

Et si on achetait moins de déchets ?

Guide pratique pour consommer malin



Édito

En 2005, le Conseil général des Landes a initié le premier Plan départemental de Prévention des Déchets en France.

Son objectif : stabiliser puis réduire notre production sans cesse croissante de déchets, qui sature nos usines de traitement et augmente le coût de leur élimination.

Pour y parvenir plusieurs actions ont été initiées, telles que le compostage autonome à domicile, l'autocollant « Non à la pub » ou encore la suppression des sacs de caisse plastique jetables.

Nos modes de consommation constituent également sans nul doute un levier sur lequel nous pouvons agir : suremballages, produits jetables, gaspillages...

Une étude d'opinion sur la prévention des déchets a montré que 66 % des Landais souhaitent recevoir davantage d'informations sur l'impact environnemental de leur consommation quotidienne et la manière de consommer « responsable ».

Le présent guide constitue une première réponse à cette demande : à travers les conseils et infos de l'Agent 00 Déchets, il apporte éléments de réflexion et pistes d'actions pour consommer malin.

Henri EMMANUELLI

Député,

Président du Conseil général des Landes

Sommaire

Un guide pour quoi faire ?	Page 3
Consommer malin , qu'est-ce que c'est ?	Pages 4 à 6
Pourquoi consommer malin ?	Page 7
Que faire pour consommer malin ?	Pages 8 à 11
Que faire des objets usés ?	Pages 12-13
Les 10 gestes de l'Agent 00 Déchets	Page 14
Fiche pratique : les labels écologiques à la loupe	Pages 15-16
Fiche pratique : à chaque saison, ses fruits et légumes	Pages 17-18

Un guide pour quoi faire ?

L'étude sur la prévention des déchets, menée en avril 2009 auprès d'un échantillon représentatif de Landais, a également démontré que nous avons d'ores et déjà adopté des gestes positifs concernant notre façon de consommer.

Il nous reste toutefois une marge de progression.

C'est tout l'intérêt de ce guide qui offre à chaque Landais l'occasion d'aller encore plus haut sur « l'échelle » du consommer malin !



Et vous, quel geste avez-vous adopté ?



70 % des Landais
**préfèrent
l'eau du
robinet** et
réduisent
ainsi leur production de
déchets de bouteille.



50 % des Landais font
**des dons
aux associations**
d'objets qu'ils n'utilisent plus.



42 % des Landais **utilisent des
piles rechargeables**
plutôt que des piles jetables.

Info 00 Déchets

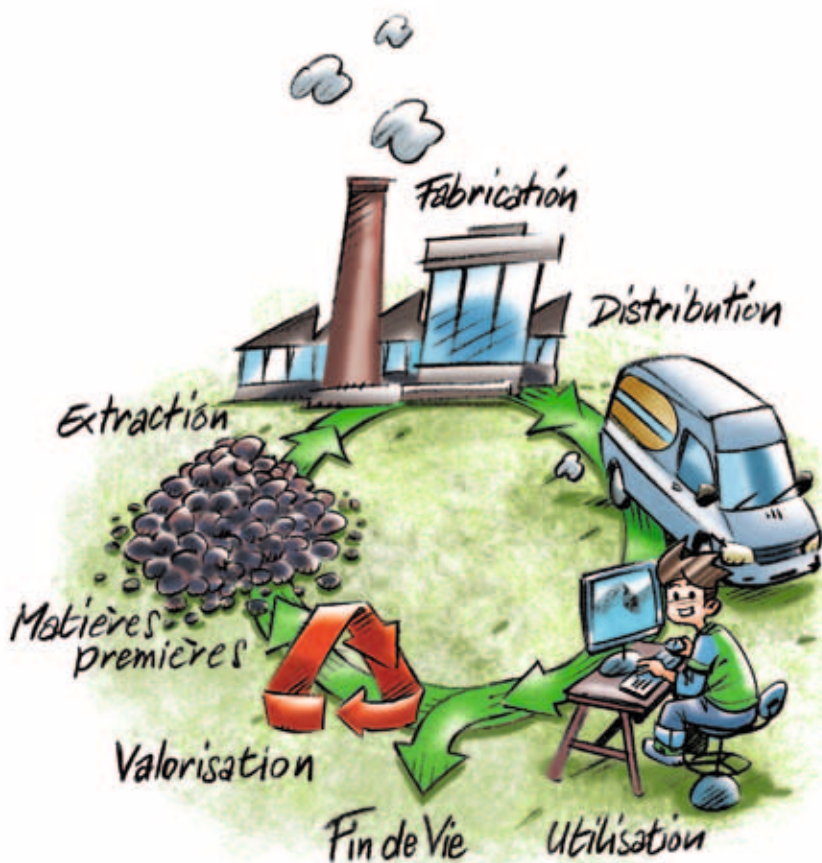


Un Landais produit en moyenne 390 kg d'ordures ménagères par an, alors qu'un Agent 00 Déchets n'en produit que 200 kg (testé et vérifié par des ménages landais).

