







## LA 2<sup>ÈME</sup> VIE DES DÉCHETS. ÇA ÉVITE DE GASPILLER !

-  Choisir de réparer, ça évite de jeter (en particulier pour l'électroménager).
-  Stocker des jouets, pour pouvoir les donner plus tard à un petit neveu, par exemple.
-  Participer à un vide-grenier.
-  Penser aux bourses aux vêtements, aux jouets, au matériel de puériculture.
-  Vendre ou acheter d'occasion.
-  Donner son matériel à quelqu'un qui en a besoin.

## La prévention des déchets, c'est aussi rendre sa poubelle moins toxique !

Des lieux spécialisés sont prévus :

- ➔ La pharmacie pour les médicaments.
- ➔ Les magasins ou la déchetterie pour les piles.
- ➔ La déchetterie pour les produits toxiques (peinture, huiles, pesticides...).
- ➔ Même mon téléphone portable est collecté séparément (au Centre Social de Fougères) !



## QUELLES ACTIONS DE PRÉVENTION ?

### Association La Passiflore

Maison des Associations  
22 rue du Tribunal - 35300 FOUGÈRES

☎ 06 71 30 75 24

Site internet : [la.passiflore.free.fr](http://la.passiflore.free.fr)



**Le déchet le moins polluant, c'est celui qui n'existe pas !**

## LA PREVENTION DES DECHETS : UNE PHILOSOPHIE !



*Un peu partout en France, et dans le Pays de Fougères comme ailleurs, l'accumulation des déchets pose problème. Leur traitement, qu'il s'agisse de stockage ou d'incinération, génère des nuisances que nous acceptons difficilement. Et leur transport est lui aussi source de pollution. Malgré le développement du recyclage, l'impact de nos déchets sur*

*l'environnement, sur la santé publique, reste considérable. Que savons-nous des coûts différés à long terme ?*

*Que faire, alors ?*

*Partant du principe que le déchet le moins polluant est celui qui n'existe pas, la Passiflore a choisi de promouvoir la prévention des déchets sur le Pays de Fougères. Elle a donc initié l'opération « Je réduis mes déchets ». Pendant un an, trente foyers pèsent leurs déchets et montrent qu'il est possible de faire diminuer le poids et le volume de leur poubelle lorsque l'on adopte certains comportements. Dans ce cadre, avec l'ensemble des foyers participants, nous avons élaboré cette liste d'actions de prévention.*

*Vous le verrez en lisant ce document, c'est à un ensemble de petits changements d'habitude que nous vous convions. A vous de choisir ceux que vous voulez suivre. De cette manière, ensemble nous réduirons nos déchets, et, par conséquent, notre impact sur l'environnement !*

*André Robinard, Président*

### SOMMAIRE




Editorial du Président.....	page 2
Sommaire.....	page 2
Pendant les courses .....	page 3
Je réduis mes déchets à la maison.....	page 4
Pendant mes loisirs.....	page 7
La 2 <sup>ème</sup> vie des déchets.....	page 8
Attention, déchets toxiques.....	page 8

### Utilisation de la liste

**Je colorie la poubelle en vert pour les actions que je fais déjà.**







**Je colorie la poubelle en rouge pour celles que je choisis.**

## Bricolage

-  J'achète au poids ou à l'unité en quincaillerie au lieu des conditionnements préemballés.
-  Pour faire des boîtes à clous, je réutilise les bacs de glace vide, les boîtes de conserve, ...
-  Je réutilise le bois lors du bricolage (étagères).



## Et même au travail et pendant les études






-  A l'école et au centre aéré, les enfants emportent leur goûter dans une boîte à tartine.
-  Les livres scolaires, je les achète d'occasion lorsque c'est possible.
-  J'utilise des classeurs au lieu de cahiers.
-  Sur l'ordinateur, je limite les impressions (lecture écran), et si j'imprime, c'est en recto verso.
-  Quand mes cartouches d'imprimante sont vides, je les recharge avec de l'encre adaptée, vendue en bouteille.
-  Comme brouillon, j'utilise les versos non imprimés.



## JE REDUIS MES DECHETS A LA MAISON








### Dans la cuisine



-  Quand c'est possible, je préfère l'eau du robinet à l'eau en bouteille.
-  Au lieu d'acheter des plats cuisinés, je met la main à la pâte : c'est bien meilleur et le plus souvent moins cher ! Par exemple, je pense aux soupes maisons, aux yaourts maison, aux gâteaux maison, aux petits pots maison pour le bébé, ...
-  Pour conserver les aliments, Je préfère la boite en plastique, ce qui me permet d'éviter le papier aluminium ou le film plastique.
-  Afin de ne pas jeter de denrées périmées, je surveille les dates de péremption.
-  Pour un bon jus de fruit, je presse mes oranges, et je n'ai pas de bouteilles à jeter.








