

À la maison



6 bons gestes à adopter chez moi !



→ METTRE UN AUTOCOLLANT STOP PUB SUR SA BOÎTE AUX LETTRES

Il ne vise que les publicités non adressées et journaux d'annonces. Vous pouvez le demander à l'accueil de votre mairie ou mairie annexe. Si vous souhaitez continuer à recevoir de la publicité, demandez à vos enseignes de vous envoyer leurs publicités par internet !



→ PRIVILÉGIER LE RÉEMPLOI, LA RÉUTILISATION, LA RÉPARATION

Un objet réparé ou réemployé est un déchet évité !

(Triés, réparés, relookés, vos objets retrouvent une deuxième vie).

Réparer, customiser, revendre lors de vide-greniers ou sur internet, faire un don aux associations caritatives, autant de solutions qui s'offrent à vous pour donner une seconde vie à vos objets. Toulouse Métropole a également mis en place, avec l'association la Glanerie, une filière de valorisation des déchets, permettant de collecter les objets sur les déchèteries du territoire. www.la-glanerie.org

Enfin, pour vos vêtements, même usés, de nombreuses bornes de récupération des textiles (linge de maison et chaussures) sont installées sur le territoire, n'hésitez plus !



→ ENTRETENIR SA MAISON

Choisir des produits respectueux de l'environnement, suivre les doses et les conditions d'utilisation, ou encore fabriquer ses propres produits permet de limiter l'usage des produits dangereux pour l'environnement et la santé humaine.



Fabriquer ses produits d'entretien, c'est possible !

Rendez-vous sur toulouse-metropole.fr



→ ENTRETENIR SON JARDIN

Des solutions et des alternatives existent pour réduire l'utilisation de produits dangereux (phytosanitaires, pesticides...) et jardiner futé ! Et pour réduire sa poubelle, le compostage individuel et collectif se développe sur le territoire de Toulouse Métropole ! Renseignez-vous !



→ BOIRE L'EAU DU ROBINET

De 100 à 300 fois moins chère que l'eau en bouteille et tout aussi saine, privilégiez l'eau du robinet !

→ LE COMPOSTAGE

Le compostage est un excellent moyen de réduire ses déchets de cuisine et de jardin, tout en produisant son propre fertilisant naturel pour le jardin.



Compostage individuel
en composteur ou en tas



Compostage collectif
en jardins publics



Compostage collectif
en pied d'immeuble



Lombricompostage



4 bons gestes à adopter au bureau !



→ **IMPRIMER QUE SI NÉCESSAIRE**

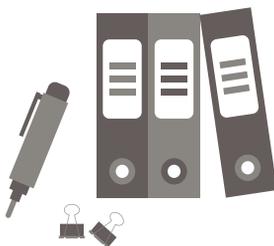
et en recto-verso noir et blanc, privilégier la correspondance par courriers électroniques, utiliser le papier brouillon...
Des réflexes faciles à prendre.



→ **UTILISER UN MUG, UNE TASSE**

pour la pause-café, éviter les mini-portions (sucre, lait...) et **BOIRE L'EAU DU ROBINET**.

De nombreux déchets plastiques seront ainsi évités.



→ **PRÉFÉRER LES STYLOS ET PORTE-MINES RECHARGEABLES, UTILISER LES TROMBONES PLUTÔT QUE LES AGRAFES. RÉUTILISER LES FOURNITURES USAGÉES**

mais en bon état comme les chemises, classeurs... Rien de mieux pour réduire sa poubelle.

Réemploi, réutilisation, réparation



AVANT L'ACHAT : 4 bons gestes

Avant d'acheter un objet, il faut se poser les bonnes questions. Est-ce que cet objet est réellement une nécessité ? Vais-je l'utiliser régulièrement ? L'achat du neuf n'est pas tout le temps justifié.



→ BIEN ENTREtenir SES OBJETS

Il s'agit de la 1^{ère} règle. Prendre soin de ses objets, c'est prolonger leur durée de vie.



→ FAIRE DES ACHATS D'OCCASION

Sur les sites internet, dans les vide-greniers, dans les dépôts-ventes... Moins chers et bien entretenus, les objets retrouvent une seconde vie.



→ LE PARTAGE OU LA LOCATION

Le partage avec des amis ou des voisins permet d'investir dans des objets d'utilisation occasionnelle. La location, dans certain cas, permet d'éviter l'achat de matériel coûteux et d'utilisation rare.

APRÈS L'ACHAT : 4 bons gestes



→ AVOIR RECOURS À LA RÉPARATION

Malgré les idées reçues, il est souvent moins coûteux de faire réparer que de racheter le même produit. C'est aussi un moyen de soutenir l'artisanat local (cordonnier, couturière...).



→ CUSTOMISATION, DÉCORATION

Détourné et relooké, l'objet peut changer d'allure et servir à autre chose.



→ DONS AUX ASSOCIATIONS

Recyclés, réparés ou relookés par les associations, cela évite de jeter les objets dont on ne veut plus.



→ REVENTE

Vides-greniers, sites internet... Revendre ce dont on n'a plus besoin est bon pour l'environnement et son porte-monnaie !



→ DÉPOSER VOS OBJETS EN DÉCHÈTERIE AUPRÈS DE LA GLANERIE.

Toulouse Métropole a mis en place une filière de valorisation des déchets, permettant de collecter les objets sur certaines déchetteries du territoire. Triés, réparés, relookés, vos objets retrouvent une seconde vie. Ce projet est développé en partenariat avec l'association la Glanerie qui possède un atelier d'insertion socio-professionnelle.

Pendant les courses



8 bons gestes pour acheter malin !



→ FAIRE ATTENTION AU SUREMBALLAGE

Il s'agit d'une importante source de déchets.

Il ne faut pas oublier que le suremballage se répercute sur le prix ! Pour en avoir la preuve, vérifier le prix au kilo ou au litre.



→ PRIVILÉGIER LES GRANDS CONDITIONNEMENTS

Attention : pour les grands conditionnements, il faut être sûr de pouvoir consommer le produit avant la date limite de consommation !



→ PRÉFÉRER LA PRODUCTION ÉCO LABELLISÉE

Ce sont des produits qui respectent l'environnement et la santé humaine.

Labels officiels : NF environnement, Ecolabel européen.



→ UTILISER UN CABAS LORS DE SES COURSES

À garder dans la voiture ou le sac, il évite d'utiliser les sacs plastiques jetables vendus en caisse.



*La durée de vie d'un sac de caisse est seulement de 20 minutes !
Raison de plus d'y mettre fin !*



→ ACHETER EN VRAC, À LA COUPE

Permettant d'adapter la quantité au besoin, cela évite aussi tous les emballages inutiles.



→ ACHETER LES ÉCO RECHARGES ET LES PRODUITS CONCENTRÉS

Moins chers, moins lourds, moins volumineux et moins polluants, on les trouve principalement pour les produits ménagers (entretiens, lessives...) et cosmétiques (savons, dentifrice...).



→ ÉVITER LES PRODUITS À USAGE UNIQUE

Piles rechargeables, serpillières lavables, gourdes... Souvent plus chers à l'achat, ils sont en réalité sources d'économies. La réutilisation sur le long terme amortie le produit et le rend moins cher que les produits à usage unique (les lingettes nettoyantes sont 3 à 4 fois chères).



→ MANGER LOCAL DE SAISON

Souvent meilleurs, les produits locaux et de saison sont aussi moins polluants car ils diminuent le nombre de transports et suppriment les intermédiaires.



CALENDRIER DES LÉGUMES DE SAISON



Récolte



Certains légumes se conservent très bien dans le temps, les professionnels en proposent donc à la vente. Ils peuvent donc être achetés et consommés hors période de récolte

	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Ail	C	C	C	C				C	C	C	C	C
Aubergine												
Betterave	C	C	C	C								C
Blette												
Carotte	C	C	C									C
Céleri-rave												
Choux												
Courge	C	C	C	C							C	C
Courgette												
Épinard												
Fève	C	C	C	C				C	C	C	C	C
Haricot grain	C	C	C	C	C	C	C			C	C	C
Haricot vert												
Navet	C	C	C	C								C
Oignon	C	C	C	C					C	C	C	C
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre	C	C	C	C						C	C	C
Radis												
Salade												
Tomate												



CALENDRIER DES FRUITS DE SAISON



Récolte



Certains fruits se conservent très bien dans le temps, les professionnels en proposent donc à la vente. Ils peuvent donc être achetés et consommés hors période de récolte

	Hiver			Printemps			Été			Automne		
	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Cassis							■					
Cerise						■						
Figue									■	■		
Fraise						■	■	■				
Framboise							■	■				
Groseille							■					
Kiwi	C	C	C	C	C					■	■	C
Melon							■	■	■			
Mûre								■	■			
Myrtille								■	■			
Pêche						■	■	■				
Poire	C	C						■	■	■	■	C
Pomme	C	C	C	C				■	■	■	C	C
Prune							■	■	■			
Raisin								■	■	■		

Stop au gaspillage alimentaire



BIEN FAIRE SES COURSES

De nombreuses astuces simples appliquées à la vie quotidienne permettent d'éviter le gaspillage alimentaire et de faire des économies.



→ AVANT LES COURSES

- Établir les menus de la semaine
- Faire une liste de courses
- Faire les courses plus souvent pour les adapter aux besoins
- Privilégier les circuits courts



→ PENDANT LES COURSES

- Faire les courses après un repas
- S'en tenir à sa liste de courses
- Choisir la juste quantité de produits (vrac, découpe)
- Examiner les dates de péremption
- Respecter la chaîne du froid



→ APRÈS LES COURSES

- Respecter les consignes de conservation
- Organiser son frigo selon la règle « 1^{er} entré, 1^{er} sorti »
- Accommoder les restes de repas
- Congeler le surplus de plats cuisinés
- Ne pas confondre les DLC et DLUO
- Respecter la chaîne du froid



**La règle du
« 1^{er} entré, 1^{er} sorti » :**

Mettre les aliments les plus proches de la date limite de consommation à l'avant de son frigo permet de ne pas les oublier et de les consommer rapidement.

BIEN LIRE LES ÉTIQUETTES

À CONSOMMER JUSQU'AU =
DLC

La date limite de consommation concerne les produits périssables à conserver au frais. Après cette date, le produit est impropre à la consommation et ne peut plus être congelé.

À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE
AVANT LE = **DLUO**

La date limite d'utilisation optimale se trouve sur les produits en conserve, surgelés, ou encore d'épicerie et sur les boissons. Ils peuvent perdre une partie de leur qualité nutritionnelle ou gustative mais restent consommables.



