

GUIDE

RÉDUISONS NOS DÉCHETS AU QUOTIDIEN

À LA MAISON

LORS DE MES
ACHATS

ASTUCES
simples et faciles

PENDANT
LES LOISIRS

AU TRAVAIL

À L'ÉCOLE



CE GUIDE

EST UN OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION POUR ÊTRE UN(E) CONSOMMATEUR / TRICE MALIN(E) ET AVERTI(E).

Il peut être téléchargé sur notre site biltagarbi.fr et être complété par d'autres gestes pour lutter contre le gaspillage alimentaire, favoriser le compostage et le jardinage au naturel, ...

La prévention des déchets c'est produire moins de déchets à la source en consommant différemment, en réduisant la nocivité des produits, en réfléchissant à leur valorisation, en étant acteur/trice.

Réduire mes déchets
À LA MAISON

PAGE 4

Réduire mes déchets
LORS DE MES ACHATS

PAGE 6

Réduire mes déchets
AU BUREAU

PAGE 8

Réduire mes déchets
À L'ÉCOLE

PAGE 9

Réduire mes déchets
PENDANT MES LOISIRS

PAGE 10

Les 10 questions à se poser pour être
CONSUM'ACTEUR/TRICE

PAGE 11

AVEC CE GUIDE PRATIQUE

LE SYNDICAT BIL TA GARBI VOUS FAIT FAIRE DES ÉCONOMIES ET DU BIEN À LA PLANÈTE, EN VOUS APPORTANT DES PISTES ET ASTUCES POUR RÉDUIRE CHAQUE JOUR LA PRODUCTION DE VOS DÉCHETS.



Chacun de nous jette 595 kg de déchets/an*

* données 2016

Une partie a été triée et recyclée grâce au geste de tri des habitants chez eux et en déchetterie ; une partie a été valorisée en compost et en énergie grâce à nos installations ; une partie est encore enfouie dans des Installations de Stockage de Déchets Non Dangereux (ISDND).

**+ DE 1,5 KG
DE DÉCHETS JETÉS
CHAQUE JOUR
PAR HABITANT**

Réduire la quantité de nos déchets, c'est... :

- Avoir moins de déchets à collecter, transporter et traiter
- Limiter les dépenses de gestion publique des déchets
- Limiter notre consommation de ressources naturelles
- Limiter la pollution et les impacts sur l'environnement
- Faire des économies
- Soutenir la solidarité et l'économie circulaire
- Préserver notre santé

**LE MEILLEUR DÉCHET
EST CELUI QUE L'ON
NE PRODUIT PAS !**

À LA MAISON

Avant d'acheter ou de jeter, je pense : utilité, durabilité, location, prêt, don, réparation, recyclage... j'agis en conséquence !

J'utilise des produits **simples** et **respectueux** de **l'environnement** comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, l'huile d'olive, ou affichant des éco-labels pour faire mon ménage et mes produits cosmétiques. Ma santé en sera préservée et l'utilisation de produits dangereux réduite.

Je pense à faire **moi-même** plutôt que d'acheter tout prêt. C'est aussi éliminer les produits chimiques nocifs et les emballages.



ATTENTION

les produits avec des logos aux losanges rouges doivent aller à la déchetterie car ils contiennent des éléments toxiques.



RECETTE

DU NETTOYANT MULTI-USAGE :

Dans un bidon, placez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude, ajoutez 2 litres d'eau chaude et mélangez. Préparez dans un verre, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et une bonne dizaine de gouttes d'huiles essentielles de lavande. Versez le contenu du verre dans le bidon à l'aide de l'entonnoir, fermez-le et secouez.

Mettez le nettoyant multi-usage dans votre ancien vaporisateur de produit pour vitre.

Passer un chiffon humide sur la surface qui vient d'être nettoyée pour ne laisser aucune trace.

Je découpe dans une serviette de toilette abimée des carrés, et je couds leurs bords. Ainsi, avec 10 carrés démaquillants lavables, j'économise plus de 3 000 cotons jetables !

STOP AUX LINGETTES :

1 Kg de lingettes = 1 Kg de déchets !!

Elles finiront à la poubelle et ne sont pas plus efficaces qu'un torchon ou qu'un tissu microfibre par contre elles coûtent beaucoup plus cher !



