

CONSOMMER RESPONSABLE

Consommer mieux pour jeter moins



p. 4

Qu'est-ce que la consommation responsable ?

p. 12

Les bons gestes pour mieux consommer et moins jeter

Sommaire

<i>Préambule</i>	3
<i>1 Qu'est-ce que la consommation responsable ?</i>	4
Évolution de notre consommation depuis 1945	6
Pourquoi consommer responsable ?	8
Consommation responsable et Rodez agglomération	10
<i>2 Les bons gestes pour mieux consommer et moins jeter</i>	12
Limiter les emballages	13
Réduire les papiers	18
Lutter contre le gaspillage alimentaire	20
Réparer, réutiliser, réemployer	22
Exemples de nouveaux comportements à adopter	28
<i>Pour conclure</i>	29

Préambule

Après la seconde guerre mondiale, la consommation de masse qui est née aux États-Unis, s'étend au monde entier. Cette société de consommation impose la standardisation des modes de vie et favorise la surproduction, multipliant ainsi les déchets et le gaspillage de matières premières. Cela a conduit à mettre en marche un phénomène de surconsommation et de surproduction, sans toujours en mesurer les impacts environnementaux engendrés à long terme.

Fort de ce constat, il convient aujourd'hui de s'interroger sur notre façon de consommer. Nous pouvons avoir une influence directe et décisive sur les impacts environnementaux, en modifiant nos comportements et nos modes de consommation. Pour cela, il suffit d'adopter une consommation responsable, pour préserver notre environnement mais aussi pour montrer aux générations futures l'équilibre à trouver entre notre mode de vie et le respect de notre planète.

Aujourd'hui, un Français jette en moyenne deux fois plus de déchets qu'il y a 40 ans !

Cette augmentation est le résultat de l'évolution de nos modes de vie : nous consommons plus de produits emballés et jetons donc plus d'emballages, qui représentent 1/3 du volume de nos poubelles. Nous achetons aussi plus de produits et nous les remplaçons plus souvent ; par exemple : électroménager, audiovisuel, téléphonie, meubles, jouets. Tout cela est accentué par la croissance démographique qui ne cesse d'augmenter.

Bien informés, motivés et impliqués, nous pouvons faire de nouveaux choix. Depuis plusieurs années, les fabricants et les industriels ont commencé à s'impliquer dans des modes de production plus responsables.

À travers ce guide et après un bref état des lieux de l'évolution de la consommation dans notre pays, vous pourrez comprendre ce que veut dire mieux consommer et les moyens pour y parvenir.

la consommation responsable

1 *Qu'est-ce que c'est ?*

1- La consommation responsable, qu'est-ce que c'est ?



La consommation caractérise l'acte du consommateur qui utilise ou transforme des biens et des services. Cette utilisation ou transformation provoque la destruction immédiate ou progressive des éléments consommés.

Source : Wikipédia

De nombreux paramètres conditionnent les actes de consommation :



pouvoir d'achat



niveau des prix



usages des groupes sociaux



accès au marché et réglementation

Évolution de notre consommation depuis 1945

Avant la seconde guerre mondiale

La consommation sert à assouvir des besoins essentiels : l'alimentation, le logement, la santé.



1973 choc pétrolier



Les trente glorieuses de 1945 à 1975

Cette période témoigne de changements profonds en matière de consommation.

La forte croissance économique, l'innovation technologique et l'apparition du crédit permettent au consommateur d'acheter en grande quantité des biens qu'il ne connaît pas ou qu'il ne pouvait s'offrir. Ces modifications de comportements, entraînent la production à grande échelle des biens de consommation afin de réduire les coûts de fabrication pour proposer un prix le plus attractif possible : c'est la production standardisée. Cette période est aussi marquée par la tertiarisation, on assiste à un vrai essor des services et particulièrement à des mutations du secteur de la distribution. Après l'apparition du concept du libre-service alimentaire en 1948, les premières grandes surfaces voient le jour en 1957, puis en 1963 c'est le premier hypermarché.



L'entrée dans le 21^e siècle

Le temps et les revenus sont consacrés à des nouveaux besoins :

les loisirs, le divertissement, la qualité et le confort de vie dans ses déplacements, son habitat et son quotidien, constituent des besoins de consommation qui vont devenir de réelles addictions au point de ne pas se rendre compte des impacts environnementaux que cela provoque.



