

Journal de bord des déchets



Instructions

Remplissez le journal en répondant aux questions suivantes :

- ▶ **Quel produit ?** Vous devez identifier le produit emballé (p. ex : 1 l de jus de fruits).
- ▶ **Quel type d'emballage ?** Vous devez ici détailler l'emballage lui-même, par exemple sa matière, sa forme, ses dimensions ou comment il a été utilisé.
- ▶ **Combien ?** Cette question fait référence à la quantité et idéalement, il faudrait détailler le poids en grammes ou le nombre d'articles.
- ▶ **Comment aurais-je pu l'éviter ?** C'est la question la plus importante car elle vous permet de réfléchir aux solutions permettant de résoudre les problèmes d'emballage. Pensez à la nature de l'emballage. Est-il possible de l'éviter ? Réduit ? Réutilisé ? Recyclé ? Remplissez la dernière page avec vos conclusions.

Conseils :

- ▶ Utilisez le journal des déchets sous forme numérique afin de ne pas consommer de papier.
- ▶ Si vous devez imprimer, n'oubliez pas d'utiliser les deux faces de la feuille (en noir et blanc).
- ▶ Ou soyez créatif et créez le vôtre !
- ▶ [Inspirez-vous des conseils de la SERD pour réduire les déchets d'emballage.](#)
- ▶ [Réduction des déchets dans différentes situations](#)
- ▶ [12 bonnes habitudes pour réduire les déchets](#)
- ▶ [Guide de bonnes pratiques de la SERD](#)

Semaine européenne de la réduction des déchets www.ewwr.eu/fr contact@ewwr.eu
[Facebook](#) [Twitter](#)



Lundi : Quelle quantité d'emballages avez-vous utilisée aujourd'hui ?

| Quel produit ? | Quel type d'emballage ? | Combien ? | Comment aurais-je pu l'éviter ? |
|----------------|-------------------------|-----------|---------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Astuce du jour !

Au bureau, amenez votre propre tasse pour le thé ou le café !

Vous pouvez aussi utiliser du thé en vrac et des boules à thé plutôt que
des sachets !





Mardi : Quelle quantité d’emballages avez-vous utilisée aujourd’hui ?

Table with 4 columns: Quel produit ?, Quel type d’emballage ?, Combien ?, Comment aurais-je pu l’éviter ?

Astuce du jour !
Préférez acheter des produits en vrac et non emballés.
Cela réduit les déchets d’emballage et c’est souvent moins cher.





Jeudi : Quelle quantité d'emballages avez-vous utilisée aujourd'hui ?

| Quel produit ? | Quel type d'emballage ? | Combien ? | Comment aurais-je pu l'éviter ? |
|----------------|-------------------------|-----------|---------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Astuce du jour !

Optez pour les sacs de courses réutilisables.

Les sacs jetables des magasins sont utilisés en moyenne 20 minutes avant d'être jetés. Ils deviennent très vite des déchets et, s'ils ne sont pas éliminés avec soin, ils polluent notre environnement.





Samedi : Quelle quantité d'emballages avez-vous utilisée aujourd'hui ?

| Quel produit ? | Quel type d'emballage ? | Combien ? | Comment aurais-je pu l'éviter ? |
|----------------|-------------------------|-----------|---------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Astuce du jour !

Réutilisez les récipients

Réutilisez les pots pour stocker des aliments ou emportez-les pour acheter des aliments en vrac. S'il vous reste des récipients après avoir consommé des yaourts, du beurre ou d'autres aliments, ne les jetez pas. Nettoyez-les et utilisez-les pour conserver d'autres aliments !





Dimanche : Quelle quantité d'emballages avez-vous utilisée aujourd'hui ?

| Quel produit ? | Quel type d'emballage ? | Combien ? | Comment aurais-je pu l'éviter ? |
|----------------|-------------------------|-----------|---------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Astuce du jour !

Choisissez les produits qui présentent le moins d'emballage et évitez les produits jetables, à usage unique, les doubles emballages et les articles emballés en portions individuelles.

Lorsque vous faites vos courses, vous pouvez choisir les produits qui généreront le moins de déchets d'emballage. Vous économiserez des matières premières et aiderez à réduire la pollution générée par le processus de production. Vous pourrez aussi économiser de l'argent !