JE CUISINE MES RESTES :

Un Hachis Parmentier avec **les restes** de canard, du pain perdu avec la baguette de la veille, une salade de pâtes avec les coquillettes non mangées, un cake multi-ingrédients avec les restes salés ou sucrés ...

20 kg de nourriture sont jetés chaque année par chaque français-e à la poubelle, dont 7 kg d'aliments encore emballés ! Soit 100 € par an et par personne de perdus !

Je fais mes courses avec **une liste** et le ventre plein pour ne pas succomber par faim.

J'utilise mes déchets organiques pour faire du **compost** et ma poubelle est allégée de 40 kg/an. Je peux aussi pratiquer **le mulching** pour ma tonte de jardin (technique de tonte sans ramassage de l'herbe).

Je colle un « **STOP-PUB** » sur ma boîte aux lettres, que je peux me procurer auprès du Syndicat ou en mairie. Ainsi, je fais l'économie de **40 kg de papier par an**.

ET SI JE PRODUIS UN DÉCHET, JE PENSE À BIEN TRIER :

- Mes papiers et emballages (bouteilles et flacons plastique, canettes, boîtes de conserve, paquets de gâteau et de céréales cartonnés, pot en verre ...) dans la bonne poubelle de tri
- Mes déchets dangereux, volumineux, électriques en déchetterie
- Mes piles dans les magasins
- Mes textiles et linges de maison dans les bornes dédiées : trouvez la plus proche de chez vous sur www.lafibredutri.fr

7 KG
DE DÉCHETS
EMBALLÉS JETÉS

100 €
DE PERDUS
PAR AN



STOP !

NON
au jetable,
VIVE
le lavable !

LORS DE MES ACHATS

Avant d'acheter ou de jeter, je pense : utilité, durabilité, location, prêt, don, réparation, recyclage... j'agis en conséquence !

Je privilégie l'achat des produits de **qualité** qui vont **durer dans le temps** et des produits réparables, et s'ils tombent en panne je pense réparation.

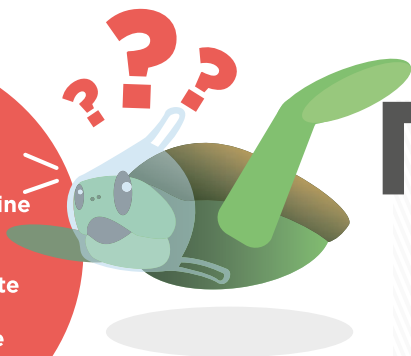
Je fais mes courses avec **un cabas** ou **un panier** pour éviter de prendre des sacs en plastique qui vont polluer l'océan et la chaîne alimentaire.

QUALITÉ
DURABILITÉ
RÉPARATION

STOP!

Nous utilisons en moyenne un sac jetable qu'une vingtaine de minutes !

Alors qu'il reste une éternité dans la Nature polluant et tuant les animaux.

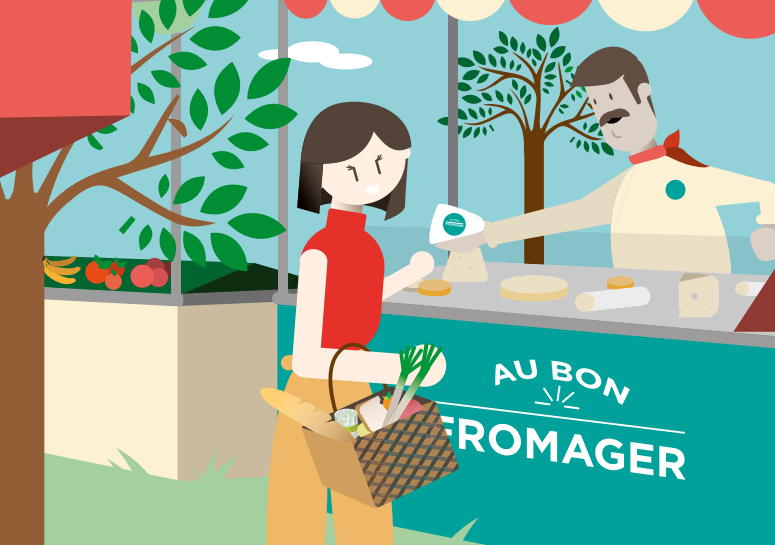


Besoin d'un appareil à raclette, d'une tondeuse, d'un lit parapluie : je pense prêt, location d'objets. De nombreux sites internet existent ou tout simplement je demande à mes collègues, ou à mes voisins et ainsi je crée du lien.

