



	Non	Débutant	Confirmé	Expert
<b>1. Je trie mes déchets</b>				
J'apporte le verre à trier dans la colonne la plus proche.				
Je rapporte électroménager, ampoules, piles et médicaments.				
Je fais le tri sélectif des emballages et connais les consignes.				
<b>2. J'achète des produits avec moins d'emballage</b>				
Je choisis des conditionnements en grand volume.				
Je choisis des formats « écorecharges » et/ou concentrés.				
Je supprime l'eau en bouteilles (robinet et fontaine à gaz).				
J'utiliser un panier, un cabas ou des sacs réutilisables.				
Je rapporte mes emballages : bocaux, boîtes, sacs tissus.				
<b>3. Je me mets à la cuisine</b>				
J'établi des menus, je gère les stocks.				
Je fais une liste de courses et m'y tiens.				
Je sais où me procurer mes produits en vrac ou à la coupe.				
J'accommode ou je congèle les restes.				
Je prépare mon repas pour le midi.				
Je cuisine maison : yaourts, goûters des enfants, conserves.				
Je cuisine les épluchures ou je les évite (brosse).				
<b>4. Je valorise mes bio-déchets</b>				
Je fais du composte sur mon balcon ou dans mon jardin.				
Je fabrique ou j'achète un lombricomposteur.				
J'adopte des poules.				
<b>5. Je diminue le papier</b>				
Je colle un « Stop pub » sur la porte.				
Je m'abonne à la bibliothèque.				
J'utilise le verso du papier et les feuilles vierges des cahiers.				
Je n'imprime que si nécessaire, en noir et blanc et recto-verso.				
J'achète du papier recyclé.				

	Non	Débutant	Confirmé	Expert
<b>6. Je remplace le jetable</b>				
Je prévois des sachets en tissus pour les courses.				
J'utilise des lingettes démaquillantes réutilisables.				
J'ai des chiffons lavables pour le ménage.				
Je remplace les sacs de congélation par des boîtes en verre.				
J'utilise des emballages réutilisables en cire d'abeilles.				
Je change bébé avec des couches et des lingettes lavables.				
Je préfère une coupe menstruelle ou des serviettes réutilisables.				
J'ai acheté des pailles, gourdes, boîtes... en inox.				
Je rapporte les cartouches d'encre pour les faire remplir.				
Je fabrique des éponges en chaussettes : le tawashi.				
J'ai des serviettes de tables et des mouchoirs en tissus.				
<b>7. Je limite les produits d'entretien et cosmétiques</b>				
J'achète en grand contenant ou en vrac.				
Je fabrique ma lessive maison, mon produit multi-usages.				
Je remplace laits et crèmes par des huiles végétales.				
J'utilise le marc de café comme gommage corporel.				
Je fabrique mon dentifrice, mon déodorant, mon baume à lèvres.				
<b>8. Je modifie ma manière de consommer</b>				
Avant d'acheter, je me pose la question du réel besoin.				
Je répare ce qui peut l'être et je donne ce qui est en bon état				
Je loue, j'emprunte, je prête ce que j'utilise très peu.				
J'achète d'occasion vêtements, meubles...				
Je dis ce que je recherche, vends ou donne à mes réseaux.				
Je visite ou j'organise : brocantes, vide greniers, et gratiférias.				
Je connais et utilise les initiatives pour le réemploi à Nîmes.				
Je choisis des produits à durée de vie plus longue.				
Je favorise les appareils électriques fonctionnant sur secteur.				