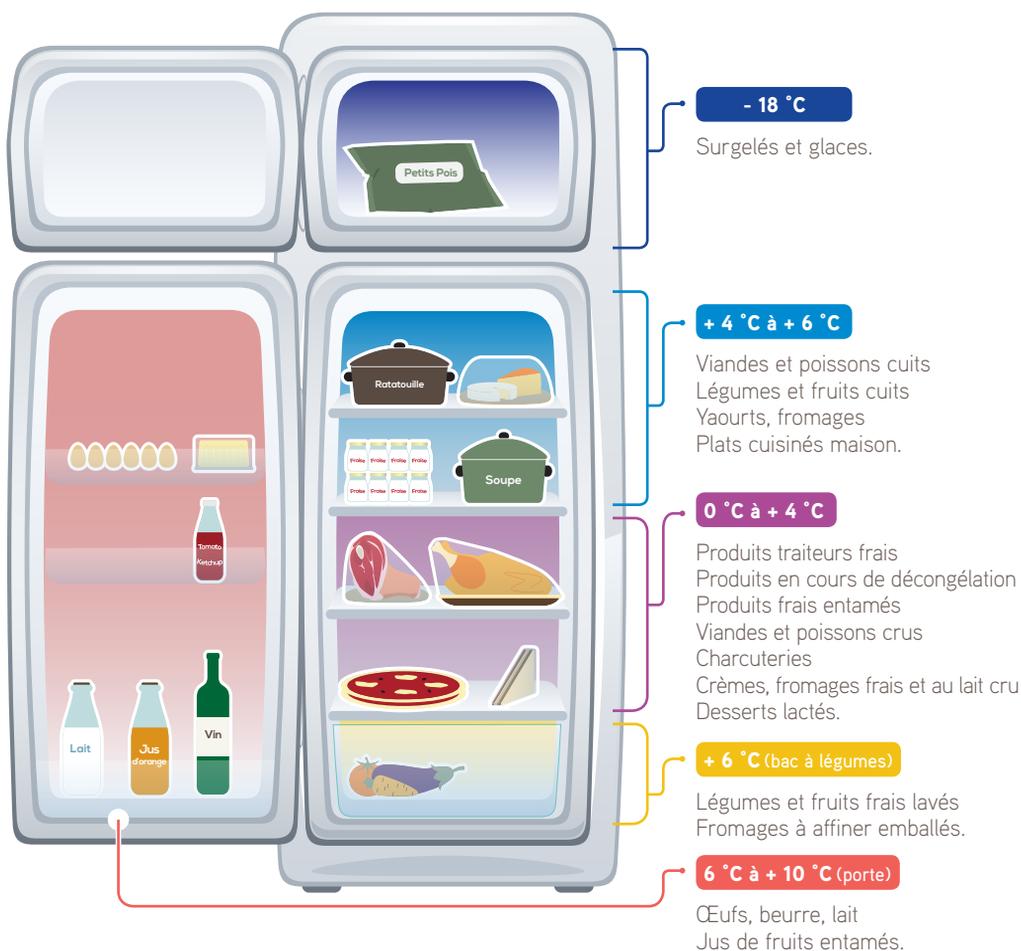
Avant de consommer chaque produit, vérifiez que l'emballage ou le conditionnement n'a pas été altéré et que l'odeur, le goût ou l'aspect de l'aliment n'a pas changé.

Stop au gaspillage alimentaire



BIEN RANGER SON FRIGO

La conservation des aliments est une solution au gaspillage alimentaire. Elle passe par l'entretien et la gestion de son frigo. Suivre la règle du « 1^{er} entré, 1^{er} sorti » permet de consommer les aliments à temps et de ne plus jeter de produits périmés encore emballés à la poubelle.



Stop au gaspillage alimentaire



DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS

	FRIGO	CONGÉLATEUR
 Viandes cuites	3-4 jours	2-3 mois
 Poissons cuits	1-2 jours	4-6 mois
 Pommes de terre cuites	3 jours	non
 Pâtes et riz cuits	3 jours	3 mois
 Ragoûts et quiches	2-3 jours	3 mois
 Soupes	3-4 jours	2-3 mois

 **Attention :** le freezer n'est pas un congélateur ! Les durées de conservation des denrées placées dans le freezer sont plus limitées.

BIEN RESPECTER LES DOSES

POUR UNE PERSONNE ADULTE :

- ▶ Lentilles: 3 cuillères à soupe bien remplies
- ▶ Riz: 1/2 verre
- ▶ Pâtes: 1 verre par personne
- ▶ Viande et poisson: 140 g par personne
- ▶ Brocolis: 2 « bouquets »
- ▶ Pommes de terre: 5 petites
- ▶ Laitue: 1 bol (type bol de céréales).



Pour éviter de jeter les aliments, je peux aussi cuisiner les restes. Au restaurant, je demande à emporter ce que je n'ai pas mangé. Après cela, je peux composter les restes inconsommables (peau de banane...).

MIEUX CONSERVER LES ALIMENTS



Crème fraîche : Transférer la crème dans une boîte hermétique permet de conserver la crème 1 mois.



Pommes de terre : Les entreposer dans un endroit sombre avec une ou deux pommes.



Fruit entamé : Un morceau de pomme, poire ou pêche peut être arrosé de jus de citron pour éviter l'oxydation.



Citron entamé : Saupoudrer de sel la partie entamée ou conserver la partie dans de l'eau renouvelée chaque jour.



Pain : Mettre la moitié d'une pomme ou des biscuits dans une boîte hermétique ou un torchon. Pour le ramollir, il suffit de l'humidifier et de le placer quelques minutes au micro-ondes.