

L'ALIMENTATION DURABLE

= l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à **nourrir les êtres humains** en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

La production des aliments contribue à l'émission de gaz à effets de serre, d'autant plus inutiles si c'est pour finir à la poubelle.

➔ Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est juste une question de méthode, voire de bon sens.

J'AGIS ! POUR REDUIRE L'IMPACT DE MON ASSIETTE ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Des habitudes faciles à prendre et aux résultats immédiats :

✓ Je cuisine avec des produits frais



✓ J'achète en vrac, local et de saison



➤ Producteurs locaux



➤ Calendrier des fruits et légumes de saison



✓ Avant de jeter : j'ouvre, je sens, je goûte. Si le produit n'a pas d'odeur et un aspect correct, je peux le manger !



✓ Je cuisine les restes. Resservis rapidement ou congelés, en plus de me faire faire des économies, ils m'éviteront une soirée en cuisine !



✓ Je range mes courses : 1er rentré, 1er sorti ! Cela évitera les oubliés au fond du frigo !

✓ Je prépare les menus de la semaine et la liste de courses. Ces astuces permettent de gagner du temps au quotidien et de l'argent dans le magasin !

✓ Place au doggy bag ! Depuis 2022, les restaurateurs sont tenus de proposer à leurs clients de récupérer les restes de leur plat, dessert ou bouteille de vin. N'hésitez pas à le leur demander !

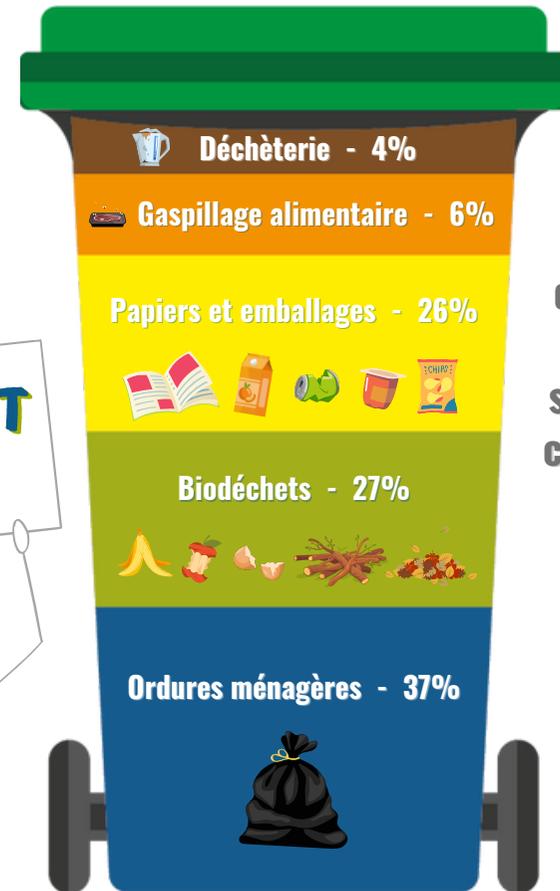
Consommer autrement, c'est protéger notre environnement, encourager l'économie locale et faire des économies !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le gaspillage alimentaire c'est **JUSQU'À 11KG** de nourriture jetés par an et par personne, dont **3KG ENCORE EMBALLÉS**

GUIDE

PREVENTION DES DECHETS

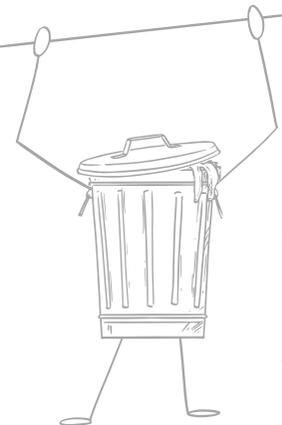


63%

des déchets ne devraient pas se trouver dans cette poubelle...



COMMENT AGIR ?



LE COMPOSTAGE



En compostant mes déchets de cuisine et de jardin :

- ✓ J'évite des allers-retours à la déchèterie.
- ✓ Je fais disparaître les mauvaises odeurs de ma poubelle.
- ✓ Je fabrique un engrais 100% naturel pour mes plantations.