J'essaie le plus possible de prendre des produits avec **peu d'emballages** (produit concentré, avec recharge, grand conditionnement ...).

Moins d'emballages, c'est moins de matières premières consommées, moins de transports et moins de déchets.

MOINS
D'EMBALLAGES
=
MOINS
DE DÉCHETS



Je privilégie les **circuits courts**, les produits de saison, les achats **en vrac** ou à la coupe.

POUR LIMITER TOUT TYPE DE GASPILLAGE :

- J'évite les achats superflus en ne cédant pas aux promotions dont je ne saurais quoi faire
- Je diminue les produits à usage unique en revenant à l'éponge à la place de la lingette, au chiffon à la place de l'essuie-tout, les boîtes hermétiques en métal au lieu du papier d'aluminium, les bocaux pour remplacer les films étirables ...
- Je respecte les doses conseillées
- J'entretiens régulièrement le matériel pour prolonger leur durée de vie
- Je pense à débrancher les appareils électriques qui consomment aussi en veille
- Je bois l'eau du robinet qui est de bonne qualité, moins chère et sans emballage

AVANT L'ACHAT, JE ME POSE LES BONNES QUESTIONS :

- Est-ce que j'en ai besoin ? Pour combien de fois ?
- Est-ce que je peux louer ou emprunter cet objet ?
- Est-ce que je peux réparer ou donner mon appareil si je n'en ai plus l'utilité mais qu'il fonctionne encore ?
- Est-ce que j'ai besoin de l'acheter neuf ?

Ressourceries, vide-greniers, sites de vente de seconde main ... j'ai l'embarras du choix pour trouver des objets d'occasion qui feront mon bonheur

Un yaourt fait avec une yaourtière est 2 fois moins cher en moyenne qu'un yaourt acheté en grande surface.

OUI !

Offrons toujours une seconde vie à nos déchets avec l'annuaire des réparateurs de votre région sur :

www.reparateurs-aquitaine.fr

AU BUREAU

Avant d'acheter ou de jeter, je pense : utilité, durabilité, location, prêt, don, réparation, recyclage... j'agis en conséquence !

Avec **une moyenne de 80 kg consommés par an et par salarié**, soit environ trois ramettes par mois, le papier est le premier consommable de bureau.

Donc au bureau, comme à la maison, je n'imprime que les documents dont j'ai **réellement besoin** en :

- Les mettant en forme, pour qu'ils occupent un minimum de pages et en recto-verso
- Imprimant un seul exemplaire d'un dossier pour le partager entre collègues

J'utilise une tasse au bureau plutôt que les gobelets jetables.

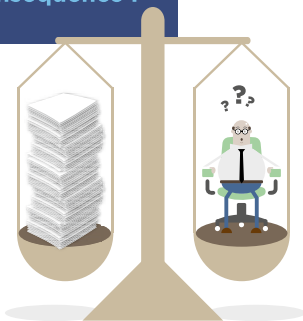
J'utilise une bouteille en verre comme carafe qui peut-être recyclée à l'infini, et qui ne diffuse pas de particules chimiques dans le liquide contrairement au plastique.

J'achète comme pour la maison des éco-labels, des **produits rechargeables**, du papier recyclé, des imprimantes collectives, du thé et café en vrac ; j'évite le matériel à usage unique et les produits sureballés...

Je dis **STOP** au gaspillage en :

- **Ré-utilisant** ce qui peut l'être comme par exemple la face non imprimée d'un document en brouillon
- **Eteignant** la lumière, l'ordinateur, les veilleuses
- **Proposant** ce que je ne mangerai pas à un(e) collègue

J'utilise **des moyens de transport économes en énergie** (vélo, transport en commun, covoiturage) ; je planifie mes déplacements pour éviter des allers-retours inutiles ; je favorise les visioconférences pour éviter les déplacements ...



Trouvez du mobilier professionnel à petits prix, de seconde main mais en bon état, au Hangar Pro du Trocoeur de l'association Aima à Salies-de-Béarn.

aima-letrocoeur.org

OUT • Privilégiez les supports électroniques (mail, clé USB, archivage PC ...)

