

- ● ● **Le site Internet et la campagne de communication.** La Métro a créé un site Internet spécialement consacré à la prévention des déchets dans l'agglomération grenobloise. Attractif, ludique et pédagogique, le site explique pourquoi il est urgent de réduire nos déchets et comment chacun d'entre nous peut y contribuer. Adresse du site : [www.moins-jeter.fr](http://www.moins-jeter.fr)

« Moins jeter, le défi ! » Un concours sympa et amusant vous permettra de défier d'autres équipes d'habitants énergiques et motivés, comme vous l'êtes vous-même. Pendant 4 mois, de février à mai 2015, appliquez et testez chez vous les éco-gestes de réduction des déchets. Un défi par équipe de 8 à 12 foyers pour partager les bonnes idées et échanger sur vos pratiques. L'objectif : diminuer

au minimum de 7 % en 4 mois votre production d'ordures ménagères, tout en faisant mieux que les équipes rivales ! Tout le monde (familles, couples sans enfants, célibataires, colocalitaires) peut participer à ce défi en s'inscrivant via le formulaire disponible sur le site Internet ou bien en appelant le n° vert 0800 500 027 (gratuit depuis un poste fixe).

## DÉCHETS : JE RÉDUIS MES EMBALLAGES

Les emballages de nos produits gonflent nos poubelles. Cela a un double impact sur notre environnement : il faut de l'énergie et des matières premières pour les produire, puis il en faudra encore pas mal pour les détruire. En modifiant quelques petites habitudes de consommation, débarrassons nos poubelles du trop plein d'emballages !

La Métro a mis en place une animation mettant en évidence la quantité de déchets générés par les achats des ménages dans la grande distribution, en formant deux types de paniers :

- Le chariot « mini déchets » avec les produits générant peu de déchets (produits réutilisables, sans emballage, avec une grande contenance, ou encore porteurs d'un écolabel).

- Le chariot « maxi déchets » regroupant à l'opposé des produits générant beaucoup d'emballages.

**Résultat : le chariot « mini déchets » pèse 56 % de moins en emballages et coûte au consommateur 34 % moins cher que le chariot « maxi déchets » !**

Réduire les emballages est donc avantageux pour le portefeuille et

pour l'environnement. Cela passe par une modification de nos comportements de consommation. Voici quelques pistes d'actions.



**J'utilise un panier ou un cabas pour faire mes courses :**

un sac plastique, moins solide, n'est utilisé en moyenne qu'une vingtaine de minutes avant d'être jeté et finit « au mieux » incinéré, et au pire directement dans la nature où il pollue les sols et les eaux et intoxique la faune. La suppression des sacs plastiques est prévue en 2016.



**Je choisis les produits générant le moins d'emballage possible :** l'habit ne fait pas le moine... Les emballages ne font pas la qualité du produit. Préférez les produits les moins emballés (ex : pot de compote en verre au lieu des pots individuels), et les produits en vrac ou à la coupe (fromages, charcuterie, légumes secs, cé-



Réduire  
les emballages

réales...). Pour les produits ménagers, il est intéressant de choisir les produits plus concentrés, à condition de bien respecter les dosages prescrits !



**Je bois l'eau du robinet :** l'eau en bouteille parcourt en moyenne 300 km avant d'arriver dans votre verre ! Elle coûte ainsi jusqu'à 300 fois plus cher que l'eau du robinet, un produit local, dont la qualité est particulièrement bonne, notamment dans l'agglomération grenobloise !



# JE COMPOSTE ET JE CHOUCROUTE MES PLANTES



## Quelles méthodes utiliser ?

Vous avez à votre disposition une large gamme de matériels et de méthodes : le compostage en tas (regroupement des déchets à même le sol), en bac (dans une structure en bois, en métal ou en plastique), le compostage partagé (à l'échelle d'une résidence ou d'un quartier) et le lombricompostage qui peut se pratiquer en appartement, notamment. La Métro propose des formations au compostage et facilite l'acquisition de composteurs (voir page 16).



