

Consommer malin

Mise à jour le 16 septembre
2020

≡ Zoom sur les lingettes

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.



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

≡ Choisissez les produits en vrac ou à la coupe

Exemples : fruits, 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.

≡ Evitez les emballages inutiles

Exemples : portions individuelles de fromage, compote en gourde, sucre emballé, biscuits en emballage individuel...

Astuce : pour le goûter ou le pique-nique, utilisez des boîtes hermétiques et une gourde.

≡ Et 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

Exemples : produits d'entretien, lessive, assouplissant, produits cosmétiques...

≡ Et préférez les produits concentrés

Exemples : produits d'entretien, lessive, assouplissant, 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

Exemples : serpillière, chiffon microfibre, éponge, couche lavable...

≡ Evitez les produits jetables

Exemples : lingettes, serviettes et nappes en papier, vaisselle à usage unique...

≡ Choisissez les produits rechargeables

Exemples : piles, stylos...Adoptons les écolabels

Exemple : 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.

≡ Evitez 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.

⊞ Evitez les produits toxiques

Exemples : produits d'entretien...

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

