

# Mes déchets

**Chacun de nous produit 590 kg de déchets par an** qui se retrouvent dans nos poubelles et conteneurs de tri (390 kg) et dans les déchèteries (200 kg). **C'est deux fois plus qu'il y a 40 ans.**

Aujourd'hui, nous avons pris l'habitude de trier nos déchets mais cela n'est pas suffisant. Ils ont toujours des conséquences sur l'environnement et la santé (gaspillage des matières premières, consommation d'énergie, émission de gaz à effet de serre...).

## Conseils pour réduire nos déchets

**1 – Bien acheter et s'équiper**

**2 – Mieux utiliser**

**3 – Moins jeter**

**4 – Gaspillage alimentaire**



# 1 – Bien acheter et s'équiper

## Avant de penser "achat", pensez à emprunter ou à louer

Si vous n'utilisez certains équipements qu'occasionnellement, il est préférable de les louer ou de les emprunter. Par exemple, du matériel de bricolage (scie électrique, décolleuse de papier peint...).

## Achetez seulement ce dont vous avez besoin

Attention à ne pas acheter en trop grande quantité ou avec des dates de consommation très courtes. Trop de produits finissent à la poubelle car les dates de péremption sont dépassées.

## Evitez d'acheter des produits à usage unique : lingettes, vaisselle en carton...

- Privilégiez la vaisselle réutilisable (verre, porcelaine...) plutôt que la vaisselle à usage unique (en carton ou plastique) même pour des fêtes.
- Le papier essuie-tout est bien pratique, mais réapprenons à utiliser d'abord éponge, torchon ou chiffon. Et pour nettoyer, un produit adapté et correctement dosé plutôt que des lingettes d'entretien.
- Des boîtes en plastique, en verre ou en métal conviennent pour le stockage dans bon nombre de cas : réservons plutôt le papier aluminium ou sulfurisé aux cas particuliers.
- Préférez les rasoirs solides (bois, métal...) à lames rechargeables plutôt que les rasoirs jetables en plastique.
- Consommez plutôt l'eau du robinet qui est bonne et bon marché : plutôt que d'acheter des bouteilles en plastique. Pour partir en promenade, remplissez une gourde réutilisable plusieurs fois.

Cependant, dans certaines circonstances (par exemple dans les transports, hors domicile ou pour des raisons sanitaires), certains de ces produits à usage unique peuvent être pratiques. Réservez-les à ces moments-là !

## Privilégiez des produits éco-labellisés et éco-conçus

Ces produits ont moins d'impact sur l'environnement lors de leur fabrication, de leur utilisation mais également de leur fin de vie. Par exemple, leurs emballages sont recyclables ou présentés en éco-recharges.

## Préférez des sacs réutilisables plutôt que des sacs de caisse jetables

Environ 48 sacs de caisse en plastique sont encore distribués par seconde aux français pour une durée d'utilisation de 20 minutes en moyenne. Cependant, on peut être optimiste pour l'avenir puisque les sacs

de caisses distribués par la grande distribution sont passés de plus de 10 milliards en 2002 à moins de 1 milliard en 2011.

## **Evitez les emballages superflus**

Privilégiez les produits vendus au détail ou en vrac et ceux nécessitant le moins d'emballages : par exemple les produits avec recharges, les lessives concentrées ...

Vous pourrez ainsi diminuer le volume de votre poubelle. En effet, 90 milliards d'emballages sont jetés chaque année par les français, ce qui représente 25 % du poids de votre poubelle !

## **Choisissez des produits durables et réparables**

Dans la plupart des cas, prolonger la durée de vie d'un produit en le réparant permet des économies de matières premières plus importantes que celles liées à l'achat d'un appareil neuf même plus performant.

## **Choisissez des produits en matières recyclées ou issus de matières renouvelables**

Vous pouvez, par exemple, trouver des jouets en bois issus de forêts gérées durablement.

## **Achetez des produits de seconde main**

Dans les recycleries, les ventes des associations, dans les vide-greniers, dans les magasins type salle de vente de particuliers, ou chez les artisans/vendeurs vous pourrez trouver livres scolaires d'occasion, matériel de puériculture, meubles, etc. vendus après remise en état ou non.

## **Pensez à offrir des cadeaux dématérialisés plutôt que des objets qui ne serviront que très peu**

## 2 – Mieux utiliser

### Inscrivez « stop pub » sur votre boîte aux lettres

Vous manifestez ainsi votre souhait de ne plus recevoir de documents publicitaires et **vous évitez de jeter environ 35 kg de déchets par famille et par an**, soit environ 15 kg par personne.

### Privilégiez les piles rechargeables plutôt que les piles jetables

Cela fera autant de produits dangereux qui ne seront pas jetés !

### N'imprimez que ce qui est indispensable

Et pensez à utiliser le verso des feuilles, au bureau comme à la maison.

