



Guide du foyer

Bienvenue et Félicitations ! Vous avez décidé de participer à cette opération afin de réduire vos déchets chaque jour. Voici donc un programme de plusieurs mois pour y parvenir. Vous allez pouvoir compter sur notre accompagnement durant cette période.

Nous vous proposons 10 gestes de réduction des déchets :

| Pendant les courses | |
|----------------------|--|
| Geste n°1 | Choisir le bon conditionnement et le bon produit (produit en vrac, produit réutilisable à l'inverse de jetables, produit en eco-recharge, produit avec peu emballage, produit concentrés...) |
| Geste n°2 | Préférer les sacs réutilisables pour transporter les achats |
| A la maison | |
| Geste n°3 | Indiquer le STOP PUB sur la boîte aux lettres |
| Geste n°4 | Limiter les impressions (n'imprimer que si c'est indispensable et en recto-verso) |
| Geste n°5 | Boire l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille |
| Geste n°6 | Economiser les piles en réduisant les temps de consommation ou en utilisant des piles rechargeables |
| Geste n°7 | Réutiliser ce qui peut l'être à la maison ou via des structures de type recyclerie, ressourcerie, Emaüs, Envie... |
| Geste n°8 | Fabriquer du compost |
| Pour aller plus loin | |
| Geste n°9 | Choisir des produits avec des labels environnement (voir page 15) |
| Geste n°10 | Gestes alternatifs (faire ses yaourts,...) |

Ces gestes sont illustrés par des exemples aux pages 12 à 14.

OPERATION FOYERS TEMOINS

Les objectifs de l'opération

Trier c'est bien, cela permet de recycler, **mais jeter moins c'est mieux**. Nous vous proposons une action complémentaire au tri : produire moins de déchets. Parce qu'un déchet que l'on évite de produire a moins d'impacts sur l'environnement qu'un déchet que l'on recycle. Prévenir vaut mieux que guérir.

L'opération « Foyer Témoin »

L'opération « Foyer Témoin » fait partie de la campagne nationale « Réduisons vite nos déchets, ça déborde » pilotée par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME). Grâce à votre expérience et votre témoignage, cette opération va permettre de convaincre un maximum de personnes d'adopter des gestes de prévention des déchets sur la base d'exemples réels, concrets et chiffrés.

Vous allez choisir de nouveaux gestes de prévention des déchets, les appliquer et mesurer leurs effets sur vos poubelles durant plusieurs mois. Afin de suivre précisément ces gestes et leurs effets, vous remplirez chaque mois une fiche de mesure (pages 5 & 6 et 9 & 10). Nous vous demandons d'indiquer aussi dans cette fiche le nombre de personnes présentes à chaque repas car cela influe fortement sur la production de déchets.

Ce que vous aurez à faire concrètement chaque mois

Le mois de référence : choisissez 4 nouveaux gestes pour les prochains mois. Ne les appliquez pas encore mais remplissez déjà la fiche mensuelle pour les indicateurs qui les concernent. Pesez vos différentes poubelles.

Les mois suivants : appliquez les nouveaux gestes que vous avez choisis et remplissez la fiche mensuelle pour les indicateurs qui les concernent. Pesez vos différentes poubelles.

Des méthodes pour faire les mesures demandées sont proposées page 11, à vous de les adapter à vos besoins. Pour en savoir plus sur la réduction des déchets, nous vous invitons à visiter le site : www.reduisonsnosdechets.com.

Les données que vous envoyez au coordinateur ne seront transmises qu'à l'ADEME qui les traite pour évaluer l'efficacité des gestes de prévention. L'ADEME ne diffusera aucune information nominative sans votre accord préalable. Conformément à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978, vous pouvez demander à l'ADEME la communication, la rectification ou la suppression des informations vous concernant en écrivant à cnll@ademe.fr.

OPERATION FOYERS TEMOINS : Fiche de mesure, mois sans nouveaux gestes.