Profitez du temps de pause pour échanger avec vos collègues des vêtements, livres, jeux, CD-DVD .. afin de leur donner une seconde vie.

À L'ÉCOLE

Avant d'acheter ou de jeter, je pense : utilité, durabilité, location, prêt, don, réparation, recyclage... j'agis en conséquence !

Il est tout à fait possible d'allier **budget** et **consommation responsable** en privilégiant les fournitures scolaires : cahiers, crayons de couleur, agenda ... certifiées PEFC pour une gestion durable des forêts.

Un cartable en toile léger mais robuste pourra durer plus d'une année.

En achetant chez le détaillant, à la place de la grande surface, je trouve mes stylos en vrac et non sous blister.

Je finis mes vieux cahiers, **le recto de mes feuilles** en brouillon, puis je les jette dans la borne à papier pour qu'ils soient recyclés.

Pour les goûters ou pique-nique lors des sorties scolaires, je prends ma gourde, des boîtes hermétiques pour mettre mon sandwich, une serviette en tissu, un gâteau maison que **je partage** avec mes amis.

A la cantine ou à la cafétéria, **je ne gaspille pas** la nourriture.

Lorsque je ne n'ai plus besoin de mon cartable, sac de collégien, livres d'étudiants je pense à **donner** ou à **vendre** dans les recycleries-ressourceries, aux vides greniers et sites de vente ou don en ligne.



STOP ! Éviter tout ce qui est mini ! Ils produisent plus de déchets, durent moins longtemps et sont plus chers !!!

ATTENTION

Le déchet de l'un est la ressource de l'autre

PENDANT MES LOISIRS

Avant d'acheter ou de jeter, je pense : utilité, durabilité, location, prêt, don, réparation, recyclage... j'agis en conséquence !

Je **prépare moi-même** mes cakes, gâteaux apéritifs, jus de fruit, légumes à croquer, quartiers de fruits à piocher à partir d'aliments en vrac, de saison et locaux.

Je les dispose dans de la vaisselle classique et avec des couverts et verres réutilisables ; sur une nappe et avec des serviettes en tissu ; je prévois des bocaux, boîtes pour donner les non consommés aux invités ; je fais ma décoration avec des galets, pommes de pin, fleurs du jardin ...

Lors de mes activités sportives :

- Je prends une gourde
- Je ferme les robinets et éteins les lumières
- Je respecte le matériel pour qu'il dure plus longtemps
- Si je débute, avant d'être sûr de pratiquer durablement, j'utilise les trocs d'équipements sportifs pour trouver mon vélo, une paire de patins, un surf
- Je jette mon flacon de gel douche dans la poubelle de recyclage ou mieux j'utilise un savon

Au restaurant, **j'ose demander** si je peux emporter ma bouteille de vin non terminée ou mes restes de repas.

J'offre des cadeaux **dématérialisés** comme :

- Des places de spectacle-concert-cinéma
- Un abonnement à la médiathèque
- Une carte de piscine
- Un soin en institut
- Une soirée au restaurant

Je laisse mes livres, journaux dans des boîtes de gratuité pour qu'ils **circulent** et soient lus plusieurs fois.

Pendant les vacances aussi je garde **mes réflexes réduction des déchets** : sac en tissu, gourde, tasse et couverts en inox, refuser le suremballage; et je trie mes emballages dans la bonne poubelle.

OUI !
Le faire soi-même est source d'enrichissement, de création, de satisfaction ... tout simplement de bonheur !

Furoshiki quèsaco ?
C'est l'art de l'emballage japonais : utilisez des carrés de tissu pour faire vos paquets cadeaux : joli, original, réutilisable.

OUI !
Une balade en pleine nature est bon pour la santé et sans conséquence pour le porte-monnaie à la différence d'une virée shopping.



CONSUM'ACTEUR/TRICE : LES 10 QUESTIONS

1 EST-CE QUE J'EN AI BESOIN ?

2 EST-CE QUE CET ALIMENT EST DE SAISON,
PRODUIT LOCALEMENT, NON EMBALLÉ ?

3 EST-CE QUE JE GASPILLE LES ALIMENTS, LES MATIÈRES ?
AI-JE ÉTEINS MON ORDI, LA LUMIÈRE, DÉBRANCHÉ MON
CHARGEUR ? AI-JE PRIS TROP DE PAIN À LA CANTINE ?