### Buvez l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille

Cela permettra d'économiser jusqu'à 170 000 tonnes de plastique par an.

En une année, chaque personne consommant habituellement de l'eau en bouteille pourra ainsi **réduire ses déchets de 12 kg**.

### Surveillez les dates de péremption

Nous jetons trop de produits périmés. D'après la dernière étude [MODECOM](#), **nos poubelles contiennent 7 kilos de produits alimentaires non consommés**, encore emballés, par habitant et par an.

### Respectez les doses

Inutile de surdoser vos produits ménagers et d'hygiène (gel douche, shampoings...). On trouve aujourd'hui beaucoup de produits concentrés. Il faut donc changer ses habitudes et diminuer les quantités comme l'indique le mode d'emploi. C'est notamment le cas des lessives, nettoyeurs pour le sol, mais aussi des shampoings.

### Entretenez et réparez

Pourquoi ne pas réparer vos appareils électroménagers plutôt que d'en racheter ?

**Chaque habitant jette en une année entre 16 et 20 kg d'équipements électriques et électroniques** (réfrigérateurs, téléphones, ordinateurs, etc.).

Bien des objets pourraient être rénovés plutôt que de finir à la poubelle. Il suffit parfois de changer un joint...

Bénéfices : des déchets en moins et vous favorisez les emplois de proximité comme les retoucheurs, les cordonniers, les réparateurs de vélo...

## 3 – Moins jeter

### Passez au compostage

Pratiquement tous les déchets organiques peuvent être valorisés par le compostage : épluchures de légumes, restes de repas, déchets de jardin...

Vous pourrez ainsi réduire le volume de votre poubelle et produire un amendement naturel de qualité à utiliser directement dans votre jardin.

- Comment faire un compost ?
- Que peut-on composter ?
- Quand et comment utiliser le compost ?

Vous trouverez toutes les réponses à vos questions dans le guide « [Le compostage domestique](#) ».

#### **Composter en habitat collectif, c'est possible et cela fonctionne bien !**

Sachez qu'il existe des petits composteurs pour appartement. Pour utiliser ce compost, renseignez auprès de votre voisinage. En ville, de plus en plus de jardins potagers et d'immeubles mettent en place des composteurs pour faire leur propre engrais.

### Donnez une seconde vie à vos produits

#### **Pensez à la réparation !**

Pourquoi se débarrasser d'un appareil en panne quand il n'y a qu'une seule pièce à remplacer, ou de ce manteau alors qu'il suffit d'en changer la fermeture à glissière ?

Faites appel à un cordonnier, couturier, retoucheur. Ils pourront vous proposer un diagnostic et le cas échéant une réparation.

**Pensez aux recycleries et ressourceries, aux associations comme Emmaüs, le Secours catholique** qui peuvent valoriser vos vieux objets : appareils électriques, multimédia, vêtements, mobilier, jouets, vaisselles... . Ces filières permettent par ailleurs de réinsérer et de soutenir des populations en difficultés.

#### **Le saviez-vous ?**

Les recycleries / ressourceries sont des lieux de collecte des objets dont vous souhaitez vous débarrasser. Ces objets y sont réparés pour être revendus sans but lucratif. Ces structures agissent pour l'environnement : elles développent une économie solidaire (elles créent des emplois et investissent tous leurs revenus pour développer des services souvent reconnus d'intérêt général), elles permettent la production d'objets sans utiliser de nouvelles matières premières et évitent l'accumulation de déchets.

Autre solution, pourquoi ne pas **donner** vos vieux objets dans votre voisinage ou les **revendre** dans les vide-greniers, les brocantes, les bourses aux vêtements, les dépôts-ventes ou encore sur les sites de vente d'occasion. Ce sont aussi de bons moyens de transmettre à d'autres ce dont on n'a plus l'usage et d'alléger notre poubelle.

## 4 – Gaspillage alimentaire

Chaque Français jette 7 kilos d'aliments non consommés et encore emballés par an. A ce chiffre, il convient d'ajouter les restes de repas, fruits et légumes abîmés, pain... soit de l'ordre de 13 kilos/habitant/an.

**Le gaspillage alimentaire** représente ainsi **près de 20 kg/habitant/an**.

Voici **quelques conseils** pour éviter de gaspiller.

### N'achetez que ce qui est nécessaire

Pour éviter d'acheter en trop grande quantité et de ne pouvoir consommer tous les aliments avant leur date de péremption, faites une **liste de courses** après vous être assuré de l'état des stocks dans vos placards.

**Évitez de faire vos courses quand vous avez faim**, vous éviterez ainsi quelques achats impulsifs !

### Restez vigilant sur les offres dites promotionnelles

Quand vous trouvez des produits en promotion, demandez-vous si la quantité proposée est en rapport avec votre consommation.

Allez-vous vraiment pouvoir manger tout cela avant la fin de la date de péremption ?

Avez-vous la place pour le stocker ?

