

# GUIDE DE CONSOMMATION RESPONSABLE



S'HABILLER

RÉPARER



PRODUITS D'HYGIÈNE

Anne Chapeau, Charlyne Méron, Léa Steyer, Marine Daniel



# ÉDITO



*Chers étudiants et personnels de l'Université d'Angers,*

Aujourd'hui, plus que jamais, notre planète fait face à des défis environnementaux sans précédent. Nous vivons une époque cruciale marquée par des enjeux majeurs liés au dérèglement climatique. Dans un monde confronté à de nombreux signaux d'alarme comme le réchauffement climatique, l'érosion de la biodiversité et l'épuisement des ressources naturelles, la nécessité d'adopter des pratiques de consommation plus responsables est devenue une priorité.

**En France** le constat est clair : notre empreinte carbone est significative :



**10tCO<sub>2</sub>e/pers/an**<sub>1</sub>  
avec un objectif de  
**2tCO<sub>2</sub>e/pers/an** en 2050

Dans ce contexte, il est impératif de repenser nos habitudes de consommation, d'adopter des modes de consommation plus respectueux de l'environnement, et de prendre des mesures individuelles et collectives pour inverser cette tendance.

Dans cette démarche de préservation de notre environnement et de responsabilité sociétale, nous sommes ravis de vous présenter ce **Guide de Consommation Responsable**. Destiné à vous informer, à vous sensibiliser et à vous accompagner dans des choix de consommation plus durables, ce guide a pour ambition de vous aider à prendre des décisions éclairées.

Nous sommes convaincus  
que chaque geste compte.



Parce que l'Université d'Angers se doit d'être un modèle d'excellence dans le domaine de la durabilité, nous souhaitons encourager une prise de conscience collective et des actions concrètes au sein de notre communauté.

Ce guide s'articule autour de **3 thématiques** :



**S'HABILLER**



**PRODUITS  
D'HYGIÈNE**



**RÉPARER/  
FAIRE  
RÉPARER**

Vous y trouverez une multitude d'informations utiles, d'adresses locales, de tutoriels pratiques, de recettes maison, d'astuces ingénieuses, des recommandations de sites ou vidéos, et bien plus encore. Il s'agit d'une boîte à outils pour vous aider à faire des choix de consommation éclairés et de réduire votre empreinte carbone au quotidien.

Ensemble, nous pouvons contribuer à un avenir plus durable, en commençant par notre campus universitaire. Votre implication est essentielle pour créer un impact positif sur notre planète et sur les générations futures.

Nous vous invitons à parcourir ces quelques pages, à vous inspirer, et à vous engager pour un mode de vie plus responsable. Le changement commence par des gestes simples, et nous croyons en votre capacité à être les acteurs du changement au sein de notre Université !

Bonne lecture, et que votre engagement pour la consommation responsable soit source d'inspiration pour notre université et au-delà !



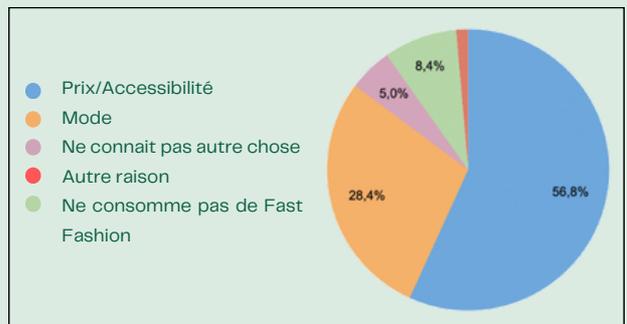
# S'HABILLER



## NOTRE CONSOMMATION ACTUELLE

D'après un sondage réalisé au sein de l'UA, nous sommes nombreux à consommer de la Fast Fashion pour différentes raisons. (cf. Diagramme ci-contre)

Comment définir la Fast Fashion ? Pourquoi cela pose t-il problème ? Quelles sont les solutions ? Suivez le guide...



**PRODUCTION RAPIDE + UTILISATION COURTE = FAST FASHION**

◀ En 2000, il y avait **2 collections** de vêtements **par an** dans les magasins



20 ans plus tard, dans certains magasins, c'est **24 collections par an**<sup>2</sup>

## LES IMPACTS

**4 %**



de l'eau potable dans le monde est utilisée par l'industrie de la mode<sup>3</sup>

**1,2 Milliards de tonnes**



de Gaz à Effet de Serre émis chaque année par le secteur de la mode<sup>4</sup>

**35%**



des microplastiques rejetés dans l'environnement sont issus des synthétiques<sup>5</sup>

## DES MATIÈRES POLLUANTES<sup>6</sup>

### • LE COTON

◦ On estime avoir besoin de l'équivalent de **70 douches pour fabriquer 1 tee-shirt** en coton. Sa culture nécessite l'utilisation de nombreux **pesticides**.

