

Les Fiches Pratiques de l'ÉCO CITOYEN

Retrouvez les autres fiches pratiques du guide de l'ÉCO CITOYEN
(Économies d'Énergie, Ressources en Eau...) sur :
www.parc-oise-paysdefrance.fr



Contenu technique des fiches sur le compostage
réalisé par l'Association Format Nature
et le PNR Oise - Pays de France
Tirage : 2 000 ex. / Octobre 2012
Imprimé sur papier recyclé
Illustrations : Anne Maillé
Maquette : Séquences Communication



ECO CONSOMMATION
& PRÉVENTION DES DÉCHETS



Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France

Château de la Borne Blanche
48 rue d'Hérivaux - BP6 - 60560 Orry-la-Ville
Tél. (0)3 44 63 65 65
Fax (0)3 44 63 65 60
contact@parc-oise-paysdefrance.fr



île de France



Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France

Prévention des Déchets, éco Consommation...

Prévention des déchets ???

La prévention des déchets comprend l'ensemble des actions visant à :

- >> Éviter ou réduire la production des déchets tout au long du cycle de vie du produit.
- >> Limiter la nocivité et la toxicité des déchets.
- >> Trouver de nouvelles solutions de valorisation des déchets.

L'éco consommation s'intéresse au bilan écologique mais également à l'éthique du produit : conditions sociales de fabrication...

Pourquoi agir ?

Quelques rappels :

- >> Plus de 90% des matériaux utilisés ne se retrouvent pas dans les produits finis (1 bague en or de 5g = 3000 kg de déchets pour la produire !).
- >> La production annuelle d'ordures ménagères a doublé en 40 ans.
- >> Gaspillage alimentaire, chaque Français jette à la poubelle 7 kilos d'aliments non consommés et encore emballés par an.

L'éco consommation et la prévention des déchets vont nous permettre de :

- >> Préserver nos ressources naturelles en limitant l'utilisation des matières premières (minéral, bois, pétrole...).
- >> Limiter l'utilisation d'eau et d'énergie nécessaires à la fabrication des produits, participer à la lutte contre le changement climatique.
- >> Protéger l'environnement en limitant le transport et le traitement des déchets.
- >> Limiter le coût de gestion des déchets. Respecter les droits de l'homme (conditions de production).
- >> Développer certaines activités économiques (recyclerie, réparation...).



Pour diminuer le gaspillage et la production de déchets, appliquons la règle des 3R

>> **1. REDUIRE** : s'intéresser au bilan écologique du produit, acheter juste, éviter les emballages, éviter le jetable, préférer les produits recyclables, les cadeaux dématérialisés...
«Notre action doit commencer dès l'achat : le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas.»

>> **2. REUTILISER** : réparation, réutilisation, revente...

>> **3. RECYCLER** : trier et composter...

N'oublions pas, par ailleurs, d'être attentif aux conditions de production et de commercialisation : commerce équitable, circuits de proximité...





Mémento de l'éco consommateur

«Le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit...»

La production annuelle d'ordures ménagères **a doublé en 40 ans** 

(les emballages représentent **35%** du volume de nos poubelles)

Nous pouvons tous participer à la prévention des déchets par :

- >> Nos comportements d'achat.
- >> L'utilisation que nous faisons des produits.
- >> La valorisation de ces produits avant qu'ils ne deviennent «déchets».

En intégrant dans nos choix des préoccupations supplémentaires comme le bilan écologique du produit, les conditions sociales dans lesquelles il a été fabriqué, nous pouvons même devenir un **ECO CONSOMMATEUR**.

Au Magasin

✎ Je limite mes achats à mes besoins réels (liste des courses à faire)

✎ J'utilise un sac cabas ou un panier

✎ J'achète des produits durables et réutilisables, j'évite les produits à usage unique ou jetables

✎ Je préfère les produits en vrac et à la coupe, j'évite les produits préemballés ou suremballés de type capsules, mini tablettes et autres mini portions

Emballage = **20 à 60% du prix du produit, en moyenne !**

✎ Je préfère les produits concentrés et les écorecharges

✎ Je choisis des produits éco labellisés, ces labels officiels rendent compte de la qualité d'usage du produit et de la limitation de ses impacts sur l'environnement



250 g de café en dosettes = **10 fois plus d'emballages, revient de 2 à 6 fois plus cher...**

1 savon de 250 g = **4 flacons de gel douche de 250 ml**





Mémento de l'éco consommateur

«Le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit...»

