

Quelques astuces pour limiter sa production de déchets



U14
U19

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



Idée : pour mes goûters, j'essaye 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 !