

Consommer mieux



*Bien acheter
et bien utiliser
ses produits quotidiens*

ADEME



Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

Édition : **septembre 2015**

- **Vers une consommation plus responsable** 3
- **Tous les produits ont des impacts sur l'environnement** 4
 - Les impacts de notre consommation 4
 - Des exemples concrets 5
- **Consommateurs : quelle marge de manœuvre?** 10
 - S'interroger et s'informer pour bien acheter 10
 - Mieux utiliser ses produits 18
 - Et après? 21
- **Une consommation plus partagée** 23
 - Différentes façons de consommer 23
 - Quels avantages pour l'environnement? 24
- **Le consommateur n'est pas seul à agir** 25
 - L'implication des producteurs et des distributeurs 25
 - L'encadrement de la consommation par les pouvoirs publics 26
- **À retenir pour devenir un éco-consommateur averti** 27
 - En finir avec les idées reçues 27
 - Le mémo des gestes simples 30
- **L'ADEME** 32

Tous les guides et fiches de l'ADEME sont consultables sur : www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques

Les guides peuvent être commandés auprès de : www.ademe.fr/contact

Autodéclarations environnementales

déclarations environnementales issues d'initiatives privées d'entreprises, de groupements d'entreprises ou d'associations et émises sous leur propre responsabilité (par exemple : produit « vert », « écologique », « 100 % naturel », « biodégradable », etc.), sans référentiel (cahier des charges).

Cycle de vie

depuis l'extraction des matériaux qui le constituent jusqu'à son traitement en fin de vie (valorisation ou élimination), en passant par sa fabrication, un produit traverse de nombreuses étapes qui constituent son cycle de vie. Ce cycle de vie doit être considéré dans son ensemble car chaque étape est source d'impacts sur l'environnement.

Éco-produit

tout produit ou service qui génère des impacts limités sur l'environnement tout au long de son cycle de vie par rapport à un produit d'usage similaire. Les produits et services porteurs de l'Écolabel Européen sont considérés comme des éco-produits.

Logos publics

logos d'initiative publique permettant d'identifier des produits plus respectueux de l'environnement (logos publics de l'agriculture biologique et Écolabel Européen).

Impacts environnementaux

tout ce qui dégrade notre environnement, soit en utilisant des ressources non renouvelables (pétrole, charbon, plastiques, etc.), soit en entraînant des rejets néfastes (pollution de l'air, de l'eau et des sols).

Référentiel

document présentant de manière détaillée les critères (par exemple environnementaux) auxquels doit répondre un produit sur lequel est apposé un logo.

Vers une consommation PLUS RESPONSABLE

Chaque produit que nous achetons et consommons a des impacts sur l'environnement.

Nous avons une influence directe et décisive sur ces impacts selon nos façons de consommer (lors de l'achat des produits, de leur utilisation ou quand nous nous en débarrassons).

Bien informés, nous pouvons faire des choix plus écologiques.

Fabricants et industriels s'impliquent eux aussi dans des modes de production plus responsables.

En parcourant ce guide, vous découvrirez comment consommer autrement et avec plaisir.



Sur internet :

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/achats
www.ecolabels.fr



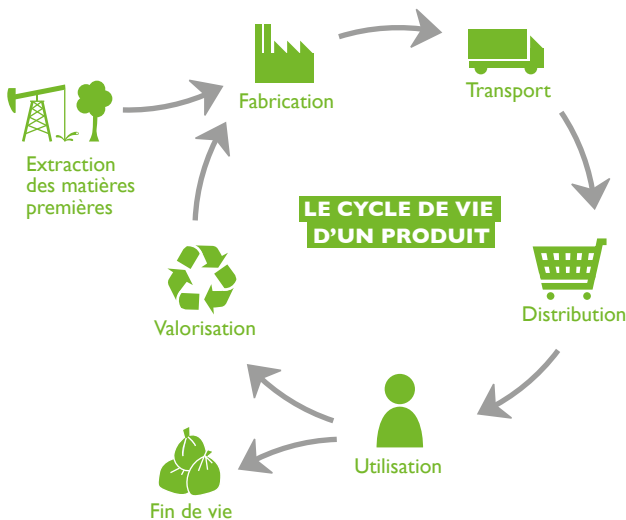
Face à l'abondance des produits, il existe des repères pour éco-consommer.

Tous les produits ont des IMPACTS SUR L'ENVIRONNEMENT

Savoir identifier les impacts environnementaux des produits n'est pas évident pour les consommateurs. Cela demande quelques connaissances. Voici un petit rappel bien utile.

Les impacts de notre consommation

Tous les produits que nous consommons suivent un parcours, depuis leur fabrication jusqu'à leur fin de vie. On appelle ce parcours le **cycle de vie** d'un produit.



À chaque étape de son cycle de vie, un produit génère des impacts sur l'environnement. On peut citer par exemple :

le changement climatique, induit par l'augmentation dans l'atmosphère des concentrations en gaz à effet de serre ;

l'épuisement des ressources fossiles et minérales, qui ne sont pas renouvelables (fer ; métaux rares, pétrole...) ;

la consommation de ressources énergétiques qu'il faut extraire, transformer, stocker, distribuer... ;

la pollution et la dégradation des eaux douces par eutrophisation (enrichissement des eaux en composés azotés, phosphatés..., ce qui contribue au développement d'algues et à l'asphyxie des milieux aquatiques) ;

l'épuisement des réserves naturelles d'eau...

Des exemples concrets

Réduire les impacts des produits sur l'environnement, tout au long de leur cycle de vie, est primordial.

Dans ce processus, **le consommateur est un maillon essentiel**. Depuis sa décision d'achat jusqu'à la fin de vie du produit, il peut agir pour contribuer à la protection de l'environnement.