*1978 choc
pétrolier*



*2008 crise
économique
& financière*

Aujourd'hui

L'évolution de l'économie du pays va fortement impacter le **pouvoir d'achat des Français** et rendre de plus en plus difficile l'assouvissement de tous ces besoins non fondamentaux, renforcés par des dépenses de logement, de transport et de santé de plus en plus importantes. De plus, la prise de conscience collective de la problématique environnementale au niveau mondial vient remettre en question cette consommation compulsive et porte à la réflexion de nouvelles façons de produire et de consommer, en retrouvant souvent des pratiques ancestrales comme faire son potager, composter, avoir des poules, etc....

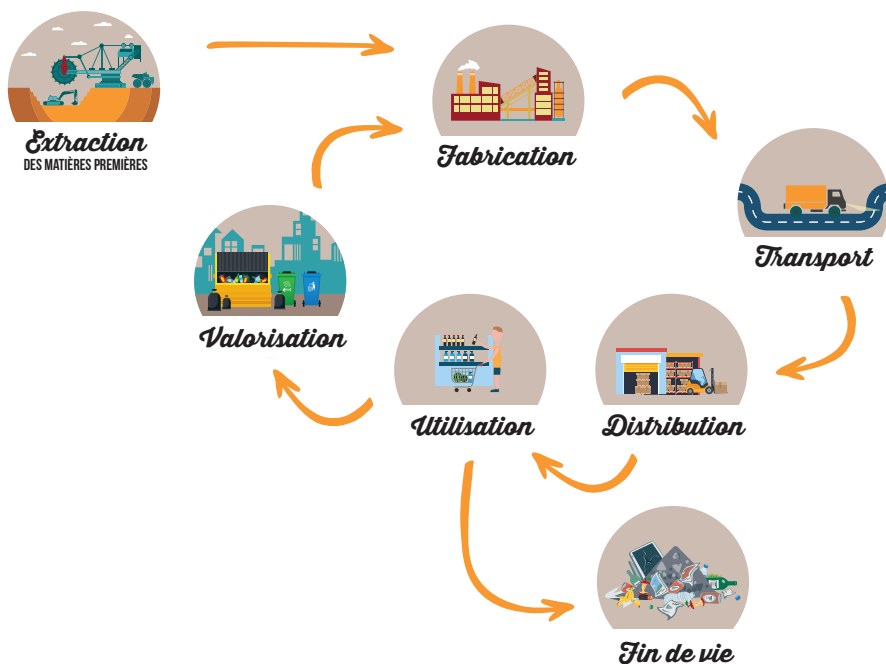
La consommation éco-responsable consiste à favoriser des habitudes de consommation respectueuses de l'environnement qui limitent le plus possible la production de matières résiduelles. Consommer éco-responsablement, c'est répondre à nos besoins, individuels et collectifs, en prenant en considération différents facteurs environnementaux, économiques et sociétaux.

Pourquoi consommer responsable ?

Limiter les impacts environnementaux

Tous les produits que nous consommons suivent un parcours, depuis leur fabrication jusqu'à leur fin de vie.

Cycle de vie d'un produit



Chaque étape de production d'un produit va impacter notre environnement :

- En puisant des **ressources naturelles non renouvelables** : fer, métaux rares, pétrole...
- En consommant des **ressources énergétiques**, qu'il faut à leur tour extraire, transformer, stocker, et distribuer...
- En **polluant les eaux** douces et en **consommant de façon excessive** les réserves naturelles d'eau,
- En **produisant des gaz à effet de serre** impactant de plus en plus le climat,
- En traitant de plus en plus de **déchets**.

Limiter les impacts économiques et sociétaux

Consommer « responsable » ou consommer « pragmatique » va en effet favoriser soit une économie locale garante du maintien du développement et des liens sociaux d'un territoire, soit une économie mondialisée où l'homme est souvent ignoré.

Consommer, c'est choisir entre :

Consommation « pragmatique »

Économie mondialisée où l'homme est souvent ignoré

Consommation « responsable »

Économie locale garante du maintien du développement et des liens sociaux d'un territoire

C'est choisir un atelier qui respecte les droits des travailleurs (euses), un café équitable dont le prix juste garantit aux petits producteurs le droit à une vie décente, des fruits et des légumes produits localement, etc.



*GES = Gaz à effet de serre = réchauffement climatique



En adoptant de **nouveaux comportements** lors des achats.
En pensant « **déchets** » dès l'achat.
En privilégiant des produits avec **moins d'emballages**, ceux qui ont **une longue durée de vie** et qui sont **réparables**.