## Bien composter : trois règles simples !

Pour produire un BON compost, il est nécessaire de respecter 3 règles simples :

- 1- Mélanger les différentes catégories opposées de déchets : les carbonés (ex : branches) avec les azotés (ex : déchets de cuisine), les humides avec les secs, les grossiers avec les fins.
- 2- Aérer le produit en lui intégrant des matières grossières (feuilles, branchages) et en le brassant régulièrement.
- 3- Surveiller qu'il ne soit ni trop humide ni trop sec.



## Que pouvez-vous composter ?

Tous les déchets organiques, à différents degrés, sont compostables...



## LE COMPOSTAGE, KESAKO ?

Le compostage est un processus biologique de conversion et de valorisation des déchets organiques en un produit riche, stabilisé, hygiénique, semblable à un terreau, que l'on appelle compost. Composter ses déchets organiques peut ainsi se pratiquer à l'échelle d'un foyer ou de quelques foyers, dans des composteurs, ou bien à plus grande échelle (exemple : le centre de compostage de la Métro à Murianette).

- Les graines de certaines plantes qui se maintiennent en vie lors du compostage et qui peuvent germer (tomates, potirons, etc.).
- Les coquillages et les coquilles d'œufs ne se décomposent pas mais leur usure apporte des éléments minéraux tandis que leur structure facilite l'aération.

**Ce que vous ne pouvez pas composter !** Plastiques, tissus synthétiques, verre, métaux, sac d'aspirateur, les poussières, les bois de menuiseries et de charpente (car presque toujours chimiques), les couches-culottes, aucun produit chimique, huile de vidange. Tous ces produits peuvent par contre être recyclés dans les conteneurs adéquats de votre déchèterie la plus proche !

- Les déchets de cuisine : épluchures, coquilles d'œuf, marc de café, filtres en papier, pain, laitages, croûtes de fromages, fanes de légumes, fruits et légumes abîmés, viande découpée (à mettre au centre du tas), etc.
- Les déchets de jardin : tontes de gazon, feuilles, tailles de haies, fleurs fanées, mauvaises herbes, etc.
- Les déchets de la maison : mouchoirs en papier et essuie-tout, cendres de bois, sciures et copeaux, papier journal, carton salis (mais non pollués), plantes d'intérieurs, etc.



## Mais certains déchets se dégradent plus difficilement...

- Les déchets très ligneux ou durs (Feuilles mortes, tailles, branches, os, noyaux, coquilles, trognons de chou, etc.) qu'il vaut mieux broyer avant.



## Le lombricompostage, ça grouille et c'est cool !

Vous souhaitez composter vos déchets de cuisine pour produire un engrais de bonne qualité pour vos plantes, mais vous avez très



## POLLUTION : JE LIMITE LES PRODUITS NOCIFS

Pile, bombe insecticide, peinture, produits ménagers... Ces « DMS » ou « Déchets Ménagers Spéciaux », tout le monde en a chez soi, et on s'en débarrasse tous un jour ou l'autre. Polluants et pouvant être dangereux, il faut les jeter en déchèterie, mais le mieux serait de faire sans, non ?

Quelques exemples pour en limiter votre usage :



Je fabrique mes produits ménagers naturels : c'est simple, efficace et peu coûteux ! Infos : [www.alec-grenoble.org](http://www.alec-grenoble.org) 04 76 00 19 09.



Je jardine sans pesticide ni engrais de synthèse. Infos : [www.lametro.fr](http://www.lametro.fr) 04 76 59 59 59.



Je respecte les doses prescrites pour les produits d'entretien : moins de pollu-

tion et plus d'économies !



Je choisis des produits éco-labellisés : papeterie, produits d'entretien et d'hygiène, ameublement, bureautique, habillement...



J'utilise des piles rechargeables ou des appareils fonctionnant avec prise sur secteur.

À noter : pour emmener vos produits dangereux dans l'une des 22 déchè-



Limitier les produits nocifs

teries de l'agglomération, pensez à consulter les horaires sur [www.lametro.fr](http://www.lametro.fr) !

### INTERVIEW

#### HAKIM BENDALLA, MESSAGER DU TRI À LA MÉTRO



© La Métro/Nathalie Suzet

Quel est votre rôle ?