Être « éco-consommateur » commence pour chacun en évaluant ses besoins réels, puis dans un magasin ou sur Internet lors de ses achats, se poursuit à la maison, sur le lieu de travail, des vacances..., et se termine devant une poubelle et des bacs de tri. Concrètement, examinons le parcours de deux produits de consommation courante : un yaourt et de la lessive.

• Le yaourt

170 pots de yaourt sont consommés par personne et par an, en France soit au total **plus de 10 milliards de pots** par an. Les impacts environnementaux de chaque pot peuvent paraître minimes. Il n'en est rien quand on mesure les impacts globaux.

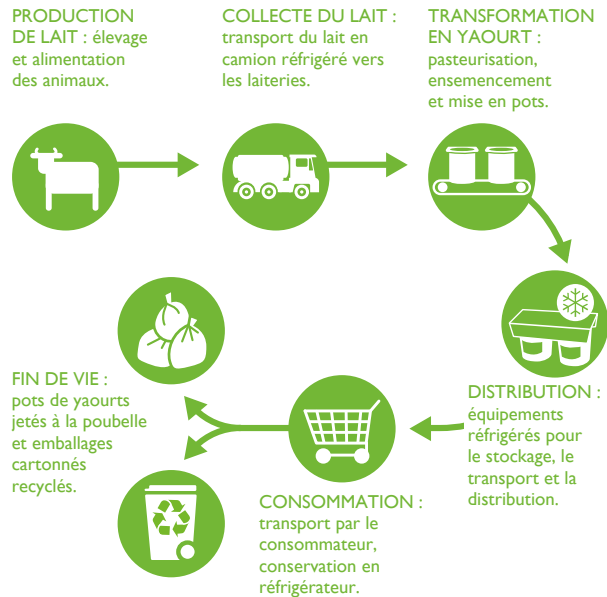


10 milliards de yaourts vendus chaque année en France, sous plus de 280 références différentes... Le nombre fait l'impact.

De la vache à la poubelle, le cheminement du yaourt

Depuis la production des aliments qui vont nourrir les vaches jusqu'au recyclage des emballages cartonnés des yaourts et à l'élimination des pots jetés à la poubelle, chaque étape génère des impacts sur l'environnement.

Le cycle de vie du yaourt



Où sont les impacts ?

L'analyse du cycle de vie du yaourt montre que ses **principaux impacts** proviennent :

en premier lieu, de la **production agricole**, de l'**approvisionnement des laiteries** (élevage des animaux, réfrigération et transport du lait) et, dans une moindre mesure, de la **fabrication des pots** de yaourt ;

puis de la **distribution et de la vente** : réfrigération indispensable pour conserver les yaourts ;

enfin du **consommateur** : transport pour acheter le produit, stockage dans le réfrigérateur, gaspillage alimentaire (yaourts jetés, restes dans les pots).

Petite cause, grands effets

Quand nous mangeons un yaourt, nous en laissons toujours un peu au fond du pot : 4 % au maximum dans un pot classique de 125 g.

Anecdote ? Loin de là : ce gaspillage est estimé à 10 000 tonnes de yaourt par an, soit la production annuelle de lait de 1 100 vaches environ.

Source : Conseil national de l'emballage, 2012

Les mesures de réduction les plus efficaces

Par le consommateur

Ne pas gaspiller : acheter des **quantités adaptées** aux besoins, comprendre et surveiller les dates de péremption... ;

optimiser les **déplacements en voiture** ou utiliser les transports en commun pour faire les courses, fréquenter des **commerces de proximité** ;

être équipé d'un **réfrigérateur économe** en énergie (A+++ sur l'étiquette énergie) et d'une **taille adaptée** aux besoins du ménage.

Par les fabricants et leurs fournisseurs

Diminuer les impacts environnementaux liés à l'élevage (en fournissant aux vaches une alimentation ayant un impact limité, en améliorant la gestion des déjections...) ;

optimiser la chaîne de production, en particulier l'approvisionnement en lait ;

améliorer l'efficacité de la réfrigération dans le circuit distribution/vente pour diminuer la consommation d'énergie ;

travailler sur les emballages (qualité et quantité des matériaux nécessaires, forme des pots pour réduire la perte de yaourt au moment de la consommation...).

● La lessive

En Europe, chaque ménage consomme environ **40 kg de lessive** par an et réalise en moyenne **230 cycles de lavage** dans l'année.

D'où viennent les impacts ?

Ils proviennent, par ordre d'importance :

de l'**utilisation des détergents** (impact sur les écosystèmes aquatiques et la qualité de l'eau) ;

de la **fabrication des détergents** (production des nombreux ingrédients qui entrent dans la composition de ces produits complexes);
du **fonctionnement des machines à laver** (consommation d'eau, d'énergie...).

Des machines économes mais trop grosses

Les lave-linge ont fait de **gros progrès** ces 20 dernières années. Leur consommation électrique a baissé de **28 %** et celle de l'eau de **60 %**. Les programmes à basse température (aussi efficaces et consommant moins d'énergie) sont plus utilisés.

Mais les consommateurs achètent des lave-linge de plus en plus grands (capacité jusqu'à 9 kg), alors que la **charge habituelle** d'un lavage se situe aux alentours de **4 kg de linge**. Les machines de grande capacité fonctionnent souvent sans être totalement remplies, ce qui entraîne un gaspillage d'énergie et d'eau.