4 EST-CE QUE JE PEUX LOUER, EMPRUNTER, MUTUALISER
AU LIEU D'ACHETER ? EST-CE QUE JE PEUX DONNER,
VENDRE AU LIEU DE JETER ?

5 EST-CE QUE CE PRODUIT EST DURABLE OU À USAGE
UNIQUE ? DE BONNE QUALITÉ OU VITE OBSOLÈTE ?

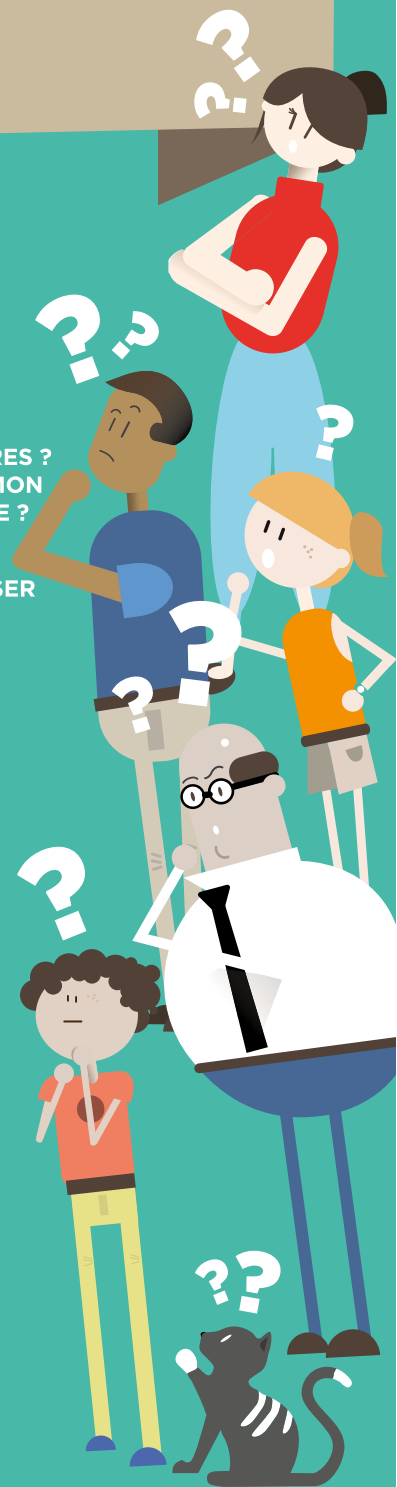
6 EST-CE QUE JE PEUX LE FAIRE RÉPARER ?

7 EST-CE QUE QU'IL EST NOCIF POUR LA SANTÉ ET
L'ENVIRONNEMENT ?

8 EST-CE QUE JE PEUX LE FAIRE MOI-MÊME AVEC
DES MATIÈRES SIMPLES ET NATURELLES ?

9 EST-CE QUE J'AI PENSÉ À PRENDRE MON PANIER,
MES SACS EN TISSU, MES BOCAUX POUR LES
PRODUITS EN VRAC ?

10 EST-CE QU'EN RÉFLÉCHISSANT AVANT
D'ACHETER, JE NE FAIS PAS FINALEMENT DES
ÉCONOMIES CAR JE N'ACHÈTE QUE CE DONT
J'AI RÉELLEMENT BESOIN ?



N'ATTENDONS PLUS AGISSONS POUR LA RÉDUCTION DES DÉCHETS !



Pour aller plus loin,
voici une liste non exhaustive
de sites internet :



- consommonsainement.com
- zerowaste-france.org
- famillezerodechets.com
- untrucparjour.org
- mumacontrecourant.com
- ademe.fr/prevention-production-dechets
- agriculture.gouv.fr/antigaspi
- casuffitlegachis.fr
- ecoresponsabilite.environnement.gouv.fr
- preventiondechets.fne.asso.fr

**bil ta
garbi**

Syndicat Mixte pour le
Traitement des Déchets
Ménagers et Assimilés

7, rue Joseph Latxague
BP 28555 - 64185 BAYONNE cedex
biltagarbi.fr