Au Magasin



J'achète des produits recyclés ou recyclables

Je suis sensible à l'énergie "grise" ou "cachée" du produit (énergie qui a été nécessaire pour le produire et l'acheminer), par exemple je préfère les fruits et les légumes de saison et les produits issus de filières courtes

Je favorise les produits issus de l'agriculture biologique, du commerce équitable (tout en prenant en compte leur énergie "grise")



Je préfère les produits à base de matière renouvelable tout en m'inquiétant des conditions d'exploitation de cette ressource. Pour les produits en bois, je recherche la marque PEFC ou FSC



J'achète du matériel robuste, démontable et réparable

J'achète des produits qui consomment peu d'énergie



Ampoule à incandescence 60W :
1 €
à l'achat,
84 €
en coût global

Ampoule fluo compact 15W :
7 €
à l'achat,
32 €
en coût global

Produits surgelés :

attention, ils sont de gros consommateurs d'énergie.

Les retenir uniquement s'ils n'existent que sous cette forme.

En appliquant ces quelques règles, je peux diviser par 5 le poids des emballages de mon caddie et par 2 la facture à payer !

Pour en savoir plus :

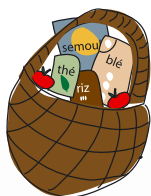
www.reduisonsnosdechets.fr
et www.ecoconso.be
Liste des produits éco labellisés sur www.marque-nf.com et www.eco-label.com





Mémento de l'éco consommateur

«Le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit...»



La prévention des déchets ne se limite pas au seul comportement d'achat.

Nous devons également y penser à la maison, dans l'utilisation que nous faisons du produit acheté et, plus généralement, dans les choix que nous faisons au quotidien...

À la maison

- ✧ J'utilise de la vaisselle non jetable
- ✧ J'utilise des boîtes alimentaires de type "tupperware"
- ✧ Je réduis ma consommation d'essuie-tout et de mouchoirs en papier (j'utilise torchons, serviettes de table et mouchoirs en tissu)



Utiliser des lingettes =
+ 58 kg
de déchets
par an !

- ✧ Je choisis l'eau du robinet
L'eau du robinet est 100 à 300 fois moins chère que l'eau embouteillée, et ne produit aucun déchet d'emballage... L'économie réalisée peut être de l'ordre de 100 euros/personne/an

- ✧ Je surveille les dates de péremption
La date limite de consommation :
"à consommer avant le...". Elle concerne tous les produits sensibles : viandes, plats cuisinés, laitages...

La date limite d'utilisation optimale :
"à consommer de préférence avant fin..."
ou "à consommer de préférence avant le...".
Cette date passée, les produits peuvent encore être commercialisés et consommés. Ils risquent seulement d'avoir moins de goût, de vitamines, d'être plus secs ou plus mous.

- ✧ Je respecte les doses et les modalités d'utilisation conseillées sur les produits

En moyenne,
1/4 de la
nourriture
achetée est
jeté à la
poubelle

(source : Défi pour la Terre).

8% des déchets
organiques
de la poubelle
sont des produits
alimentaires non
débarrassés ou non
consommés.



Mémento de l'éco consommateur

«Le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit...»

A la Maison

- ✦ J'entretiens régulièrement l'équipement ou le matériel acheté
- ✦ Je loue ou j'emprunte le matériel que je n'utilise pas souvent
- ✦ Je pense aux cadeaux dématérialisés (places de cinéma, abonnements...)
- ✦ Je consomme moins de papier : je n'imprime, reproduis, diffuse sur papier que ce qui est nécessaire, j'imprime en recto/verso ou je réutilise comme brouillon
- ✦ Je refuse la publicité dans ma boîte aux lettres en utilisant l'autocollant "Stop Pub"



Pour la publicité adressée, je peux m'inscrire sur la Liste Robinson Stop Publicité : demande d'inscription uniquement par courrier à Liste Robinson Stop Publicité, UFMD, 60 rue de la Boétie - 75008 Paris (liste gérée par la Fédération des entreprises de ventes à distances et l'Union Française du Marketing Direct).

- ✦ Avant de jeter... je me pose les questions suivantes :

Est-il réparable ? Je pense au cordonnier pour les chaussures, à la retouche pour mes vêtements...

Est-il réutilisable ? Je pense à réutiliser les papiers cadeaux, les pots de moutarde comme verres, les boîtes à chaussures comme rangements...