La réduction des impacts

L'action du consommateur

À l'achat :

choisir une **lessive avec l'Écolabel Européen**, qui réduit ses incidences sur l'environnement (moins d'impacts sur les écosystèmes aquatiques, moins de substances dangereuses),

choisir une **lessive concentrée** (moins d'impacts liés au transport...),

choisir un **bidon rechargeable** et des «**écorecharges**», ce qui limite les emballages,

choisir un **lave-linge** en privilégiant la **plus petite capacité possible** (5 à 6 kg) par rapport à son besoin,

choisir un **lave-linge performant** (A+++ sur l'étiquette énergie) qui consomme peu d'eau et d'énergie.

Des lessives plus écologiques et économiques

Les éco-produits peuvent être moins chers à l'achat : selon une étude*, sur 13 échantillons de lessives testés, 7 lessives sans

logo environnemental étaient plus chères à la dose que les 2 lessives porteuses de l'Écolabel Européen.

* INC 2012

À l'utilisation :

bien doser la lessive;

baïsser la température de lavage. Un lavage à froid consomme 2 fois moins d'énergie qu'un lavage à 40°C;

utiliser les **programmes «éco»**, plus longs, mais qui consomment moins d'électricité;

utiliser la machine à **pleine charge** et l'**entretenir** régulièrement (nettoyage des filtres par exemple);

jeter les emballages de lessive recyclables dans le bac de tri.

Au moment de changer de lave-linge :

en faire don aux **associations**, aux **recycleries**, ou le **revendre d'occasion** s'il fonctionne encore;

l'apporter en **déchèterie** ou le faire reprendre par le **vendeur du nouveau matériel** (magasin, site marchand...) s'il ne fonctionne plus.



Les recycleries collectent, réparent si nécessaire et revendent des appareils électroménagers qui peuvent encore servir.

L'action des fabricants et des fournisseurs

Certains fabricants mettent au point des formules de lessives moins polluantes et des modèles de lave-linge encore plus efficaces et économes.



Sur internet :

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/achats
www.guidetopten.fr pour choisir des équipements électroménagers performants.

Consommateurs : QUELLE MARGE DE MANŒUVRE?

S'interroger et s'informer pour bien acheter

● Du bon sens dans les achats

Identifier ses besoins

Ai-je besoin de ce produit?

À quoi va-t-il servir, puis-je m'en passer? Ces questions sont nécessaires avant d'acheter, pour éviter des dépenses superflues.

L'achat est-il indispensable?

Des produits **peu utilisés** (décolleuse à papier peint...) peuvent être **empruntés, partagés** ou **loués**.

Le produit n'est-il pas trop perfectionné?

Évitez de payer pour une «sur-performance» inutile : un ordinateur très puissant n'est pas nécessaire pour un usage familial. Des qualités dont on n'a pas besoin ne sont plus des qualités et elles coûtent plus cher.

Trouver des éco-produits

Certains critères peuvent vous guider pour déterminer votre achat :

Le produit est porteur de l'Écolabel Européen

Privilégiez l'achat de produits avec l'Écolabel Européen : des critères de longévité ou de garantie étendue peuvent exister.

Il est économe

Orientez-vous vers les appareils les plus économes, privilégiez les **faibles consommations d'énergie et/ou d'eau** pour l'électroménager, les appareils multimédia... Consultez les **étiquettes énergies** (voir p. 14) qui donnent les informations utiles pour nombre d'entre eux.

Il est durable

Misez sur la **durabilité** (durée de vie) des produits qui peuvent vous servir longtemps (mobilier, machine à laver...). Choisissez des produits **robustes** ou **réparables** (dont les pièces détachées sont disponibles).

Il est garanti

Il existe **3 types de garanties** pour les produits : la garantie légale (obligatoire), la garantie commerciale et la garantie constructeur (facultative). Quand une garantie constructeur est longue, on peut supposer que le produit sera de qualité. Le prix peut également être un indicateur de durabilité : les produits «premiers prix» peuvent être équipés de pièces moins résistantes dans le temps.

Il est réparable

Les appareils **démontables** peuvent se réparer plus facilement. Renseignez-vous sur la disponibilité d'éventuelles **pièces de rechange** et sur les matériels qui peuvent évoluer au lieu d'être remplacés (matériel informatique).

Il est rechargeable

Privilégiez les **produits rechargeables** comme les piles, les stylos... et rechargez-les!

Il est composé de matières renouvelables

Les réserves de ces matières **ne s'épuisent pas**, à condition qu'elles soient gérées convenablement, de façon à préserver la ressource. Par exemple, pour l'achat d'un produit en bois, choisissez les produits issus de forêts gérées durablement.

Il est composé de matières recyclées ou recyclables

Pour limiter l'utilisation des matières premières non renouvelables, on peut acheter de préférence des **produits recyclables** (qui pourront, après traitement, redevenir de nouvelles matières premières) ou **fabriqués à partir de matériaux recyclés** ;

Comment reconnaître ces produits?



Produit ou emballage recyclable



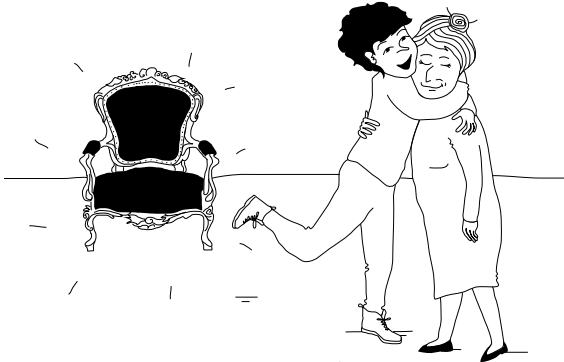
Produit ou emballage contenant 65% de matières recyclées

Vous pouvez les identifier grâce au logo (anneau de Möbius) qui signifie que le produit ou

l'emballage est recyclable ou contient des matières recyclées

Il a déjà servi et peut encore servir

Acheter **d'occasion** permet de donner une seconde vie à des produits encore tout à fait utilisables.