« Nous sommes actuellement six messagers du tri à la communauté d'agglomération. Notre mission : sensibiliser les petits et les grands à la réduction et au tri des déchets, à travers des animations, des jeux, des débats, du porte à porte... Nous inter-

venons dans les écoles, les centres de loisirs, les centres sociaux, mais aussi dans les quartiers à la demande des bailleurs, des associations ou des syndicats par exemple ».

Pourquoi est-il important de réduire les emballages ?

« Selon notre étude « mini-maxi déchets », un chariot avec des produits peu emballés pèse 56 % de moins en emballages et coûte au consommateur 34 % moins cher que le chariot avec les mêmes types de produits mais suremballés ! Nous essayons toutefois de ne pas culpabiliser les gens, nous faisons tous comme nous pouvons, mais dans le contexte actuel, toute économie est bonne à prendre non ? »

Quels exemples de petits gestes faciles à mettre en place pouvez-vous donner pour réduire les emballages ?

« Pourquoi prendre des biscuits

emballés à l'unité dans des sachets, alors que cela coûte plus cher et génère bien plus de déchets qu'une tranche de pain avec une barre de chocolat comme nous avions l'habitude d'en prendre quand nous étions petits ? Pour emmener une compote, au lieu d'une petite gourde jetable, il vaut mieux acheter des grands pots et en mettre une part dans une boîte en plastique ou acheter des gourdes réutilisables qui se trouvent maintenant assez facilement. Autre exemple, à Grenoble nous avons l'une des meilleures eaux potables de France ! Pourquoi aller acheter des bouteilles d'eau qui coûtent plus cher et encomrent nos poubelles ?

Dernier conseil : regardez le prix au kilo ou au litre des produits suremballés, comme par exemple les sachets de riz individuels, par rapport au même riz en paquet, le prix explose et les déchets aussi ! ».



## PRÉVENTION DES DÉCHETS: MOINS JETER, LA BONNE IDÉE!

UN DOSSIER RÉALISÉ PAR NATHALIE SUZE, GUILLAUME ROSSETTI, NATHALIE ANULA ET MARC MINGAT

**LES DÉCHETS ? IL FAUT AGIR SANS TARDER ! ALORS QU'EN 40 ANS LA QUANTITÉ DE DÉCHETS PRODUITE À TRAVERS LE MONDE A DOUBLE. CHAQUE HABITANT DE L'AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE GÈNÈRE EN MOYENNE PAR AN UNE DEMI TONNE DE DÉCHETS. OU SI VOUS PRÉFÉREZ 7 KG PAR SECONDE POUR L'ENSEMBLE DES 440 000 HABITANTS !**

La solution la plus simple, la plus économe, la plus judicieuse ? Que chacun d'entre nous réduise la quantité de déchets qu'il produit. Cela soulagera les divers équipements de traitement, préservera les réserves naturelles et diminuera la production de gaz à effet de serre. De son côté, la Métro va participer à la semaine européenne de la réduction des déchets (22 au 30 novembre 2014) et continuer à promouvoir son Programme local de prévention des déchets en agissant selon 5 priorités bien définies : promouvoir l'éco-consommation, lutter contre le gaspillage alimentaire, favoriser le compostage domestique (bio-déchets et déchets végétaux), réduire les emballages et l'usage des produits toxiques, encourager le réemploi et la réparation.



Composter



Moins gaspiller



Réduire les emballages



Favoriser le réemploi



limiter les produits nocifs



Moins jeter la bonne idée

Une grande campagne de communication ainsi qu'un site Internet dédié ([www.moinsjeter.fr](http://www.moinsjeter.fr)) vont vous proposer les clés pour participer à un grand défi et pour vous joindre à une équipe d'habitants (voir p.10). Alors soyez motivés pour appliquer les bonnes idées et réduire vos déchets !

**La prévention des déchets, qu'est-ce que c'est ?** C'est l'ensemble des mesures et des actions prises à la fois par les industriels (conception, production, distribution) et les

consommateurs (achat et usage) pour réduire les impacts environnementaux et faciliter la gestion finale des déchets. Moins de déchets en général, moins de déchets dangereux ou toxiques en particulier, et plus de déchets réutilisables et valorisables.