Pour y parvenir, 3 questions essentielles avant l'acte d'achat :

- **Avez-vous réellement besoin de ce produit ?** Pour limiter les achats superflus.
- **Cet achat est-il indispensable ?** Pour éviter l'achat de produits d'utilisation ponctuelle par exemple.
- **Ce produit n'est-il pas trop perfectionné ?** Pour éviter de payer un niveau de performance souvent inutile.

Toutes les solutions qui vous permettront d'atteindre votre nouvel objectif : « Devenir un consommateur responsable », vous seront expliquées un peu plus loin dans ce guide.

Consommation responsable et Rodez agglomération



Depuis le 1^{er} juillet 2012, les collectivités ont l'obligation de mettre en place des actions pour réduire cette production.

2009-2015 : premier programme local de prévention des déchets

Les différentes actions menées sur le territoire, sur des thématiques telles que le compostage, la consommation pauvre en déchets et la promotion du stop pub ont permis de **baissier de 27 kg le poids de déchets ménagers produits par habitant par an.**

2015-2020 : nouveau programme local de prévention des déchets

L'objectif est de réduire les déchets des ménages et des déchèteries de **22 kg environ par habitant et par an.** De nouvelles actions, plus innovantes vont être menées : l'adoption de poules, les disco soupes pour lutter contre le gaspillage alimentaire, mais aussi des actions **d'éco-exemplarité au sein de Rodez agglomération** de façon à **devenir le premier exemple territorial pour mieux consommer et moins jeter.**

2017-2020 : territoire zéro déchet zéro gaspillage

L'objectif est plus global car les actions menées viseront **l'optimisation du recyclage et la réduction des déchets dans une dynamique d'économie circulaire** en y impliquant tous les acteurs économiques du territoire (entreprises, associations ...).

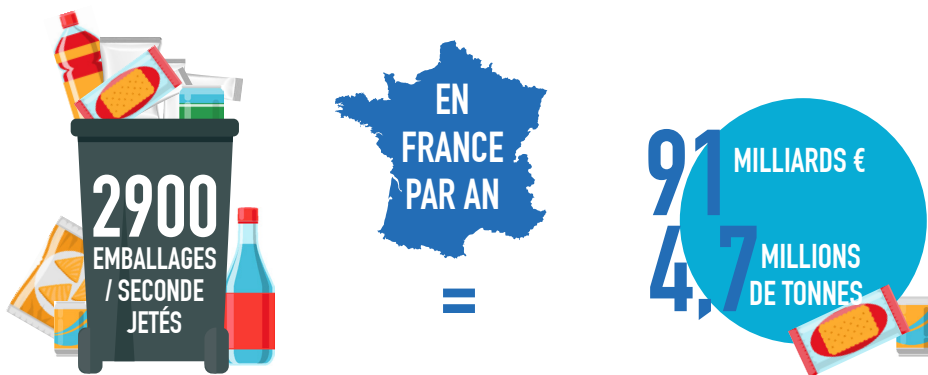
La volonté de mise en place de ces projets et programmes témoigne de l'importance pour Rodez agglomération de créer une synergie avec les usagers et les professionnels du territoire pour tendre vers toujours moins de déchets.



pour mieux consommer et moins jeter

2 *Les bons gestes*

Limiter les emballages



50% du volume de notre poubelle est constitué d'emballages !

Fonctions primaires d'un emballage

- **Protéger** le produit au cours du transport, du stockage dans le magasin et chez le consommateur.
- **Préserver** le produit des poussières, des micro-organismes, de l'humidité, de la lumière, de l'oxygène et du vol.
- Être **résistant et pratique**.
- **Inform**er le consommateur sur les caractéristiques du produit, **son mode d'emploi ou de conservation**.

Fonctions secondaires d'un emballage

- **Outil de marketing** : forme, matière, couleur, texte sont étudiés pour accrocher et convaincre l'acheteur potentiel en quelques secondes. Cette fonction de marketing est de plus en plus marquée, surtout pour les **achats impulsifs**, ceux que l'on fait sans intention préalable et qui peuvent représenter **70% de nos choix de consommation** !

Une fois parvenus à la maison, la plupart des emballages deviennent immédiatement des déchets.

Les bons gestes présentés ci-après vous aideront à faire des choix judicieux pour limiter la consommation d'emballages au quotidien. Vous vous rendez compte que, bien souvent, moins d'emballage, c'est aussi une économie à l'achat.

