FICHE ÉCO-GESTES

FAIRE LES COURSES, FAÇON ÉCOLOGIQUE

LES BONNES RAISONS

• **Alimentation :** le mode de production des produits de consommation a des conséquences importantes pour l'environnement. Bien choisir les produits, c'est d'abord faire un effort pour se renseigner sur l'origine du produit et son impact sur l'environnement. Ensuite, choisir un produit par rapport aux autres, c'est directement encourager la production et le développement de ce produit. Par un geste simple, le consommateur oriente ainsi ce qu'il veut trouver à acheter : c'est un « geste responsable ».

• **Produits d'entretien :** les produits d'entretien sont souvent les premiers incriminés quand on parle de la pollution des eaux : 50 % des phosphates rejetés dans les eaux françaises proviennent des produits d'entretien des ménages. Beaucoup de ces produits contiennent des substances chimiques qui nuisent à l'environnement, mais aussi à la santé (irritation des yeux, problèmes respiratoires, allergies…).

BON À SAVOIR

• Plutôt du papier essuie-tout ou des torchons ? Des torchons (ou éponges, serpillières et chiffons en microfibre) : le papier essuie-tout coûte entre 10 et 20 fois plus cher que les formes tissu et… génère trois à six fois plus de déchets.

• Plutôt des bouteilles en verre ou en plastique ? Des bouteilles en plastique : le plastique est plus léger et sa fabrication nécessite moins d'énergie, mais il est vrai que le plastique se recycle moins bien que le verre.

• Plutôt des allumettes, un allume-gaz ou un briquet ? Un briquet, mais rechargeable : la tête rouge de l'allumette est polluante, car elle contient des métaux lourds comme le soufre et le phosphore.

• Plutôt du lait en brique ou en bouteille plastique ? Du lait en brique : la brique est moins nocive pour l'environnement. En passant de la fabrication au conditionnement et au recyclage, 1 litre de lait en brique rejette 83 g de CO_2, contre 143 g pour 1 litre de lait en bouteille plastique.

• Plutôt du lait démaquillant et du coton ou des lingettes ? Du lait démaquillant et du coton : les lingettes jetables représentent environ 23 kg de déchets en plus par foyer et par an.

PRINCIPES DE BASE

• **Vérifier les stocks** existants de nourriture et de produits d'entretien avant de faire les courses.

• **Lire attentivement les indications** sur les produits préemballés :

– la date jusqu'à laquelle le produit est consommable (date limite de consommation : DLC). La DLUO (date limite d'utilisation optimale) indique jusqu'à quelle date le produit conserve toutes ses qualités gustatives ;

– la température de conservation ;

– la liste des ingrédients.

• **Privilégier les produits labellisés** « développement durable ».

• **Préférer les produits de saison et les produits locaux et/ou issus de l'agriculture biologique.**

• **Opter pour des produits concentrés :** les produits « solides », comme les pains de savon, sont plus concentrés. Ils génèrent donc moins d'emballages et moins de transport. C'est également le cas des produits concentrés comme les produits à vaisselle. Quant au conditionnement en tablettes ou en capsules de la lessive, cela permet d'utiliser juste ce qu'il faut de produit et d'éviter une surconsommation.

• **Acheter des écorecharges,** plutôt que des produits neufs complets à chaque fois.

• **Éviter les produits avec un emballage compliqué ou lourd :** ils génèrent des frais de conditionnement important et un coût plus élevé en termes d'élimination.

• **Remplir son panier dans le bon ordre :**

– d'abord les produits non alimentaires ;

– puis les produits d'épicerie, conserves, boissons… ;

– ensuite, les produits surgelés et les glaces (à ranger immédiatement dans un sac isotherme ou, à défaut, à regrouper dans un sac ou un carton) pour éviter qu'ils ne décongèlent ;

– enfin, les produits frais réfrigérés (viandes, volailles, charcuterie, produits laitiers, produits traiteurs frais…). Les regrouper pour qu'ils « se tiennent froid » et conservent mieux leur fraîcheur et, si possible, les transporter dans un sac isotherme.

• **Placer les produits les plus fragiles sur le dessus…** cela évite de retrouver des fruits tout écrasés ou des œufs prêts pour une omelette qui n'était pas programmée !

• **Rentrer rapidement pour respecter la chaîne du froid**.

TRUCS ET ASTUCES ÉCOLOGIQUES

• **Penser aux sacs réutilisables** pour le transport des achats.

• **Lorsqu'il y a des produits en promotion,** se demander si la quantité proposée est en rapport :

– avec sa consommation (est-ce qu'on va vraiment manger tout ça ?) ;

– et/ou sa capacité de stockage (y a-t-il assez de place pour conserver ces produits suffisamment longtemps dans de bonnes conditions ?).

• **Acheter les produits frais en plus petites quantités et plus souvent…** Cela évitera d'avoir à les jeter s'ils ne sont pas consommés.

• **Acheter les produits dont la date de péremption n'est pas trop proche…** et compatible avec le moment où l'on souhaite les consommer…

• **Ranger convenablement les produits frais,** en pensant à mettre au premier plan les produits à consommer rapidement.