### • LE POLYESTER

◦ Une matière issue du **pétrole** rejetant de nombreux **microplastiques**

### • LA VISCOSE

◦ Matière issue de ressources naturelles tels que le bambou ou le maïs. Mais sa production nécessite cependant l'utilisation de **produits chimiques, contaminant les travailleurs**.

# S'HABILLER



## LES SOLUTIONS

### 1. CONSOMMER MOINS

Le premier geste pour avoir une consommation plus responsable est d'acheter moins de vêtements.

#### LE SAVIEZ VOUS ?



C'est la part de vêtements de notre garde robe **que l'on ne porte pas** <sup>7</sup>

#### LES QUESTIONS CLÉS AVANT UN ACHAT<sup>2</sup>

- B A quel **besoin** votre achat correspond-il ?
- I Avez-vous besoin de cet achat **immédiatement** ?
- S Avez-vous quelque chose de **semblable** chez vous ?
- O Quel est l'**origine** de l'objet désiré ? Est-elle écoresponsable ?
- U Cet achat est-il vraiment **utile** pour vous ?

### 2. CONSERVER SES VÊTEMENTS

#### Les astuces pour réparer ses vêtements

##### Tuto n°1: Recoudre un bouton



##### Tuto n°2: Remplacer une fermeture éclair



##### Tuto n°3: Réparer un petit trou



CA VIENT D'ÊTRE  
LANCÉ !



Depuis le 7 novembre 2023, le Bonus Réparation vous offre des aides allant de 7 à 25 euros pour prolonger la vie de vos vêtements et chaussures.<sup>8</sup>

La liste des réparateurs affiliés



### 3. MIEUX CHOISIR SES VÊTEMENTS

#### La note environnementale



Cette étiquette permet de noter (de A à E)  
l'impact environnemental du vêtement  
selon un référentiel de l'ADEME <sup>3</sup>

##### Les critères de fabrication pris en compte

- L'utilisation de coton bio
- L'utilisation de matériaux recyclés
- L'utilisation de mécanismes de délavage plus propres

Evitez de choisir des vêtements en viscose ou en polyester pour les raisons citées précédemment !

# S'HABILLER



## LA SECONDE MAIN

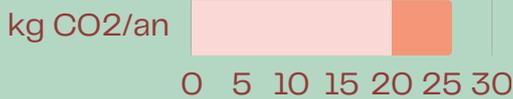
Depuis plusieurs années déjà, la seconde main a le vent en poupe. Elle est l'option à privilégier face à la Fast-Fashion, mais concrètement, pourquoi ?<sup>9</sup>

Neuf



26 kg CO<sub>2</sub>eq / Produit

Détails



**Phase amont**

- Matières premières
- Approvisionnement
- Mise en forme
- Assemblage

**Phase aval**

- Distribution
- Utilisation
- Fin de vie



Jean en coton

Seconde main



6 kg CO<sub>2</sub>eq / Produit

Détails



**Phase amont**

- Matières premières
- Approvisionnement
- Mise en forme
- Assemblage

**Phase aval**

- Distribution
- Utilisation
- Fin de vie

Pour un produit de seconde main, **il n'y a pas la phase amont**. La phase de fabrication, étape la plus polluante, disparaît.

Bien qu'elle ait eu lieu avant pour un produit de la Fast Fashion se retrouvant sur le marché de la seconde main, la phase amont n'est pas réitérée comme pour un produit neuf.

Pour un jean de seconde main, c'est 20kg de CO<sub>2</sub> émis d'économisé !



Retrouve les adresses de seconde main en page 4 !

# S'HABILLER



## LES BONNES ADRESSES

### Angers

#### FRIP YOUR MIND

37 Rue du Cornet



Prix: €

Tous les styles de vêtements



#### FRIPERIE DU TONNERRE

7 Rue Montault

(Au fond de la librairie Candide)



Prix: €€

Tous styles de vêtements

#### FRIPERIE WOODY'S

62, Rue Bressigny



Prix: €

Vêtements destinés davantage aux Hommes

#### LA COLOC

(FRIPERIE TIANGUIS)

