

**Vous pouvez aussi faire du troc !**

www.troctribu.com  
www.gchangetout.com  
www.myrecyclestuff.com  
circul-livre.blogspot.com

**Et le don ?  
Il va dans les deux sens !**

www.recupe.net  
www.donnons.org  
www.co-recyclage.com



*Il faut savoir donner mais aussi recevoir !*

## Dernières astuces :

Attention aussi aux emballages, ils ne sont pas gratuits. Pour voir si vous payez le prix fort de l'emballage, regardez le prix au kilo, c'est très efficace !

*Je limite les emballages*

*Bien souvent 1+1=3*

## Et les cadeaux dématérialisés ?

Ce n'est pas parce que nous ne pouvons pas les toucher qu'ils ne sont pas beaux : Une place de concert, un soin dans un SPA, un saut en parachute, un week-end à la campagne... Offrir un souvenir, un moment partagé... C'est un peu désuet et en même temps si touchant.



## Une fois acheté :

*Je lis la notice !*

Et oui, cela peut paraître évident... Mais pas pour tout le monde...

La notice permet de voir toutes les fonctions des appareils et évite les mauvaises manipulations ! Car casser un objet que l'on vient d'acheter, même s'il est encore sous garantie, c'est toujours rageant... Grâce à cette précaution, vous pouvez utiliser votre achat de façon optimale !

Concernant les vêtements, vous pouvez les laver de façon raisonnable et en prendre soin, ils dureront plus longtemps !

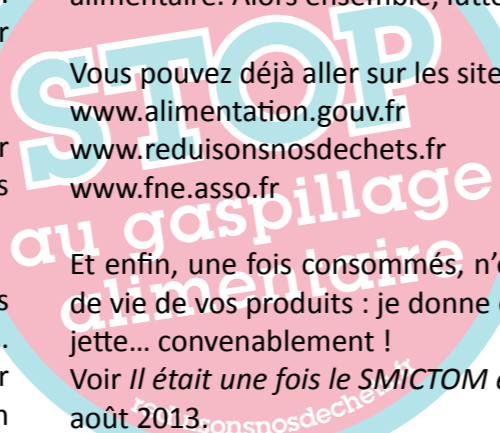
Il est aussi très important de bien entretenir ses appareils comme l'aspirateur, la voiture, le stylo... Vous pouvez aller voir nos vidéos rigolotes sur notre site internet, dans la rubrique prévention des déchets !

Et bien sûr, il faut éviter au maximum le gaspillage alimentaire ! Nous allons prochainement consacrer une lettre sur le sujet car 2014 est l'année européenne de la lutte contre le gaspillage alimentaire. Alors ensemble, luttons !

Vous pouvez déjà aller sur les sites  
www.alimentation.gouv.fr  
www.reduisonsnosdechets.fr  
www.fne.asso.fr

Et enfin, une fois consommés, n'oubliez pas la fin de vie de vos produits : je donne ou je vends ou je jette... convenablement !

Voir *Il était une fois le SMICTOM* et le tri de juillet-août 2013.



Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter :  
SMICTOM de la Région de Fontainebleau, 56 Route de Bourgogne, Veneux-Les-Sablons  
www.smictom-regionfontainebleau.fr

## Et la consommation responsable

*Ou comment retrouver d'anciennes bonnes habitudes et de nouveaux réflexes...*

Bonjour à toutes et à tous.

Aujourd'hui, nous allons voir comment mieux consommer... Mais le SMICTOM ne s'occupe-t-il plus des déchets me direz-vous ? Au contraire ! Une des conséquences de ces changements de consommation est de produire moins de déchets. Et ça, c'est une des occupations du SMICTOM. Dans cette lettre, vous allez découvrir un petit florilège de trucs et astuces pour faire des économies tout en créant du lien social et en préservant l'environnement, rien de moins !

## Les réflexes avant d'acheter :

### Cet achat est-il nécessaire ?

Cette deuxième télévision, cette 36ème paire de chaussures... Est-ce bien nécessaire ou uniquement un achat compulsif ? Que l'on regrette aussi vite qu'on l'a acheté...

Et attention à ne pas se faire influencer par la publicité ou la mode qui nous pousse toujours à acheter plus !

*Si t'as pas le dernier iphone, t'es «out» !*



**Je fais réparer ce qui peut l'être**

Si vous désirez vous abonner à cette lettre, envoyez simplement « je souhaite m'abonner à la lettre du SMICTOM » avec votre nom, prénom et adresse mail à smictom2@wanadoo.fr

### Avant de changer, est-il réparable ?

Beaucoup d'objets se réparent, mais nous ne sommes pas toujours au courant des moyens qui existent, voici quelques exemples :

Les super chaussures top qualité que vous avez usé jusqu'à la corde méritent de se faire ressemeler chez le cordonnier pour repartir du bon pied !

Pour les vêtements, quand ils sont troués, vous pouvez déjà les réparer vous-même, au coin du feu lors des longues soirées d'hiver. Quand ils sont trop démodés, lancez-vous dans la création et osez les mélanges ! Vous pouvez par exemple customiser un pull ou un pantalon avec des blasons, écussons ou autres motifs, même des pièces de tissus différents. Près de chez vous il y a certainement des «puces des couturières» où vous pourrez trouver à moindre coût des accessoires et échanger des idées...

Pour les meubles, c'est un peu la même chose. Vous pouvez les réparer ou les modifier... Il y a des dizaines de sites internet, de magazines et d'émissions de télévision sur le sujet, vous n'avez que l'embaras du choix ! Par exemple, ce site spécialisé dans le recyclage qui fait du neuf avec du vieux [www.ripegreenideas.com](http://www.ripegreenideas.com)

Avec un peu d'entraînement, les vélos se réparent facilement mais si vous ne savez pas comment démarrer, il existe des associations de passionnés qui se retrouvent pour aider les débutants à réparer leur vélo. Elles s'appellent La vie à vélo, Vélo solidaire, BicycIAide, Vélosenville...