Un même objet peut parfois faire le bonheur de plusieurs générations. Pensez-y !

Il est de saison

Profitez de leur **pleine saison** pour acheter **les fruits et les légumes** : ils sont en général moins chers et ne sont pas produits sous serre chauffée.

Réfléchir aux transports

En optimisant vos déplacements



La quasi-totalité des déplacements pour faire ses courses en grandes surfaces s'effectue en voiture.

Les **trajets des consommateurs** pour faire leurs courses produit des impacts notables. Ce n'est pas toujours l'approvisionnement des grandes surfaces qui en génère le plus : les derniers kilomètres parcourus par les produits dans les voitures des acheteurs ont des impacts très importants.

Pour les atténuer : **groupez vos achats** et **mutualisez-les** pour diminuer la fréquence de vos courses, utilisez les transports en commun, ou encore fréquentez des **commerces de proximité**.

Les circuits courts

Leurs modalités sont diverses : vente directe à la ferme ou au marché, points de vente collectifs, AMAP, vente au domicile ou sur le lieu de travail, petits producteurs locaux distribués en grandes surfaces, ventes groupées par Internet... Les circuits courts peuvent permettre de réduire

les émissions de gaz à effet de serre **à condition qu'ils soient optimisés**. En effet, la multiplication des déplacements et le transport de petites quantités de marchandises, même sur de faibles distances réduisent ou annulent les avantages environnementaux des circuits courts.

En achetant des produits concentrés ou solides

Ils ont des **volumes plus faibles** que les produits liquides non concentrés (lessives, savons...). Le **nombre de camions** nécessaires à leur transport est donc **moins important**.

En acceptant des délais de livraison plus longs

Ils permettent aux distributeurs d'**optimiser leur logistique** et le **remplissage de leurs camions** : pour vos achats par Internet ou par correspondance, la livraison « 48 h chrono », c'est plus de camions sur les routes. Alors, est-ce vraiment si urgent ?

• Étiquettes, logos et allégations environnementales pour choisir

Un petit décryptage s'impose pour mieux les connaître.

Pour identifier et mieux connaître 50 logos environnementaux largement diffusés en France, l'ADEME a publié des guides pratiques, consultez-les !

Pour en savoir plus

Guide de l'ADEME

« Les logos environnementaux sur les produits »

Mémo des logos environnementaux

« Quels logos pour quels produits ? »

Fiche de l'ADEME « Les étiquettes environnementales »

Les affichages obligatoires

Les étiquettes environnementales

Vous les trouvez affichées en magasin sur les produits concernés.

L'**étiquette énergie** renseigne notamment sur la **consommation énergétique** des produits suivants :

réfrigérateurs, congélateurs, caves à vin, lave-vaisselle, lave-linge, fours électriques ou gaz (meilleurs appareils : A+++) ;

sèche-linge, téléviseurs (meilleurs appareils : A++) ;

hottes, lampes à LED (meilleurs produits : A+) ;

aspirateurs, lampes fluocopactes (meilleurs produits : A).

L'**étiquette «émissions dans l'air intérieur»** indique le **niveau d'émission en polluants volatils** des produits de construction et de décoration (peintures, vernis...)



Les logos liés au tri



Le logo **Triman** indique que le produit ou l'emballage qui le porte doit être trié ou apporté dans un point de collecte (bacs en magasins, déchèteries...) pour être recyclé et non jeté avec les ordures ménagères.

Ce logo est récent et ne figure donc pas encore sur tous les produits et emballages concernés. À ce jour, son absence ne veut pas dire qu'il ne faut pas trier le déchet.



La **poubelle barrée** figure sur les **produits électriques et électroniques**, sur les **piles** et les **accumulateurs** et indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Ils doivent être déposés en déchèterie ou repris par les vendeurs ou les distributeurs de produits analogues.

Les symboles de danger

Ils signalent la présence dans certains produits de consommation (désherbants, insecticides, déboucheurs, détachants, eau de javel, cartouches de gaz...) de **substances chimiques dangereuses**.

Des précautions sont indispensables pour utiliser les produits portant ces symboles de danger, pour les conserver et les éliminer, afin d'éviter les risques pour la santé humaine et/ou l'environnement.



Incontournables, les logos environnementaux volontaires publics

Faites confiance aux **logos environnementaux publics** pour choisir des produits plus écologiques.

Pour les produits alimentaires

Les certifications «**Agriculture Biologique**», produits **issus d'une exploitation de «Haute Valeur Environnementale»** et «**Pêche Durable**» garantissent une qualité attachée à un mode de production plus respectueux de l'environnement et du bien-être animal.



Pour des produits non alimentaires : 3 écolabels

Élaborés à l'initiative d'**institutions publiques**, ils signalent aux consommateurs des produits plus respectueux de l'environnement.

Un écolabel doit répondre aux critères suivants :

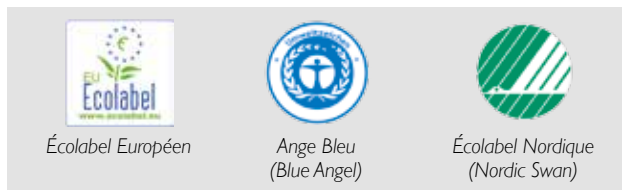
respecter des **exigences environnementales précises**,
prendre en compte les impacts environnementaux du produit **tout au long de son cycle de vie** (pollutions de l'eau, de l'air,

des sols, émissions de gaz à effet de serre...). On évite ainsi qu'une amélioration du produit à une étape ait des répercussions négatives par ailleurs (transfert de pollution). Par exemple il faut éviter de fabriquer un produit avec un matériau moins consommateur de matières premières mais plus difficile à recycler.

respecter un référentiel (voir glossaire p.2)

- élaboré par **plusieurs partenaires** : professionnels, associations de consommateurs, associations de protection de l'environnement, pouvoirs publics,
- dont les **critères** sont **régulièrement revus** pour garantir les meilleurs produits du marché (performances d'usage et environnementale).