39 Rue du Mail



Prix: €

Vêtements Vintage + Déco d'occasion

### Cholet

#### FRIPE STAR

1 Rue Bretonnaise



Prix: €-€€

Tous les styles de vêtements



#### EMMAÜS St Serge

Rue de Vaucanson



Prix: €

Vêtements, Déco, Autres objets

En ligne aussi ! : LabelEmmaus



#### SLOW VINTAGE

34 Rue Georges Clemenceau



Prix: €-€€

Tous les styles de vêtements

Pièces basiques/Luxe



#### EMMAÜS CHOLET

163 Rue Auguste Gibouin



Prix: €

Vêtements, Déco, Autres objets

### Saumur

#### OPOP VINTAGE STORE

27 rue du Portail Louis



Prix: €

Vêtements vintage

#### EMMAÜS SAUMUR

7 Rue Montault



Prix: €

Vêtements, Déco, Autres objets



# RÉPARER



## LA RÉPARATION ACTUELLEMENT

**36 %**

des français préfèrent réparer un produit contre



**54 %**<sup>10</sup>

qui préfèrent en acheter un nouveau

**20 kg**<sup>11</sup>

de déchets électroménagers par an par Français soit un total en France de

**147 Tour Eiffel**



**1 sur 2**<sup>12</sup>

C'est le nombre de produits électroménagers rapportés en SAV qui sont tombés en panne à cause d'un mauvais entretien



D'après un sondage OpinionWay pour Samsung Electronics France :

**3/4** des Français ont déjà entendu parler de l'indice de réparabilité

**MAIS**

**1/2** des interrogés n'ayant pas entendu parler de l'indice de réparabilité ont :

**ENTRE 18-25 ans**<sup>13</sup>

pour améliorer la réparabilité des produits sur le marché

Prenez connaissance des outils (Label) utiles lors de votre achat

## OUTILS MIS A DISPOSITION DU CONSOMMATEUR

### INDICE DE RÉPARABILITÉ<sup>14</sup>

**9,5**  
/10

INDICE DE RÉPARABILITÉ

Indique le caractère plus ou moins réparable du produit

### LABEL E-PEAT<sup>15</sup>

Effet du produit sur l'environnement



### CERTIFICATION TCO<sup>16</sup>



Durabilité et impact environnemental du produit

### ÉTIQUETTE ÉNERGIE<sup>17</sup>

Consommation énergétique du produit



# RÉPARER



## POURQUOI CONSOMMER de manière plus ÉCO-RESPONSABLE ?



Pourquoi donner une seconde vie à son produit ?  
Pourquoi acheter de seconde main ?

### Les 5 bonnes raisons de se <sup>18</sup> tourner vers la seconde main

Réduire les émissions de carbone

Préserver les ressources naturelles

Réduire les déchets donc atténuer la pollution liée à la production

Faire de bonnes affaires

Tendre vers une économie circulaire

La production de biens neufs génère des émissions significatives de  $C_2O$

3/4 de l'impact carbone d'un smartphone est engendré par sa fabrication

1 téléphone reconditionné permet d'éviter :

- L'extraction de matières premières
- L'émission de GES

La seconde main permet de réduire le gaspillage et d'éviter la production de déchets supplémentaires

1 ordinateur reconditionné permet d'éviter la production de **314 g** de déchet électronique par année d'utilisation <sup>19</sup>

Donner une seconde vie à ses produits favorise une consommation plus consciente

Un téléphone reconditionné coûte jusqu'à 75 % moins cher qu'un téléphone neuf

Produit reconditionné = produit remis à neuf :

- Prix attractifs
- Garantie de conformité

1

Extraction des matières premières



2

Assemblage des pièces détachées



3

Transport du produit jusqu'au point de vente



4

Utilisation du téléphone



**= 156 kg de CO<sub>2</sub> émis**

**Ordinateur neuf**

**3/4**

des GES sont émis pendant les étapes de fabrication du téléphone



**Ordinateur portable**

**Disparition des 2 premières étapes <sup>20</sup>**

Transport du produit jusqu'au point de vente



Utilisation du téléphone



**= 42 kg de CO<sub>2</sub> émis**

**Ordinateur reconditionné**

# RÉPARER



## POURQUOI CONSOMMER de manière plus ÉCO-RESPONSABLE ?



### L'ÉCONOMIE CIRCULAIRE<sup>21</sup>

Un modèle économique plus durable et résilient

Plan d'action pour la croissance verte

5 grands axes :

Sortir du tout jetable		UN QUOTIDIEN SANS PLASTIQUE JETABLE et ni suremballages
Mieux informer les consommateurs		UN TRI PLUS EFFICACE : un logo UNIQUE
Lutter contre le gaspillage		INTERDICTION DE L'ÉLIMINATION DES INVENDUS NON ALIMENTAIRES
Agir contre l'obsolescence programmée		CRÉATION DE L'INDICE DE RÉPARABILITÉ
Mieux produire		CRÉATION D'UN BONUS-MALUS POUR LES PRODUITS LES + RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT



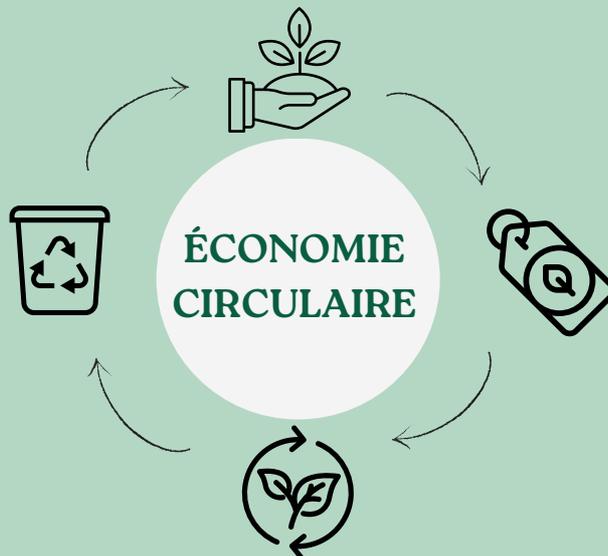
#### Dans le cadre de la loi anti-gaspillage

La loi vise à transformer notre économie linéaire : produire, consommer, jeter, en une économie circulaire. Elle s'inscrit dans une perspective de transition écologique et solidaire.



### ÉCO-CONCEPTION<sup>22</sup>

Mieux concevoir les produits en tenant compte de chaque étape de leur cycle de vie, incorporer des matières recyclées



#### TRI, RECYCLAGE

Mieux trier ses déchets pour mieux les recycler afin de créer de nouvelles ressources

#### CONSOMMATION RESPONSABLE

Acheter des produits plus durables grâce à une meilleure information

#### ALLONGEMENT DE LA DURÉE DE VIE DU PRODUIT

Réparer, réutiliser, ré-employer

# RÉPARER



## ? COMMENT MIEUX CONSOMMER ?

### 1

#### AVANT L'ACHAT

- Regarder l'indice de réparabilité, de durabilité et les labels (*Présentés p.6*)
- Acheter au maximum du matériel de seconde main (*Bonnes Adresses p.10*)



### 2

#### PENDANT L'UTILISATION : ENTREtenir SON PRODUIT

- Débrancher les appareils non utilisés<sup>12</sup>
- Dégivrer son frigo
- Détartre bouilloire / lave linge tous les 3 mois
- Enlever les miettes du grille pain

### 3

#### APRÈS L'ACHAT

- Regarder des tutoriels de réparation sur internet
- Penser à vérifier la garantie
- Contacter le SAV du magasin d'achat
- Chercher un réparateur : *Bonnes Adresses p. 10*



Tous les conseils de  
l'ADEME sur la réparation



→ Si pas d'autre choix que de jeter : Faites attention à trier correctement et recycler ce qui peut l'être

# RÉPARER



## LES BONNES ADRESSES

### ...PRODUITS ÉLECTROMÉNAGERS...

#### Angers

##### ECLAIR DÉPANNAGE



41 Rue du Mail

- Réparation petit et gros électroménager
- En atelier ou à domicile



##### TÉLÉ ELECTROMÉNAGER SERVICE ANJOU

114 Bd de Strasbourg

- Dépannage d'électroménager
- En magasin ou à domicile



##### ENVIE ANJOU

17 Rue de l'Argelette

Récupération d'électroménager, rénovation puis revente à petits prix

##### RESSOURCERIE DES BISCOTTES



Les Ponts de Cé - 19 Avenue

du moulin Marcille

Collecte d'objets, valorisation et revente

#### Cholet

##### ECOCYCLERIE DU CHOLETAIS

6 Rue de la Blanchardière

Collecte d'objets, revalorisation et revente à petits prix



##### LES REPAIR CAFÉS

Maisons de quartier

Centre ville, Roseraie, Hauts de St-Aubin, St Serge, Belle Beille

Venez réparer vos objets quelques samedis par mois ! Il y en a forcément un près de chez vous

##### CHARRIER ELECTROMÉNAGER

33 Avenue de la Tessoualle

Réparation à domicile ou en atelier



##### REPAIR CAFÉ CHOLET

Allée des Vanneaux



Réparation avec des bénévoles 1 fois par mois

#### Saumur

##### ATELIER DE CO-RÉPARATION DU SAUMUROIS

Allée des Vanneaux

Atelier réparation avec des bénévoles 1 fois par mois

Pense à **L'ÉTABLI** aux Ponts-de-Cé

Une bibliothèque d'outils à ta disposition

- pour bricoler malin et pas cher
- retrouve le programme de leurs ateliers



<https://www.letabli.org/>

# RÉPARER



## PRODUITS MULTIMÉDIAS

### Angers

#### MÉDIA CLINIC

**Centre** 72 Rue Plantagenêt

**Espace Angou** 75 Avenue Montaigne



Répare, revend, rachète tes appareils multimédias



#### DURABIL IT

**Centre** Centre commercial Fleur d'eau

**Lac de Maine** Centre commercial Grand Maine

Répare tous tes produits High-Tech : téléphone, tablette, ordinateur, console, montre connectée, appareil photo