Nom du coordinateur : Nom(s) du foyer participant :

Date de départ des mesures :

Choisissez au moins 4 nouveaux gestes que vous avez décidé de tester durant les mois suivants. Les gestes pratiqués ou nouveaux doivent inclure au moins un des gestes obligatoires : N°1, 3 et 8. Cochez les cases correspondantes ou précisez le geste (geste N°10). **Durant ce premier mois, il est impératif de ne pas encore appliquer les nouveaux gestes** mais de remplir déjà la fiche de mesure pour les informations qui les concernent. Ainsi, les mois suivants, il sera possible de **comparer les mesures entre le mois sans et les mois avec les nouveaux gestes**.

| | | Gestes déjà pratiqués avant l'opération et durant ce mois sans nouveau geste | Nouveaux gestes prévus les prochains mois. |
|-------------|--|--|--|
| Geste n°1 | Choisir le bon conditionnement et le bon produit | | |
| Geste n°2 | Préférer les sacs réutilisables | | |
| Geste n°3 | Indiquer le STOP PUB sur la boîte aux lettres | | |
| Geste n°4 | Limiter les impressions | | |
| Geste n°5 | Boire l'eau du robinet | | |
| Geste n°6 | Economiser les piles | | |
| Geste n°7 | Réutiliser ce qui peut l'être | | |
| Geste n°8 | Fabriquer du compost | | |
| Geste n°9 | Choisir des produits avec des labels environnement | | |
| Geste n° 10 | Gestes alternatifs (faire ses yaourts....) | | |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Fiche de mesure, mois sans nouveaux gestes.

Nouveaux gestes choisis pour les prochains mois : ne les appliquez pas encore mais indiquez déjà les informations demandées pour chaque geste.

Gestes que vous pratiquez déjà avant l'opération ou que vous n'avez pas choisis de pratiquer durant l'opération : le suivi n'est pas nécessaire.

Vous pouvez noter plusieurs valeurs et faire le total à la fin du mois (exemple : semaine 1 + semaine 2 + semaine 3 + semaine 4 = total mensuel).

Date de départ des mesures : _____ Date de fin des mesures : _____ Nombre de jours de mesure : _____

| Gestes | Mesures | Détail du suivi | Total |
|--|--|-----------------|-------|
| 1 Choisir le bon conditionnement et les bons produits | Nombre d'achats en vrac | | |
| | Nombre de produits réutilisables achetés | | |
| | Nombre de produits en éco-recharge ou concentrés achetés | | |
| | Nombre de produits suremballés achetés | | |
| | Nombre de sacs jetables jetés | | |
| 2 sacs réutilisables | | | |
| | | | |
| 3 STOP PUB sur la boîte aux lettres | Poids des publicités non adressées reçues | | kg |
| | | | |
| 4 Limiter les impressions | Poids du papier jeté | | kg |
| | | | |
| | Nombre de bouteilles jetées : 0,33 L | | |
| | 0,5 L | | |
| | 1 L | | |
| 5 Boire l'eau du robinet | | | |
| | 1,5 L | | |
| | 5 L | | |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Fiche de mesure, mois sans nouveaux gestes.

| Gestes | Mesures | Détail | Total |
|--|---|--|-------|
| 6 Economiser les piles | Nombre de piles non rechargeables jetées | | |
| 7 Réutiliser ce qui peut l'être | Nombre réutilisés d'objets | | |
| | Poids des objets réutilisés | | kg |
| 8 Fabriquer du compost | Poids des déchets de cuisine | (= 0 si nouveau geste prévu prochain mois) | kg |
| 9 Choisir des produits avec des écolabels | Nombre de produits éco-labellisés achetés | | |
| 10 Gestes alternatifs | Précisez les gestes en quelques mots | | |
| | Déchets triés mis au recyclage (hors verre) | | kg |
| Poids des déchets (à remplir dans tous les cas) | Verre mis au recyclage | | kg |
| | Déchets à la déchèterie | | kg |
| | Déchets résiduels. | | kg |
| Commentaires Signalez les événements qui ont eu un impact sur vos déchets : fête, travaux... | | | |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Fiche de mesure, mois avec nouveaux gestes.

