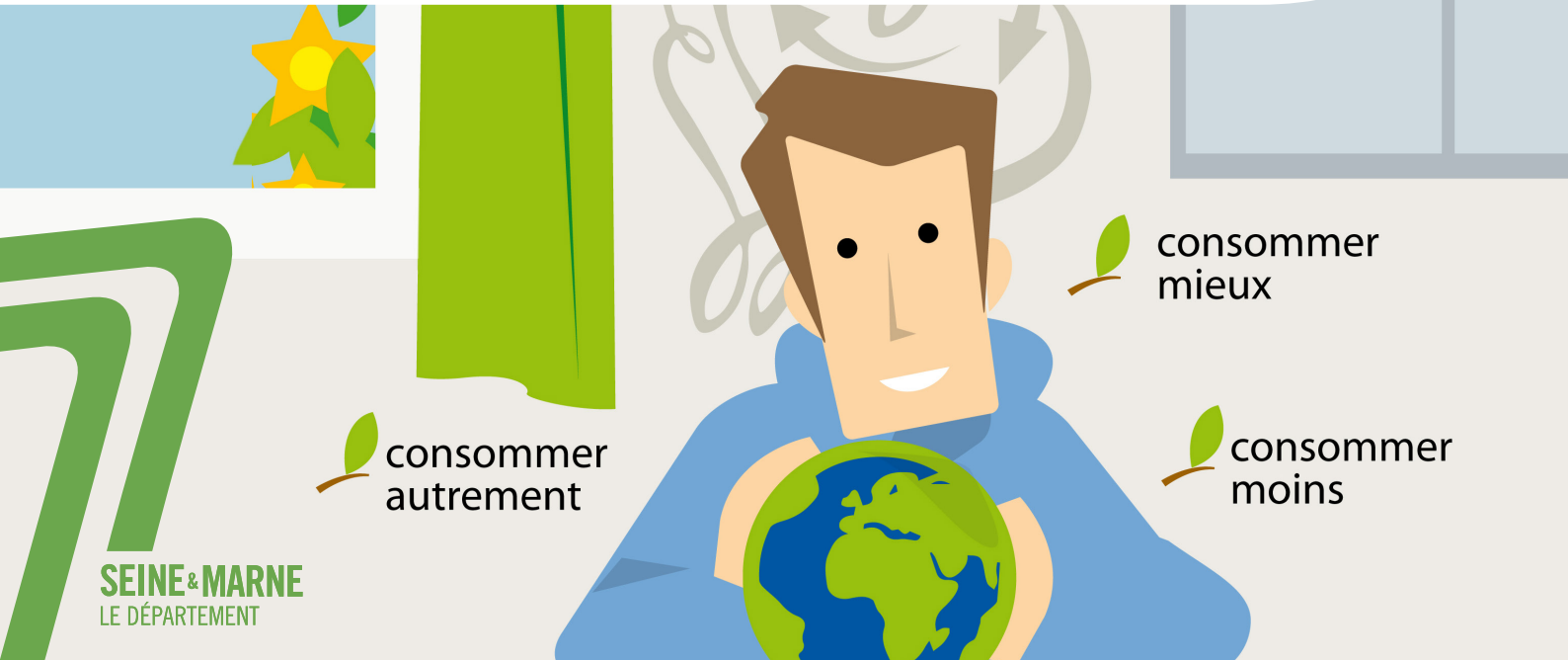
GUIDE DES ÉCO-GESTES DU CONSOMMATEUR RESPONSABLE

