

Quand on fait des cadeaux

Faire des cadeaux, c'est agréable (en recevoir aussi !). Lors du choix, nous pouvons également faire un cadeau à l'environnement en optant pour des produits dématérialisés. En voici quelques exemples :

♦ **Stages et formations** : ces dernières années, l'offre de stages, cours et autres formations s'est beaucoup développée. Ainsi, vous n'avez que l'embarras du choix : initiation à internet, cours de cuisine, perfectionnement en anglais... A vous de voir !



Photo Nicolas Louis

♦ **Sport** : il est possible d'offrir des cartes d'abonnement à une salle de sport, des bons, des stages...

♦ **Culture** : vous avez le choix entre des places de concert, de cinéma, de musées, des abonnements pour une saison de théâtre, pour un site de téléchargement de musique ou de films...

♦ **Gastronomie** : là encore, il existe une large gamme de cadeaux possibles, du bon restaurant à l'abonnement à un panier de fruits et légumes bio,

♦ **Soin du corps** : vous pouvez opter pour une séance de coiffure, de soins, de massages,

♦ **Et pourquoi pas offrir une adhésion à la CLCV ?**

Fêtes de fin d'année

C'est avant tout une période où l'on se fait plaisir. Mais il faut savoir que ce sont les jours les plus chargés en termes de collecte de déchets. Il est possible de limiter son impact de plusieurs manières :



- décoration du sapin : achetons des éléments que nous pourrions réutiliser d'années en années, ou confectionnons nous-même nos décorations avec des éléments naturels (figurines en pâte à sel, pommes de pin...)

- repas : évitons la vaisselle jetable

- emballage des cadeaux : optons pour du papier cadeau recyclé et évitons les papiers métallisés ou en matière plastique

Enfin, lorsque sera venu le temps d'écrire les cartes de vœux, nous pouvons envoyer une carte par e-mail !



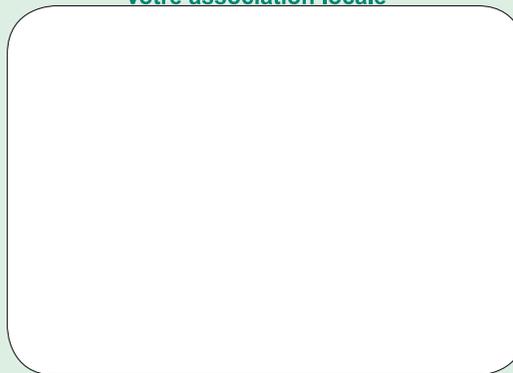
L'association de consommateurs CLCV (Consommation, Logement et Cadre de Vie), créée en 1952, agit dans tous les domaines de la vie quotidienne. Indépendante, elle est agréée au titre de la défense des consommateurs, de l'éducation populaire, comme association représentant les usagers dans les instances hospitalières et de santé publique. Elle est reconnue représentative des locataires. Elle est membre du Bureau Européen des Unions de Consommateurs et de Consumers International.

Adhérer à la CLCV c'est :

- ✓ Former un groupe de pression pour défendre ses droits et faire des propositions
- ✓ S'informer, disposer d'une documentation utile et pratique
- ✓ Participer à des échanges, des actions...
- ✓ Recevoir le premier magazine de la consommation citoyenne : *Cadre de Vie*
- ✓ Pouvoir s'abonner au service d'information juridique téléphonique, "CLCV SOS Juridique", ouvert du lundi au vendredi, numéro non surtaxé, sans limitation du nombre d'appels
- ✓ Participer à l'action des consommateurs éco-citoyens pour améliorer la qualité de la vie

Pour tout complément d'information, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre association locale et à consulter notre site www.clcv.org

Votre association locale



Siège national : CLCV 59 bd Exelmans 75016 Paris
Tél : 01 56 54 32 10

www.clcv.org



© Citeo/Pierre Antoine

Prévention des déchets au quotidien

On estime que chaque Français génère en moyenne 500 kilos de déchets par an, soit environ 1,4 kilo par jour. Il faut savoir que l'évolution de nos modes de vie a conduit à un doublement de notre production d'ordures ménagères en quelques décennies. Si le tri des déchets permet de les valoriser, il est possible de faire mieux en limitant le poids de sa poubelle ! Vous trouverez dans ce dépliant quelques gestes simples pour y arriver.



Quand on fait ses courses

■ Choisissons le bon sac

Utiliser un sac réutilisable est tout aussi pratique qu'un sachet plastique jetable et allège la poubelle

■ Evitons les petits conditionnements

Les produits sont souvent emballés plusieurs fois : portion de fromage, sachets de thé, dosettes de café... Ces emballages individuels génèrent beaucoup plus de déchets ! De plus, les grands conditionnements sont beaucoup moins chers. Il est donc possible de faire d'une pierre deux coups : du bien au porte-monnaie et à la planète !