3 écolabels publics sont disponibles en France :



Quelques catégories de produits couvertes par l'Écolabel Européen

Les produits suivants peuvent être porteurs de l'Écolabel Européen : liquide vaisselle, détergent lave-vaisselle, lessive, nettoyant multi-usage, produit WC, nettoyant vitres,

essuie-tout, papier hygiénique, gel douche, shampoing, mouchoirs en papier, papier, peintures et vernis, matelas, hébergements touristiques (campings, hôtels), etc.

Pour les équipements informatiques, il existe également un **logo public** signalant ceux économes en énergie :



Sur internet : www.eu-energystar.org

Des logos environnementaux volontaires privés

Certains logos environnementaux sont créés par des entreprises, des fédérations professionnelles, des groupements d'entreprises. On en trouve souvent sur les produits de consommation courante. Il est important que le logo soit fondé sur un référentiel.

Logos avec référentiel

Les produits porteurs de ces logos **respectent les critères environnementaux définis dans un référentiel**.

Logos sans référentiel

Sans cahier des charges, le consommateur ne peut pas connaître les critères environnementaux associés. Il peut arriver qu'aucune exigence environnementale ne soit même définie !

Attention aux logos dont l'origine est inconnue, accompagnés d'allégations vagues, imprécises, voire fantaisistes. Pour ne pas vous tromper, **fiez-vous aux logos avec référentiel**.

Les bannières distributeurs

Ce sont des visuels propres à des distributeurs, créés pour capter la demande des consommateurs en leur signalant des produits déclarés comme plus respectueux de l'environnement.

Dans certains cas, le distributeur les associe à des logos existants (AB, Écolabel Européen...), ce qui permet au consommateur d'être sûr de ce qu'il achète.

Des logos qui ne signifient pas que le produit est plus écologique

C'est le cas pour :

les pictogrammes des **éco-organismes** (Éco-Emballages ou Adelphi pour les emballages avec le logo Point-vert, ÉcoFolio pour les papiers avec la Boucle papiers), qui sont des structures chargées de financer et d'organiser la gestion de certains déchets. Ces pictogrammes ne signifient pas que le produit est recyclable ;



les symboles d'**identification des matériaux**, qui servent à les identifier lors du tri des produits usagés et de leurs emballages en vue de favoriser le recyclage. Ils ne présument pas du recyclage effectif du produit qui les porte.



Les allégations environnementales, quelle valeur leur accorder ?

On trouve sur certains produits des allégations environnementales : « compostable », « recyclable », « biodégradable », ... ou encore, pour les produits non alimentaires, « bio » ou « naturel ». Attention, pour savoir si le produit est vraiment plus écologique, référez-vous aux logos environnementaux avec référentiel (voir p. 16 à 19).

Des termes courants à l'usage bien précis

Les allégations environnementales ne doivent pas induire le consommateur en erreur. Par exemple, la mention « bio » sur un produit non alimentaire (cosmétique, vêtement...) signifie que le produit doit

être composé d'une part significative d'ingrédients issus de l'agriculture biologique ; seuls ces ingrédients peuvent être qualifiés de « bio » ; le produit ne doit pas contenir de substance chimique de synthèse.

A consulter Le Guide pratique des allégations environnementales : www.developpement-durable.gouv.fr/Guide-pratique-des-allegations.html

Mieux utiliser ses produits

Le comportement du consommateur est aussi important que les efforts des industriels, des distributeurs ou des pouvoirs publics pour limiter les impacts environnementaux des produits.

Respecter les consignes d'utilisation

Respecter les doses conseillées par les fabricants

Vous obtiendrez ainsi un **résultat optimal** en faisant des économies et en réduisant vos impacts écologiques.



Lire les modes d'emploi

Ils vous donnent des **informations précises** sur les **conditions d'utilisation** des produits, leur nocivité éventuelle, les précautions à prendre pour les faire durer plus longtemps (par exemple pour charger la batterie de son portable la première fois).

Entretenir

Vous prolongez la **durée de vie** et vous diminuez les **risques de panne** de vos équipements si vous les entretenez régulièrement (par exemple en vidant le filtre de votre machine à laver), ou si vous les faites entretenir par un spécialiste.

Réparer

Si c'est possible, réparez ou faites réparer les produits qui sont cassés ou ne fonctionnent plus pour prolonger leur durée de vie.



Guide de l'ADEME « **Réduire sa facture d'électricité** »

Limiter les pertes

Le gaspillage, conséquence d'achats peu judicieux ou trop hâtifs, **pèse lourdement sur notre environnement** : produits fabriqués et transportés « pour rien », déchets inutiles... Il pèse aussi sur notre pouvoir d'achat.

Le cas du gaspillage alimentaire

Au niveau mondial, depuis le champ jusqu'à l'assiette du consommateur, **30% des produits** sont perdus ou jetés.

Chaque année, **20 à 30 kg de nourriture** partent à la poubelle au domicile de chaque Français, dont **7 kg de produits alimentaires encore emballés**, qui n'ont pas été ouverts du tout.

