

# Consommer malin

**En faisant nos courses en grandes surfaces, achetons malin ! On peut ainsi réduire de 26 kg sa production de déchets, tout en réalisant des économies de 400 à 500 € par an et par personne.**

Mise à jour le 16 septembre  
2020

**Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas ! Pensez-y au moment de l'achat...**

## ≡ Quelques astuces pour limiter vos déchets

### Choisissez les produits en vrac ou à la coupe

Portions individuelles de fromage, compote en gourde, sucre emballé, biscuits en emballage individuel... Évitez les emballages inutiles. Privilégiez les fruits, les légumes, viande, poisson, charcuterie, fromage...

Astuce : quand c'est possible, collez directement l'étiquette prix sur le fruit ou le légume. Le cas échéant, pensez à réutiliser les sacs. Pour le goûter ou le pique-nique, utilisez des boîtes hermétiques et une gourde.

### Préférez les grands formats

Exemples : pâtes, sucre, conserves, boissons, shampoing, gel douche...

Astuce : conservez le riz, les pâtes dans des bocaux en verre.

### Privilégiez les éco-recharges et les produits concentrés

Exemples : produits d'entretien, lessive, assouplissant, produits cosmétiques, détergent lave-vaisselle...

Astuce : respectez les consignes de dosage indiquées sur l'emballage, pour les courses, n'oubliez pas le panier, le cabas ou les sacs réutilisables.

# Privilégiez les produits réutilisables

Lingettes, serviettes et nappes en papier, vaisselle à usage unique... Évitez les produits jetables

Privilégiez la serpillière, chiffon microfibre, éponge, couche lavable...

## Choisissez les produits rechargeables

Exemples : piles, stylos... Adoptons les écolabels. Mais aussi lessive, produits d'entretien, papier toilette... Tout en étant aussi efficaces, les produits écolabellisés apportent la garantie de leur plus faible impact sur l'environnement.

## Évitez le gaspillage

Pensons à rédiger une liste de courses, c'est un bon moyen pour éviter les achats inutiles et gagner du temps.

Vérifiez les dates de péremption des produits et veillez à une bonne disposition des aliments dans le frigo. Pensez à congeler les restes ou à les accommoder.

## Évitez les produits toxiques

Exemples : produits d'entretien...

Astuce : déposez les restes de produits toxiques et leurs emballages à la déchèterie.

# Zoom sur les lingettes