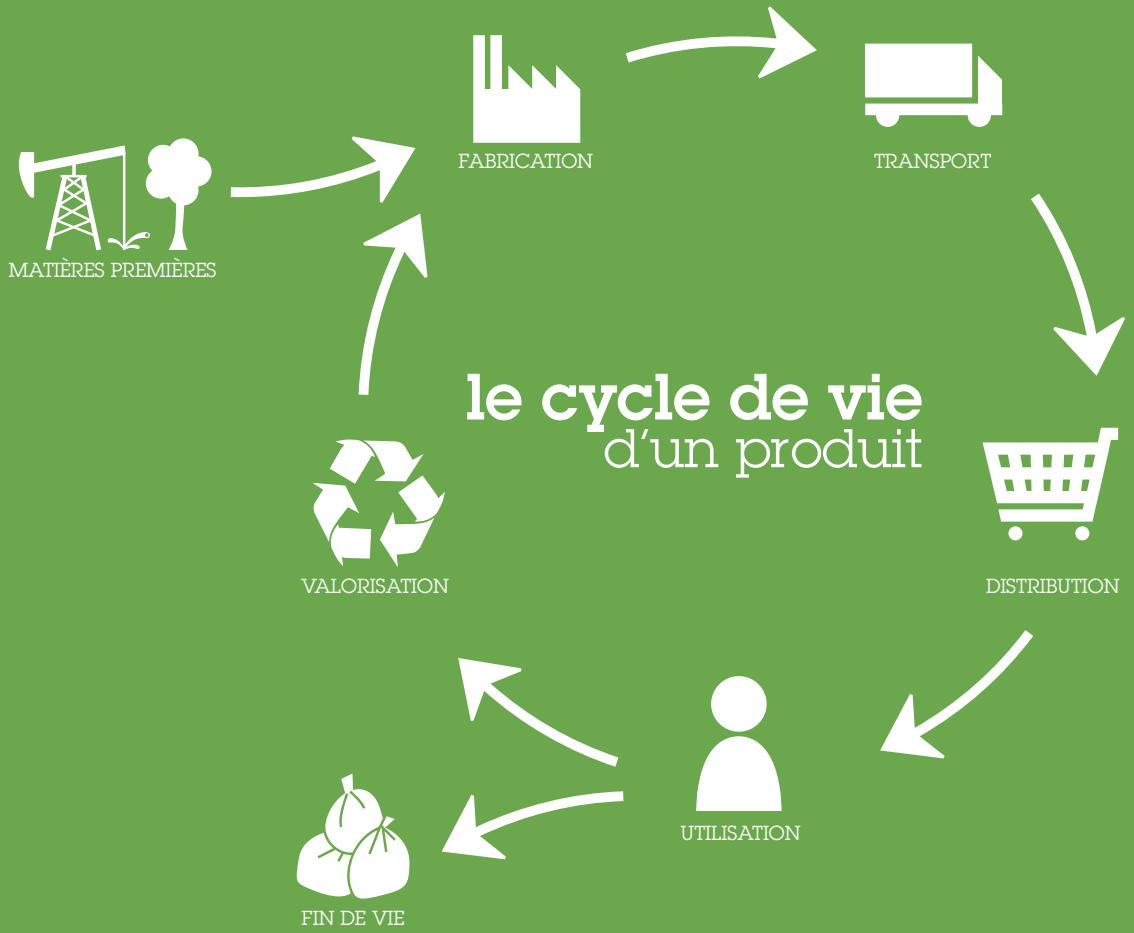
CONSOMMONS AUTREMENT, CONSOMMONS MOINS, CONSOMMONS MIEUX !

POUR UN **TERRITOIRE DURABLE** LA SEINE-ET-MARNE AGIT



SEINE & MARNE
LE DÉPARTEMENT

le cycle de vie d'un produit



ADEME / atelier des giboulées

Nous avons tous besoin d'acheter, pour nous nourrir, nous habiller, équiper notre logement, nous faire plaisir... Mais nos achats n'ont pas tous le même impact sur l'environnement.
En effet, tout produit a besoin de matières premières et d'énergie pour être fabriqué, puis doit être emballé et transporté.
Même s'il est plusieurs fois recyclé, un produit ou emballage deviendra un jour un déchet.
Mais certains d'entre eux, les écoproduits, sont plus respectueux de l'environnement, avec des qualités identiques.