■ Préférons les fruits et les légumes en vrac, ainsi que les produits achetés à la découpe



■ Pensons réutilisable

Les piles rechargeables permettent de générer moins de déchets, et le surcoût à l'achat est compensé par leur durée de vie ; de même, préférons les produits dont on peut se resservir (rasoirs en inox plutôt qu'en plastique). Notons qu'en janvier 2020, certains produits comme la vaisselle jetable (assiettes, gobelets et couverts en plastique) seront interdits à la vente !

■ Achetons les produits aux dates de péremption les plus éloignées possibles et des quantités adaptées à nos besoins

■ Achetons écolabellisé



Ces produits, qu'ils portent l'écolabel européen ou le label AB (agriculture biologique), sont conçus pour réduire leurs impacts environnementaux tout au long de leur durée de vie. Télé-chargeable sur www.ademe.fr

■ Préférons l'eau du robinet

Pourquoi transporter de l'eau en bouteille quand on dispose d'une eau du robinet, qui n'utilise pas de bouteille en plastique et qui de surcroît est beaucoup moins chère ?



Quand on fait le ménage et la lessive



■ Lessivons sans gaspiller

Préférons les produits concentrés et les recharges qui sont plus faciles à transporter et génèrent moins de déchets d'emballage ! D'une manière générale, préférons les grands conditionnements et évitons les produits suremballés. Par ailleurs, respectons les dosages : met-tre plus de produit qu'il n'en faut est inutile, cela risque d'abîmer les textiles et c'est mauvais pour la peau.

■ Nettoyage de la maison

Evitons les lingettes jetables, qui génèrent beaucoup de déchets et coûtent cher.



Pour plus de conseils en matière d'alternatives écologiques aux produits ménagers, nous vous invitons à consulter le dépliant « Maison nette sans salir ma planète »
Téléchargeable sur www.clcv.org

Un autocollant malin à apposer sur sa boîte aux lettres :

Chaque Français reçoit en moyenne 40 kilos de publicité par an dans sa boîte aux lettres, qui représentent autant de déchets. Pour limiter cette invasion, il suffit d'apposer un autocollant Stop pub sur sa boîte aux lettres. Vous pouvez obtenir celui-ci auprès des associations CLCV !



Le saviez-vous ?

Il existe aussi des déchets sur internet. Appelés « e-déchets », ils correspondent à l'ensemble des mails et pièces jointes stockés inutilement dans vos boîtes mails. Pensez à supprimer régulièrement vos mails inutiles. 30 mails conservés par jour = l'équivalent d'une ampoule allumée 24h



Quand on jette à la poubelle

■ **Trions nos déchets !** C'est le seul moyen d'éviter que des matériaux qui peuvent être réutilisés partent à l'incinérateur...

■ Attention à ce que nous jetons

◆ Equipements électriques et électroniques : ces appareils sont constitués d'éléments toxiques ou dangereux. Si l'appareil fonctionne encore, vous pouvez en faire don (Emmaüs par exemple). Sinon, vous pouvez le rapporter en magasin (reprise gratuite lors de l'achat d'un nouvel appareil) ou en déchèterie.

◆ Piles : rapportons les piles usagées dans un magasin disposant d'un point de collecte pour permettre leur recyclage.



◆ Lampes fluo-compactes (lampes basse consommation, néon, LED) : ces lampes contiennent du mercure, ce qui à aussi nécessite une collecte spécifique. Rapportons les lampes usagées en magasin !

■ Et si vous adoptiez le compostage ?

Plutôt que de les jeter à la poubelle, les déchets organiques peuvent produire du compost qui servira à fertiliser vos plantes ou votre jardin. Il y a donc un double intérêt à composter : réduire ses déchets, et produire son engrais !

◆ **Qu'est ce que le compostage :** les déchets, mis sur un tas à même le sol ou dans un bac, vont se dégrader à la suite de l'action de micro-organismes (bactéries, champignons) et de certains animaux (lombrics, insectes...) ; le compost est le résultat de ce processus.



◆ **Que peut-on composter :** toutes



les matières organiques ! Les épluchures de légumes et de fruit, les coquilles d'œuf, le marc de café (et les filtres à café), le papier (non imprimé), les mouchoirs en papier, le papier essuie-tout, les déchets végétaux (tailles, tontes), la cendre, la sciure...

◆ **Ce qu'il ne faut pas composter :** éviter la viande, le poisson, les produits laitiers, et plus généralement tout déchet organique contenant des produits chimiques.