Consommer malin, qu'est-ce que c'est ?

1 - C'est penser à l'impact environnemental de sa consommation

Chaque objet ou produit mis sur le marché a un impact sur l'environnement et ceci à toutes les étapes de sa vie, depuis l'extraction des matières premières, jusqu'à son élimination (en privilégiant sa valorisation), en passant par sa distribution (transport, emballage) et son utilisation.



2 - C'est ne plus être spectateur mais devenir acteur de sa consommation

Parce que nous sommes tous concernés par l'impact des déchets sur notre environnement, nous devons tous **agir pour limiter leur production**. Or des attitudes souvent d'une grande simplicité et sans grandes conséquences sur nos habitudes peuvent nous aider à consommer malin : réaliser une liste de courses, ne pas se laisser influencer par la publicité, lire les étiquettes, comparer les prix aux kg...



5

Info 00 Déchets



Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas !

3 - C'est réfléchir à son acte d'achat et à ses conséquences

Quelles questions faut-il se poser avant d'acheter un produit ?

L'Agent 00 Déchets vous répond...



Conseil 00 Déchets

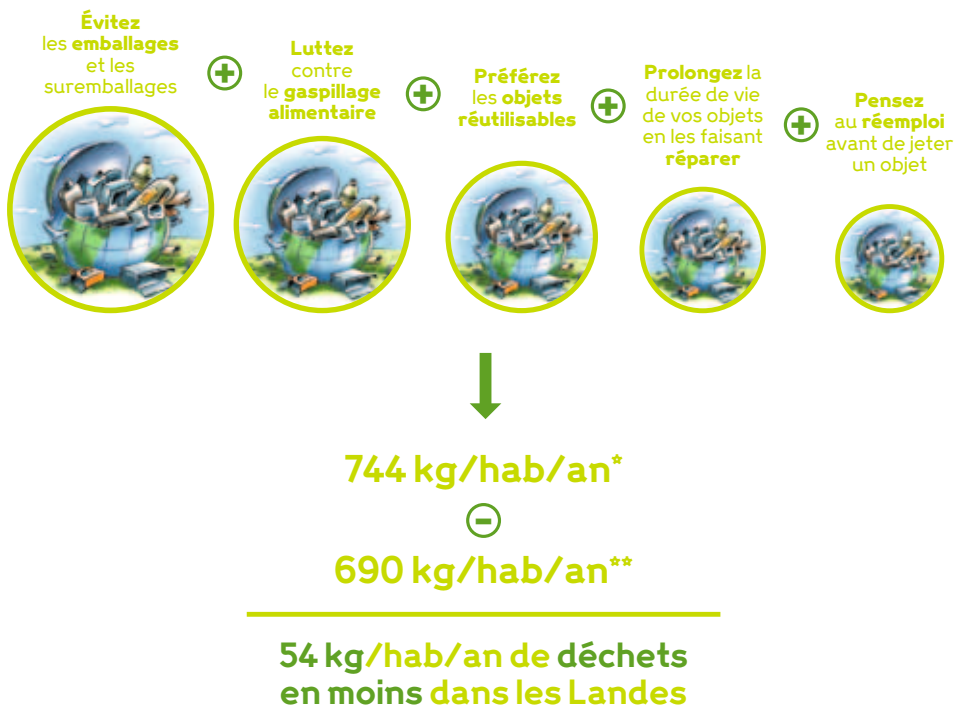


Le premier réflexe d'un consommateur malin ? **Prendre le temps de regarder les étiquettes** (prix au kg, contenu...) des produits avant de les acheter.

Pourquoi consommer malin ?

Parce que consommer différemment permet de réduire considérablement le poids de sa poubelle et de ce qui est déposé en déchèterie,

demandez l'addition gagnante de l'Agent 00 Déchets



* Déchets ménagers et assimilés collectés en porte à porte, en conteneur de collecte sélective et dans les déchèteries des Landes. Ratio en kg/hab/an en 2008 pour le département des Landes.

** Chiffre que l'on peut atteindre en réalisant les gestes de « l'addition gagnante de l'Agent 00 Déchets ».

Que faire pour consommer malin ?

À la maison comme au bureau, en vacances ou tout au long de l'année, quand on fait ses courses ou lors de l'entretien de la maison... il y a mille et une façons d'agir pour réduire notre production de déchets et consommer malin. L'Agent 00 Déchets nous propose un petit tour d'horizon des habitudes à adopter au quotidien...

1 - Côté consommation alimentaire

Mangez local et de saison (voir fiche détachable n°2)

Comment ? En privilégiant les produits frais et locaux vendus chez les commerçants et sur les marchés ou encore dans les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP - www.reseau-amap.org).