Quelques poules ou un chien mangeront ce que le compost ne prend pas !

Avec une tondeuse mulching, plus de tonte à ramasser !

Le broyage des végétaux permet de transformer des branches en paillage pour préserver mes plantations de la chaleur et du froid !

L'INFO EN +

- » Si vous ne l'avez pas encore fait, demandez votre composteur à la CCSA, il est offert à chaque foyer du territoire !
- » Des journées broyage sont organisées gratuitement : PRENEZ DATE !

LES EMBALLAGES

Le choix de mes produits définira le contenu de ma poubelle !

- ✓ Je privilégie les emballages en verre, métal ou carton plutôt que le plastique.
- ✓ Je prends mes produits à la coupe (viande et fromage) et en vrac (fruits et légumes).
- ✓ Je réutilise les sacs en papier ou j'opte pour un sac en tissu.
- ✓ J'ai toujours sur moi quelques sacs réutilisables.



L'INFO EN +

- » Pour vous faciliter le tri au quotidien, téléchargez l'application Guide du tri



LE STOP PUB



- ✓ **CONSOMMATEUR**, je paie l'eau, l'énergie et les matières premières qui ont servi à fabriquer les pubs.
- ✓ **CONTRIBUABLE**, je paie pour l'élimination de ces déchets.
- ✓ **CONSCIENCIEUX**, je mets un STOP PUB sur ma boîte aux lettres et je reste au courant des promotions par internet si je le souhaite.

L'INFO EN +

- » Demandez un STOP PUB à la CCSA ou auprès de votre mairie !

LE SAVIEZ-VOUS ?

10 STOP PUB c'est 400KG DE DECHETS EVITES et 10€ d'économies sur les frais de collecte et de traitement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Composter ses déchets permet de DIMINUER DE 50KG par personne et par an le poids de sa poubelle !

LE TEXTILE

L'industrie textile est l'une des plus polluantes au monde. Seulement 20% des textiles mis sur le marché sont recyclés. En Europe, 4 milliards de tonnes de déchets vestimentaires sont jetés... Alors, que faire ?

- ✓ J'évite de remplir mes armoires de vêtements inutiles.
- ✓ Je prolonge la durée de vie de mes habits et chaussures en les réparant.
- ✓ Je donne, je vends et j'achète d'occasion.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Trier ses articles textiles, c'est 5KG DE DECHETS EN MOINS PAR PERSONNE chaque année dans notre poubelle !

L'INFO EN +

- » Déposez vos vêtements, chaussures, linge de maison, bagagerie et maroquinerie dans les bornes Relais. Même en mauvais état, ils seront recyclés !



LA LOCATION, LE TROC

Il existe d'autres façons de consommer :

- ✓ Je vais à la bibliothèque pour emprunter des livres, DVD...
- ✓ Je fais des cadeaux dématérialisés.
- ✓ Je donne et j'achète d'occasion.

L'INFO EN +

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un français jette en moyenne 21KG D'APPAREILS ELECTRONIQUES PAR AN dont 50% pourraient être réparés.

DES BOUTIQUES SOLIDAIRES

pas loin de chez vous...

SAINT VINCENT DE PAUL

18 avenue d'En Calcat - 81110 DOURGNE
» ouvert les vendredis après-midi des semaines impaires et le 1er samedi du mois l'après-midi dès février 2025

LA MAISON DE REFUGE

Rue de la Plaine - 81100 BURLATS
06 23 23 35 03 - www.maisonderefuge.com

ENSEMBLE

R28 rue Croix de Fournes - 81100 CASTRES
05 63 59 33 66 - www.ensemblecastres.fr

LA BELLE RECUP

29 avenue du Maréchal Juin - 81200 MAZAMET
05 63 59 58 25 - www.labellerecup.com

SECOURS POPULAIRE

ZI de Mélou - Déchèterie Trifyl - 81100 CASTRES
05 63 62 72 19 - les mercredis et/ou vendredis 9h-12h

LA RECYCLANTE

1 avenue des Sports - 31460 CARAMAN
05 34 65 35 27 - www.larecyclantelauragaise.fr

DES APPLIS MOBILES

pour donner et récupérer gratuitement



Geev



Jedonne



Donjons