



# Guide de la Consommation Responsable





## Consommer autrement...

### ❖ Pourquoi ?

Si tous les habitants du monde vivaient comme nous vivons, il faudrait l'équivalent de trois planètes pour maintenir notre train de vie actuel... Ce constat est aussi frappant qu'alarmant... Aujourd'hui, c'est clair, nos ressources naturelles s'épuisent et notre consommation de masse génère de plus en plus de déchets qu'il faut éliminer. Nous devons rompre avec cette spirale, qui nous conduit à surproduire pour surconsommer, et à surconsommer pour se sentir exister.

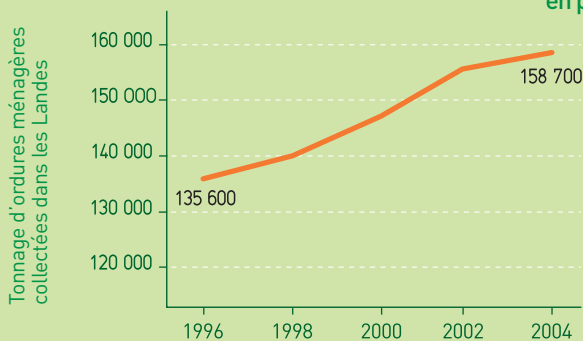
### ❖ Comment ?

C'est à chacun de nous de s'interroger et de modifier ses comportements. Se poser quelques questions avant d'acheter, abandonner le réflexe du jetable pour adopter celui du durable, mais aussi éviter de gaspiller l'eau et l'énergie sont autant de gestes simples à conjuguer au quotidien. Des gestes qui nous permettent, comme le suggère la notion de développement durable de « répondre à nos besoins sans compromettre ceux des générations futures », et, qui plus est, de faire des économies !

Devenons tous des consommateurs avertis et citoyens !

## Des poubelles qui enflent !

entre 1996 et 2004  
**17%** de déchets  
en plus !



# J'achète seulement ce dont j'ai besoin !

Première étape pour devenir un consommateur averti : se poser quelques questions avant d'acheter ! Ai-je vraiment besoin de ce que je m'apprête à acheter ? Cet objet me sera-t-il vraiment utile ? Ne serait-il pas plus malin de l'emprunter ou de le louer ? Etc.

Ce que  
je peux  
faire ?



**Avant de partir faire les courses,  
je dresse une liste précise de ce dont j'ai besoin.**

Je n'achèterai donc pas ce que j'ai déjà dans mes placards. Je ne me laisserai pas trop tenter non plus !



**J'évite de me laisser influencer par la publicité...**

Elle me donne certes des informations rationnelles sur les produits, mais vante aussi des vertus plus improbables. Donc, je fais le tri parmi les arguments publicitaires !



**J'achète au fur et à mesure les produits frais.**

Une part trop importante de notre nourriture finit à la poubelle. Je n'achète donc que les quantités de produits frais que je suis sûr(e) de pouvoir consommer.



**Je ne me sens pas obligé(e) d'acheter par lots.**

Si l'enseigne ne me donne pas la possibilité d'acheter à l'unité, je me rends chez un détaillant (pour les écrous ou les vis, par exemple).



## Je n'accepte pas, si je n'en ai pas l'utilité, les cadeaux promotionnels,

comme les CD sur les bouteilles d'alcool, ou les trousse de toilette pour l'achat de plusieurs produits d'hygiène.



## J'ai le réflexe « location »

pour les DVD et les livres, ainsi que pour l'ensemble des objets que je n'utilise qu'occasionnellement, pour le bricolage par exemple : décolleuse à papier, bétonneuse...

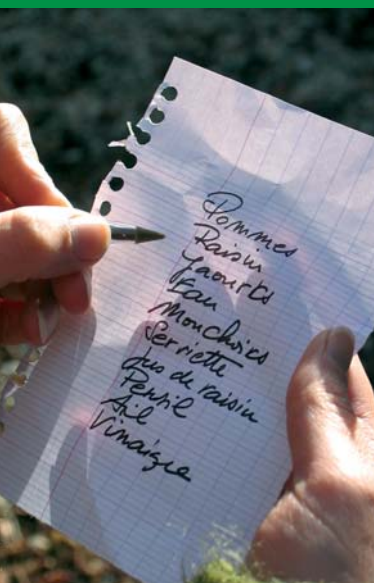


## Je privilégie les achats groupés

avec ma famille, mes voisins ou mes amis. C'est convivial et économique (en argent, et en espace) de pouvoir mettre en commun des outils de jardinage (taille-haie, tondeuse, etc.) ou de bricolage (échelle, petit échafaudage, etc.).

Ce qu'elle fait !

« Depuis que je m'astreins à dresser une liste de courses précise et à la respecter, je m'aperçois que je fais de réelles économies : je n'achète que ce qui me manque réellement, je n'oublie rien, et je passe moins de temps à courir d'un rayon à l'autre du magasin... » **Carole T, Hossegor**



# J'opte pour le durable plutôt que le jetable !

En quelques décennies, la consommation de biens d'équipement jetables et de produits à faible durée de vie a explosé. Aujourd'hui, il est temps d'inverser la vapeur, de redonner aux objets une juste longévité, pour jeter moins ! Vous verrez, les produits qui durent sont tout aussi efficaces et pratiques que ceux à usage unique. Et, au bout du compte, ils coûtent moins cher !

