

Face à une situation inédite, une seule solution...

# CONSOMMER AUTREMENT !

Depuis 150 ans, notre mode de vie s'est développé sur les principes d'une forte croissance de la production et de la sur-consommation qui épuisent notre capital Terre. L'exploitation intensive des matières premières non renouvelables augmente l'émission des gaz à effet de serre responsables du changement climatique et sans prise en compte du coût de ces énergies.

Les richesses de notre planète sont loin d'être équitablement consommées.

Si l'ensemble de la population mondiale parvenait au niveau de vie européen, il faudrait l'équivalent des ressources de quatre planètes Terre !



Cette situation n'est plus viable et sera malgré tout transmise à nos enfants : « les générations futures » sont déjà nées et elles devront assumer la crise énergétique et ses conséquences écologiques.

Il est temps de changer de cap et de construire une « société durable », par la modification de nos pratiques et de nos choix quotidiens.

**Tout le monde peut choisir et peut agir !**

# CONSOMMER AUTREMENT !

C'est acheter moins de déchets !



Pendant les courses, des choix simples permettent de réduire les déchets que vous jetterez ensuite chez vous :

- Achetez des produits avec le minimum d'emballage :
  - ▶ Produits à la coupe ou en vrac.
  - ▶ Grands contenants.
  - ▶ Emballages simples (recyclables, biodégradables ou en matière première recyclée).



L'anneau de Möbius signifie que le produit ou emballage est recyclable, il le sera effectivement si les filières de collecte et de recyclage existent et si les consignes de tri sont respectées.

- Evitez les produits jetables (vaisselle, lingettes, rasoirs...).
- Choisissez des éco-recharges (lessives, adoucissants, produits d'hygiène...).
- Pensez aux produits concentrés en veillant à respecter les doses recommandées.
- Amenez des cabas réutilisables.
- Choisissez des produits réparables.
- Buvez l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille.



- Dressez votre liste de courses : cela permet d'éviter le gaspillage et de gagner du temps dans le magasin.

**Acheter moins d'emballage est un geste concret de protection de l'environnement.**

**L'emballage a un double coût : il représente 20 à 60% du prix du produit ; Devenu déchet, il a un coût pour être collecté, valorisé ou éliminé !**



Déchets  
-25%

*Privilégiez toujours les grands conditionnements.  
Exemple : 25% de déchets en moins pour 2 fois plus de riz.*

**35% du volume de notre poubelle sont des déchets d'emballages !**

ECO'NOTE



# CONSOMMER AUTREMENT !

C'est respecter le producteur et l'environnement !



Lorsque vous achetez un article, réfléchissez à son mode de production, à son origine et aux kilomètres qu'il a parcourus avant d'arriver sur nos étagères.

Préférez certaines catégories de produits :

● **Les produits frais et de saison.**

Leur production nécessite moins de dépenses énergétiques et génère moins de pollutions, de gaz à effet de serre (moins de chauffage en serres, peu de transport...).

● **Les produits issus de l'agriculture biologique.**

Sans OGM et sans emploi de produits chimiques, ils respectent l'environnement, votre santé et celle des producteurs.



● **Les produits issus de filières courtes, cultivés dans votre région.**

Ils permettent de réduire la consommation de carburant entre le producteur et votre assiette. Vous pouvez les trouver sur les marchés, chez les commerçants favorisant les produits locaux, auprès des AMAP (Agriculture pour le Maintien d'une Agriculture Paysage) ou directement chez le producteur.

● **Les produits issus de l'agriculture durable (ou intégrée).**

Ils proviennent d'une agriculture privilégiant toutes les autres possibilités avant de se résoudre à employer des produits phytosanitaires.



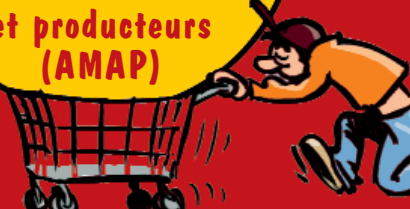
● **Les produits du « commerce équitable ».**

Ils diminuent le déséquilibre international en assurant un revenu plus décent aux producteurs.