### Pendant le ménage et l'entretien





-  Le tissu microfibre lavable, ça dure plus longtemps que les lingettes.
-  Pour faire les vitres, je préfère la raclette aux produits chimiques.
-  Je nettoie à la vapeur.
-  Dans la machine à laver, j'utilise des boules de lavage qui battent le linge et j'utilise ainsi moins de lessive.
-  Dans les petites poubelles, je supprime les sacs plastiques.
-  J'espace les opérations de lavage (voiture, fenêtre, etc.).
-  Les ampoules longue durée, on les jette moins souvent, et en plus elles consomment moins !




### Pendant les soins du corps

-  Les mouchoirs en tissu, c'est aussi confortable et ça dure plus longtemps qu'un mouchoir en papier.
-  Pour me raser de près, le rasoir « durable », manuel ou électrique, ça coupe aussi bien que le rasoir jetable.
-  Vive le savon solide, ou le savon liquide rechargeable !
-  Pour le bébé, pourquoi pas des couches lavables à la place des couches jetables ?
-  Le gant de toilette, ça pollue moins que les lingettes.

### Et même pendant la fête !

-  Pour la vaisselle, on peut acheter ou louer de la vaisselle solide, ça permet d'éviter les assiettes en carton et les gobelets en plastique.
-  Les nappes et les serviettes en tissu, c'est plus chic qu'en papier !
-  Un beau papier cadeau, ça peut servir plus d'une fois !
-  Pour faire plaisir à quelqu'un, les cadeaux immatériels sont bien appréciés : spectacles, cinéma, une heure de soin (maquillage, massage, esthéticienne)








### Et la pub, ras le bol !

-  Je refuse la publicité, donc je mets l'autocollant « stop pub » sur ma boîte à lettres. (La Passiflore peut vous en donner)



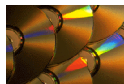
## MEME PENDANT LES LOISIRS, JE REDUIS MES DECHETS







### Au jardin

-  Je valorise mes déchets en compostant.
-  Les tontes de pelouses, je les laisse sécher sur place ou je les utilise en paillage.
-  J'utilise les tontes de pelouse en paillage.
-  Je broie certaines plantes en vue du compostage ou du paillage.
-  J'achète des plans en botte, au lieu de conditionnement individuel en pots.
-  Je bine à temps pour éviter l'envahissement, et l'accroissement des déchets verts.
-  Pour les appareils dont je ne me sers pas souvent (par ex. un scarificateur), la location ou l'achat en commun, c'est plus intéressant.



### Diversissements





-  Pour faire de la musculation, je vais en salle de sport : ça m'évite d'acheter mon équipement personnel.
-  Je préfère les appareils électriques qui fonctionnent sans piles (secteur ou recharge solaire ou mécanique) ou avec des piles rechargeables.
-  Internet, ça me permet de consulter les petites annonces, le bulletin d'information, les horaires du cinéma et ça m'évite de prendre les versions « papier ».
-  Je préfère les jeux électriques qui fonctionnent sans piles (secteur ou recharge solaire ou mécanique) ou avec des piles rechargeables.
-  Pour les pique-niques, je fais mes casse-croûte moi-même, et je ne les sur emballe pas trop.
-  La location de cassettes vidéo et de DVD, c'est plus sympa que l'achat !





## PENDANT LES COURSES : MOINS D'EMBALLAGE, ÇA ÉVITE LE GASPILLAGE










### Tous les conditionnements ne génèrent pas la même quantité de déchets :

-  Je préfère le vrac (légumes, céréales, viande, ...) aux produits pré emballés (barquettes).
-  Je préfère les grands conditionnements :
  - Cubitainers.
  - Bouteilles de 5 litres d'eau.
  - Briques et non briquettes.
  - Thé ou café en vrac et non en dosette.



-  J'achète les produits à la coupe (viande, fromage) et non sous barquette en polystyrène.
-  J'évite les emballages unitaires et les portions individuelles. (Pastilles de lessive, briquettes, biscuits emballés individuellement, ...)

### Un peu d'observation et de prévoyance

-  J'évite les suremballages.
-  J'apporte un sac en toile à la boulangerie pour éviter les sacs papier.
-  J'évite le sac plastique pour certains légumes (melon, banane, ...) pour lesquels c'est possible.
-  J'adopte les recharges (lessive, stylos, shampoing, savon, ...).
-  Je refuse les produits avec des « cadeaux publicitaires » souvent inutiles.
-  J'évite la vente à emporter fortement productrice de déchets.
-  J'apporte mon récipient chez le traiteur ou le charcutier pour éviter les barquettes.
-  J'apporte certains emballages pour mes courses au marché : sac, boîte à œufs, ...
-  J'évite au maximum les sacs de caisse en apportant un panier, un cabas, des sacs réutilisables.