Ce que  
je peux  
faire ?



## **Je fais l'impasse sur les produits à faible durée de vie ou à usage unique,**

tels que les lingettes, l'essuie-tout, les mouchoirs en papier, la vaisselle en carton ou en plastique pour les pique-niques, les rasoirs jetables...



## **Je privilégie les produits à usage permanent, rechargeables ou réparables,**

comme les piles rechargeables, et les produits qui durent, comme les ampoules basse consommation, les torchons et les mouchoirs en tissu.



## **Je réfléchis en termes de rapport « pérennité/prix »**

Les produits de qualité, s'ils coûtent plus cher à l'achat, sont au final plus économiques puisqu'on les utilise plus longtemps.



## **Pour le transport de marchandises aussi, j'opte pour le durable !**

Le règne du jetable, du vite consommé, a un emblème : le sac plastique jetable. Il reste en moyenne 20 minutes entre nos mains, mais met environ 400 ans à disparaître s'il est jeté dans la nature !

Désormais, je refuse les sacs plastique jetables que l'on me propose et, pour faire mes courses, dans les grandes surfaces comme en ville ou au marché, je me munis de cabas réutilisables, ou de paniers.

Ce qu'elles font !

„ Je n'utilise jamais de lingettes mais toujours des chiffons. Ce n'est pas compliqué de les mettre à la machine à laver ! „ Monique J, Saint-Pierre-du-Mont

„ Quand j'achète des fruits ou des légumes en faible quantité (un poivron, un concombre, un citron, un melon,...), je mets l'étiquette directement sur le produit. J'opte également pour les boîtes réutilisables. Ainsi, pour les œufs en vrac, je ramène ma boîte à œufs. „ Sylvie L, Roquefort



# Je fais la chasse aux emballages inutiles !

En plus d'être un consommateur réfléchi, convaincu de l'intérêt d'effectuer des achats pertinents et durables, je suis un consommateur soucieux de mon environnement.

Ce que  
je peux  
faire?



## J'opte pour les produits les moins emballés.

Les emballages et suremballages nous envahissent !

Désormais, je choisis délibérément les produits les moins emballés, et je fais l'impasse sur les produits en emballages individuels ou en « uni-doses ». J'achète les légumes et les fruits en vrac, le fromage et la charcuterie à la coupe.



## Je choisis les grands conditionnements.

J'achète les denrées non périssables (riz, café, pâtes, sucre...) en grand conditionnement ou en vrac, que je transvase au fur et à mesure dans de plus petits récipients. En rapport quantité-prix, je suis souvent gagnant(e). Pour m'en persuader, je vérifie le prix par kilo ou par litre du produit.



## J'adopte les éco-conditionnements.

Les éco-recharges de savon liquide, d'adoucissant, ou de lessive prennent moins de place dans mes placards, et génèrent moins de déchets.

Ce  
qu'il  
fait !

« J'achète des savonnettes plutôt que du gel douche pour la maison. Le gel douche est pratique quand je vais faire du sport, mais à la maison, les savonnettes sont plus économiques. » Stéphane D, Biscarosse

# Je limite mon impact sur l'environnement!

Ce que je peux faire?



## J'utilise des produits moins dangereux pour l'environnement.

Il existe de très bonnes alternatives naturelles aux produits chimiques que nous utilisons sans trop nous poser de questions : le compost pour fertiliser ; l'écorce de pin pour désherber ; les plantes comme les pélagorniums, la citronnelle ou la mélisse pour éloigner les mouches et les moustiques.



## Je consomme des produits de saison.

Je consomme des produits de saison, de préférence locaux. Ainsi, je mange des fruits et des légumes qui n'ont pas subi un transport trop long, et qui ont été cultivés dans des conditions normales de développement et de maturation.

Ce qu'elle fait!

« Pour la maison et le jardin, je n'achète pratiquement plus aucun produit chimique. Pour les toilettes, par exemple, j'utilise du vinaigre blanc, parfait pour désinfecter et détartrer. Il détartré également très bien la machine à café et, « truc de grand-mère », il ravive les couleurs des vêtements en coton. »

Eliane S, Mont-de-Marsan



# Connaissez-vous les produits éco labellisés ?



Sur le marché français, il existe deux labels écologiques officiels : le label français NF Environnement, et l'écolabel européen (« la petite fleur »). Tous deux attestent de la qualité écologique du produit tout au long de son cycle de vie (production de déchets, toxicité, consommation d'énergie moindres...).

Attention à tous les produits qui, en dehors de ces labels, se réclament « écologiques », « naturels » ou « verts » sans qu'on sache vraiment pourquoi !

D'autres pays ont leurs propres logos.