Serait-il utile à quelqu'un d'autre ?

Je pense au réseau des recycleries et ressourceries, aux associations de réinsertion qui réparent et revendent, aux associations caritatives

... et, enfin, je trie et je composte !



Chaque année,
1 million
de tonnes
d'imprimés
sans adresse
sont distribués
en porte-à-porte,
soit **40 kg/foyer**

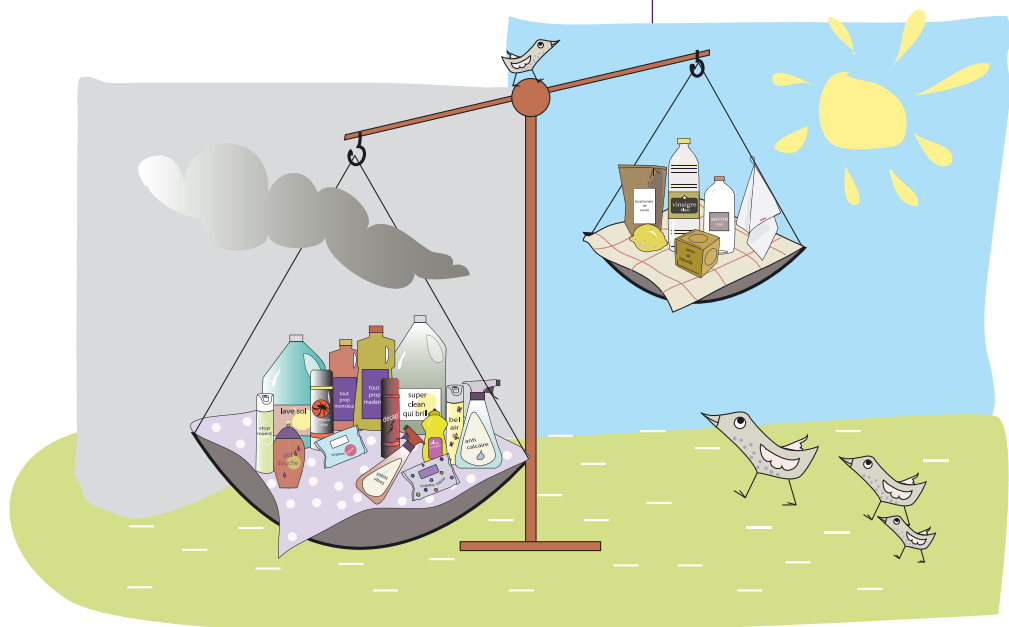
Réduire ses déchets via ses habitudes de consommation
Réparer pour prolonger la vie de l'objet
Réutiliser plutôt que jeter
Recycler en respectant les règles de tri

Moins de produits chimiques à la maison

Détergents, assouplissants, désinfectants, produits de débouchage, anti moustiques... Nous utilisons en moyenne 88 kilos de produits ménagers par foyer chaque année. Cette utilisation n'est pas sans conséquences sur :

- >> **La santé :** les tensioactifs des détergents, les composés organiques volatils des produits dépoussiérants, les formaldéhydes des désodorisants, le chlore des désinfectants, les acides des anticalcaires... peuvent entraîner allergies, irritations, intoxications.
- >> **La qualité de l'eau :** certains de ces produits peuvent perturber le fonctionnement des stations d'épuration, d'autres ne sont qu'incomplètement éliminés et polluent nos cours d'eaux.
- >> **La production de déchets et leur traitement :** tous ces produits génèrent une surproduction d'emballages, certains classés «dangereux» peuvent poser un problème d'élimination.

Bicarbonate de sodium (ou bicarbonate de soude, Na HCO_3) : biodégradable, non toxique pour l'environnement et pour la santé (à ne pas confondre avec la soude caustique).



Il est possible de limiter ces impacts en respectant certaines précautions : utiliser un détergent multi usages à base de tensioactifs végétaux, choisir des produits éco labellisés disponibles en écorecharges ou en emballages recyclables, n'acheter que la quantité nécessaire et doser juste...

Mais nous pouvons également recourir à des pratiques plus simples et des produits moins coûteux.

Vinaigre blanc :
il est préféré au vinaigre rouge car il est incolore et a une odeur moins forte.

"Trucs et de Pi

Sols carrelés

Utiliser un seau d'eau claire avec une cuillère à soupe de savon mou ou savon noir (fabriqué à partir d'huiles végétales et de potasse) ou ½ tasse de bicarbonate de sodium, nettoyer avec une serpillière microfibre.