Certaines de ces pertes sont **difficiles à réduire** : miettes, fonds de pots, incertitudes sur les quantités à préparer, ratage culinaire..., mais une part du **gaspillage est facilement évitable** :

en faisant l'**inventaire des placards** et en planifiant les repas avant de rédiger une **liste de courses** : cela évitera des achats superflus ;

en **stockant convenablement** les provisions en plaçant à l'avant les produits à consommer en priorité (en fonction des dates de péremption, voir ci-après) : bien ranger le réfrigérateur ; le nettoyer régulièrement et y entreposer des aliments emballés dans des boîtes hermétiques, ranger la nourriture dans un placard sec et bien ventilé, indiquer la date d'ouverture d'un produit sur son emballage... ;

en surveillant les **dates de péremption** des produits, à l'achat, dans les placards et surtout dans le réfrigérateur :

- la **date limite de consommation (DLC)** concerne les denrées périssables. Elle indique une date précise. Les produits pourraient **présenter un risque pour la santé** si elle est dépassée,

- la **date de durabilité minimale (DDM)** concerne les produits plus stables. Ils peuvent être **consommés sans danger** après la DDM, sauf s'ils sont altérés. Une fois ouverts, ils doivent être consommés rapidement, surtout les produits non secs qu'il faut conserver au réfrigérateur ;

en **prévoyant des quantités** en fonction du nombre de parts à servir et en servant la juste dose à ses enfants ;

en **cuisinant les restes**.



Limiter le gaspillage alimentaire, c'est possible à la maison, mais aussi à la cantine, au restaurant...



Guide de l'ADEME « **Manger mieux, gaspiller moins** »
Sur internet: agriculture.gouv.fr/dlc-ddm-cest-quoi

Et après ?

Le meilleur déchet, c'est celui **que l'on ne produit pas**.

Le réemploi, une deuxième vie pour les produits

Si vous voulez vous débarrasser d'objets en bon état, vous pouvez :

les **donner** à un proche, à un voisin, à une association...

les **troquer** pour acquérir en échange quelque chose dont vous avez besoin,

les **vendre d'occasion**, sur un site Internet, dans un dépôt-vente ou une friperie, lors d'une brocante, en salle des ventes...

Recycleries et ressourceries

Ces structures de l'économie sociale et solidaire collectent et revendent des objets (appareils électriques, mobilier, vêtements, jouets, livres...), qu'elles

peuvent également remettre en état. Elles emploient des personnes peu ou pas qualifiées et participent ainsi à leur réinsertion.

Les avantages du tri

Respecter les consignes de tri est une condition essentielle pour que la collecte sélective fonctionne et que le recyclage soit possible.

Trier ses déchets permet de **recycler** certains matériaux :

le verre, le plastique, le papier, l'acier, l'aluminium... peuvent devenir de **nouvelles matières premières**. Avec le verre recyclé, on fabrique de nouvelles bouteilles, avec du papier recyclé, des journaux, avec le plastique recyclé, des tuyaux et même des pull-over ; avec l'aluminium de nouveaux emballages ;

les **déchets organiques** domestiques (épluchures, fleurs fanées, feuilles mortes, tonte de pelouse...), compostés, pourront venir améliorer et enrichir les sols.



Guide de l'ADEME

« **Utiliser ses déchets verts et de cuisine au jardin** »

Pas de produits dangereux dans la poubelle !

Certains produits de consommation sont polluants, toxiques ou dangereux. Des filières de collecte adaptées à ce type de déchets ont été mises en place.

Les **piles** usagées, les **appareils électriques et électroniques**, les **ampoules basse consommation**..., doivent être déposés aux **points de dépôt** mis à votre disposition chez les commerçants ou dans les déchèteries.

Les **peintures**, les **solvants**, les **déchets amiantés**, les **produits de jardinage** (pesticides, engrais) ou **de traitement du bois** doivent être impérativement **apportés dans les déchèteries**.

Rapportez les **médicaments** non utilisés à votre pharmacie.



Guides de L'ADEME « **Réduire ses déchets et bien les jeter** » et « **Les produits et déchets dangereux** »

Sur internet :

www.reduisonsnosdechets.fr

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/dechets



Si vous n'êtes pas sûr de la façon de jeter un déchet, ou si vous ne savez pas où le jeter, consultez le site internet

www.quefairedemesdechets.fr



Une consommation PLUS PARTAGÉE

Emprunter la perceuse du voisin, acheter une combinaison de ski dans un vide-grenier ou sur Internet, faire du covoiturage pour se rendre à un concert, récupérer son panier de légumes à l'AMAP, tout cela relève des pratiques de la consommation collaborative. Cette nouvelle façon de consommer peut permettre de faire des bonnes affaires, d'optimiser l'usage des produits, de réduire les dépenses et les gaspillages. Le consommateur peut plus facilement se concentrer sur la seule utilité d'un produit, entrer en relation avec les autres... Fondée sur la confiance et organisée autour des échanges de particulier à particulier, elle se passe des intermédiaires habituels. Elle profite pleinement des possibilités offertes par les nouvelles technologies (Internet, téléphone portable...).

Différentes façons de consommer

La consommation collaborative comporte des pratiques très différentes :

le **réemploi**. Les objets **changent de propriétaire** : troc, don, revente. Les sites Internet qui facilitent cette pratique se multiplient.

la **mutualisation des produits**. Les particuliers **louent, prêtent ou partagent** un bien, souvent par le biais d'une plateforme Internet :

- location ou prêt d'objets,
- autopartage,
- location ou échange de logements, de lieux de vacances, de bureaux...

les **services entre particuliers**. Les particuliers **proposent des services** : transport (covoiturage), tâches de la vie quotidienne (bricolage, repas, ménage...), cours de cuisine, soutien scolaire...

la **coopération locale**. Les particulier **se regroupent ou adhèrent à un réseau local** : AMAP, banque de temps (qui proposent d'échanger des objets ou des services contre du temps)...

Quels avantages pour l'environnement ?

Le bilan environnemental de ces pratiques n'est pas évident car elles sont très diversifiées.

