



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

	Non	Débutant	Confirmé	Expert
6. Je remplace le jetable				
Je prévois des sachets en tissu pour les courses.				
J'utilise des lingettes démaquillantes réutilisables.				
J'ai des chiffons lavables pour le ménage.				
Je remplace les sacs congélation : boîtes en verre.				
J'utilise des emballages réutilisables en cire d'abeilles.				
Je change bébé : couches et lingettes lavables.				
J'utilise une « cup » ou des serviettes réutilisables.				
J'achète des pailles, gourdes, boîtes réutilisables.				
Je rapporte les cartouches d'encre pour les faire remplir.				
Je fabrique des éponges en chaussettes : le tawashi.				
J'ai des serviettes de table et des mouchoirs en tissu.				
7. Je limite les produits d'entretien et cosmétiques				
J'achète en grand contenant ou en vrac.				
Je fabrique lessive, produits d'entretien.				
Je remplace laits et crèmes par des huiles végétales.				
J'utilise le marc de café comme gommage corporel.				
Je fabrique : dentifrice, déodorant, baume à lèvres.				
8. Je modifie ma manière de consommer				
Avant d'acheter, je me pose la question du réel besoin.				
Je répare ou 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, etc...				
Je dis ce que je recherche, vends ou donne.				
Je visite ou j'organise : vide greniers et gratiférias.				
Je connais les initiatives pour le réemploi à Nîmes.				
Je choisis des produits à durée de vie plus longue.				
Je favorise les appareils électriques sur secteur.				