Devis gratuit en ligne



#### PHONE DOCTOR

**Centre** 2 Rue Saint-Maurille

Répare ton smartphone



Pour ces 3 adresses :

**COUPON DE RÉDUCTION**  
dans ton Pack de Bienvenue

#### TIPS

Téléphone :

- Protégez votre téléphone des chutes (coque + protection d'écran)
- Vérifiez si une mise à jour est disponible
- Faites le ménage dans vos applications
- Chargez lorsque la batterie se situe entre 10 et 20 %

#### SAVE Angers

**Espace Anjou** 75 Avenue Montaigne

Atelier de réparation de téléphones mobiles dans ta galerie marchande



Réparation rapide en 40min

Diagnostic

Devis personnalisé



Réparation immédiate sous garantie

### Cholet

#### FM Services

**Centre** 1 Rue Nantaise



Paiement en plusieurs fois  
Interventions à domicile  
Collecte des produits usagés  
Réutilisation de leurs composants



#### Docteur IT

**Carrefour** C. C Carrefour Grand Maine



Rapidité Techniciens qualifiés



Répare tous tes produits High-Tech : téléphone, ordinateur, console de jeux, appareil photo, GPS



#### SAVE Cholet

**PK3 Le Centre** Galerie PK3 Avenue des Sables



Leader Européen de la réparation



Satisfaction client +  
contre l'obsolescence programmée



#### Le saviez-vous ?

Le Bonus Réparation offre une réduction immédiate pour la réparation d'un appareil électrique ou électronique qui n'est plus couvert par une garantie.

Le montant du bonus dépend du type d'appareil concerné.



La liste des réparateurs labellisés QualiRépar

<https://annuaire-qualirepar.ecosystem.eco/>

### Saumur

#### H&Minformatique

**Gare** 3 Avenue David d'Angers

Répare tous types de matériel informatique (carte mère, connecteur de charge, clavier, écran)

Tarifs compétitifs Service personnalisé

Expert qui donne de bons conseils



#### Phone R49

**Centre** 36 Rue Saint-Nicolas



Répare ton smartphone, ta tablette, de toutes marques



Tarifs compétitifs Techniciens qualifiés



Rapidité

# RÉPARER



## VÉLOS

### ESPACE DEUX ROUES



📍 45 rue Beaurepaire  
Achat et réparation de tous types de vélos



### BO BICLOU

## Angers



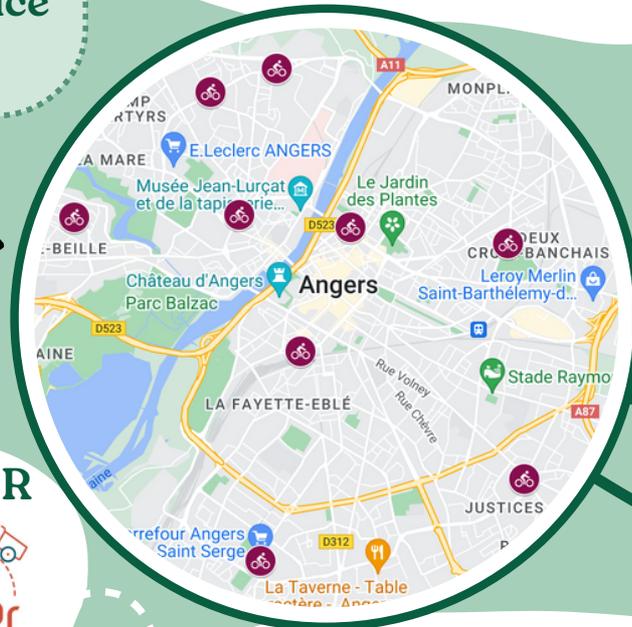
210 Bd Elisabeth Boselli 📍  
• Réparation de tous types de vélo  
• Achat de vélo électrique

### LA TÊTE DANS LE GUIDON

21 Rue Maillé 📍

Réparation de tous types de vélos

Le saviez-vous ? Il existe des bornes de réparation libre service pour les vélos à Angers



## Cholet

### LES VÉLOS DE VICTOR

📍 Arcades rougé  
Achat et réparation de tous types de vélo



### L'ATELIER VÉLO

6 Rue de la Blanchardière 📍



Achat et réparation de tous types de vélo

### CULTURE VÉLO

📍 3 Rue des Champs

Achat et réparation de tous types de vélo



### LE GRAND BI



Maison de Vélos SAUMUR

📍 51 Quai Mayaud  
Achat et réparation de tous types de vélo

## Saumur

### CYCL'O DE LOIRE

1 Avenue du Général De Gaulle 📍



Achat et réparation de tous types de vélo

# PRODUITS D'HYGIÈNE



## PRODUITS MÉNAGERS

**91 %**

des produits testés émettent du formaldéhyde = substance cancérogène<sup>23</sup>

