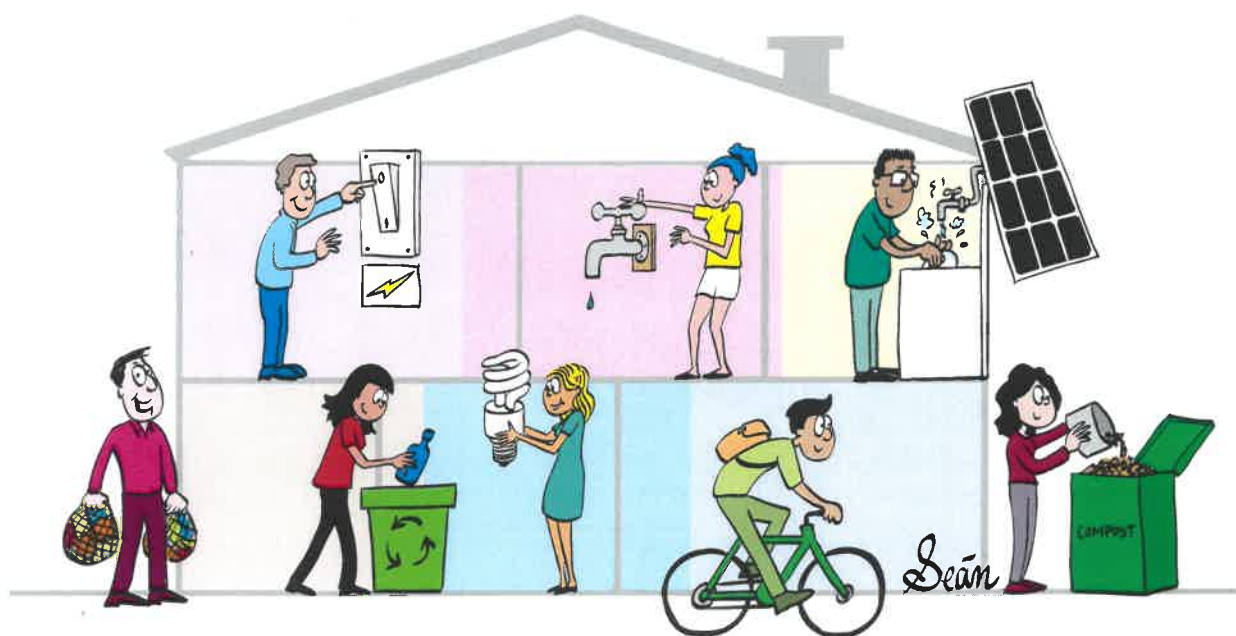


# ÉCLAIRER en pratique

LES EFFETS SONT DOUBLES : RÉALISER DES ÉCONOMIES ET AGIR EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT. APRÈS DES DÉCENNIES DE CONSOMMATION SANS COMPTE, LA SOCIÉTÉ S'ENGAGE DANS LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE. QUELQUES TRUCS ET ASTUCES APPLICABLES PAR CHACUN.

## La chasse au gaspi **EST OUVERTE !**



### LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

10 millions de tonnes d'aliments consommables partent chaque année à la poubelle en France, pour un coût de 16 milliards d'euros, selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). Aidons à réduire ces chiffres en commençant par :

- Conserver les aliments au bon endroit
- Ranger correctement son réfrigérateur
- Acheter en fonction de ses besoins
- Faire une liste de courses
- Donner une chance aux fruits et légumes moches
- Acheter en vrac
- Consommer les produits anciens en premier
- Congeler ce qui n'est pas consommé
- Cuisiner les bonnes quantités, soit par personne : 40 à 50 g de pâtes en accompagnement, 60 à 70 g soit 1/2 verre de riz, 60 g de céréales (semoule, boulgour...), 80 à 100 g de crudités, 250 à 300 g de légumes, 80 g de légumes secs (lentilles...), 2 grosses pommes de terre, 1 à 2 œufs pour une omelette, 130 à 170 g de poisson, 150 g de viande, 30 g de fromage...
- Cuisiner les restes
- Regarder la date en achetant un produit
- Ne pas jeter systématiquement un produit quand la date « À consommer de préférence avant le... » est dépassée

**Et encore :** réduire ses déchets, les recycler (tri sélectif, compost...).

### RÉDUIRE SA FACTURE D'EAU :

Ce n'est pas parce qu'elle arrive du robinet, qu'elle est gratuite et inépuisable... Le coût moyen de l'utilisation de l'eau s'élève à 190 € par an et par personne pour les douches (0,54 € par jour), 360 € par an pour les bains (1 € par jour), 35 € par an pour les chasses d'eau (0,10 € par jour), 0,64 € par cycle de lave-vaisselle, 0,73 € par cycle de lave-linge...

Quelques gestes simples pour réaliser des économies :

- Robinet : réparer les fuites, installer des mousseurs, préférer les robinets mitigeurs, fermer le robinet en se brossant les dents...
- Appareils variés : nettoyer régulièrement les filtres, enlever les poussières, détartrer avec du vinaigre blanc, attendre que le lave-vaisselle et le lave-linge soient remplis avant de les faire fonctionner, utiliser la touche éco...

**Et encore :** mettre une bouteille d'eau ou une brique dans le réservoir des toilettes pour diminuer le volume d'eau, arroser avec un arrosoir plutôt qu'avec un tuyau, laver les légumes dans une baignoire et utiliser l'eau pour arroser les plantes...