Adhérez  
aux paniers  
hebdomadaires de  
denrées souvent  
biologiques dans le  
cadre d'un partenariat  
entre consommateurs  
et producteurs  
(AMAP)

ECO'NOTE



# CONSOMMER AUTREMENT !

C'est utiliser moins de produits toxiques !

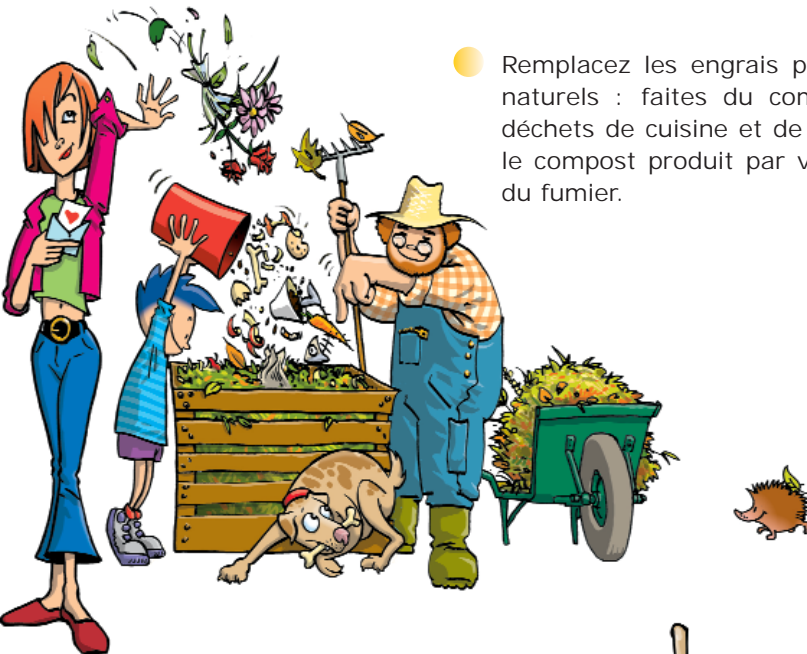
Beaucoup de **produits ménagers** sont nocifs pour l'eau, l'air et les milieux naturels, et notre santé. De bons réflexes permettent de réduire les conséquences environnementales de nos comportements :

- Respectez les doses recommandées sur les emballages.  
Mettre plus de produits ménagers n'est pas plus efficace et aura un impact négatif sur l'environnement !
- Choisissez des produits éco-labellisés.  
L'offre de produits éco-labellisés s'élargit constamment. Entre autres, l'éco-label européen garantit le respect des critères environnementaux les plus exigeants pour ces produits.



- Faites votre ménage avec des produits simples, naturels et suivez les « bonnes recettes de nos grands-mères » :
  - ▶ Le vinaigre blanc pour détartrer.
  - ▶ Le bicarbonate de soude pour désodoriser, détartrer...
  - ▶ Le sel pour détacher, absorber...

Les **produits d'entretien du jardin** (pesticides et engrais) sont extrêmement nocifs pour le milieu naturel et pour l'homme :



- Remplacez les engrais par des produits naturels : faites du compost avec vos déchets de cuisine et de jardin ; utilisez le compost produit par votre commune, du fumier.



- Choisissez des amendements éco-labellisés.

- Evitez les produits toxiques et préférez des alternatives naturelles :
  - ▶ Coccinelles ou savon noir dilué contre les pucerons.
  - ▶ L'ail contre les mouches du chou et de la carotte...



**Les pesticides peuvent contaminer l'Homme par la peau et les voies respiratoires et causer des allergies, des problèmes de reproduction et même certains cancers**

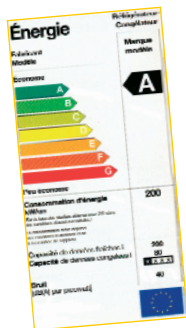
ECO'NOTE



# CONSOMMER AUTREMENT !

C'est améliorer ses équipements et son habitat !

