

# Quelques astuces pour limiter sa production de déchets !



## Mieux acheter

C'est acheter des produits en vrac, avec le moins d'emballages possibles et qui soient recyclables.

**Idée :** pour mes goûters, j'essaie de privilégier des aliments que je peux amener dans une boîte à goûter (plutôt que des portions individuelles). À l'idéal, je consomme des fruits, car les seuls déchets que je produirai seront détruits naturellement (compostage).



## Mieux utiliser

C'est bien choisir les quantités dont j'ai besoin.

**Idée :** en consommant de l'eau du robinet dans une gourde plutôt que de l'eau en bouteille, je réduis en moyenne mes déchets de 12 kg par an ! A chaque entraînement, je pense à emmener ma gourde dans mon sac de sport. En plus, je ne suis pas obligé de remplir ma gourde complètement pour aller à l'entraînement : il me suffit de prévoir juste ce dont j'ai besoin pour économiser de l'eau !



## Moins jeter

C'est donner une « seconde vie » aux objets, vêtements que je n'utilise plus.

Trier c'est bien, mais jeter moins c'est encore mieux.

**Idée :** quand mes équipements de foot ne sont plus à ma taille mais qu'ils sont encore en bon état, je peux en faire don au club, qui trouvera quelqu'un de plus jeune pour en profiter !