Linoléums

Nettoyer avec un détergeant multi usages à base d'huiles végétales et entretenir avec un linge imbibé d'huile de lin.

Vitres

Mouiller la vitre avec un spray de vinaigre dilué dans 10cl d'eau chaude (sauf si les châssis sont en aluminium) + quelques gouttes de produit vaisselle éco labellisé si vos vitres sont très sales. Frotter ensuite avec un papier journal roulé en boule.



Lavabos, baignoires, éviers en émail, surfaces des équipements électroménagers

Saupoudrer de bicarbonate de sodium, frotter à l'aide d'un linge humide ou d'une éponge et bien rincer.

Evier en inox, cuivres et laitons

Utiliser une pâte faite avec du sel ou du bicarbonate et du jus de citron.



Evier en résine synthétique

Remplir d'eau chaude, ajouter 2 sachets de levure chimique et laisser agir toute la nuit.

Détartrage

- >> **Bouilloire, casserole** : vinaigre + bicarbonate de sodium.
- >> **Cafetière** : amener un mélange vinaigre et eau à ébullition, laisser refroidir puis rincer.
- >> **Verre, carafe, vase** : eau salée + vinaigre, laisser tremper puis rincer.
- >> **Robinetterie** : entourer d'un chiffon imbibé de vinaigre pendant une heure ou frotter à l'aide d'une brosse à dent et d'un demi citron.
- >> **Cuvette des toilettes** : vinaigre chaud seul ou en mélange avec du bicarbonate de sodium et une pincée de sel.



L'eau de javel

Attention, ce n'est pas un produit nettoyant mais un désinfectant ! Elle ne doit pas être utilisée comme un produit d'entretien courant. Par ailleurs, une désinfection ne s'avère nécessaire que s'il y a une personne malade à la maison. Même dans ce cas, privilégions des produits à base d'eau oxygénée, moins nocifs.

Ne jamais mélanger l'eau de javel à d'autres produits d'entretien tel que détartrant WC (ni simultanément, ni immédiatement l'un après l'autre).



Astuces" catou



Casseroles avec aliments brûlés

Ajouter 3 cm d'eau, porter à ébullition, éteindre, ajouter un demi-verre de bicarbonate ou de vinaigre et laisser reposer toute la nuit.



Déboucher une canalisation



Au préalable, équiper les lavabos et éviers d'une crépine sur l'orifice d'évacuation et d'un siphon.

Verser un grand seau d'eau, éventuellement bouillante, ou un mélange 50/50 de bicarbonate

de sodium et de vinaigre chaud.

Utiliser une ventouse, démonter le siphon.

Four traditionnel

Saupoudrer les parois avec du bicarbonate de sodium, laisser sécher une heure et essuyer avec un chiffon.

Four micro ondes

Faire chauffer un bol d'eau avec une rondelle de citron jusqu'à la formation d'une grande quantité de vapeur, essuyer ensuite avec un chiffon absorbant.



Meubles vernis

Utiliser un mélange pour moitié d'huile de lin et d'alcool à brûler, entretenir avec un chiffon de laine.

Semelle du fer à repasser

A température basse, frotter avec un tissu en coton imbibé de vinaigre et saupoudré de sel fin.

Réfrigérateur

Laver mais surtout désinfecter avec un linge imbibé de vinaigre deux fois par mois.



En cas de tâche grasse, frotter avec un mélange d'huile d'olive et de sel (ou de cendre de bois), en cas de tâche sucrée, utiliser du marc de café humide, en cas de tâche de sauce, utiliser du lait bien chaud.

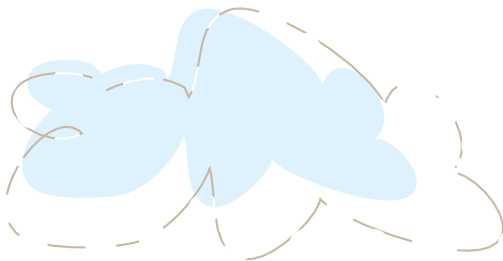
Meubles cirés

Cire d'abeille (sans additifs).

Bac à litière et cage d'animaux

Désinfecter au vinaigre pur.