Par nos choix de consommation, nous pouvons tous agir, sans pour autant bouleverser notre mode de vie et notre confort :

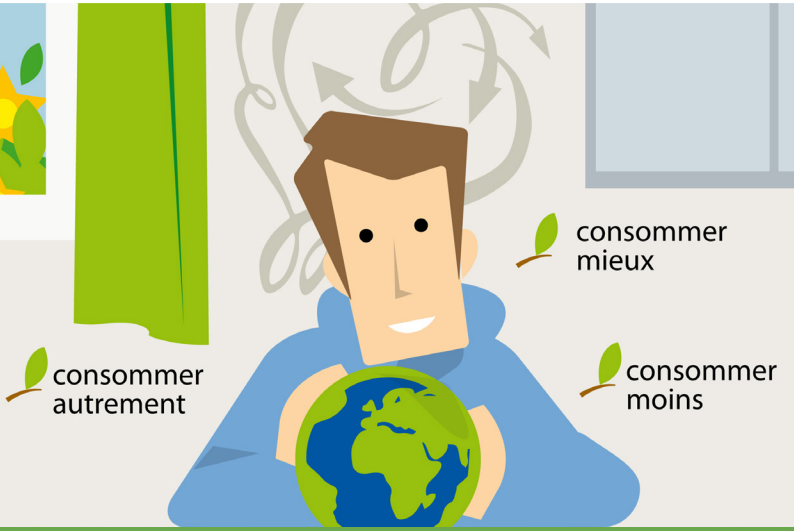
- en évaluant mieux nos besoins avant l'achat ;
- en étant plus attentifs lorsque nous faisons nos courses ;
- en utilisant mieux les produits et enfin en triant les déchets.

Nous avons regroupé dans ce guide les conseils pratiques qui, une fois adoptés, vous permettront de consommer au plus juste pour une meilleure maîtrise de votre budget et un impact réduit sur l'environnement.

Adoptez les bons reflexes d'éco-consommation dès aujourd'hui !

Jean-Jacques Barbaux
Président du Département
de Seine-et-Marne

Yves Jaunaux
Vice-président
chargé de l'environnement
et du cadre de vie



Avec de bonnes informations et du bon sens, nous pouvons tous devenir des consommateurs responsables.

Avant, au cours de nos achats et après : toutes les occasions sont bonnes pour adopter les éco-gestes.

Être “éco-consommateur”, cela commence chez soi, se poursuit dans les magasins et se termine avec le bon geste de recyclage ou de tri.

Consommer **responsable ?**

Consommer est un acte qui a des conséquences : d’abord pour nous-mêmes mais aussi sur notre qualité de vie à court, moyen et long termes. Nous cherchons des produits qui correspondent à nos besoins et qui soient au meilleur prix. Mais nous ne sommes pas toujours conscients des conséquences de nos achats :

- sur l’**environnement** : un produit est conçu en exploitant des ressources épuisables (pétrole, terres agricoles, métaux précieux dans les téléviseurs, téléphones…). Les milieux naturels exploités ont du mal à se renouveler (forêts, mers) ou à absorber les pollutions (dans les sols, rivières, air) qui sont issues des activités industrielles et d’élimination des déchets.
- sur l’**économie** : consommer a des effets directs sur l’emploi selon que les produits sont importés à bas coût (au détriment des salaires et parfois des droits des ouvriers, agriculteurs et populations locales), ou entretiennent une économie locale maintenant de l’emploi.
- sur la **société** : les excès de la consommation, en favorisant les comportements égoïstes, sont en contradiction avec les valeurs de solidarité, d’équité et de bien-être collectif.

Consommer **autrement ?**

Veillez à une utilisation raisonnée des produits
Respectez les doses d'utilisation des produits (lessives, produits d'entretien, produits d'hygiène).