En achetant de préférence des produits venant de France et pour les produits importés (thé, café, chocolat...), c'est le réflexe commerce équitable qu'il faut adopter !



8

Info 00 Déchets



Savez-vous que l'impact environnemental lié au transport des pommes venant du Chili est 13 fois supérieur à celui des pommes venant des Landes (Source : étude BIOIS et ADEME - février 2009) ?

Évitez le gaspillage

Vous pouvez par exemple :

- ✓ **penser à rédiger une liste de courses,**
- ✓ **prendre l'habitude de cuisiner ou réchauffer les restes de repas,**
- ✓ **veiller à la bonne organisation du réfrigérateur** (les denrées rapidement périssables bien en vue sur les étagères).

Info 00 Déchets



En France, le gaspillage alimentaire s'élève à 7 kg/hab/an en produits alimentaires non consommés et encore emballés. Pour les Landes, cela représente 2 630 tonnes de déchets, soit 2 % du poids de nos poubelles « grises » (Source : MODECOM - ADEME 2009).

9

Achetez moins d'emballages

C'est possible en :

- ✓ **évitant les dosettes et les portions individuelles,**
- ✓ **préférant les produits à la coupe et les produits frais.**

Info 00 Déchets



Limiter les emballages permet de réduire de 26 kg/hab/an le poids de notre poubelle (Source : ADEME 2009).

2 - Côté entretien de la maison

Choisissez les produits concentrés et respectez les dosages

L'utilisation d'une lessive concentrée représente 23 kg de détergents en moins par an et par foyer et diminue le poids des déchets d'emballages de 60 % !

Préférez les produits bénéficiant d'un label écologique (voir fiche détachable n°1)

Aujourd'hui, près de 35 catégories de produits sont couvertes par l'éco-label français ou européen.

Les éco-labels sont les signes officiels de reconnaissance des qualités environnementales des produits qui les portent.

Mis en place par les pouvoirs publics, ils garantissent à la fois la qualité d'usage d'un produit et ses caractéristiques écologiques.



10

D'autres gestes :

- ✓ **opter pour les produits rechargeables** (lessives, savons, liquides vaisselle...),
- ✓ **éviter les produits à usage unique et privilégier les produits « durables »** (serpillières, chiffons...),
- ✓ **louer, emprunter ou mutualiser l'achat de matériel dont on se sert peu** (taille haie, décolleuse à papier peint...).

Conseil 00 Déchets

Fabriquer ses produits d'hygiène et d'entretien soi-même, c'est possible ! Pour tout connaître de ces recettes « gagnantes », 100% écologiques, rendez-vous sur www.maviebio.com ou encore sur www.toutfairesoimeme.com.



3 - Côté vie quotidienne

Les objets durables souvent plus chers à l'achat sont en réalité source d'économie au quotidien. Au bout de quelques utilisations, ils seront amortis et auront limité notre impact sur l'environnement.

Quelques exemples à tester au quotidien :

- ✓ **utiliser des piles rechargeables** plutôt que des piles jetables,
- ✓ **utiliser des serpillières traditionnelles** plutôt que des lingettes,
- ✓ **utiliser de la vaisselle en plastique « dur »** plutôt que de la vaisselle jetable,
- ✓ **utiliser des nappes et serviettes en tissu** plutôt que des nappes et serviettes en papier,
- ✓ **utiliser des cabas** plutôt que des sacs jetables,
- ✓ **utiliser les deux côtés d'une feuille** plutôt qu'un seul côté.



À vous maintenant de trouver vos propres astuces pour consommer malin !

Que faire des objets usés ?

1 - Les réparer en vous adressant à des professionnels (cordonniers, réparateurs TV...)

Avant de jeter, pensez à demander un devis ou le coût de la réparation de votre sèche-linge ou de votre chaussure, par exemple.

Il n'est pas toujours intéressant d'acheter systématiquement un produit neuf.



2 - Les donner à des associations qui leur apporteront « une deuxième vie »

Pour vos meubles, livres, vêtements, bibelots, vaisselle, électroménagers dont vous n'avez plus l'utilité, vous pouvez vous adresser à :

■ Emmaüs à Tarnos :

emmaus-bayonne@wanadoo.fr - tél. : 05 59 55 23 13

■ ESAT Espérance à St-Martin-de-Seignanx :

d-etablissement@esperance-emmaus.fr - tél. : 05 59 56 53 21

■ Landes Partage à Mont-de-Marsan :

landes.partage@wanadoo.fr - tél. : 05 58 06 09 80

■ Voisinage à Soustons :

voisinage@wanadoo.fr - tél. : 05 58 41 37 93

Et pour les vêtements uniquement :

■ FIL à Dax :

fil.atelier@wanadoo.fr - tél. : 05 58 74 45 86



Conseil 00 Déchets



Les produits dont nous n'avons plus besoin peuvent faire le bonheur des autres ! Au lieu de les jeter, nous pouvons les donner à des associations caritatives, les mettre en vente dans des dépôts-ventes, des brocantes ou des vide-greniers.