→ Le rejet des substances chimiques après utilisation entraîne une pollution de l'air et des eaux.<sup>24</sup>

Sur 220 personnes de l'UA interrogées, seulement 15% fait ses recettes de produits ménagers maison et 85% ne le fait pas, en voici les raisons :



**Voici donc quelques recettes de produits ménagers à réaliser soi-même en peu de temps :**

### Liquide vaisselle<sup>25</sup>



- 1 Faire chauffer 50g de savon noir et 50g de savon de Marseille dans l'eau jusqu'à ébullition.
- 2 Retirer du feu et ajouter dans cet ordre : 2cc de bicarbonate de soude, 2cs de vinaigre blanc, 2cs de cristaux de soude et 20 gouttes d'huiles essentielles.



### Déboucheur de canalisation<sup>25</sup>



- 1 Mélanger 200g de gros sel, 200g de bicarbonate et 20 cL de vinaigre blanc.
- 2 Verser directement dans la canalisation bouché et laisser reposer 30 minutes.
- 3 Verser de l'eau bouillante (une casserole)

### Les 7 ingrédients naturels indispensables :

Bicarbonate de soude  
Vinaigre blanc  
Savon noir liquide  
Huiles essentielles  
Cristaux de soude  
Savon de Marseille  
Gros sel



### Spray multi-usages<sup>26</sup> Sols, Cuisine, Salle de bain



Mélanger 1/2 litre d'eau, 1/4 L de vinaigre blanc et une trentaine de gouttes d'huiles essentielles et les placer dans un flacon vaporisateur.

**Pensez aussi à une bonne vieille ventouse pour déboucher les canalisations**



# PRODUITS D'HYGIÈNE



## Lessive<sup>25</sup>



- 1** Dans une casserole, faire bouillir 1 litre d'eau.
- 2** Ajouter 50g de savon de Marseille en copeaux et mélanger à feu doux jusqu'à dissolution.
- 3** Laisser tiédir puis ajoutez 2 cs de bicarbonate de soude, 1 à 2 cs de cristaux de soude et 10 gouttes d'huiles essentielles.
- 4** Verser la préparation dans une bouteille en verre.
- 5** Secouer régulièrement jusqu'au refroidissement complet de la lessive et avant chaque utilisation.
- 6** Mettre l'équivalent d'un verre directement sur le linge.



### TIPS

### Conseils de conservation<sup>27</sup>



- Stocker dans des contenants les plus inertes possible → comme le verre
  - Conserver dans un endroit pas trop chaud
- Conserver à l'abri de la lumière pour éviter la dégradation par les UV
  - dans un placard ou dans des contenants opaques.

## Acheter des produits écologiques<sup>28</sup>

### Reconnaitre les labels écologiques



### Éviter les pictogrammes de danger



Danger pour l'environnement



Corrosif



Irritant



Très Dangereux pour la santé

### Regarder la composition

- ✓ Liste d'ingrédients courte
- ✓ Éviter les 27 allergènes de contact
- ✓ Vérifier le pourcentage des ingrédients naturels
- ✓ Chasser certains ingrédients (les agents de blanchiment, l'ammoniaque, les dérivés chlorés, le phénoxyéthanol, ...)

### Opter pour les moins emballés

- ✓ Le vrac
- ✓ Un grand contenant
- ✓ Un produit concentré
- ✓ Une recharge
- ✓ La consigne
- ✓ Des produits anhydres

On les retrouve dans la liste sur le site du SPF Santé Publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement<sup>29</sup>



Pensez aussi à utiliser l'application Yuka pour vérifier la liste d'ingrédients de vos produits



# PRODUITS D'HYGIÈNE



## PRODUITS RÉUTILISABLES

### Serviettes hygiéniques

**45 milliards**

utilisées et jetées **chaque année**  
dans le Monde <sup>30</sup>

**500 ans**

pour la décomposition d'**une** seule  
serviette hygiénique <sup>31</sup>



### Culottes menstruelles



Vêtement sain et écologique

**1 culotte = 5 ans**

Où les trouver ?

