



LuluZed

## REDUIRE LES DECHETS AU SUPERMARCHE

On ne sera peut être pas à ZERO...  
Mais on peut vraiment réduire avec quelques astuces.

### MATÉRIEL

#### Transporter les courses

- boîtes hermétiques : de type tupperware, en métal ou en verre (attention à la casse...)
- sacs en tissu
- sacs cabas ou panier

#### A la maison

- flacon pompe pour doser
- bocaux hermétiques
- chiffons de ménage
- serviettes de table



### ASTUCES

1. A la maison, réduire les quantités utilisées :
  - doser avec un flacon pompe (shampooing, savon...),
  - mettre deux fois moins de produit (dentifrice, lessive...),
  - diluer (produit vaisselle, shampooing...)
2. Faire une liste par rayon et s'y tenir. Attention aux fausses « bonnes affaires » : vérifier les prix au kilo ou au litre.
3. Avoir le matériel de courses toujours prêt (dans le coffre ou l'entrée), ranger un petit sac à course dans son sac à main.
4. Rechercher les produits au format « famille », avec des emballages en verre ou en carton plutôt qu'en plastique, choisir les écorecharges (produits d'entretien, d'hygiène).
5. Remplacer l'essuie-tout par des chiffons de ménage, les serviettes en papier par celles en tissu.
6. Préférer la savonnette au gel douche, adopter le shampooing solide et les culottes menstruelles.
7. Aux rayons proposant la vente « à la coupe » : présenter votre tupperware. Au rayon fruits et légumes : mettre dans des sachets en tissu lavables et les choisir de saison et le plus local possible.
8. Enfin, évitez les rayons qui ne figurent pas sur la liste.

**Et aussi**, la méthode BISOU pour tout le reste :

**B**esoin : ai-je vraiment besoin de cet article ?

**I**mmédiat : puis-je attendre ?

**S**emblable : ai-je déjà un objet semblable ?

**O**rigine : quelle est l'origine du produit ?

**U**tile : va-t-il m'apporter un confort primordial ?