



Nous avons tous besoin d'acheter, pour nous nourrir, équiper notre maison, nous déplacer, nous habiller, nous faire plaisir... Mais nos achats n'ont pas tous le même impact sur l'environnement. Certains seront meilleurs que d'autres. Alors, comment mieux consommer et moins gaspiller ?

Que l'on soit au supermarché, dans les commerces de quartier, au marché, au bureau ou chez soi, il est toujours possible de consommer éco-responsable grâce à des réflexes simples. Cela permet également de réaliser de vraies économies, de gagner du temps, de la place...

AU SUPERMARCHE, JE PRIVILEGIE:

Les produits réutilisables

Eponge, serviette, serpillière, vaisselle durable, boîtes de conservation, couches lavables... J'évite tout ce qui est jetable: lingettes, essuie-tout, film fraîcheur, piles... Et je n'oublie pas mon cabas pour transporter mes courses. Lorsque j'organise un évènement j'utilise de la vaisselle réutilisable, une nappe et des serviettes en tissu.

Les produits peu ou pas emballés

Je préfère les produits en vrac ou à la coupe, le dentifrice ou les yaourts sans suremballage en carton... Je n'ensache pas systématiquement mes fruits et légumes: pour mes bananes, citrons ou courgettes par exemple, il me suffit de coller l'étiquette de prix à même le produit. J'évite les plats préparés.

Les produits grands formats

J'opte pour les produits de type format familial. Je dois néanmoins tenir compte de ma consommation et du type de denrée (périssable ou non ?) afin d'éviter le gaspillage alimentaire. J'évite aussi les portions individuelles (biscuits emballés individuellement, compotes en gourdes, dosettes de café....).

Les produits concentrés et les éco-recharges

Lessive, produit vaisselle, adoucissant... Attention à ne pas tenir compte du prix au litre mais du nombre de lavages. En effet, il me faudra utiliser moins de produit qu'avec un produit non concentré. Je respecte les doses prescrites.

Les produits sans piles

Les piles sont très nocives pour l'environnement. Pour les éviter, je pense à remplacer progressivement mes appareils fonctionnant avec des piles par des appareils branchés sur secteur, solaires ou à dynamo (calculatrice solaire, appareil photos avec accu, lampes de vélo à dynamo...)

Les produits éco-labellisés

Avec ces normes, les producteurs limitent la production des déchets. Ces produits ont moins d'impact sur l'environnement lors de leur fabrication, de leur utilisation et de leur fin de vie. De préférence, j'évite les produits phytosanitaires. Je me renseigne sur les labels et choisis celui qui me convient le mieux.

Je fais des économies sur le poids et sur le prix du caddie

Une famille jette en moyenne 10 emballages par jour, ce qui représente 33% du poids de ses ordures ménagères. D'après l'ADEME, il serait possible de réduire ses déchets de 26 kg par habitant par an grâce à ses choix de consommation tout en faisant des économies de 50 euros par mois par personne (soit 600 euros par personne par an). Plus un produit est emballé, plus il est onéreux.



Réfléchir à sa liste de courses permet de faire des économies.