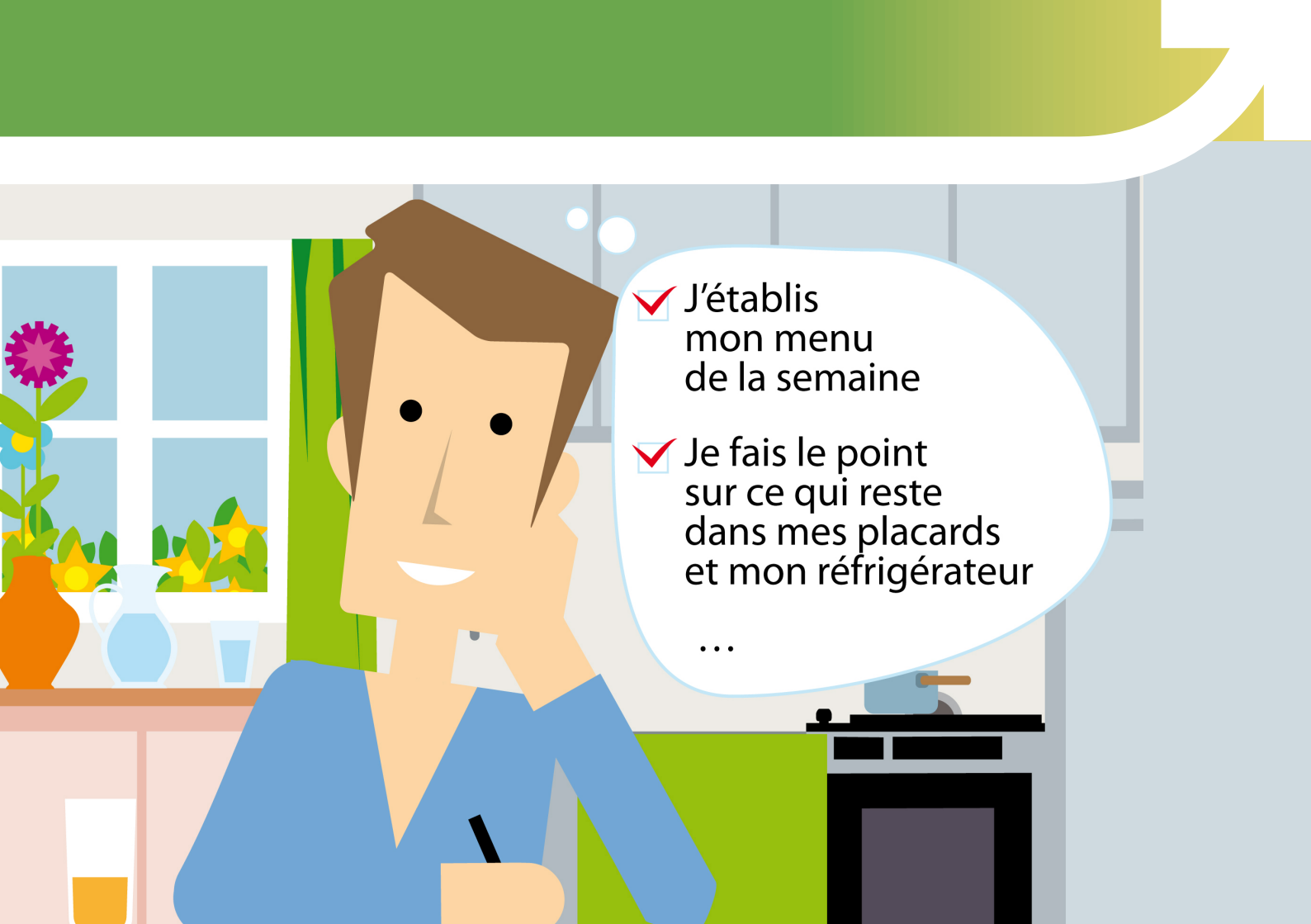
Privilégiez le "fait maison"
- Préparez vos repas avec des produits frais, c'est moins de conservateurs dans l'assiette, moins d'emballages et des coûts bien moindres.
- Réalisez vous-même vos produits d'entretien ménager. Quatre ingrédients naturels sont très efficaces pour le nettoyage : le citron, le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude et le savon noir.

