



## Consommation

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- ▶ Le **cycle de vie** d'un produit, ce sont toutes les étapes entre sa conception et son élimination, à la fin de sa vie.
- ▶ A chaque étape, tout produit peut générer des impacts sur l'environnement : pollution de l'air, de l'eau, des sols, épuisement des ressources, production de déchets...
- ▶ Le consommateur a un rôle essentiel à jouer : depuis sa décision d'achat jusqu'à la fin de vie du produit, il peut être « **éco-consommateur** ».
- ▶ Les produits que nous consommons utilisent des ressources de plus en plus rares, de l'énergie, et sont sources de pollutions. En adoptant de nouveaux réflexes de consommation, les impacts peuvent être sensiblement diminués.
- ▶ Si tous les pays du monde avaient un mode de vie équivalent à celui d'un pays européen, il faudrait **trois planètes Terre** pour subvenir aux besoins de tous.
- ▶ Les Français jettent chaque année **10 milliards d'emballages**, soit la moitié du volume de nos poubelles. Or de nombreux suremballages sont inutiles.





- Le circuit de l'alimentation représente environ **1/3 des émissions** de gaz à effet de serre : cela vaut vraiment la peine de réfléchir à la façon de remplir son estomac.
- Un fruit acheté hors saison consomme **10 à 20 fois plus de pétrole** que le même fruit produit localement et acheter en saison.

## ENJEUX POUR L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ

### Pour la santé :

- Certains produits de consommation quotidienne présentent des risques plus ou moins importants pour la santé. Les vêtements, mobiliers, colles, vernis, peintures, agglomérés, revêtements, etc. peuvent, selon les substances chimiques qu'ils contiennent (comme les composés organiques volatils et les formaldéhydes), être d'importantes sources de pollution de l'air intérieur, néfastes pour la santé humaine.

### Pour l'environnement :

- Les comportements des consommateurs jouent un rôle essentiel pour la préservation de l'environnement et des ressources naturelles, mais également pour le développement de l'équité et de la solidarité.



## QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

### Liste des bons gestes à adopter

➤ **J'achète des produits éco labellisés** (NF Environnement et Eco label européen ; cf Infos utiles !).

**Avantages :** J'ai la garantie de la limitation des déchets, des consommations d'énergies, des pollutions, etc.  
Je diminue les risques pour ma santé (colles, mobilier, peinture, vernis, etc.).

➤ **Je soutiens le commerce équitable** (cf. thématique Solidarité).

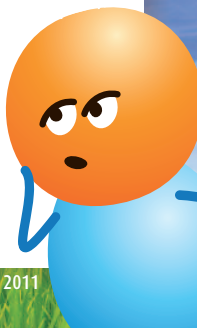
**Avantages :** Je favorise l'équité dans le commerce international. J'ai la garantie du respect des droits fondamentaux et des modes de production respectant l'environnement.

➤ **J'achète des produits locaux et des fruits et légumes de saison.**

**Avantages :** Je soutiens les circuits courts et les petits producteurs locaux. J'évite les émissions de CO<sub>2</sub> dues au transport.

➤ **Je limite ma consommation de viande, en alternant avec du poisson ou en la remplaçant par des protéines végétales.**

**Avantage :** Je préserve les ressources naturelles (en Europe, 1 kg de bœuf = 20 kg de céréales + 2 000 litres d'eau + l'équivalent en énergie de plus d'un litre de pétrole).





**J'achète des produits issus de l'agriculture biologique**  
(cf. Infos utiles !).

**Avantage :** Je protège l'environnement en achetant des produits sans pesticide ni engrais chimique.

**J'achète des produits recyclés ou recyclables** (cf. Infos utiles !).  
**J'achète des produits ayant peu d'emballages.**

**Je prends un sac réutilisable pour faire mes courses.**

**Avantages :** Je préserve les ressources naturelles et je limite la production de déchets.

**Je pense à acheter des produits dans la plus grande contenance adaptée à mes besoins** (formats familiaux).

**Avantages :** Je réduis ma quantité d'emballages et de déchets tout en évitant le gaspillage. Je réalise des économies financières.