Plus d'informations sur le NF Environnement et l'Ecolabel européen :

<http://www.marque-nf.com>

[http://europa.eu.int/comm/environment/ecolabel/index\\_en.htm](http://europa.eu.int/comm/environment/ecolabel/index_en.htm)



# Connaissez-vous les initiatives du Conseil général ?



## L'autocollant « Non à la pub », ou comment faire le choix de se libérer des prospectus inutiles !

On estime à 42 kilos par an et par foyer le volume des prospectus distribués dans nos boîtes aux lettres et qui finissent dans nos poubelles. Le Conseil général a mis gratuitement à votre disposition un autocollant qui, lorsque vous le collerez sur vos boîtes aux lettres, vous permettra de dire « Non à la pub » !

Vous pouvez le retirer en mairie, ou en faire la demande

sur le site internet, [www.landes.org](http://www.landes.org),

par mail à l'adresse suivante : [prevention-dechets@csg40.fr](mailto:prevention-dechets@csg40.fr)

ou en téléphonant au 05 58 05 41 09



## L'abandon des sacs de caisse, ou comment en faire une espèce en voie d'extinction !

Le Conseil général a engagé une concertation avec les distributeurs de sacs de caisse plastique jetables afin de limiter, voire de supprimer à terme, leur utilisation. Vous aussi agissez, en refusant ces sacs et en optant pour des cabas réutilisables ou des sacs biodégradables !

D'autres actions de prévention sont ou vont être lancées

Plus d'informations sur le site [www.landes.org](http://www.landes.org)



SACS DE CAISSE  
PLASTIQUE JETABLES  
NON AUTORISÉS



# Quel consommateur êtes-vous ?

Mesurez votre marge de progression pour devenir un consommateur averti!

	Toujours	Souvent	Jamais
Avant de faire mes courses, je dresse une liste précise de ce dont j'ai besoin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'emprunte des livres à la bibliothèque municipale, je loue des DVD, je partage les outils dont je ne me sers pas souvent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un cabas réutilisable dans le coffre de ma voiture.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je connais et j'achète des produits locaux et de saison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lors de mon achat, je choisis le produit qui comporte le moins d'emballage.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pour la maison et le jardin, j'utilise des produits naturels plutôt que des produits chimiques (engrais, détartrant, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lorsqu'ils existent, j'achète des produits éco labellisés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'utilise des écorecharges pour le savon liquide, la lessive, l'adoucissant...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pour mes denrées non périssables, je préfère les grands conditionnements aux emballages individuels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je dis « Non à la pub ! » en refusant les publicités non adressées et les cadeaux promotionnels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- **Vous avez 8 réponses ou plus dans les deux premières colonnes :** vous connaissez les pratiques de la consommation responsable, et, le plus souvent, vous les appliquez. Vous êtes un consommateur avisé. Parlez de vos expériences autour de vous !
- **Vous avez entre 5 et 7 réponses dans les deux premières colonnes :** vous connaissez les gestes à accomplir pour devenir un consommateur avisé, mais vous ne les effectuez pas de manière systématique. Avec un peu de méthode et de volonté, vous deviendrez bientôt un consommateur plus respectueux de l'environnement ! Refaites le test dans un mois !
- **Vous avez une majorité de réponses dans la troisième colonne :** vous étiez jusque-là peu conscient de l'impact de vos gestes d'achat et de vos pratiques de consommation sur l'environnement. Fixez-vous cinq objectifs de consommation responsable à atteindre, et refaites le test dans un mois !

Ce guide de la consommation responsable, édité par le Conseil général des Landes, a été élaboré par un groupe de travail rassemblant diverses associations et institutions. Il participe à la mise en œuvre du plan de prévention des déchets du département. Ce guide suggère des bonnes pratiques, simples à adopter au quotidien. L'idée est de permettre aux citoyens de mieux consommer, c'est-à-dire de subvenir à leurs besoins et de satisfaire leurs envies en optant pour des produits et des pratiques plus respectueux de l'environnement, à des coûts souvent moindres. Il s'intègre dans une collection, intitulée « Moins de déchets en pays landais ».

Les partenaires du groupe de travail : Conseil général des Landes, Préfecture des Landes, Chambre des Métiers et de l'Artisanat des Landes, Chambre de Commerce et d'Industrie des Landes, Direction Départementale de l'Agriculture et de la Forêt, SEPANSO, Union Fédérale des Consommateurs Que choisir Mont-de-Marsan, INDECOSA 40.



## Dans la collection « Moins de déchets en Pays Landais »

Déjà parus :

- Le guide de la prévention des déchets
- Le guide de la consommation responsable

À paraître :

- Le guide du compostage

Consultable début 2006 sur le site [www.landés.org](http://www.landés.org) :

- Le guide de la réparation et de la réutilisation

Ce document est consultable  
sur le site [www.landés.org](http://www.landés.org)  
rubrique « Moins de déchets en Pays Landais ».

Pour plus d'informations → [prevention-dechets@cg40.fr](mailto:prevention-dechets@cg40.fr)  
→ 05 58 05 40 40