Évitez le gaspillage alimentaire
- Programmez vos menus pour acheter vos ingrédients au plus juste.
- Conservez correctement les aliments.
- Utilisez en priorité les produits entamés et dont la date limite de consommation est la plus proche.
- Accommodez les restes.

Entretenez vos objets et faites les réparer
Vous avez déjà entendu parler de "l'obsolescence programmée" ? C'est une stratégie commerciale visant à réduire la durée de vie d'un produit pour accélérer son remplacement par le consommateur. Depuis le 1er mars 2015, les constructeurs doivent informer les consommateurs de la durée de disponibilité des pièces détachées. Il existe des solutions :
- Entretenez vos équipements et matériels.
- Ne remplacez pas un appareil en panne, faites appel à un réparateur.
- Ça ne marche vraiment plus, c'est obsolète, vous voulez changer ? N'oubliez pas d'en faire don à une association (ressourcerie, Emmaüs, etc.). Vos objets peuvent avoir une seconde vie et être encore utiles, même en pièces détachées !

Privilégiez les circuits courts
- Achetez directement aux producteurs locaux : au sein des exploitations agricoles/fermes, d'une coopérative, d'une AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne).
- Achetez via des réseaux alternatifs (la Ruche qui dit oui, Jardins de Cocagne...).

Devez-vous vraiment **tout acheter ?**
Pour un usage occasionnel (bricolage, travaux...), il peut être préférable de louer ou d'emprunter un équipement plutôt que de l'acheter.


J'établis mon menu de la semaine
Je fais le point sur ce qui reste dans mes placards et mon réfrigérateur
...

Je prépare mes achats : pour n'acheter que ce dont j'ai vraiment besoin

Avant d'aller faire mes courses, je me prépare :

- Je fais l'inventaire de mon réfrigérateur, de mon congélateur et de mes placards.
- J'établis les menus à l'avance et je prépare ma liste de courses en fonction afin d'éviter le superflu.
- Je m'informe sur les produits de saison et locaux.
- J'évite de faire mes courses en ayant faim.

Pour aller au magasin :

- Je prévois des sacs cabas, sacs isothermes réutilisables plutôt que des sacs de caisse payants.
- Je pense au covoiturage pour faire mes courses. Accompagner un voisin, c'est partager les frais d'essence et cela contribue à maîtriser le nombre de véhicules sur les routes et les désagréments qui en découlent : embouteillages et pollution.

Sur Internet :

- J'évite les livraisons rapides si cela n'est pas nécessaire et je regroupe mes commandes avec des collègues, amis, voisins pour limiter les frais de livraisons. Cela évite de faire circuler des camionnettes à moitié vides sur les routes.

Pour des achats plus ponctuels de travaux (bricolage, décoration, aménagement Intérieur) ou **d'équipements** (meubles, électroménager, informatique, hi-fi, TV).

- Je cherche si je peux emprunter ou louer le matériel.
- Je repère dans les catalogues ou sur le site des marques les produits aux meilleures performances environnementales (voir page 10).
- J'envisage d'acheter des produits d'occasion.

Pour les produits qui servent longtemps, je privilégie :

- La durabilité (longue durée de vie) : je choisis des produits robustes (marques de qualité) ou réparables (dont les pièces détachées sont disponibles).
- Les faibles consommations d'énergie et/ou d'eau pour l'électroménager, les ampoules basse consommation, les mitigeurs d'eau, la tondeuse à gazon, etc. Je m'oriente vers les appareils les plus économes grâce aux "étiquettes énergie" (voir page 11).
- Les produits à piles ou à batteries rechargeables.

Pendant mes achats : je lis attentivement les étiquettes

- J'achète **uniquement ce dont j'ai besoin** et que j'ai sur ma liste de courses sans me laisser influencer par les promotions qui obligent souvent à acheter de plus gros volumes.

- Je fais mes achats dans le "bon ordre", c'est-à-dire en finissant par le frais et le surgelé.

- Je compare **les prix au kilo et au litre,** certains produits reviennent plus chers en fonction de leur conditionnement.