Linge

- >> **Efficacité de lavage** : utiliser des balles de lavage.
- >> **Assouplissant** : 30ml de vinaigre blanc dans le compartiment "assouplissant" pour 4 kg de linge 3 à 5 gouttes d'huile essentielle.
- >> **Tâches de cambouis, goudron** : étaler du beurre ou du jaune d'œuf, laisser agir une à deux heures, laver à l'eau chaude savonneuse.
- >> **Chewing-gum** : frotter avec un glaçon ou mettre le vêtement dans un sac en plastique pendant une heure dans le congélateur puis gratter.
- >> **Tâche d'encre** : faire tremper dans du lait, du vinaigre ou de l'eau citronnée puis laver à l'eau chaude.
- >> **Tâche de rouille ou de fruit rouge** : imbiber de jus de citron, rincer.
- >> **Tâche de graisse** : saupoudrer de fécule de pomme de terre, laisser agir et brosser.
- >> **Tâche de sang** : frotter avec de l'eau oxygénée diluée.
- >> **Tâche de vin rouge** : saupoudrer de sel puis laver à l'eau chaude.
- >> **Tâche d'herbe** : frotter avec un citron, laisser sécher puis nettoyer.
- >> **Mauvaises odeurs** : mettre 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans un filtre à café, ficeler et mettre le "sachet" dans l'armoire à linge.

Touches d'ordinateur, de téléphone

Alcool à brûler légèrement dilué dans de l'eau (à appliquer avec un linge légèrement humidifié).

Désodorisants d'atmosphère

Pensons aux huiles essentielles.

Insecticides

- >> **Anti mites** : bois de cèdre ou huile essentielle de cèdre.
- >> **Anti acariens** : huiles essentielles de menthe ou d'arbre à thé.
- >> **Anti fourmis** : placer de l'huile de lavande, des feuilles de laurier ou un citron moisi sur leur passage afin de masquer les repères chimiques qu'elles utilisent.
- >> **Anti mouches** : papier tue-mouches.
- >> **Anti moustiques** : éviter de laisser la lumière allumée dans une pièce ouverte le soir, face à quelques moustiques penser à la tapette à mouches, face à des invasions plus importantes utiliser des moustiquaires dans l'encadrement de la fenêtre ou autour du lit, s'enduire d'huile ou d'essence de citron, lavande, eucalyptus ou girofle.

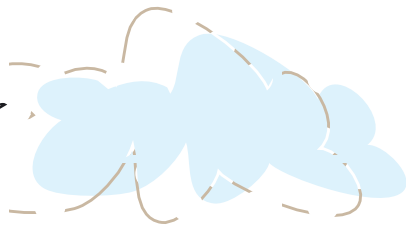
Les lampes à ultraviolets sont inefficaces contre les moustiques et non recommandées car elles détruisent de nombreux insectes inoffensifs. Les sticks, crèmes, lotions... contiennent souvent du DEET (diéthyl-m-toluamide), produit dont les conséquences sur la santé font actuellement débat.



Attention

Tester toujours ces solutions au préalable et faites-les évoluer si nécessaire.





Producteurs Oise – Pays de France

Le Parc soutient la vente en circuit court des produits agricoles locaux et est à l'initiative du réseau des Producteurs Oise - Pays de France (marque déposée à l'INPI). Pour connaître la liste des producteurs : dépliant disponible à la Maison du Parc ou sur demande, et téléchargeable sur le site internet du Parc :

>> www.parc-oise-paysdefrance.fr

Paniers

>> Depuis 2006, plusieurs associations de consommateurs se sont créées sur le territoire du Parc naturel régional : Creil, Fosses, Senlis, Pont-Sainte-Maxence... Elles proposent des contrats avec des producteurs locaux et partagent chaque semaine les récoltes de légumes, fruits... sous forme de paniers.

Pour obtenir les coordonnées de ces associations ou en créer une nouvelle, contactez le Parc naturel régional.



Recyclerie

>> Sud Oise Recyclerie
ZA du Marais Sec à Villers-Saint-Paul
accueil.sor@gmail.com
03 60 46 80 08

Déchetteries

Dans l'Oise :

>> Syndicat mixte de la vallée de l'Oise (SMVO)
www.smvo.fr
0 800 60 20 02

Dans le Val d'Oise :

>> Syndicat mixte pour la gestion et l'incinération des déchets urbains de la région de Sarcelles (Sigdurs)
www.sigdurs.fr
0 800 735 736

>> Syndicat Tri-Or
www.tri-or.fr
01 34 70 05 60