Les bons gestes

Limiter l'achat de suremballage et privilégier l'achat en grand conditionnement

Éviter les conditionnements individuels qui sont suremballés. Il s'agit d'une importante source de déchets. De plus, le **suremballage a un coût !** Pour en avoir la preuve, vérifier le prix au kilo ou au litre.

Attention, l'**achat en grand conditionnement** ne doit pas être synonyme de gaspillage alimentaire. **Achetez que ce que vous pouvez consommer.**



Préférer les produits éco labellisés

Ce sont des **produits qui respectent l'environnement et la santé humaine** lors de leur production, et de leur utilisation, et qui présentent **moins de danger pour l'homme et la nature** lors de leur traitement (collecte, recyclage, incinération, enfouissement).



Labels officiels : NF environnement, Écolabel européen.



Ce logo ne signifie pas que les emballages sont recyclables mais seulement que le fabricant a versé une taxe à « éco emballage » pour participer au recyclage.

Limitier l'utilisation de produits dangereux

La présence de substances chimiques dans vos produits de ménage, de jardinage ou de bricolage comporte **des risques** pour votre **santé** mais aussi pour **l'environnement** et notamment pour le maintien de la **biodiversité** dans la nature. Ils constituent également **un risque pour les installations de traitements, et les personnes** en charge de la collecte des déchets **s'ils ne sont pas déposés en déchèterie.**

Des pratiques alternatives existent. Vous pouvez les retrouver dans les carnets de la prévention « Les alternatives aux produits toxiques » et « Le jardinage durable ».

En attendant, voici quelques symboles que vous pouvez retrouver sur vos emballages, qu'il **faut éviter et surtout bien trier.**



Utiliser un cabas lors des courses

Conservé dans la voiture, il constitue une **alternative** à l'utilisation des **sacs jetables**. La **durée de vie d'un sac jetable est seulement de 20 minutes !**

Raison de plus pour y mettre fin !



*Interdiction des sacs plastiques
à usage unique en caisse depuis
juillet 2016*



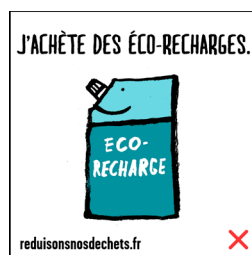
Acheter en vrac ou à la coupe

Cette habitude permet **d'adapter la quantité de produit** dont vous avez **réellement besoin** en évitant tous les emballages inutiles.



Acheter les éco-recharges et les produits concentrés

Moins chers, moins lourds, moins volumineux et **moins polluants**, on les trouve principalement pour les **produits ménagers** (entretien, lessives...) et **cosmétiques** (savons, dentifrices...).



Utiliser des produits lavables et rechargeables

Piles rechargeables, serpillières lavables, gourdes, vaisselles... Souvent **plus chers à l'achat**, ils sont **en réalité une source d'économies**. La **réutilisation sur le long terme amortit le prix du produit** et le rend moins cher que les produits à usage unique (les lingettes nettoyantes reviennent 3 à 4 fois plus cher). De plus, l'utilisation de ces produits **limite l'extraction de ressources naturelles** et **réduit les coûts de traitement et les risques de pollution de l'environnement**.



Boire l'eau du robinet

L'eau du robinet est de **100 à 300 fois moins chère** que l'eau en bouteille et tout aussi saine.



le chariot mini déchets

UN GAIN ÉCONOMIQUE & ENVIRONNEMENTAL

CHARIOT MAXI



Déchets d'1 personne : **100 kg/an**

Déchets de 4 personnes : **391 kg/an**

CHARIOT MINI



Déchets d'1 personne : **50 kg/an**

Déchets de 4 personnes : **230 kg/an**

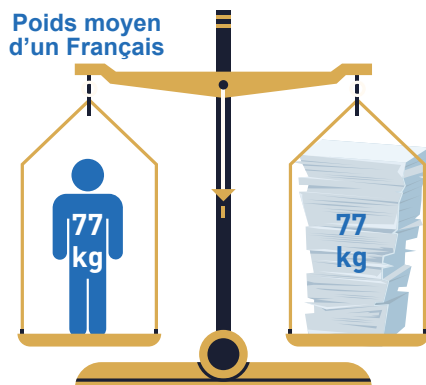


Économie pour 1 personne : **74 €**

Économie pour 4 personnes :
167 €



Réduire les papiers



Poids moyen de papier jeté par an et par Français

Les **pays industrialisés** consomment **87% de la production de papier** à lettre et à impression, alors qu'ils ne regroupent que **20% de la population mondiale**.