- J'évite les produits controversés :
  - › contenant des OGM (organismes génétiquement modifiés) ;
  - › contenant des ingrédients ayant des impacts désastreux sur l'environnement (huile de palme, pêche intensive en eaux profondes, etc.) ;
  - › contenant des produits chimiques (paraben) et allergènes notoires ;
  - › les produits testés sur les animaux.

- J'évite les **produits sur-emballés :**
  - › j'évite les portions individuelles ;
  - › j'évite les produits déjà coupés (fromage, carottes râpées, salades) ;
  - › je privilégie **les produits en vrac et à la découpe ;**
  - › je choisis des produits pour lesquels je pourrai ensuite acheter uniquement une recharge (lessive, savon, etc.).

- J'évite les **produits jetables** comme les lingettes.

- Je fais attention aux **dates de péremption.**

- Je choisis les **fruits et légumes** de saison.

- Je privilégie les **produits locaux** en regardant la provenance pour m'assurer que ces produits n'auront pas parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans le magasin.

- Je choisis les **produits issus de l'agriculture biologique.** Ces produits, qui ne subissent pas de traitements chimiques de synthèse, sont meilleurs pour la santé et l'environnement.

- Pour les produits exotiques, je préfère les produits issus du **commerce équitable,** qui favorise une juste rémunération des petits producteurs.

La **DLC** (date limite de consommation) est indiquée par la mention "à consommer avant le…". Elle concerne tous les produits sensibles et doit préciser la température de conservation : viandes, plats cuisinés, laitages, etc. Dès que la DLC est atteinte, le produit est retiré de la vente. Mais si ce produit est déjà dans votre réfrigérateur et si la chaîne du froid a été respectée, il peut parfois être encore consommé pendant quelques jours sans risque.

La **DDM** (date de durabilité minimale) est indiquée par la mention "à consommer de préférence avant fin…" ou "à consommer de préférence avant le…". Elle figure sur les produits d'épicerie, les conserves, les boissons… Passée cette date, les produits peuvent encore être commercialisés et consommés sans danger pour la santé, mais leur goût et leurs qualités nutritionnelles ne sont plus garantis : éventuellement moins de goût, moins de vitamines, plus sec.

Logos et étiquettes énergies : des repères pour acheter mieux

Parmi les nombreux logos et étiquettes présents sur les produits que nous achetons régulièrement, certains permettent d'identifier les produits les plus respectueux de l'environnement et les plus économes.

Il existe plus de **cinquante logos environnementaux.** Certains sont fiables, apposés par des organismes certificateurs reconnus par les pouvoirs publics. D'autres ne sont que des logos publicitaires, basés sur des auto-déclarations des fabricants. Faites d'abord confiance aux logos environnementaux publics.

Pour en savoir plus :
http://www.ademe.fr/particulierseco-citoyens/achats
Vous y trouverez un guide et un "mémo logo" pour vous accompagner lors de vos courses.

Quelques incontournables :

Pour l'alimentation

La certification "Agriculture Biologique" garantit un produit attaché à un mode de production plus respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Les critères des deux logos sont identiques.

Pour les autres produits

Les "écolabels" signalent aux consommateurs des produits plus respectueux de l'environnement. On peut les trouver sur les produits d'hygiène, de nettoyage, la papeterie, les textiles, les équipements informatiques, le tourisme, etc.

Pour le tri des déchets

Ce logo signale que le produit peut être trié et ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères.
Attention aux faux-amis, comme le logo "point vert", ces logos n'indiquent pas des produits plus écologiques mais montrent que le producteur a payé une taxe sur l'emballage.

Ce logo apparaît sur les produits électriques et les piles : ils ne doivent surtout pas être jetés avec les autres déchets car très polluants. Il faut les rapporter dans les points de collecte disponibles à l'entrée des magasins.

L'échelle indique si l'appareil est plutôt économique (vert) ou gourmand en énergie (rouge)

Ici on peut trouver la consommation en électricité.

Informations spécifiques à l'appareil : niveau sonore, consommation d'eau, etc.