Nom du coordinateur : Nom(s) du foyer participant :

Date de départ des mesures :

Indiquer les 4 nouveaux gestes que vous avez décidé de tester durant l'opération. Les gestes déjà pratiqués ou nouveaux doivent inclure au moins un des gestes obligatoires : N°1, 3 et 8. Cochez les cases correspondantes ou précisez le geste (geste N°10). **Durant ce mois il est impératif d'appliquer tous les nouveaux gestes** et de remplir la fiche de mesure pour les informations qui les concernent.

| | | Gestes déjà pratiqués avant ce mois | Nouveaux gestes pratiqués ce mois. |
|-------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|
| Geste n°1 | Choisir le bon conditionnement et le bon produit | | |
| Geste n°2 | Préférer les sacs réutilisables | | |
| Geste n°3 | Indiquer le STOP PUB sur la boîte aux lettres | | |
| Geste n°4 | Limiter les impressions | | |
| Geste n°5 | Boire l'eau du robinet | | |
| Geste n°6 | Economiser les piles | | |
| Geste n°7 | Réutiliser ce qui peut l'être | | |
| Geste n°8 | Fabriquer du compost | | |
| Geste n°9 | Choisir des produits avec des labels environnement | | |
| Geste n° 10 | Gestes alternatifs (faire ses yaourts,...) | | |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Fiche de mesure, mois avec nouveaux gestes.

Nouveaux gestes pratiqués ce mois : appliquez les et indiquez les informations demandées pour chaque geste.

Gestes que vous pratiquiez déjà avant l'opération ou que vous n'avez pas choisi de pratiquer durant l'opération : le suivi n'est pas nécessaire.

Vous pouvez noter plusieurs valeurs et faire le total à la fin du mois (exemple : semaine 1 + semaine 2 + semaine 3 + semaine 4 = total mensuel).

Date de départ des mesures : _____ Date de fin des mesures : _____ Nombre de jours de mesure : _____

| Gestes | Mesures | Détail du suivi | Total |
|--|--|-----------------|-------|
| 1 Choisir le bon conditionnement et les bons produits | Nombre d'achats en vrac | | |
| | Nombre de produits réutilisables achetés | | |
| | Nombre de produits en éco-recharge ou concentrés achetés | | |
| 2 sacs réutilisables | Nombre de produits suremballés achetés | | |
| 3 STOP PUB sur la boîte aux lettres | Nombre de sacs jetables jetés | | |
| | Poids des publicités non adressées reçues | | kg |
| 4 Limiter les impressions | Poids du papier jeté | | kg |
| | Nombre de bouteilles jetées : 0,33 L | | |
| 5 Boire l'eau du robinet | 0,5 L | | |
| | 1 L | | |
| | 1,5 L | | |
| | 5 L | | |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Fiche de mesure, mois avec nouveaux gestes.

| Gestes | Mesures | Détail | Total |
|--|---|--------|-------|
| 6 Economiser les piles | Nombre de piles non rechargeables jetées | | |
| 7 Réutiliser ce qui peut l'être | Nombre d'objets réutilisés | | |
| | Poids des objets réutilisés | | kg |
| 8 Fabriquer du compost | Poids des déchets de cuisine compostés | | kg |
| 9 Choisir des produits avec des écolabels | Nombre de produits éco-labellisés achetés | | |
| 10 Gestes alternatifs | Précisez les gestes en quelques mots | | |
| | Déchets triés mis au recyclage (hors verre) | | kg |
| Poids des déchets (à remplir dans tous les cas) | Verre mis au recyclage | | kg |
| | Déchets allant à la déchèterie | | kg |
| Commentaires Signalez les événements qui ont eu un impact sur vos déchets : fête, travaux.... | Déchets résiduels. | | kg |
| | | | |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Suggestion méthode de mesure