**Je privilégie les contenants en verre à ceux en plastique.**

**Avantage :** En triant mes déchets, je permets le recyclage du verre, qui est recyclable à 100% et à l'infini.

**Quand c'est possible, au lieu de jeter, je répare, je donne ou je vends.**

**J'achète des produits d'occasion.**

**Avantage :** Je donne une seconde vie aux produits, ce qui permet de limiter la production de déchets.



## INFOS UTILES !

### Les labels

Le ministère de l'Écologie et du Développement durable encourage la conception de produits ayant un impact moindre sur l'environnement pendant tout leur cycle de vie. Pour permettre aux consommateurs de reconnaître ces produits avec les meilleures garanties, deux labels écologiques officiels ont été créés :



**L'écolabel français NF Environnement**



**L'écolabel européen**

*Pour tout savoir sur les écolabels : [www.ecolabels.fr](http://www.ecolabels.fr)*

### Les produits issus de l'agriculture biologique



Label de qualité qui garantit que l'aliment est composé d'au moins 95% d'ingrédients issus du mode de production biologique, mettant en œuvre des pratiques agronomiques et d'élevage respectueuses des équilibres naturels, de l'environnement et du bien-être animal.



**L'eurofeuille** est le **logo bio européen** en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2010. Il est obligatoire sur les denrées alimentaires pré-emballées produites par les états membres de l'Union européenne et respectant la réglementation en vigueur.



## Les produits issus de la pêche



Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, la moitié des stocks de poissons marins est aujourd'hui à la limite de la surexploitation. Le **label MSC** (Marine Steward Council) certifie que les poissons ont été pêchés selon des pratiques écologiquement responsables.

## Les écolabels pour le bois



**Label international Forest Stewardship Council** certifie que les produits sont issus de forêts gérées de façon durable, et exploitées de façon raisonnée. Le renouvellement des ressources, la préservation de la biodiversité, ou encore la protection des droits des peuples autochtones sont pris en compte dans la gestion de ces forêts.



**Le label PEFC** (Programme De Reconnaissance des Certifications Forestières) certifie à la fois les forêts et les produits commercialisés (bois brut, meubles, papier...). Il garantit une gestion durable des forêts en fonction des spécificités forestières locales.



## Guide des labels pour le consommateur

La multiplication des labels sur le marché a rendu difficile la lisibilité des produits respectueux de l'environnement ou des hommes. Pour s'y retrouver dans la jungle des logos, téléchargez le guide des labels de la consommation responsable ou le mini-guide des labels au format portefeuille qui vous accompagnera lors de vos courses.



Téléchargeable sur

[www.ademe.fr/centre/dvlp/com/mini-guide-des-labels.pdf](http://www.ademe.fr/centre/dvlp/com/mini-guide-des-labels.pdf)

Retrouvez plus d'informations, de conseils et d'astuces pour devenir un consommateur responsable sur :

- l'espace eco-citoyen de l'ADEME :  
[www.ecocitoyens.ademe.fr/mes-achats](http://www.ecocitoyens.ademe.fr/mes-achats)
- le site [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)





## Les emballages « recyclables »



La « boucle de Moebius » signifie généralement que le produit ou l'emballage est recyclable (à condition d'être jeté dans la bonne poubelle !). Il s'agit là d'une caractéristique technique du matériau. **Recyclable ne veut pas dire forcément recyclé.** Il signifie recyclé si un chiffre est précisé à l'intérieur du logo (ce chiffre indiquant alors le taux de matière recyclée dans le produit).



Ce symbole permet d'identifier le type de plastique. Le chiffre inscrit dans le triangle varie de 1 à 7. **Seuls les chiffres 1 et 2 indiquent que le plastique est recyclable**, donc à placer dans la poubelle de tri sélectif, avec le carton, papier, etc.

1 = PET = polyéthylène téréphtalate

2 = PEHD = polyéthylène haute densité

Les autres types de plastique (avec des chiffres de 3 à 7) sont à jeter dans la poubelle habituelle.



« Tidy man » : simple incitation à la propreté, ce signe invite les consommateurs à jeter leurs déchets dans une poubelle.



**ATTENTION :** la seule signification du Point Vert est que l'entreprise a payé une contribution à un organisme de gestion de la collecte. Il n'indique en rien si le produit est recyclé ou recyclable.