Malgré l'**émergence des nouvelles technologies** de l'information et de la communication, **le papier reste un des principaux supports de diffusion** de l'information et sa **consommation augmente** encore à l'heure actuelle. La plupart de ces papiers finissent dans nos poubelles.

La **déforestation et ses conséquences** sur le réchauffement climatique et la biodiversité ont fait progressivement prendre conscience de **la nécessité de réduire les gaspillages et la surexploitation des ressources naturelles** avant que celles-ci ne s'épuisent.

Le papier est un des produits phare du recyclage, parce qu'il est simple et avantageux à recycler. Pourtant, malgré une hausse importante du taux de recyclage du papier et de la consommation de papier recyclé, les résultats ne sont toujours pas optimaux car le recyclage du papier se heurte encore à de nombreux obstacles.

Il faut donc **limiter** notre **consommation de papier**.

Les bons gestes

Apposer un stop pub sur la boîte aux lettres

Il ne **vis** que **les publicités non adressées et journaux d'annonces**. Vous pouvez le demander à l'accueil de votre mairie ou de Rodez agglomération. Si les **informations** contenues dans ces documents vous sont **indispensables**, vous pouvez consulter plusieurs sites relayant ces informations par le biais d'internet.



Imprimer moins souvent...

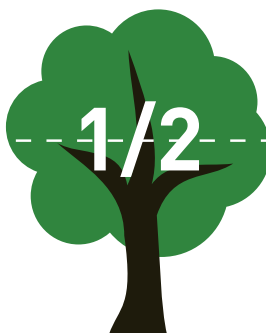
« To print or not to print ? »

C'est la première question à se poser : est-ce vraiment nécessaire d'imprimer ce document ?

- **N'imprimer que les pages utiles** grâce à l'aperçu avant impression.
- Pratiquer les **modifications** ou l'**archivage électronique** des documents.
- **Faire circuler les documents**.
- Faire uniquement le **nombre de copies nécessaires** pour vos réunions.



*Chaque année dans les bureaux,
un Français imprime :*

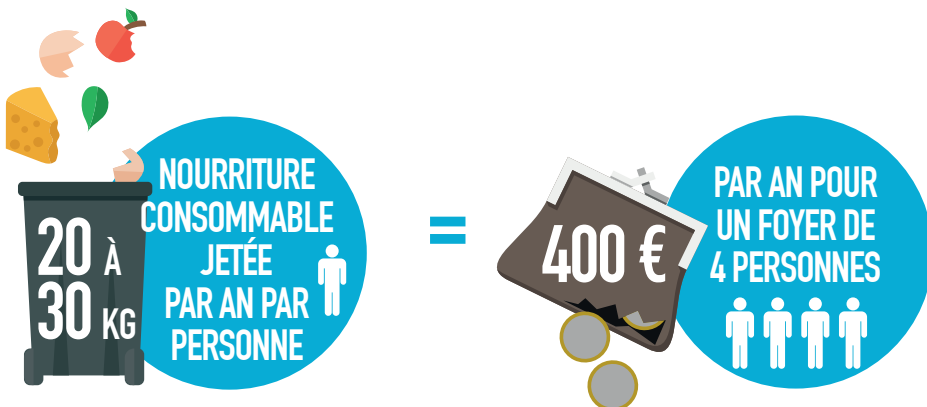


30
ramettes
de papier

Utiliser moins de papier

- Aménager la **mise en page** des documents.
- Imprimer et photocopier en **2 pages sur 1 et / ou en recto-verso**.
- **Réutiliser** le côté vierge des papiers imprimés en **brouillons**.

Lutter contre le gaspillage alimentaire



Causes multiples :

- modification de l'organisation familiale,
- rythme de vie,
- méconnaissance de la conservation des aliments,
- pratiques commerciales..

J'ÉVITE
LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE.



reduisonsnosdechets.fr



Effectivement, le **gaspillage alimentaire** est la conséquence d'achats peu judicieux ou trop hâtifs, qui **pèsent lourds sur notre environnement** : produits fabriqués et transportés « pour rien », déchets inutiles... Ils pèsent **aussi sur notre pouvoir d'achat**.

Cependant, les **ménages ne sont pas les seuls responsables** du gaspillage alimentaire. **La restauration** et notamment la restauration collective sans oublier les **industries alimentaires et les distributeurs** y contribuent pour une grande partie. Des **efforts** leur sont aussi demandés et même **imposés par la loi**. Notamment, **l'interdiction pour les distributeurs de rendre impropre à la consommation les denrées encore consommables** qui n'auraient pas été vendues et de **trouver des exutoires** caritatifs pour éviter qu'elles ne soient jetées.