| Gestes | Mesures | Vous pouvez |
|---|---|---|
| 1 Choisir le bon conditionnement et les bons produits | Nombre d'achats en vrac | Noter dans la fiche le nombre d'achat vrac à chaque fois que vous faites les courses puis faire le total mensuel. |
| | Nombre de produits réutilisables achetés | Idem |
| | Nombre de produits en éco-recharge achetés | Idem |
| | Nombre de produits concentrés achetés | Idem |
| 2 Préférer les sacs réutilisables | Nombre de sacs jetables jetés | Stoker les sacs non réutilisés du mois puis les compter et noter avant de jeter. |
| 3 Indiquer le STOP PUB sur la boîte aux lettres | Poids des publicités non adressées reçues | Peser et noter avant de mettre au recyclage ou de jeter puis faire le total mensuel. |
| 4 Limiter les impressions | Poids du papier jeté | Idem |
| 5 Boire l'eau du robinet | Nombre de bouteilles de 1,5 L jetées | Compter le nombre de bouteilles avant de les mettre au recyclage ou de les jeter, noter puis faire le total mensuel. |
| | Nombre de bouteilles de 0,5 L jetées | Idem |
| | Nombre de bouteilles de 0,33 L jetées | Idem |
| 6 Economiser les piles | Nombre de piles non rechargeables jetées | Stoker les piles du mois puis les compter et noter avant de les rapporter à votre distributeur puis faire le total mensuel. |
| 7 Réutiliser ce qui peut l'être | Nombre d'objets réutilisés dans un nouvel emploi | Noter dans la fiche à chaque réemploi d'un objet usagé puis faire le total mensuel. |
| | Poids des objets réutilisés dans un nouvel emploi | Peser puis noter dans la fiche à chaque réemploi d'un objet usagé puis faire le total mensuel. |
| 8 Fabriquer du compost | Poids des déchets de cuisine compostés | Peser et noter avant de mettre dans le composteur puis faire le total mensuel. |
| 9 Choisir des produits avec des labels environnement | Nombre de produits éco-labellisés achetés | Noter dans la fiche à chaque achat puis faire le total mensuel. |
| 10 Gestes alternatifs | Précisez les gestes en quelques mots | Noter chaque geste dans la fiche. |
| | Déchets triés et verre | Peser et noter avant de mettre au recyclage puis faire le total mensuel. |
| | Déchets allant à la déchèterie | Peser et noter avant d'aller à la déchèterie puis faire le total mensuel. |
| Poids des déchets | Déchets restants | Peser et noter avant de mettre dans la poubelle puis faire le total mensuel. |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Exemples de gestes

| Gestes et indicateurs de suivi | Précisions | Exemples |
|--|--|---|
| Geste 1 : Choisir le bon produit et le bon conditionnement | | |
| Nombre d'achats en vrac | Choisir des produits en vrac plutôt que préemballés Choisir les produits à la découpe plutôt que préemballés | Pâtes, riz, légumes secs, café, visserie, fruits et légumes, bons, fruits secs, olives. Achats de viande en gros. Viandes, charcuteries ou fromages à la découpe. |
| | 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...). |
| Nombre de produits réutilisables achetés | Choisir des produits réutilisables plutôt que jetables Acheter et utiliser des contenants réutilisables | Couches, mouchoirs, torchons, vaisselle et couverts lavables. Stylos, crayons ou cartouches d'encre rechargeables. Rasoir réutilisable. Bacs à glaçons plutôt que sacs. Serpillère et éponge plutôt que lingette jetable. |
| Nombre de produits en écorecharge et/ou concentrés achetés. | Choisir les emballages rechargeables. Choisir des produits concentrés | Gourde, boîte fraîcheur pour le goûter ou le pique-nique. Boîte à œufs réutilisée pour acheter des œufs, tissu cadeau en lieu et place du papier cadeau Lessive, assouplissant, savon, shampooing en flacon rechargeable et/ou concentré. Produits alimentaires en éco recharges (café, sucre...) |
| Nombre de produits suremballés achetés (à diminuer). | Préférer les produits non suremballés. | Eviter les dosettes et les portions individuelles en tenant compte des DLC et de votre consommation. |
| Geste 2 : Préférer les sacs réutilisables Nombre de sacs jetés. | Jeter le moins possible de sacs. | 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. |
| Geste 3 : Indiquer le STOP PUB sur la boîte aux lettres Poids des publicités non adressées reçues. | | Utiliser l'autocollant STOP PUB ou fabriquer vous-même votre étiquette |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Exemples de gestes