€ En grande surface : Monoprix, Leclerc,  
Carrefour

Sites internet :

€€ rejeanne-underwear.com,  
mademoiselle culotte.com  
€€€ elia-lingerie.com



### Disques démaquillants

**135 millions**

de cotons jetés **par jour** en France <sup>32</sup>

### Éponges

**1,6 milliards**

d'éponges jetées **par an** en France, si  
on considère que les foyers changent  
d'éponges toutes les semaines <sup>33</sup>



### Tutos

Fabrication de lingettes  
démaquillantes lavables



Fabrication d'éponges lavables



### Cotons-tiges

**+ de 20 milliards**

de cotons-tiges en plastique sont  
jetés **chaque année** dans le Monde <sup>34</sup>



### Coton-tiges réutilisables

En bois de hêtre -> caliquo.com

En bioplastique -> lamazuna.com

En silicone médical -> eeearsofficial.com



### Brosse à dents

**4,7 milliards**

jetées chaque année dans le Monde

**100 à 1000 ans**

à se décomposer <sup>35</sup>



### Brosse à dents

Brosse à dents en bois, en bois  
rechargeable et en bioplastique



-> caliquo.com  
-> bioseptyl.fr



# PRODUITS D'HYGIÈNE



## COSMÉTIQUES ET SAVONS

**75 000 Tonnes**

d'emballages de produits cosmétiques et d'hygiène sont jetés

**chaque année**

en France<sup>36</sup>

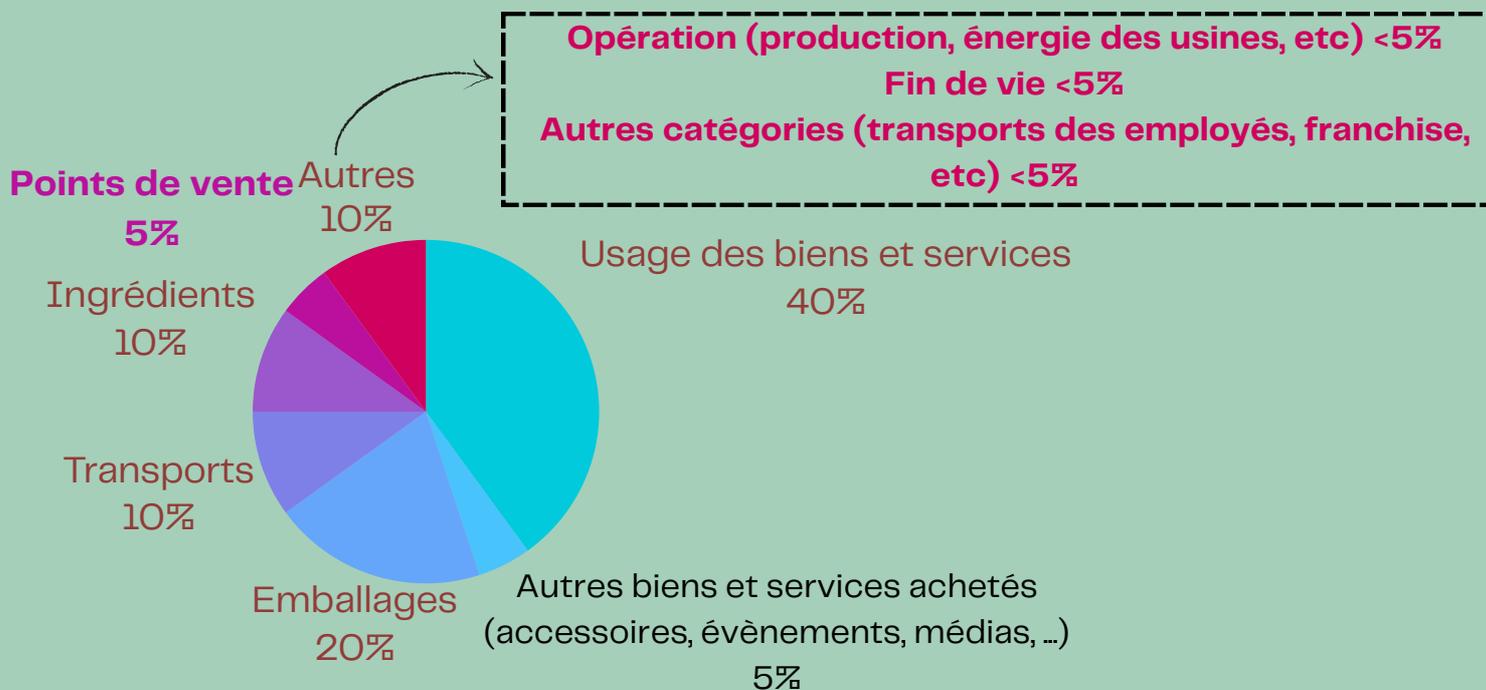
Secteur cosmétique responsable de

**0,5 à 1,5 %**

des émissions de **GES** de la planète<sup>37</sup>



Répartition des émissions de GES selon les segments du cycle de vie des produits cosmétiques :<sup>37</sup>



### ••••• Acheter des cosmétiques naturels et/ou bio •••••

Selon la charte bio de Cosmébio :<sup>38</sup>

**Cosmétique naturel** = composé d'au moins 95% d'ingrédients d'origine naturelle (végétaux, miel, cire, minéraux).

**Cosmétique bio** = composé d'au moins 95% d'ingrédients naturels, et parmi les végétaux qui le composent, au moins 95% doivent être issus de l'agriculture biologique.