L'effort de tous est donc nécessaire, voici quelques conseils pour y parvenir.

Les bons gestes

Avant et pendant les courses

- Établir les **menus** de la semaine
- Faire une **liste de courses**
- Faire les **courses après un repas**
- Choisir la **juste quantité de produits** : vrac, à la coupe
- Examiner les **dates de péremption**
- Privilégier les **circuits courts**
- Manger des **fruits et des légumes de saison même moches**



Après les courses

- Respecter les **consignes de conservation**
- Organiser son frigo selon la règle « **1^{er} entré, 1^{er} sorti** »
- **Accommoder les restes** de repas
- **Congeler le surplus** de plats cuisinés
- **Respecter la chaîne du froid.**



Retrouvez tous ces gestes et bien d'autres conseils et astuces dans les carnets de la prévention « la lutte contre le gaspillage alimentaire » de Rodez agglomération.



- ***Si vous êtes un professionnel de la restauration*** : Rodez agglomération peut vous procurer un guide et un accompagnement pour vous aider à lutter activement, dans vos établissements, contre le gaspillage alimentaire.
- ***Si vous êtes un traiteur de cantine scolaire, une cantine centrale ou bien un enseignant*** qui souhaite mettre en place des actions concrètes de lutte contre le gaspillage alimentaire dans sa structure, le service prévention et gestion des déchets peut également vous accompagner.

Réparer, réutiliser, réemployer



*La réparation et le réemploi :
des solutions économiques et citoyennes !*

Réemployer, réparer et réutiliser, quelle différence ?

Réemployer : donner, vendre, troquer un bien en bon état qui ne sert plus, à un tiers qui lui donnera une seconde vie.

Réparer : réparer ou faire réparer un bien usagé qui conservera la même fonction.

Réutiliser : jeter un bien usagé, qui devient un déchet et sera collecté puis réparé en vue d'être réutilisé par un tiers pour une seconde vie.

Les bons gestes

Évaluer ses besoins

Vos greniers sont pleins, les objets s'entassent dans vos garages et vos placards débordent... Et si, avant d'acheter, vous mesuriez vos besoins ?

*Pour une utilisation régulière :
préférer la qualité et la durabilité*

Les **équipements de qualité** dureront plus longtemps et consommeront peu de ressources (eau, énergies...). L'étiquette énergie est là pour vous renseigner notamment sur la consommation énergétique de l'appareil : A+ est la meilleure note.



Pour une utilisation ponctuelle : avoir le réflexe occasion ou location

- **L'achat d'occasion** a le vent en poupe, de par la **prise de conscience** de la **surconsommation** mais aussi, de par **l'enjeu budgétaire** que cela représente pour les familles dans un contexte économique et financier tendu.



Les structures de l'occasion, sont :

- Des **sites Internet** de mise en relation vendeurs/acheteurs ;
- Des **acteurs du réemploi** : associations caritatives, ressourceries, etc...

(Cf annuaire des associations du territoire)

• La location :

C'est la consommation partagée et la mutualisation de produits.

- Il est possible de **louer de façon conventionnelle** le matériel dont on a besoin **1 à 2 fois par an** pour l'entretien du jardin, de la voiture ou pour des travaux, en s'adressant à des enseignes locales de location.
- Il existe aussi des **plateformes de location sur internet**, de prêt ou de partage entre particuliers, pour des biens d'équipements mais aussi pour d'autres services.



Réemployer : vendre, donner, troquer

Pour les appareils électroménagers en fin de vie, la loi a mis en place la reprise « 1 pour 1 »

Les obligations des distributeurs sont les suivantes :

- Proposer aux clients la **reprise gratuite des DEEE*** ménagers lors de la vente d'équipements électriques et électroniques. Le système du « 1 pour 1 », c'est la reprise gratuite d'un DEEE pour un appareil équivalent vendu neuf ou d'occasion.
- **Informers les clients de la nécessité de gérer correctement ces déchets** et sur les possibilités pour les éliminer : en déchèterie, chez les distributeurs...
- Mentionner **l'éco-contribution** sur la facture.

*Déchets d'équipements électriques et électroniques



En 2012, près de la totalité des Français déclarent avoir déjà pratiqué le réemploi et l'on estime à 1 250 millions d'euros par an le chiffre d'affaires lié au réemploi et à la réutilisation.