| | | |
|--|---|--|
| <p>Geste 4 : Limiter les impressions</p> <p>Poids du papier jeté (imprimé à la maison)</p> | | <p>Lire et corriger à l'écran, n'imprimer que le nécessaire. Imprimer recto-verso et plusieurs pages par feuille</p> |
| <p>Geste 5 : Boire l'eau du robinet</p> <p>Nombre de bouteilles jetées.</p> | | <p>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.</p> |
| <p>Geste 6 : Economiser les piles</p> <p>Nombre de piles non rechargeables jetées</p> | <p>Choisir des objets à énergie mécanique ou solaire</p> <p>Choisir des objets fonctionnant sur le secteur</p> <p>Choisir des piles rechargeables</p> | <p>Jouets, balance, rasoir mécanique, calculatrice avec capteur photovoltaïque</p> <p>Jouets, radio, lecteur CD branchés sur le secteur</p> <p>Piles ou batteries rechargeables Ni-Mh (sans cadmium)</p> |
| <p>Geste 7 : Réutiliser ce qui peut l'être</p> <p>Nombre d'objets réutilisés</p> <p>Poids des objets réutilisés</p> | <p>Entretien, réparer ou faire réparer les objets</p> <p>Acheter, vendre ou donner des objets d'occasion</p> | <p>Mobilier, électroménager, jouets, outils, vélos, vêtements, livres...</p> <p>Donner les chutes de carrelage, papier peint, tissu etc à une école, un centre de loisirs ou une association de loisirs créatifs.</p> <p>Vendre des objets d'occasion dans les foires à tout, donner à des associations (Emmaüs, Croix-Rouge...)</p> <p>Sites internet de vente, bourses d'échange d'objets d'occasion</p> |
| | <p>Louer ou emprunter des objets</p> <p>Donner une seconde vie à ce qui n'est plus utilisable dans sa fonction d'origine</p> | <p>CD, DVD, livres en médiathèque...</p> <p>Boite avec couvercle (boîte de glace, fromage blanc...) pour conserver les aliments, boîtes à chaussures pour rangement...</p> <p>Tissus, vêtements usagés : Faire des chiffons ou des vêtements de bricolage. Collants et bas : pour lustrer les voitures, les chaussures, les canapés en cuir, ou pour parfumer les armoires (les remplir le lavande et faire un nœud !)</p> |
| <p>Geste 8 : Fabriquer du compost</p> <p>Poids des déchets de cuisine compostés</p> | | <p>Composter les déchets de cuisine et de jardin. Attention, seuls les déchets de cuisines sont à peser.</p> |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Exemples de gestes

| | | |
|--|---|--|
| <p>Geste 9 : Choisir les produits avec des labels environnementaux</p> <p>Nombre de produits éco-labellisés achetés</p> | <p>Se référer à la page 15</p> | <p>Attention ! ne noter dans le tableau que les produits comportant un des deux écolabels officiels (Ecolabel européen et Ecolabel français NF Environnement)</p> |
| <p>Geste 10 : Gestes alternatifs</p> | <p>Faire soi-même</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>Préférez les plantes qui durent Préférez 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> |

OPERATION FOYERS TEMOINS : Exemples d'écotags



Pour en savoir plus sur les labels environnementaux, vous pouvez consulter le site de l'ADEME. Dans l'espace « Particulier » vous trouverez le guide « Achetez et consommez mieux » avec une page sur les labels (http://www.ademe.fr/particuliers/Fiches/achet_et_conso/rub3.htm).