Mais pour se développer, elles doivent privilégier des **biens** (des produits ou des services) **durables et de qualité**.

En terme de transports, leur impact peut être :

positif, si elles contribuent à réduire le transport de marchandises,
négatif, si elles contribuent à multiplier les déplacements pour mettre à disposition ou aller acheter les produits.

Elles peuvent aussi bien favoriser des **modes de consommation durables et économes** (2^e vie des produits...) qu'une hyper-consommation, du fait d'achats moins coûteux et d'échanges très faciles.



En attribuant un coût à chaque trajet et en valorisant le service rendu par le véhicule, plutôt que sa possession, l'autopartage modifie notre perception de la mobilité et notre rapport à la voiture.

Le consommateur N'EST PAS SEUL À AGIR

Les consommateurs ne sont pas les seuls à faire des efforts. Les producteurs, les fabricants et les pouvoirs publics aussi se mobilisent, dans une logique de meilleure utilisation des matières premières, de réduction des coûts et de réduction des impacts environnementaux.

L'implication des producteurs et des distributeurs

Une initiative des industriels :
l'écoconception des produits

Qu'est-ce que c'est ?

L'écoconception consiste à **intégrer l'environnement** dans les phases de conception ou d'amélioration d'un produit. Cette démarche volontaire du fabricant vise à réduire les impacts négatifs des produits sur l'environnement **tout au long de leur cycle de vie**, tout en conservant leurs qualités d'usage (même performance ou même efficacité).

Le consommateur qui achète des produits plus respectueux de l'environnement encourage les efforts d'écoconception réalisés par les industriels.

Comment faire reconnaître un produit écoconçu ?

Les produits portant un écolabel (Écolabel Européen, Ange Bleu, Écolabel Nordique) sont des produits écoconçus. Ils ont une moindre incidence sur l'environnement et la santé humaine.



Sur internet :

www.ademe.fr/entreprises-monde-agricole/organiser-demarche-environnementale/dossier/eco-concevoir-produits/enjeux-lecoconception-benefices-lentreprise-leconomie-lenvironnement

Des efforts sur les sites de production

De nombreuses entreprises évaluent leurs impacts (consommation d'énergie, d'eau, production de déchets, déplacements professionnels et domicile-travail des salariés...) et mettent en place un plan d'actions qui visent à les réduire. Leur engagement se fait sur la base du volontariat.

Des distributeurs impliqués

Grâce à une demande accrue des consommateurs (par le biais des «boîtes à idées» dans les grandes surfaces par exemple), l'offre et la diffusion de produits plus écologiques se généralise, se diversifie et montre une croissance soutenue.

Les produits alimentaires biologiques, les produits détergents ou cosmétiques avec l'Écolabel Européen, sont bien présents dans les rayons, notamment dans les grandes surfaces.

L'encadrement de la consommation par les pouvoirs publics

Les **pouvoirs publics** orientent les acteurs de la consommation vers des produits ou des services plus respectueux de l'environnement :

au travers de **réglementations** européennes et/ou nationales. Par exemple, une directive européenne a imposé une limite à la consommation des veilles des appareils électriques domestiques, l'apposition d'une étiquette énergie sur certains produits...

au travers d'**informations**, en direction des entreprises, des collectivités et du grand public (publications, sites Internet, campagnes d'information comme la campagne contre le gaspillage alimentaire ou «Réduisons vite nos déchets, ça déborde»...).



Sur internet : www.reduisonsnosdechets.fr

À retenir pour devenir UN ÉCO-CONSOMMATEUR AVERTI

Se débarrasser de quelques idées reçues souvent fausses, adopter des gestes simples en magasin et à la maison : ce petit «pense-bête» vous aide à acquérir les bons réflexes de l'«éco-consommateur» averti!

En finir avec les idées reçues

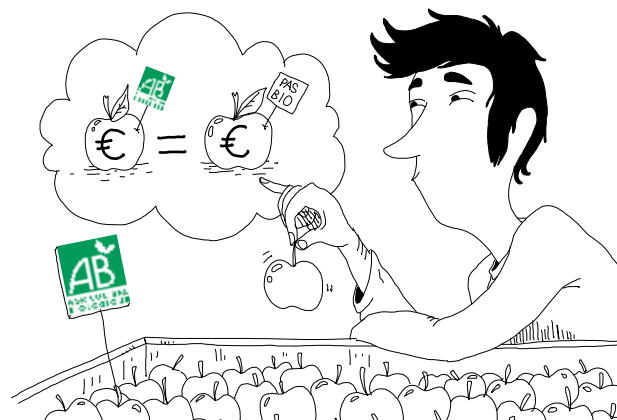
«Les éco-produits sont plus chers» **FAUX !**

Les éco-produits sont :

plus économiques à l'usage (appareils électroménagers économes, lampes fluo-compactes, LED...). Une rentabilité à moyen ou long terme compense leur prix d'achat parfois plus élevé;

de bonne qualité et durables. Ils doivent être changés moins souvent. Ils reviennent souvent moins cher qu'un produit moins durable.

Pour les **produits alimentaires issus de l'agriculture biologique**, les différences de prix dépendent des circuits de distribution, des enseignes des magasins, ainsi que de la saison (surtout pour les fruits et légumes). Les produits bio ne sont pas systématiquement plus chers. Un conseil : comparez les prix au kilo!



Ainsi, **manger bio ne revient pas forcément plus cher**, surtout si cela s'accompagne d'habitudes d'achat plus économes, d'une évolution du régime alimentaire et de l'utilisation prioritaire de produits de saison ou peu transformés.

Certains produits plus respectueux de l'environnement sont plus chers parce que la **demande est encore faible**. En les choisissant, et en les demandant (boîtes à idées des supermarchés) on peut contribuer à développer le marché et à faire baisser les prix.

