



## Fiche récapitulative : Réduire sa production de déchets

### Constat :

La quantité de déchets a doublé en 40 ans : chacun de nous jette en moyenne 390 kg/an de déchets dans les poubelles et containers de tri. La réduction des déchets permet de limiter la pollution et le rejet de gaz à effet de serre.

### Quelques astuces pour limiter sa production de déchets :

Mieux acheter, c'est choisir des produits en vrac, avec le moins d'emballages possibles et qui soient recyclables :

#### Idée :

- Pour mes gouters, j'essaye de privilégier des aliments que je peux amener dans une boîte à gouter. A l'idéal, je consomme des fruits car les seuls déchets que je produirai seront détruits naturellement (compostage).



Mieux utiliser, c'est bien choisir les quantités dont j'ai besoin :

#### Idée :

- En consommant de l'eau du robinet dans une gourde plutôt que de l'eau en bouteille, je réduis en moyenne mes déchets de 12 Kg par an ! A chaque entraînement, je pense à emmener ma gourde dans mon sac de sport. En plus, je ne suis pas obligé de remplir ma gourde complètement pour aller à l'entraînement : il me suffit de prévoir ce dont j'ai besoin pour économiser de l'eau.



Moins jeter, c'est donner une « seconde vie » aux objets, vêtements que je n'utilise plus. Trier c'est bien, mais jeter moins c'est encore mieux :

#### Idée :

- Quand mes équipements de foot ne sont plus à ma taille mais qu'ils sont encore en bon état, je peux en faire don au club, qui trouvera quelqu'un de plus jeune pour en profiter.





**« Chacun de vous peut agir pour réduire sa production de déchets. Pour cela, il faut privilégier les produits ayant moins d’emballage et ceux qui sont recyclables. Il faut également mieux identifier les quantités donc vous avez besoin ! »**

