



ECO-CONSOMMATION

Les 10 bons gestes

www.ademe.fr/eco-consommation

Changement climatique, effet de serre, surproduction de déchets... Adoptons de nouveaux gestes pour préserver la planète !

Plus de la moitié des émissions de GES en France sont liées à nos modes de vie. En changeant nos habitudes d'achat, nos modes de déplacements, nos comportements au quotidien, nous pouvons contribuer à diminuer fortement les émissions de GES.

1- Evaluer mon besoin

Tout produit utilise des ressources naturelles, de l'énergie et devient un déchet. Alors à chaque envie d'achat, pour éviter le gaspillage, se poser cette simple question : en ai-je vraiment besoin ?

2- Bien évaluer mes achats

Pourquoi acheter un très grand réfrigérateur si un plus petit peut faire l'affaire et coûter moins cher en électricité ? Pourquoi acheter trop de nourriture s'il faut en jeter la moitié ? Savez-vous que 8 % des déchets sont composés d'aliments non consommés et encore dans leurs emballages ?

3- Privilégier les éco-produits

Ce sont des produits qui, à service rendu identique, sont source de moins d'impacts sur l'environnement, tout au long de leur cycle de vie par rapport à d'autres produits similaires.

Certains de ces éco-produits ont un écolabel qui permet de les repérer :



NF-Environnement



La fleur de l'écolabel européen



La marque française de l'Agriculture Biologique



Le label européen de l'Agriculture Biologique

4- Acheter des services plutôt que des produits

Par exemple, louer une voiture ou une perceuse plutôt que l'acheter ou encore adhérer à des services d'autopartage gérés par des associations d'utilisateurs. L'autopartage permet d'utiliser en commun des voitures pour une courte durée, à la carte, avec des véhicules disponibles 24h/24 et 7 jours sur 7.



5- Respecter les doses, utiliser les produits jetables avec parcimonie

Bien doser les produits permet de réduire les quantités achetées pour un résultat identique. De même, imprimer le papier en recto verso permet d'économiser 30% de papier... Utiliser les produits jetables et les unidoses uniquement à bon escient. Les produits à usage unique, une fois leur durée de vie très courte terminée, se retrouvent rapidement dans les poubelles et ne sont pas recyclés. Un usage répété de ces produits jetables (lingettes ou piles par exemple) peut coûter bien plus cher que leur alternative durable. Il y a aussi une production accrue de déchets. Ainsi, bien que permettant d'économiser de l'eau et de réduire la pollution des eaux, les lingettes de nettoyage ménager génèrent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels tout en contribuant à la pollution de l'air.

6- Acheter à proximité

Privilégier les commerces de proximité. Ne pas prendre sa voiture contribue à réduire les émissions de CO₂. 1 trajet sur 2 en voiture est inférieur à 3 km. La voiture consomme et pollue énormément au cours des premiers kilomètres quand le moteur est froid.

7- Préférer les cabas ou les paniers pour faire vos courses

Chaque année, plus de 11 milliards de sacs de caisse plastique sont utilisés en France. Cela représente près de 70 000 tonnes de plastique/an et pourtant ils ne servent en moyenne que 20 minutes avant d'être jetés. Non seulement ils polluent la nature, mais ils tuent tortues de mer, dauphins ou requins qui les confondent avec des méduses et les avalent ! Grâce à une démarche de réduction des sacs jetables (remplacés par des sacs cabas réutilisables et payants) le nombre de sacs de caisse a diminué de 15% (soit une baisse de 2 milliards de sacs) en un an. Cette mesure est également positive pour l'environnement. Le sac cabas est en effet réutilisé en moyenne 13 fois et la plupart des utilisateurs pensent le réutiliser encore autant.

8- Choisir les produits les moins emballés

Choisir de préférence les produits "en vrac" quand c'est possible, et ne pas hésiter à faire remarquer les excès évidents d'emballages à votre commerçant qui pourra informer son fournisseur des demandes répétées de consommateurs. Beaucoup d'industriels ont déjà fait de sérieux efforts, il faut les poursuivre pour réduire la quantité de déchets "à la source". À ce titre, les recharges représentent moins d'emballages.

Nos poubelles ont pris du poids. **La production de déchets a plus que doublé en vingt ans.** Chaque Français génère annuellement plus de 360 kg de déchets et les "encombrants", comme les vieux téléviseurs ou les matériels informatiques, ont augmenté de plus de 20 % en 10 ans. Chaque ménage jette en moyenne 10 emballages par jour.

9- Acheter des produits recyclés

Les produits recyclés (papiers, essuie-tout, cartouches d'imprimantes, vêtements fabriqués à partir de plastiques...) sont de même qualité que les produits classiques.

10- Réparer plutôt que jeter

Un produit non réparable peut avoir une seconde vie en le donnant à une association. : [Emmaüs](#), le [réseau des associations Envie](#), ou aux [Recycleries & Ressourceries](#).