Des produits avec l'Écolabel Européen à bon prix

- Le prix des liquides vaisselle avec l'Écolabel Européen (EE) rivalisent fortement avec les prix des liquides vaisselle classiques. Le prix moyen de ceux de grandes marques sans l'EE est de 1,96 € pour 500 ml, celui des liquides vaisselle de grandes marques avec l'EE est de 1,72 €, et de marques distributeurs avec l'EE de 1,23 €. Certains prix de liquides vaisselle avec EE s'approchent même des prix du discount*.

- L'écart entre le prix des produits alimentaires bio et non bio peut être réduit en privilégiant les marques distributeurs et, dans certaines enseignes, il n'y a pas d'écart entre les deux types de produits : pour le chocolat noir, sur 13 produits, 4 sont plus chers en non bio (grandes marques) qu'en bio (marque distributeur)**.

* source : CLCV 2013.

** source : INC, 60 millions de consommateurs, janvier 2013.



« Les éco-produits sont peu efficaces » **FAUX !**

Les produits porteurs de l'Écolabel Européen, et plus généralement ceux porteurs d'un écolabel public, sont efficaces car la certification évalue non seulement la qualité environnementale, mais aussi la **qualité d'usage du produit**.



« Les éco-produits sont difficiles à trouver » **FAUX !**

On trouve des éco-produits dans la **quasi-totalité des surfaces de vente**, du magasin de quartier à l'hypermarché. Les produits alimentaires **issus de l'agriculture biologique** sont disponibles en supermarché, en magasin spécialisé ou sur de nombreux marchés.

« Les logos ne veulent rien dire » **FAUX !**

Il existe de nombreux **logos environnementaux fiables** dotés d'une signification précise, notamment l'Écolabel Européen et le logo AB pour les produits alimentaires.



Guide de l'ADEME
« Les logos environnementaux sur les produits »

« Je ne gaspille pas, moi... » **FAUX !**

Le gaspillage alimentaire représente **20 à 30 kg par personne et par an**. Pourtant, **95 %** des Français déclarent faire attention à ne pas jeter de produits alimentaires, mais 34 % seulement déclarent ne jamais jeter de restes*. En général, les consommateurs n'ont pas conscience de leur gaspillage.

* baromètre environnemental de l'ADEME 2012

« Les consommateurs sont les seuls à agir » **FAUX !**

Les **pouvoirs publics** (en mettant en place des réglementations, en informant le public...), les **fabricants** (en éco-concevant des produits...), les **distributeurs** (en offrant des produits éco-labellisés...) agissent aussi dans ce sens.



Guide de l'ADEME
« Manger mieux, gaspiller moins »

Le mémo des gestes simples

Au moment de l'achat

Identifiez bien ce dont vous avez besoin : le produit que vous voulez acheter vous est-il nécessaire ? N'est-il pas trop perfectionné par rapport à son futur usage ?

Achetez des produits porteurs de l'Écolabel Européen ou des logos de l'Agriculture Biologique.

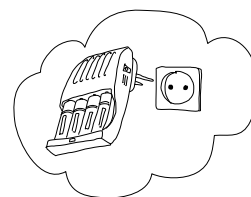
Achetez des produits qui minimisent leurs impacts sur l'environnement :

durables, sobres, garantis, réparables, rechargeables, recyclés ou recyclables, fabriqués à partir de

matières renouvelables, produits d'occasion, de saison... Évitez les **produits jetables**.

Optimisez les transports : les vôtres lors de vos achats, mais ceux des produits aussi, en privilégiant les produits concentrés ou solides, en acceptant des délais de livraison plus longs.

Achetez un service plutôt qu'un produit : pour un usage occasionnel, il peut être préférable de louer ou de partager un objet plutôt que de l'acheter.



Lors de l'utilisation

Respectez les **doses**, lisez les **modes d'emploi**.

Entretenez, faites **réparer** ou réparez vos équipements.

Limitez le **gaspillage**, surtout alimentaire.

N'utilisez les **produits jetables** que si vous ne pouvez pas faire autrement.



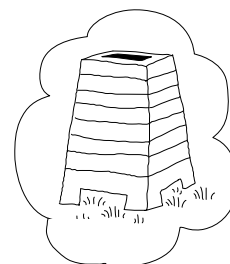
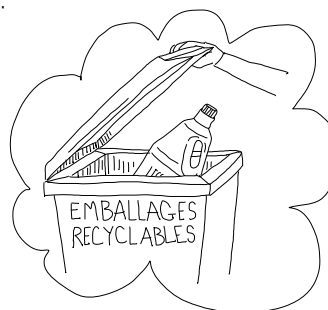
Et après, en fin de vie du produit

Choisissez le réemploi pour ce que vous n'utilisez plus mais peut encore servir : réparez, donnez, vendez au lieu de jeter, récupérez les emballages...

Triez ce qui peut l'être en respectant les consignes de tri.

Apportez les déchets dangereux dans les points de collecte spécifique (déchèterie, pharmacie...).

Valorisez les déchets : compost, paillage du jardin.



CONCEPTION GRAPHIQUE Atelier des Giboulées | RÉDACTION Hélène Bareau | PHOTOS ADEME : R. Bourguet (p.9), PO Doury (p.22) ; MEDDE : A. Bouissou (p. 3, 5, 12, 20, 24) | ILLUSTRATIONS Camille Leplay, Olivier Junière

L'ADEME

L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'Agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie et du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

www.ademe.fr

Pour en savoir plus sur les achats,
rendez-vous sur le site de l'ADEME :

www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens

Ce guide vous est fourni par :



Imprimé par ICL avec des encres végétales sur papier certifié Écolabel Européen