Les 10 gestes de l'Agent 00 Déchets

1. Réfléchir à sa consommation : en ai-je vraiment besoin ?
2. Manger local et de saison.
3. Éviter le gaspillage.
4. Acheter moins d'emballages.
5. Préférer les produits « durables » (serpillières, chiffons...) aux produits « jetables » (lingettes...).



14



6. Opter pour les produits rechargeables (piles, savons...).
7. Utiliser des produits éco-labellisés quand ils existent (nettoyants ménagers, peintures...).
8. Louer, emprunter ou mutualiser le matériel dont on se sert peu.
9. Faire réparer des objets quand c'est possible.
10. Faire des dons à des associations d'objets dont vous n'avez plus l'utilité.



Les faux amis

Dans la jungle des logos « verts »...



Point vert : signifie que l'entreprise qui le commercialise adhère à Eco-Emballages et contribue ainsi à la valorisation de l'emballage sur lequel il est apposé.



Tidy Man : invite le consommateur à jeter l'emballage du produit à la poubelle.



Sustainable cleaning : indique que l'entreprise s'est engagée dans la charte pour le nettoyage durable. Elle vise à promouvoir une utilisation « juste » des produits ménagers (lessives, détergents...).



Symboles d'identification des matériaux : indique la nature des matériaux présents dans l'emballage.



Indique que le produit, bombe aérosol notamment, ne contient pas de chlorofluorocarbones (CFC). Or, l'utilisation des CFC n'est plus autorisée en France.



Logo inexact car les produits qui affichent contenir du papier recyclé mentionnent le % de fibre recyclée utilisée.



Logo qui fait référence aux forêts alors que la caractéristique mise en avant n'a pas de lien avec les arbres.



Les labels à retenir

Ces labels sont contrôlés par des organismes indépendants selon un cahier des charges qui garantit à la fois l'efficacité des produits et la limitation de leurs impacts environnementaux.



Éco-label français NF Environnement

Plus d'infos sur www.ecolabels.fr



Éco-label européen, « la petite fleur »



Éco-label nordique



Éco-label allemand « Ange bleu »



Label français de l'agriculture biologique



Label biologique européen



Le label européen PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification schemes) et le label international FSC (Forest Stewardship Council) permettent d'identifier les bois issus de forêts gérées de manière durable.





Fiche pratique : à chaque saison, ses fruits et légumes

Manger des fruits et légumes, c'est bon pour la santé...
manger des fruits et légumes de saison, c'est encore mieux !

↓ FRUITS ↓	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricot												
Amande												
Ananas												
Banane												
Brugnon												
Cerise												
Clémentine												
Coing												
Datte												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Groseille												
Kaki												
Kivi												
Mandarine												
Marron/Chataigne												
Melon												
Mirabelle												
Mûre												
Noisette												
Noix												
Orange												
Pamplemousse												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Raisin												
Rhubarbe												

(Liste non exhaustive)

Calendrier issu de la synthèse de 7 documents : CIVAM Dio, www.terrevivante.org,
www.linternaute.com, www.mescoursespourlaplanete.com, www.demain-la-terre.net,
www.repas-de-saison.fr, www.fruits-legumes.org.

Fiche pratique : à chaque saison, ses fruits et légumes

↓ LÉGUMES ↓	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Batavia												
Betterave												
Blette												
Brocoli												
Carotte												
Céleri												
Chou												
Chou de Bruxelles												
Chou-fleur												
Concombre												
Courgette												
Cresson												
Crosne												
Endive												
Épinard												
Fenouil												
Fève												
Frisée												
Girole												
Haricot vert												
Laitue												
Mâche												
Maïs												
Navet												
Oseille												
Panais												
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre												
Potiron, potimarron, citrouille												
Radis												
Salsifis												
Scarole												
Tomate												
Topinambour												

(Liste non exhaustive)

Guides téléchargeables sur le site Internet :
preventiondechets40.net

- Guide du compostage
- Guide des déchets dangereux à la maison



Conseil général des Landes
Direction de l'Agriculture et de l'Espace Rural
Service des Équipements ruraux
et des Aides aux Communes
Hôtel du Département
23, Rue Victor Hugo
40025 Mont-de-Marsan cedex
Tél. : 05 58 05 41 09
Mél. : prevention-dechets@cg40.fr

landes.org

Les Landes, le Département 

parketparketparket.fr - Illustration : P. Tribes - Papier 100% recyclé - Encres végétales - Imp CG40 

Informations et guides pratiques sur :
preventiondechets40.net

