



# Les bons gestes A la MAISON



*Vous êtes motivé(e), vous voulez vous investir dans la réduction des déchets. Vous avez envie de participer au "Défi 7". Vous trouverez ci-dessous quelques pistes de réflexion permettant de réduire le poids de votre poubelle. Le SYDEVOM vous propose de choisir, parmi ces pistes, au moins 7 gestes que vous souhaitez mettre en œuvre ou continuer (si vous les appliquez déjà).*

Mes gestes  
lorsque  
je fais mes courses :

**Avant toute chose** : faire ses courses, ça s'anticipe et établir une liste de courses est en général très utile ! **Petite astuce pour éviter les achats impulsifs et le gaspillage**, pour faire ma liste de courses :

- Je commence par regarder ce qu'il reste dans mon réfrigérateur et dans mes placards : cela m'évitera de racheter la même chose !
- J'essaie de planifier les repas de la semaine.



**Je bois l'eau du robinet** : - 10 kg de plastique par an et par personne

- **J'utilise des sacs réutilisables** pour faire les courses (cabas, panier, chariot...) au lieu des sacs en plastique distribués en caisse : - 2 kg de déchets évités par personne et par an.



**J'évite l'achat de produits à usage unique** (lingettes, gobelets et assiettes en plastique, ...)

- **J'achète en priorité des piles rechargeables**

- **J'achète et j'utilise** de préférence **des produits écologiques** (label européen)



Pour conclure, **j'achète malin : je privilégie le bon conditionnement et les produits avec le moins d'emballages :**

- 26 kg de déchets par personne et par an en moins

Mes gestes  
lorsque  
je suis à la maison



J'appose un **"stop pub"** sur ma boîte aux lettres : - 40 kg de papier par boîte au lettre et par an



**Je composte mes déchets** de cuisine et de jardin : - 40 à - 100 kg de déchets par personne et par an



**Je limite mes impressions** : j'imprime en recto/verso et privilégie le papier recyclé : - 6 kg de déchets par personne et par an.



**Je répare ou fais réparer** mes appareils en panne

- **Je loue ou j'achète** à plusieurs les appareils de bricolage et/ou de jardinage
- **Je limite l'utilisation des produits nocifs et je respecte les dosages conseillés** dans toutes mes tâches ménagères (nettoyage, bricolage, jardinage)

Chaque geste  
compte !