**Le programme local (PLPD) de la Métro.** Lancé début 2013 avec le concours de l'ADENE (Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), il vise à réduire de 7 %

d'ici 2018 les quantités de déchets produites sur le territoire métropolitain (22 kg en moins d'ordures ménagères par an et par habitant).

**Les cinq axes majeurs.** cinq thèmes sont prioritaires : la réduction des emballages, le gaspillage alimentaire, les produits nocifs, le compostage et le réemploi. Chacun de ces thèmes sera développé dans le cadre des actions du Plan et dans la campagne de communication lancée cet automne.

La campagne de communication reprend les 5 thèmes développés dans le cadre des actions du Plan Local de Prévention des Déchets porté par la Métro : l'éco-consommation, le gaspillage alimentaire, les produits nocifs, le compostage et le réemploi.



**MICHÈLE RAGACHE,  
HABITANTE DE SEYSSINET  
ET PRÉSIDENTE  
DE L'UFC-QUE CHOISIR ISÈRE  
TÉMOIGNAGE**



© La Métro / Nathalie Sure

« Ma philosophie : moins j'achète et mieux je me porte ! Pour limiter ma consommation de produits nocifs, j'ai participé à l'atelier de fabrication de produits d'entretien naturels proposé par l'ALEC. J'ai appris que l'on pouvait faire beaucoup de choses soi-même et que la nature nous donne aussi tout ce qu'il faut, il suffit juste de le savoir ! Le bicarbonate et le vinaigre blanc sont devenus mes produits d'entretien au quotidien. Le premier sert par exemple à déboucher un évier, le second permet de décaper, détartrer et nettoyer. Autre petite astuce pas si connue : les rhizomes d'Iris (tiges souterraines) séchés et réduits en poudre permettent de faire un très bon désodorisant naturel ! En ce qui concerne l'entretien de mon

jardin bio, j'utilise mon compost et arrose avec de l'eau de pluie que je récupère, mais je remplace aussi l'engrais par de la tisane de fleurs de pissenlits ou d'orties. C'est efficace, ça ne coûte rien et ni la terre, ni moi, ne sommes intoxiquées par des produits nocifs. Enfin, dernière astuce : pour nettoyer mes vitres, pas besoin de produit ! Avec une microfibre spécifique et de l'eau, même de pluie, pas une trace ! Alors qu'on ne me parle pas de lingettes ! Elles sont onéreuses, toxiques et finissent en déchets polluants ! Il existe de nombreuses idées pour faire des économies, engendrer moins de déchets et protéger notre santé et la nature... À vous d'essayer ! ».

**GASPILLAGE ALIMENTAIRE :  
J'ADOpte DES GESTES  
SIMPLES**

Fruits ou légumes abimés, aliments périmés, restes de repas... Chaque habitant jette en moyenne 20 kg de nourriture chaque année. Une fatalité ? Pas vraiment. En achetant malin, en conservant bien les aliments et en cuisinant astucieusement, chacun peut à son niveau éviter ce gâchis et réaliser de vraies économies.

Déclarée « année européenne de lutte contre le gaspillage alimentaire », l'année 2014 marque une réelle prise de conscience des conséquences environnementales, sociales et économiques liées à ce phénomène. Le saviez-vous ? 20 kg de nourriture jetés, c'est une perte de 400 € dans le budget d'une famille de 4 personnes. C'est aussi une exploitation inutile des ressources naturelles. Dans le

cadre de son programme local de prévention des déchets, la communauté d'agglomération souhaite, par la mise en place de différentes actions, réduire de 3 kg/habitant sur la période 2012-2017 la quantité de nourriture gaspillée.

Voici quelques trucs et astuces très simples pour moins gaspiller (à retrouver en intégralité sur le site [moinsjeter.fr](http://moinsjeter.fr))



**Je prépare ma liste de courses.** Cela me permettra de n'acheter que ce dont j'ai besoin. Si possible je planifie les repas de la semaine.



**Je regarde les dates limites de consommation** et je range devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

