

OPÉRATION "ECO-FAMILLE" : Exemples de gestes

Gestes et indicateurs de suivi	Précisions	Exemples
Geste n° 1 : Indiquer le STOP PUB sur la boîte aux lettres	Vous recevrez malgré tout les bulletins d'information (Ville, CAC, Département) et les avis à la population	Utiliser l'autocollant STOP PUB ou fabriquer vous-même votre étiquette. (40 kg par an et par foyer)
Geste n° 2 : Boire l'eau du robinet	Voir fiche : "Quelle eau buvez-vous ? "	Utiliser une carafe pour aérer l'eau. La laisser reposer au réfrigérateur, ajouter quelques gouttes de citron. Utiliser une carafe avec filtre si le goût de l'eau n'est pas parfait.
Geste n° 3 : Fabriquer du compost	Si vous le souhaitez un composteur sera mis à votre disposition par la CAC.	Composter les déchets de cuisine et de jardin. Attention, seuls les déchets de cuisine sont à peser.
Geste n° 4 : Economiser les piles	Choisir des objets à énergie mécanique ou solaire.	Jouets, balance, calculette avec capteur photovoltaïque.
	Choisir des objets fonctionnant sur le secteur.	Jouets, radio, lecteur CD branchés sur le secteur.
	Choisir des piles rechargeables.	Piles ou batteries rechargeables NI-Mh (sans cadmium).
Geste n° 5 : Réutiliser ce qui peut l'être	Entretien, réparer ou faire réparer les objets.	Mobilier, électroménager, jouets, outils, vélos, vêtements, livres ...
	Acheter, vendre ou donner des objets d'occasion.	Donner à des associations (Emmaüs, Croix-Rouge ...). Vendre des objets d'occasion dans les foires à tout. Sites internet de vente, bourses d'échange d'objets d'occasion. Donner les chutes de carrelage, papier peint, tissu etc... à une école, un centre de loisirs ou une association de loisirs créatifs.
	Louer ou emprunter des objets.	CD, DVD, livres en médiathèque ...

	Donner une seconde vie à ce qui n'est plus utilisable dans sa fonction d'origine.	Boite avec couvercle (boîte de glace, fromage blanc ...) pour conserver les aliments, boîtes à chaussures pour rangement ... Tissus, vêtements usagés : Faire des chiffons ou des vêtements de bricolage.
Geste n° 6 : Choisir le bon produit et le bon conditionnement		
Produits suremballés (à diminuer).	Préférer les produits non suremballés.	Eviter les dosettes et les portions individuelles en tenant compte des DLC et de votre consommation.
Eco-recharge et/ou produits concentrés	Choisir les emballages rechargeables. Choisir des produits concentrés.	Lessive, assouplissant, savon, shampoing en flacon rechargeable et/ou concentré. Produits alimentaires en éco-recharges (café, sucre ...).
Produits réutilisables	Choisir des produits réutilisables plutôt que jetables.	Torchons, vaisselle et couverts lavables. Stylos, crayons ou cartouches d'encre rechargeables. Rasoir réutilisable. Bacs à glaçons plutôt que sacs. Serpillière et éponge plutôt que lingette jetable.
	Acheter et utiliser des contenants réutilisables.	Gourde, boîte fraîcheur pour le goûter ou le pique-nique. Boîte à œufs réutilisée pour acheter des œufs.
Achats en vrac	Choisir le conditionnement en grand volume plutôt qu'en petites portions en prenant en compte les dates limites de consommation (DLC) et votre rythme de consommation.	Huile ou eau en bouteilles 5 litres plutôt que 1 litre. Sodas et jus de fruits et grandes bouteilles plutôt qu'en canettes ou briquettes. Préférer les formats "familiaux" plutôt que les petites portions (confiture, pâte à tartiner, fromages, moutarde ...).
	Choisir les produits à la découpe plutôt que pré-emballés.	Viandes, charcuteries ou fromages à la découpe.
	Choisir des produits en vrac plutôt que pré-emballés.	Pâtes, riz, légumes secs, café, visserie, fruits et légumes, bonbons, fruits secs, olives. Achats de viande en gros.

<p>Geste n° 7 : Préférer les sacs réutilisables</p>	<p>Jeter le moins possible de sacs.</p>	<p>Utiliser des cabas réutilisables pour faire les courses. Utiliser un sac réutilisable pour transporter les déchets à la déchetterie. Refuser les petits sacs plastique pour les petits achats qui tiennent dans la poche ou le sac à main : tabac, presse, pharmacie ... Utiliser un sac à pain à la boulangerie.</p>
<p>Geste n° 8 : Gestes alternatifs</p>	<p>Faire soi-même, éviter les plats cuisinés.</p>	<p>Yaourts, jus de fruits, pizza, conserves, sauces (béchamel, bolognaise ..), soupes, compotes, riz au lait, mousse au chocolat, mayonnaise, biscuits secs, gâteaux, confitures ... Fabriquer soi-même des produits d'entretien (lave-vitre ...).</p>
	<p>Respecter les doses prescrites.</p>	<p>Détergents, lessive, assouplissant, produits phytosanitaires, engrais.</p>
	<p>Bien gérer son réfrigérateur.</p>	<p>Surveiller les dates limites de consommation. Conserver les aliments entamés dans des boîtes réutilisables plutôt que de les emballer dans du film plastique ou de l'alu, veiller à la bonne température du "frigo" (dégivrage).</p>
	<p>Choisir des solutions immatérielles.</p>	<p>Offrir une place de cinéma ou une séance de massage. Envoyer un courriel plutôt qu'un courrier. Stocker les photos numériques sur disque dur ou CD plutôt que faire des tirages papier.</p>
	<p>Epandre les cendres de cheminée dans le jardin.</p>	<p>En quantité raisonnable, permet de fertiliser les sols.</p>
	<p>Préférer les plantes qui durent. Préférer les plantes à croissance lente (moins de taille).</p>	<p>Offrir une plante verte plutôt que des fleurs coupées. Choisir un sapin de Noël avec ses racines et le planter dans le jardin après les fêtes.</p>
	<p>Choisir des produits "allégés".</p>	<p>Papier à faible grammage.</p>
	<p>Eviter la surconsommation.</p>	<p>Acheter ce dont on a vraiment besoin, faire sa liste de courses et s'y tenir.</p>