Pour l'efficacité énergétique

L'étiquette énergie informe sur la consommation énergétique des appareils et équipements. Elle permet la comparaison entre produits et met en valeur ceux qui vont permettre de réduire les dépenses d'énergie suite à l'achat.

Il en existe pour l'électroménager, télévisions, lampes, voitures, pneus, logements, etc.

D'autres indications sont alors précisées selon les produits (bruit, taille). Les appareils les moins chers à l'achat sont souvent ceux qui consomment le plus en eau et électricité, alors soyez vigilant et prenez le temps de comparer.

COMPOST
CARTON
PAPIER
VERRE

Après l'utilisation : je pense à la 2e vie du produit

Consommer de façon responsable, c'est aussi penser à la fin de vie des produits.

- Je me renseigne et je respecte les consignes de tri mises en place au sein de ma commune. Les matériaux généralement concernés par le tri sont : le verre, les papiers/cartons, les métaux et certains plastiques. Certaines communes organisent aussi la collecte séparée des résidus de cuisine.
- Pour les déchets qui ne sont pas collectés par le service de porte-à-porte de ma commune, je vais en déchèterie ou en recyclerie.
- Je composte mes résidus de cuisine (épluchures, café, etc.). Certains syndicats de déchets vous proposent des composteurs et des formations pour les utiliser au mieux. Les lombricomposteurs sont adaptés à un usage en appartement.

Je donne, j'échange, je vends :

- Brocante, vide-grenier, internet, de nombreuses solutions existent pour donner une seconde vie aux objets dont vous n'avez plus besoin/envie.

Déchèteries et recycleries : des solutions pour vos déchets

- Dans une déchèterie, les habitants peuvent déposer gratuitement certains des déchets qui ne trouvent pas leur place dans les collectes habituelles. Ce sont principalement les déchets encombrants (électroménager, appareils électroniques et informatiques, meubles, déchets de bricolage, cartons, etc.), les déchets dangereux (piles, solvants, pesticides) et les déchets verts (tontes et tailles de haies).
- Dans une recyclerie, vous pouvez aussi déposer des équipements électriques et électroniques, meubles, textiles, si ces derniers sont en bon état pour être utilisés par d'autres usagers.

D'autres solutions de collecte sont mises à disposition des particuliers :

- Pour les textiles, chaussures, linges de maison, vous pouvez trouver des conteneurs spécifiques sur la voie publique.
- Pour les piles, cartouches d'encre d'imprimantes, lampes basse consommation, déchets d'équipements électriques et électroniques, vous pouvez les déposer dans les magasins qui en vendent (obligation de reprise).

Liens et contacts **utiles**

Plus d'informations, les sites institutionnels :

- ademe.fr
- developpement-durable.gouv.fr
- seine-et-marne.fr
- seine-et-marne-environnement.fr

Des sites de conseils pratiques :

- mescoursespourlaplanete.com
- ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/achats

Des contacts locaux :

- Seine-et-Marne Environnement :
  18 allée Gustave Prugnat - 77250 MORET LOING ET ORVANNE
  Courriel : contact@me77.fr - Tél. : 01 64 31 11 18
  Ouverture des bureaux du lundi au jeudi
  de 9 h à 18 h et le vendredi jusqu'à 17 h.
- Direction régionale des entreprises, de la concurrence,
  de la consommation, du travail et de l'emploi d'Île-de-France,
  unité Seine-et-Marne.
  Courriel : dd77.renseignements@direccte.gouv.fr -
  Tél. : 01 64 41 28 59

Notes

Département de Seine-et-Marne

Hôtel du Département | CS 50377 | 77010 MELUN
01 64 14 77 77 | seine-et-marne.fr

SEINE & MARNE 77
LE DÉPARTEMENT

Seine & Marne environnement

Conception et réalisation : Département de Seine-et-Marne / Agence Zebra - Illustrations : Agence Idé
Impression : Alliance Partenaires Graphiques - Décembre 2017.

IMPRIM'VERT