Pour les objets qui sont en bon état et peuvent encore servir à d'autres, il existe plusieurs solutions :

- **La vente d'occasion**

Vendre d'occasion dans les **brocantes, vides-greniers, marchés aux puces, magasins de dépôt-vente** et sur **internet** rapporte en plus un petit pécule pour se faire plaisir.



- **Le don**

Donner aux associations locales, caritatives, aux entreprises de l'économie sociale et solidaire ou **au voisin** qui en a besoin, **via le net**.

Les textiles, linges et chaussures peuvent être déposés dans les bornes de récupération implantées sur le territoire.



- **Le troc**

Troquer ses biens entre amis, entre voisins, au sein de la famille, via les réseaux sociaux... et **acquérir en échange d'autres objets utiles et qui ne coûteront rien**.





Pensez-y

Pour vendre d'occasion, troquer ou donner...
pensez aussi aux petites annonces dans les journaux
ou à l'épicerie du coin !

Réparer et réutiliser



=



Les objets abîmés peuvent bénéficier d'une seconde vie en étant réparés ou réutilisés.

• La réparation

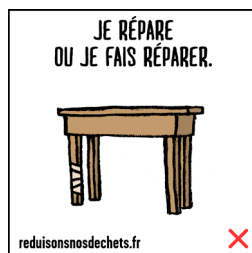
Aujourd'hui en France, les ménages se **débarrassent de leurs appareils dès qu'ils sont défectueux**. Et cela même si le dysfonctionnement est léger. Dans la mesure où les fabricants ne cessent de proposer de nouveaux produits avec des fonctionnalités à la pointe de la technologie, on n'a plus qu'une envie : remplacer les équipements désuets par du matériel neuf. Qui plus est, la durée de vie des appareils électroménagers est désormais très raccourcie.

Pourtant depuis deux ou trois années, avec la crise et la précarité qui gagnent du terrain, il est constaté que de plus en plus de personnes refusent de se séparer de leur électroménager tombé en panne. Certains choisissent même de le remettre en état eux-mêmes.

• Pourquoi les réparer ?

- **Limiter le coût de réinvestissement** dans de nouveaux appareils.
- **Limiter le coût** très important du **traitement** de ces déchets.
- **Limiter la production et le traitement d'agents polluants** nuisibles à l'environnement contenus dans ce type de déchets.
- **Lutter contre l'obsolescence programmée** des industriels : stratégie visant à réduire la durée de vie d'un produit pour augmenter son taux de remplacement et provoquer un nouvel achat prématurément.

Certains d'entre eux facilitent depuis peu la mise à disposition de pièces de rechange pour leurs appareils afin de permettre l'entretien et la réparation les rendant ainsi plus durables.



Pour y parvenir :

Dès que cela est possible réparer ou faire réparer... son vélo, sa machine à laver, ses chaussures, son pantalon troué... **en s'adressant aux proches bricoleurs** ou bien en faisant appel aux **artisans locaux** et participer ainsi au **maintien de ces métiers** sur le territoire.



Ces dernières années, la conjoncture économique du pays favorise le **développement de cette pratique** et l'on voit se développer des **magasins en ligne** se spécialisant dans les accessoires de **réparation** des équipements de la maison. Peu importe le type d'appareil et les causes de la panne, vous trouverez à coup sûr la pièce qu'il vous faut sur ces sites...

Vous pouvez aussi consulter l'**annuaire des répar'acteurs de l'Aveyron** mis en ligne par la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de l'Aveyron ou le Net pour trouver le professionnel le plus proche de chez vous.

• La réutilisation

Customiser et détourner de vieux objets nécessitent souvent **peu d'argent**, seulement **un peu de temps et beaucoup d'idées !**

En voici quelques-unes :

- Rempailler ses vieilles chaises avec des vieux draps ou de vieux tissus.
- Fabriquer un sac à main avec un vieux jean.
- Fabriquer du mobilier avec des vieilles palettes.
- Repeindre un vieux meuble pour le rendre plus à son goût.

Ce sont autant de petites choses qui permettent d'éviter de jeter.

De nombreux **sites internet** regorgent de trucs et astuces **pour donner une seconde vie à vos objets !**



Exemples de nouveaux comportements à adopter

Les couches lavables

Une tonne, c'est le poids de couches jetées pour un bébé jusqu'à ce qu'il devienne propre, représentant une dépense de **1 500 euros** et une durée de 300 à 500 ans pour qu'elles se décomposent... Loin d'être un retour aux langes de nos grands-mères, les couches culottes lavables de notre époque sont bien **plus économiques, écologiques et hygiéniques** que les couches jetables plastiques.