### Prêtez attention aux dates de péremption

Toutes les **dates de péremption** ne signifient pas la même chose. Il convient de bien apprendre à les décrypter car elles cachent des réalités différentes.

	Mention sur l'étiquette	Signification
<b>Date limite de consommation (DLC)</b>  Denrées très périssables (viandes, poissons, œufs, produits laitiers)	<b>"A consommer jusqu'au..."</b>  accompagné <b>du jour et du mois</b>	Au-delà de la date indiquée, le produit ne peut plus être vendu ni consommé, car il pourrait provoquer une intoxication alimentaire.
<b>Date limite d'utilisation optimale (DLUO)</b>  Denrées moyennement et peu périssables  « A consommer de préférence avant le... »  Elle informe le consommateur sur le délai au-delà duquel les qualités gustatives et nutritionnelles du produit	<b>« A consommer de préférence avant le »</b>  accompagné <b>du jour et du mois</b>  <i>Exemple :</i> <i>A consommer de préférence avant le 18-02</i>	Aliments dont la DLUO est inférieure à 3 mois
	<b>« A consommer de préférence avant le »</b>	Aliments dont la DLUO est comprise entre 3 et 18 mois

accompagné **du mois et de l'année**

	Mention sur l'étiquette	Signification
peuvent s'altérer.	<i>Exemple :</i> A consommer de préférence avant fin mai 2002	
	« <b>A consommer de préférence avant le</b> »  accompagné <b>de l'année</b>  <i>Exemple :</i> A consommer de préférence avant fin 2003	Aliments dont la DLUO est supérieure à 18 mois

## Conservez bien vos aliments

Pour cela, il convient de savoir ce que signifient **les indications de conservation** figurant sur les emballages des aliments.

<b>Conserver au congélateur</b>	=> conserver au congélateur à min. -18 °C
<b>Conserver au réfrigérateur</b>	=> conserver entre +2 et +5 °C
<b>Conserver au frais</b>	=> conserver jusqu'à +15 °C, hors réfrigérateur
<b>Conserver à température ambiante</b>	=> conserver entre +18 et +22 °C
<b>Conserver au sec</b>	=> conserver dans un endroit sec avec un degré hydrométrique de max. 70 %
<b>Conserver à l'abri de la lumière</b>	=> protéger de la lumière directe
<b>Conserver dans un endroit humide &amp; frais</b>	=> conserver entre +6 et +15 °C, avec un degré hygrométrique de 70-90 %

Pour prévenir la dégradation des denrées alimentaires et éviter la propagation des odeurs et des contaminations, il vaut mieux **emballer les denrées avant de les ranger dans le réfrigérateur.**

Préférez des boîtes de conservation réutilisables (il en existe de toutes les tailles) plutôt que des sacs ou films en plastique ou en aluminium jetables.

**Astuce :** indiquer la date d'ouverture des aliments sur les emballages.

### Le saviez-vous ?

Un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte, mais un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours.

Une fois les paquets ouverts, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours. Le fromage affiné est plus résistant.

## Bien ranger votre réfrigérateur peut vous aider à moins jeter

En fonction des dates limites de consommation, **rangez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.**

- à - 18° C, les surgelés et les glaces ;
- entre 0° C et + 4° C, la viande, les volailles, poissons, charcuterie, fromages frais et au lait cru, crèmes, yaourts, desserts, jus de fruits, produits entamés et en cours de décongélation ;
- entre + 4° C et + 6° C, les aliments cuits, produits faits maison, yaourts et fromages faits à coeur ;
- dans le **bac à légumes**, les légumes et fruits frais lavés, fromages à affiner (emballés) ;
- dans la **porte**, les oeufs, lait, beurre, jus de fruit entamés.

## Dosez bien les quantités cuisinées pour éviter les restes

Comment savoir le poids de pâtes nécessaires pour le repas familial ? Combien de riz cuire par personne ? Bien doser ses aliments permet souvent d'éviter les restes qui s'accumulent dans le réfrigérateur ou qui sont parfois jetés à la poubelle.

Il est possible d'utiliser des instruments appropriés : verre doseur, tasse, cuillère à soupe et balance sont quelques ustensiles bien pratiques pour calculer les quantités adaptées au nombre de personnes à table.

### Indication sur les doses

Pour une personne adulte, on dosera :

**Lentilles** : 3 cuillères à soupe bien remplies

**Riz** : ¼ de grande tasse

**Pâtes** : un verre par personne

**Poisson** : 140 g par personnes

**Brocolis** : 2 « bouquets »

**Pommes de terre** : 5 petites pommes de terre

**Laitue** : un bol (type bol de céréales)

## Accommodez les restes plutôt que de les jeter

On ne pense pas toujours à **cuisiner les restes**. Pourtant il existe des recettes très faciles : salades froides pour les pâtes, gâteaux pour finir les œufs et le beurre, pain perdu pour le pain rassis, etc.