

*Faites comme Julie*

# ACHETEZ MIEUX POUR GASPILLER MOINS !

EN PRIVILÉGIANT LES GRANDS CONTENANTS POUR SES ACHATS DE FROMAGE BLANC, COMPOTE, CÉRÉALES, SALADE, CAKE, PETITS POTS POUR BÉBÉ, GLACE, JAMBON, SODA, JUS D'ORANGE, THÉ, CAFÉ, PRODUIT NETTOYANT, SAVON ET MOUCHOIRS...

**UNE FAMILLE DE 3 PERSONNES PEUT ÉCONOMISER 2 100 EUROS PAR AN  
ET RÉDUIRE EN UNE ANNÉE SA PRODUCTION DE DÉCHETS DE 96 KG !**



Besoin d'infos ? Contactez : [julie@sytrad.fr](mailto:julie@sytrad.fr) • 04 75 57 80 00

7, rue Louis Armand - ZI la Motte - 26800 - Portes lès Valence • [www.sytrad.fr](http://www.sytrad.fr) •

Chaque jour, en faisant ses courses, chacun de nous peut agir significativement pour réduire sa production de déchets. Julie a réalisé différents comparatifs pour nous aider à adapter nos choix à nos besoins, à nous libérer des sirènes du marketing et à faire de substantielles économies !

## ALIMENTATION

### > LAITAGES

Consommation de référence : 2 portions de 125 g par jour et par personne

Produit de référence :

Fromage blanc en pot familial d'1 kilo → 3,5 kilos de déchets/an/personne **et** 163 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Yaourt traditionnel en pot de 125 g → + 0,2 kilos de déchets/an/personne **et** + 7 € de dépense/an/personne

Fromage blanc en pot individuel → + 2,0 kilos de déchets/an/personne **et** + 64 € de dépense/an/personne

Crème de yaourt en pot individuel → + 2,3 kilos de déchets/an/personne **et** + 9 € de dépense/an/personne

Yaourt à boire en bouteille individuelle → + 2,9 kilos de déchets/an/personne **et** + 102 € de dépense/an/personne

### > COMPOTE

Consommation de référence : 1 portion de 90 g par jour et par personne

Produit de référence :

Compote en pot familial de 750 g → Aucun déchet Emballage recyclable **et** 21 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Compote en pot individuel de 90 g → + 1,8 kilos de déchets/an/personne **et** + 111 € de dépense/an/personne

Gourde à sucer → + 6,6 kilos de déchets/an/personne **et** + 136 € de dépense/an/personne

### > CEREALES

Consommation de référence : 1 portion de 25 g par jour et par personne

Produit de référence :

Paquet familial de 375 g → 0,2 kilos de déchets/an/personne **et** 47 € de dépense/an/personne

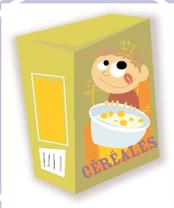
Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Paquet individuel de 25 g → + 0,7 kilos de déchets/an/personne **et** + 53 € de dépense/an/personne

Recommandé par Julie !



Recommandé par Julie !



> SALADE

Consommation de référence : 1 portion de 75 g par jour et par personne

Produit de référence :

Salade en vrac à la pièce → 0,4 kilos de déchets/an/personne et 68 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Salade emballée et sous-vide → + 0,3 kilos de déchets/an/personne et + 74 € de dépense/an/personne

> CAKE

Consommation de référence : 1 portion de 30 g par semaine et par personne

Produit de référence :

Cake en barre familiale de 600 g → 0,02 kilos de déchets/an/personne et 2 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Cake de 30g emballé individuellement → + 0,01 kilos de déchets/an/personne et + 10 € de dépense/an/personne

> ALIMENT POUR BEBE

Consommation de référence d'un bébé : 2 portions de 200 g par jour, 5 jours par semaine

Produit de référence :

Petit pot en verre de 200 g → Aucun déchet Emballage recyclable et 473 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Assiette individuelle de 200 g → + 15 kilos de déchets/an/personne et + 211 € de dépense/an/personne

> GLACE

Consommation de référence : 4 L de glace par an et par personne

Produit de référence :

Glace en bac d'1 L → Aucun déchet Emballage recyclable et 14 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Glace en pot de 0,5 L → + 0,2 kilos de déchets/an/personne et + 65 € de dépense/an/personne

Besoin d'info ? Contacter : [julie@sytrad.fr](mailto:julie@sytrad.fr) ou 04 75 57 80 00

SYTRAD - 7, Rue Louis Armand - ZI La Motte - 26800 Portes lès Valence

## BOISSONS

> SODA

Consommation de référence : 1,5 L par semaine et par personne

Produit de référence :

Soda en bouteille d'1,5 L → Aucun déchet Emballage recyclable **et** 66 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Canette individuelle de 33 cL → Aucun déchet Emballage recyclable **et** + 26 € de dépense/an/personne