Le cartable zéro déchet

Le premier réflexe, une fois la liste de l'école reçue, est bien souvent de se précipiter vers le magasin pour acheter l'entièreté. Or, il est tout à fait possible **de récupérer de nombreux articles parmi les fournitures utilisées l'année précédente** et de les décorer. Elles deviendront la vitrine de la créativité de l'enfant. **Choisir des produits sains et les personnaliser**, ce n'est plus la honte à la récré... aujourd'hui, c'est même plutôt tendance !



Les cadeaux malins

Demandez à vos proches de vous faire et privilégiez vous-même des **cadeaux utiles, réutilisables et recyclables**. Pensez aux **cadeaux « dématérialisés »** : une place de concert, une entrée dans un parc, du bricolage, du baby-sitting, une soirée au théâtre, un bon dîner ! Quand vous êtes invités, le **gâteau maison** fera toujours plus d'effet car bien plus représentatif du plaisir que vous souhaitez procurer et du mal que vous vous êtes donné.



Pour conclure

Nous espérons que ce guide vous aura permis de prendre conscience des enjeux environnementaux mais aussi économiques et sociétaux de nos actes de consommation quotidiens et de trouver des solutions simples pour devenir un « éco consommateur » ou « consom'acteur ».

Alors certes, nous savons que certains d'entre vous évoqueront à la fin de leur lecture des contre-arguments légitimes, sur l'aspect financier de l'éco-consommation, sur la difficulté à renoncer aux commodités d'achat, au plaisir, à l'envie de tel ou tel produit. Mais ne vaut-il pas mieux garder à l'esprit l'aspect mondial de cette problématique, qui nous touche tous, en modifiant dès à présent nos comportements quotidiens et en devenant des exemples pour nos enfants et nos petits-enfants ? De nombreuses entreprises, souvent locales, se développent pour nous faciliter ces éco-gestes. Par notre comportement, nous pouvons favoriser l'émergence de filières économiques créatrices d'emploi.

Si chacun y contribue, les chances de tendre vers un équilibre plus juste, entre notre mode de vie et le respect de la planète seront alors plus accessibles.

« Une société qui survit en créant des besoins artificiels pour produire efficacement des biens de consommation inutiles ne paraît pas susceptible de répondre à long terme aux défis posés par la dégradation de notre environnement. » **Pierre Joliot-Curie**

« La société de consommation a privilégié l'avoir au détriment de l'être. »
Jacques Delors

« C'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain ne l'écoute pas. » **Victor Hugo**

« Mieux vaut prendre le changement par la main avant qu'il ne nous prenne par la gorge » **Winston Churchill**

« La difficulté n'est pas de comprendre les idées nouvelles, mais d'échapper aux idées anciennes. » **John Maynard Keynes**

Les liens utiles

Liste non exhaustive

D'ordre général

www.ademe.fr

www.reduisonsnosdechets.fr

www.bruxellesenvironnement.be

Eco-gestes

Réduire les publicités non sollicitées :

www.prospectuschezmoi.com

Achat d'occasion

www.mondebarras.fr

www.leboncoin.fr

www.ebay.fr

www.depotvente.fr

www.priceminister.com

www.topannonces.fr

Troc

www.socialcompare.com/fr/comparison/comparatif-de-sites-de-trocs-d-echanges

Réparer

Comment réparer :

www.sosav.fr

www.commentreparer.com

www.spareka.fr

Qui peut réparer :

www.oureparer.com

www.mesdepanneurs.fr

Réutiliser

www.vivredemain.fr/23-facons-creatives-reutiliser-vieux-trucs

soocurious.com/fr/recycler-objets-design

www.nafeusemagazine.com/RECYCLAGE-OBJETS-DE-RECUP_r43.html

www.untrucparjour.org/category/reutiliser

Couches lavables

www.ideal79.fr/Portals/Ideal79/Outil%20de%20communication/guide_120702_b.pdf

Pour toutes informations complémentaires, contactez les ambassadeurs du tri
et de la prévention des déchets de Rodez agglomération

Tél. 05 65 73 83 23

ou par mail : adt.adt@agglo-grandrodez.fr



RODEZ AGGLOMÉRATION

1, place Adrien Rozier - CS 53531 - 12035 Rodez Cedex 9 - Aveyron

Tél. 05 65 73 83 00 - Fax 05 65 73 83 10

rodezagglomeration@agglo-grandrodez.fr

www.rodezagglo.fr