**De façon générale, il faut suivre les consignes de tri de la commune dans laquelle vous habitez.**

**Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie.**





## NOTRE DIAGNOSTIC

*Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.*

Comportements	Réponse	Pts
J'achète des produits éco labellisés	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits issus du commerce équitable	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits issus de l'agriculture biologique	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits recyclés ou recyclables	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits ayant peu d'emballages	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits dans la plus grande contenance adaptée à mes besoins (formats familiaux)	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1



Comportements	Réponse	Pts
Je prends un sac réutilisable pour faire mes courses	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des contenants en verre à la place de contenants en plastique	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Quand c'est possible, au lieu de jeter, je répare, je donne ou je vends	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits d'occasion	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je mange de la viande	<input type="checkbox"/> Jamais	1
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	2
	<input type="checkbox"/> Souvent	3
	<input type="checkbox"/> Très souvent	4

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

**Reporter ici votre score : \_\_\_\_**

**Vous avez obtenu :**

**Entre 11 et 20 : Bravo, continuez dans cette voie !**

**Entre 21 et 30 : Vous pouvez faire mieux... N'y a-t-il pas quelques comportements que vous pourriez modifier ?**

**Entre 31 et 41 : Il est grand temps d'agir pour un développement durable. Engagez-vous !**



## NOS ENGAGEMENTS

*Choisissez votre (ou vos) engagement(s) pour diminuer votre score initial et participer au développement durable !*

***Attention : Il doit s'agir de comportements nouveaux, que vous ne faites pas déjà, ou pas suffisamment.***

Recopiez ci-dessous le(s) engagement(s) choisi(s) parmi la liste proposée dans la fiche « Que pouvons-nous faire ? »



---

---

---



---

---

---



---

---

---




---

---

---




---

---

---




---

---

---

Je m'engage à adopter les comportements ci-dessus à partir  
du \_\_/\_\_/\_\_\_\_ (jj/mm/aaaa)

Signature de chaque membre de la famille :



## NOTRE BILAN

*Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.*

Comportements	Réponse	Pts
J'achète des produits éco labellisés	<input type="checkbox"/> Jamais 4 <input type="checkbox"/> De temps en temps 3 <input type="checkbox"/> Souvent 2 <input type="checkbox"/> Très souvent 1	
J'achète des produits issus du commerce équitable	<input type="checkbox"/> Jamais 4 <input type="checkbox"/> De temps en temps 3 <input type="checkbox"/> Souvent 2 <input type="checkbox"/> Très souvent 1	
J'achète des produits issus de l'agriculture biologique	<input type="checkbox"/> Jamais 4 <input type="checkbox"/> De temps en temps 3 <input type="checkbox"/> Souvent 2 <input type="checkbox"/> Très souvent 1	
J'achète des produits recyclés ou recyclables	<input type="checkbox"/> Jamais 4 <input type="checkbox"/> De temps en temps 3 <input type="checkbox"/> Souvent 2 <input type="checkbox"/> Très souvent 1	
J'achète des produits ayant peu d'emballages	<input type="checkbox"/> Jamais 4 <input type="checkbox"/> De temps en temps 3 <input type="checkbox"/> Souvent 2 <input type="checkbox"/> Très souvent 1	
J'achète des produits dans la plus contenance adaptée à mes besoins (formats familiaux)	<input type="checkbox"/> Jamais 4 <input type="checkbox"/> De temps en temps 3 <input type="checkbox"/> Souvent 2 <input type="checkbox"/> Très souvent 1	



Comportements	Réponse	Pts
Je prends un sac réutilisable pour faire mes courses	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des contenants en verre à la place de contenants en plastique	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Quand c'est possible, au lieu de jeter, je répare, je donne ou je vends	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
J'achète des produits d'occasion	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je mange de la viande	<input type="checkbox"/> Jamais	1
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	2
	<input type="checkbox"/> Souvent	3
	<input type="checkbox"/> Très souvent	4

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

Reporter ici votre score : \_\_\_\_

Est-il supérieur ou inférieur au score de votre diagnostic ?

**S'il est inférieur**, cela signifie que vous avez tenu vos engagements en faveur du développement durable !

**S'il est égal ou supérieur**, demandez-vous quels comportements vous auriez du modifier et prenez à nouveau des engagements !

**Dans tous les cas, continuez à adopter des gestes en faveur du développement durable !**