Il est possible de réduire sa consommation d'énergie, d'eau et son impact sur le milieu naturel en intégrant des critères écologiques dans le renouvellement de ses équipements :



● Limiter sa **consommation d'électricité** :

- ▶ Référez-vous à l'Étiquette Énergie. Pour des matériels de qualité, réparables et économes, optez pour la classe A++.
- ▶ Utilisez des ampoules basse consommation ou des LED (diodes électroluminescentes).
- ▶ Pensez à louer les matériels que vous utilisez rarement, ou achetez-les à plusieurs, entre voisins (décolleuse, nettoyeur haute pression...).

● Utiliser des **matériaux sains** :

- ▶ Optez pour des peintures, vernis et colorants écolabellisés (NF environnement et écolabel européen).
- ▶ Achetez du bois ou des objets en bois certifiés par un label garantissant l'exploitation durable des forêts (labels FSC ou PEFC).



● Réduire sa **consommation d'eau** :

- ▶ Récupérez l'eau de pluie, pour l'arrosage, le lavage de la voiture et les toilettes.
- ▶ Installez des réducteurs de débit ou des aérateurs sur les robinets.
- ▶ Installez une chasse d'eau à double commande dans les toilettes.



Pour aller encore plus loin, améliorez votre habitat et votre système de chauffage :

Contactez l'ESPACE INFO → ENERGIE de votre département qui vous donnera gratuitement les conseils nécessaires pour :

- **Isoler** au maximum **votre logement** pour un meilleur confort et économiser sur votre facture d'énergie.
- Investir dans un **mode de chauffage économique** et moins polluant (chaudière à basse température, à condensation) ; choisir une source d'énergie renouvelable (bois, solaire, géothermie, éolien...).



Le chauffage représente 69% des dépenses énergétiques d'un foyer (hors carburant)

ECO'NOTE



# CONSOMMER AUTREMENT !

## Ce n'est pas qu'à la maison !

Sur votre **lieu de travail** ou **à l'école**, il est important de garder les mêmes réflexes qu'à la maison :



- Choisissez la marche à pied, le vélo et les transports en commun pour vos déplacements quotidiens.

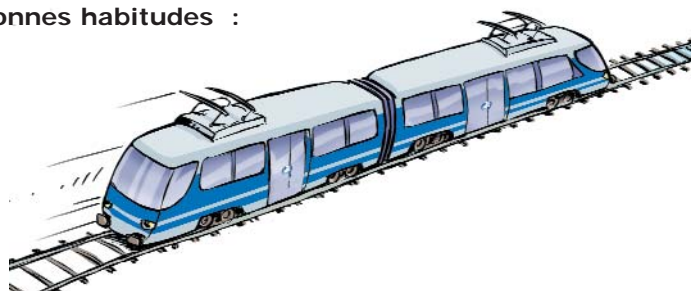


- Pour les fournitures :
  - ▶ Economisez le papier en imprimant recto-verso ; utilisez les versos comme brouillon.
  - ▶ Pensez à utiliser du papier et des cahiers à faible grammage et du papier recyclé.

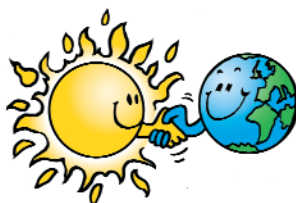
- Pour les emballages :
  - ▶ Réduisez les déchets en utilisant gourdes et boîtes plastiques pour le goûter et la pause déjeuner.
  - ▶ Choisissez de la vaisselle traditionnelle pour vos fêtes et vos manifestations professionnelles.
  - ▶ Récupérez les objets ou les emballages déjà utilisés pour les activités manuelles.

De la même manière **en vacances**, n'oubliez pas vos bonnes habitudes :

- Privilégiez le train pour vos destinations de vacances.
- Triez vos déchets en respectant les consignes locales.



- Choisissez des structures d'accueil labellisées « **clef verte** » ou éco-label européen pour l'hébergement touristique.



- Pratiquez le tourisme solidaire...

## Nos comportements doivent changer pour le bien être de tous !

**Pensez à réparer, à donner (vêtements, jouets... pour les associations) ou céder (vide-greniers) des produits encore en bon état**

ECO'NOTE