> THE

Consommation de référence : 5 tasses de thé par semaine et par personne  
(une tasse de thé = 1 sachet ou 2 g de thé en vrac)

Produit de référence :

Thé en boîte métallique de 200 g → Aucun déchet Emballage recyclable **et** 15 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Thé en sachet individuel → + 0,03 kilos de déchets/an/personne **et** + 8 € de dépense/an/personne

> CAFE

Consommation de référence : 5 tasses de café par semaine et par personne  
(une tasse de café = 1 dose ou 8 g de café en vrac)

Produit de référence :

Café en paquet d'1 kilo → Aucun déchet Emballage recyclable **et** 24 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Café en dosette individuelle → + 0,05 kilos de déchets/an/personne **et** + 2 € de dépense/an/personne

Recommandé par Julie !



Recommandé par Julie !



Recommandé par Julie !



## PRODUITS D'HYGIENE

### > NETTOYAGE DE LA MAISON

Consommation de référence : 10 actions de nettoyage par semaine

Produit de référence :

Eponge et produit nettoyant → 0,3 kilos de déchets/an **et** 7 € de dépense/an

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Lingettes nettoyantes à usage unique → + 3,4 kilos de déchets/an **et** +14 € de dépense/an

### > HYGIENE CORPORELLE

Consommation de référence : 1 douche par jour et par personne (soit par douche : 5 g de savon ou 10 mL de gel douche)

Produit de référence :

Savon de Marseille de 600 g → Aucun déchet Savon non emballé **et** 11 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Gel douche en flacon de 250 mL → + 0,7 kilos de déchets/an/personne **et** + 21 € de dépense/an/personne

### > LAVAGE DES MAINS

Consommation de référence : 3 lavages de mains par jour et par personne (soit par lavage : 2 g de savon solide ou 4 mL de savon liquide)

Produit de référence :

Savon de Marseille de 600 g → Aucun déchet Savon non emballé **et** 13 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Flacon pompe de savon liquide → Aucun déchet Emballage recyclable **et** + 18 € de dépense/an/personne

Dose souple recharge pour flacon pompe → + 1,3 kilos de déchets/an/personne **et** + 5 € de dépense/an/personne

### > MOUCHOIRS EN PAPIER

Consommation de référence : 3 mouchoirs par jour et par personne

Produit de référence :

Boîte en carton de 150 mouchoirs → Aucun déchet Emballage recyclable **et** 4,5 € de dépense/an/personne

Comparatif avec les autres modes de conditionnement :

Mouchoirs en paquet plastique de 10 → + 0,13 kilos de déchets/an **et** + 1 € de dépense/an/personne



Besoin d'info ? Contacter : [julie@sytrad.fr](mailto:julie@sytrad.fr) ou 04 75 57 80 00

SYTRAD - 7, Rue Louis Armand - ZI La Motte - 26800 Portes lès Valence

SYTRAD

[www.sytrad.fr](http://www.sytrad.fr)

# SYNTHESE POUR CONSOMMER MIEUX



## PRODUITS DE RÉFÉRENCE

Fromage blanc en pot d'1 kg  
Compote en pot de 750 g  
Céréales en paquet de 375 g  
Salade à la pièce  
Cake en barre familiale de 600 g  
Petits pots de bébé de 200 g  
Bac de glace d'1 L  
Soda en bouteille d'1,5 L  
Thé en vrac  
Café en vrac  
Eponge et produit nettoyant  
Savon de Marseille  
pour la douche et les mains  
Boite de 150 mouchoirs

Pour 1 personne :

€ 1 733 € de dépense/an  36 kilos de déchets/an



## COMPARATIF

Yaourt en bouteille individuelle  
Compote en gourde à sucer  
Céréales en paquet individuel de 30g  
Salade emballée et sous-vide  
Cake en emballage individuel de 30 g  
Assiette individuelle pour bébé  
Bac de glace de 0,5 L  
Soda en canette de 33 cL  
Thé en sachet individuel  
Café en dosette individuelle  
Lingettes nettoyantes  
Gel douche de 250 mL  
Recharge de savon pour flacon pompe  
Paquet plastique de 10 mouchoirs

Pour 1 personne :

€ 2 441 € de dépense/an (+ 708 €/an)  68 kilos de déchets/an (+ 32 kilos/an)



Selon les choix de consommation opérés, chaque année :  
1 personne peut réduire sa production de déchets de 32 kg  
et ses dépenses de 708 Euros.

Pour une famille de 3 personnes, chaque année  
96 kilos de déchets peuvent être évités et 2 124 Euros économisés.

A l'échelle du territoire du SYTRAD et de ses 490 000 habitants,  
la production de déchets pourrait donc être réduite de 15 680 Tonnes/an.

Or, aujourd'hui, le traitement des ordures ménagères coûte  
un peu moins de 70 Euros par tonne.

Ainsi, pour l'ensemble du territoire du SYTRAD, la facture de traitement des déchets  
pourrait se réduire de 1 097 600 Euros/an !