Les appareils ménagers aussi peuvent être réparés et parfois, ce n'est pas si cher. Et si vous êtes un peu bricoleur dans l'âme, plusieurs choses peuvent vous intéresser comme les Repair café ! Très développé en Allemagne, ce concept commence à bien prendre racine chez nous. Le principe est de réunir autour d'un café, des bricoleurs expérimentés et des débutants avec l'envie de sauver leur petit électroménager. Et ça marche !

[www.repaircafe.org](http://www.repaircafe.org)

Je fais réparer mes appareils

Si vous êtes un peu plus timide ou s'il n'y a pas encore de Repair café près de chez vous, il existe plusieurs sites internet où vous pouvez échanger vos méthodes de bricolage, des plus simples aux plus poussées comme sur [www.commentreparer.com](http://www.commentreparer.com)

Il en va de même pour les ordinateurs, les voitures...

Encore plus de sites internet sur [www.terraeco.net/liste-de-sites-troc-don-echange,39894](http://www.terraeco.net/liste-de-sites-troc-don-echange,39894)

## Si c'est un usage occasionnel...

Pourquoi ne pas essayer la location ? Chez les professionnels mais aussi les particuliers. Tout se loue ! De la voiture au sac à main en passant par la crêpière, la perceuse, la machine à laver, les tables et chaises de réception...

- [www.bricolib.net](http://www.bricolib.net)
- [www.tipkin.fr](http://www.tipkin.fr)
- [www.zilok.com](http://www.zilok.com)
- [www.e-loue.com](http://www.e-loue.com)
- [www.lamachineduvoisin.fr](http://www.lamachineduvoisin.fr)

Je loue des outils

Il existe même du prêt entre particuliers : [www.pretoo.fr](http://www.pretoo.fr)

## Première conclusion

Pour bien consommer, il suffit de retenir trois idées.

Est-ce nécessaire ou franchement superflu ? Puis-je réparer mon objet ? Puis-je le louer ou l'emprunter ?

Et maintenant, passons à la phase d'achat !

## L'achat :

### Les critères de qualité

Durable :

Un produit plus solide.

Oui, il va coûter généralement plus cher... mais seulement à l'achat !

S'il dure plus longtemps vous n'aurez pas à renouveler votre achat ! De plus, il coûte moins à l'usage et il est généralement plus confortable !

### Les piles

Écoute d'un baladeur deux heures par jour pendant un an

Piles 2 piles rechargeable jetables et un accumulateur

**entre 120 € et 190 €**      **2,3 € \***

\* avec un amortissement du chargeur sur dix ans

Source : [consoglobe.com](http://consoglobe.com)

Attention à ne pas tomber dans le travers inverse car des qualités dont on n'a pas besoin ne sont plus des qualités...



Il n'est pas jetable.

Tout simplement une question d'argent ! L'exemple des piles est le plus parlant. La différence est énorme entre les piles jetables et les rechargeables. Mais cette différence se rencontre partout : pour la vaisselle ou le cabas à la place des sacs de caisse...



J'utilise un cabas

[reduisonsnosdechets.fr](http://reduisonsnosdechets.fr)



## Responsable : Conditions de travail

Je sais d'où vient le produit et donc dans quelles conditions il a été fabriqué. Par exemple, un produit fabriqué en France vous garantit que l'employé a travaillé dans de bonnes conditions, qu'il a une protection sociale et un salaire minimum.

A contrario, un produit qui vient d'un pays avec une législation moins contraignante ne vous garantit pas les conditions de travail, une protection sociale et que ça n'a pas été fabriqué par des enfants.



Je choisis des produits écolabellisés

## Matières premières

Mon objet vient de ressources renouvelables ou recyclées et il est recyclable à 100%. Il est peu ou non toxique (c'est moins dangereux à l'usage, pour la santé et pour le traitement des déchets.)

Je surveille les éco labels, l'agriculture biologique et les produits de saison... Voir *Il était une fois le SMICTOM et l'éco-consommation* de septembre 2013 et les guides *Ademe Consommer mieux* et *Les logos environnementaux sur les produits*. Tous ces documents et bien d'autres sont à télécharger sur notre site internet !

[www.smictom-regionfontainebleau.fr](http://www.smictom-regionfontainebleau.fr)

## Le pouvoir est dans les étiquettes !

Les informations vitales sont obligatoirement inscrites sur le produit que vous achetez. Si ce n'est pas le cas, vous avez toutes les raisons de vous méfier... Il est vrai que lire tous ces petits caractères hiéroglyphiques est plutôt fastidieux au départ mais une fois le réflexe acquis, cela devient un jeu d'enfant et plus vous regarderez, plus vous en rechercherez encore ! C'est là une des clés pour retrouver notre vrai pouvoir d'achat :

Savoir ce que l'on achète !



(\*) Un consommateur averti en vaut deux !

## Et pourquoi pas d'occasion ?

Un objet à qui vous donnez une deuxième chance c'est un moindre impact sur notre environnement... Et notre porte-monnaie.

Laissez-vous tenter par les friperies, les brocantes, les recycleries (connaissez-vous celle de Vaux-Le Penil, à côté de Melun ? 9 rue de la plaine de la Croix Besnard, Parc d'activités) ou encore Emmaüs ou les dépôts-ventes... Et internet bien sûr !

Ce ne sont pas les occasions qui manquent !



**N° Vert 0 800 133 895**

GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE