



JE VIS  
**ici**  
DONC  
JE TRIE

# GUIDE DE LA RÉDUCTION *des déchets*

*Pour mes achats  
j'ai plus d'un tour  
dans mon cabas !*



# Lorsque je fais MES COURSES



Je fais une liste de courses à partir des repas que je compte préparer. Je m'aide des sites et applications pratiques qui existent.

**-20 kg**  
par personnes  
par an

Je vérifie les dates de péremption et les quantités dans les rayons.



Je limite les emballages. Je privilégie les produits en vrac (fruits, légumes...) ou à la coupe (viandes, fromages...).

**-3 kg**  
par personnes  
par an



J'achète en grands conditionnements pour les denrées non périssables (pâtes, riz, sucre...) et je privilégie les écorecharges.

**-2 kg**  
par personnes  
par an



Je choisis les produits respectueux de l'environnement (éco-labellisés, AB, commerce équitable...).



J'utilise un cabas.



Je préfère les piles rechargeables, sans plomb, ni mercure, moins nocives pour l'environnement (1 pile rechargeable = environ 50 piles jetables), ainsi que les ampoules basse consommation : fluo-compactes et LED.

J'évite les produits chimiques dès que je le peux et je privilégie des produits plus naturels (vinaigre, bicarbonate de soude, savon noir, savon de Marseille...).



## J'ABANDONNE

LES SUREMBALLAGES EXCESSIFS  
(2 OU 3 COUCHES D'EMBALLAGE), LES PRODUITS À USAGE UNIQUE  
OU À COURTE DURÉE DE VIE (RASOIRS JETABLES,  
CAPSULES DE CAFÉ, SERVIETTES EN PAPIER).

# À la MAISON

**-15 kg**  
par personnes  
par an

Je pose un autocollant stop-pub sur ma boîte aux lettres.



Je cuisine ou congèle les restes pour éviter le gaspillage alimentaire.



Je range mon frigo en mettant les dates de péremption courtes devant.

**-20 kg**  
par personnes  
par an

J'accommode mes restes grâce aux idées trouvées sur internet et sur les applications mobiles dédiées.

**-40 kg**  
par personnes  
par an

Je composte mes déchets de cuisine et de jardin, j'utilise mes déchets verts en paillage. Je trie mes biodéchets dans mon bac dédié.



Je n'hésite pas à acheter d'occasion et je donne ou revends mes objets encore en bon état.



**-18 kg**  
par personnes  
par an

Je répare et fais réparer mes objets défectueux (électroménager, meubles...).



J'apporte mes textiles au conteneur près de chez moi (carte sur [www.je-vis-ici.fr](http://www.je-vis-ici.fr)).

Je privilégie le prêt ou la location des objets que j'utilise rarement.



## J'ABANDONNE

LES LINGETTES POUR LE MÉNAGE,  
LES PILES NON RECHARGEABLES,  
LES PRODUITS EN DOSETTES.

# Au bureau OU À L'ÉCOLE



Je limite mes impressions papiers.



J'imprime mes documents en recto verso, en noir et blanc dès que possible.

Je réutilise le papier comme brouillon.



Je recharge les cartouches d'imprimantes.

**-6 kg**  
par personnes  
par an

Je privilégie les présentations numériques pour économiser le papier.

Je choisis des fournitures éco-labellisées et du papier à faible grammage.



Je débranche le chargeur de mon téléphone lorsque la batterie est chargée.



J'utilise une tasse et des récipients réutilisables pour prendre mon café, transporter mes repas et le goûter des enfants.



Je paramètre mon ordinateur pour qu'il se mette en veille et je le règle en mode « économie d'énergie ».

J'allonge la durée de vie de mes appareils

J'éteins mon ordinateur et mon imprimante avant de quitter mon poste.

## J'ABANDONNE

LES GOÛTERS EN SACHET INDIVIDUEL,  
LES CANETTES, BRIQUES ET PETITES BOUTEILLES DE BOISSON,  
LES GOBELETS ET LA VAISSELLE JETABLES,  
LES CRAYONS NON RECHARGEABLES.

# À L'EXTÉRIEUR



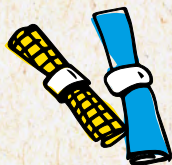
Je transporte mes salades et autres sandwichs dans des **boîtes hermétiques** et j'évite ainsi le papier aluminium et les films plastiques jetables.



Je remplis mes **gourdes** et mes **thermos** pour ne pas m'encombrer de bouteilles plastiques, de briques en carton ou de canettes vides.



Je privilégie des assiettes, couverts et verres **réutilisables** que je lave afin d'éviter la vaisselle jetable.



Je troque les serviettes jetables contre des **serviettes en tissu, lavables**.



J'offre des **cadeaux dématérialisés** : place de cinéma, entrée au Centre Aquatique Alre'O, dîner dans un bon restaurant, dégustation de produits locaux, cours de cuisine, découverte du char à voile...



Pensez  
à donner les objets  
dont vous n'avez plus  
l'usage dans les espaces  
de gratuité ou auprès  
de l'association  
Cap Ressourcerie

[www.cap-ressourcerie.com](http://www.cap-ressourcerie.com)

CAP  
RESSOURCERIE

# LA RÉDUCTION des déchets

En moyenne, chaque habitant d'Auray Quiberon Terre Atlantique produit et jette plus de 700 kg de déchets par an (déchets ménagers et apports en déchèteries).

Pourtant, quelques gestes simples du quotidien suffisent à réduire de manière significative la quantité de déchets, dont la production, la collecte, le transport et le traitement représentent un coût pour chacun d'entre nous et notre environnement.

Limiter ses emballages, faire ses courses et cuisiner de manière astucieuse, composter, bannir la publicité dans sa boîte aux lettres, réduire ses impressions de papier, privilégier les produits locaux et de saison, réparer ou faire réparer, emprunter, louer...

Et, en fin de compte, participer à l'émergence d'une économie vertueuse, locale et circulaire.

CITEO



TOUS NOS CONSEILS  
ET LIEUX DE COLLECTE

Rendez-vous sur [je-vis-ici.fr](http://je-vis-ici.fr)

→ **Un doute, une question ?**  
Contactez le service déchets,  
gestion et valorisation  
des ressources d'Auray  
Quiberon Terre Atlantique  
au **0801 340 006**

 **Guide du Tri**  
Téléchargez l'application



AURAY  
QUIBERON  
TERRE  
ATLANTIQUE



LE TRI  
+ FACILE



[www.auray-quiberon.bzh](http://www.auray-quiberon.bzh)