#### Reconnaitre les labels écologiques



Acheter des cosmétiques solides



Acheter en vrac

# PRODUITS D'HYGIÈNE



## LES BONNES ADRESSES

### Angers

#### BIOCOOP LA CABA

Centre : 22 Pl. Louis Imbach  
59 Bd du Maréchal Foch  
57 Rue Plantagenêt  
50 Boul. du Doyennét  
Avrillé : 44 Av. Simone Veil  
Mûrs Erigne : 34 Route de Cholet



Produits d'entretien  
bio labellisés :



Produits cosmétiques  
bio labellisés :



Labels : Cosmébio,  
natrue, Cruelty free and  
vegan, vegan, not tested  
on animals, Icea, Nature  
et progrès

#### NUOO - COSMÉTIQUES

#### NUOO BIO ET NATURELS

20 Rue Saint Aubin

Maquillage, Hygiène, soins cheveux et  
corps

#### MUE - L'ATELIER DU SAVON



6 Rue Montault

Savons, lessive, accessoires



#### LA SECOURABLE



12 Rue Saint Aubin

Hygiène, visage, cors, cheveux, maquillage,  
accessoires



#### LA MAISON DU SAVON DE MARSEILLE



15 Place du Pilori

Savons, cosmétiques, lessive



#### LA VIE CLAIRE



ZAC de la Grée, Rue du Lionnais  
Grez-Neuville (20 min d'Angers)

Produits d'entretien écologiques, variété de  
brosses à dents en bois

#### DAY BY DAY

29 Rue de la Rœe Mon Épicerie en vrac



Savons, cotons réutilisables,  
ingrédients en vrac pour des  
produits d'entretien faits maison

day by day

VRAI pouvoir d'achat =  
acheter en pleine (+)  
connaissance de la  
nature des impacts de  
vos produits

#### NATURE ET DÉCOUVERTES



8 Place du Ralliement

Coton-tiges réutilisables en silicone,  
soins visage et cheveux, maquillage

# PRODUITS D'HYGIÈNE



## Cholet



### L'INSTANT NATURE

📍 114 Rue nationale

Visage, Hygiène, Corps, Cheveux,  
Cosmétiques

### SAVONNERIE GONNORD



📍 18 Rue de la Caillère

Savons, Cosmétiques, Produits  
d'entretien



### BIOCOOP CHOLET

📍 Centre : 35 Av. Edmond Michelet Produits cosmétiques  
Sud : 12 Av. de la Marne bio et éco-  
Ouest : 204 Av. des 3 Provinces responsables

⊕ conseils experts pour  
le faire soi-même

### MME BOCAL & MR VRAC

📍 90 Rue Nationale  
Savons, produits  
d'entretien, accessoires  
lavables, réutilisables

Serviettes réutilisables  
⊕ fabriquées dans les ateliers de  
l'Arbre Indigo à Cholet (création  
de textiles zéro déchet)

mme bocal & mr vrac

## Saumur



### LA VIE CLAIRE

📍 35 Rue Saint-Jean

Produits cosmétiques et d'entretien  
vrac

### BIOCOOP Le cadre Bio Nord



📍 12 Rue des Pâtureaux

Produits cosmétiques  
vrac ⊕

### L'ÉCHO DES BOCAUX

📍 27 Rue Dacier  L'épicerie vrac de Saumur

Vente au détail de produits d'hygiène et  
d'entretien

⊕ sans emballage jetable

### SAVEURS DE MAMMILIS

📍 31 Rue du Portail Louis



Savons, cosmétiques corps et visages

# BIBLIOGRAPHIE

## S'HABILLER

1. Connaissez-vous votre empreinte sur le climat ? (2023).
2. ADEME. Le revers de mon look: Quels impacts ont mes vêtements sur la planète? [https://librairie.ademe.fr/cadic/4367/lrdml\\_expo\\_affiche\\_a2\\_conception\\_version\\_def.pdf](https://librairie.ademe.fr/cadic/4367/lrdml_expo_affiche_a2_conception_version_def.pdf).
3. ADEME. La mode fait sa révolution! 6-9 (2021).
4. Wren, B. Sustainable supply chain management in the fast fashion Industry: A comparative study of current efforts and best practices to address the climate crisis. Clean. Logist. Supply Chain 4, 100032 (2022).
5. Parlement Européen. Production et déchets textiles: les impacts sur l'environnement (infographies). <https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20201208STO93327/production-et-dechets-textiles-les-impacts-sur-l-environnement-infographies> (2023).
6. ADEME. La mode sans dessus dessous. (2018).
7. RESES. Comment avoir une garde-robe plus éco-responsable? <https://le-reses.org/garde-robe-plus-eco-responsable/> (2020).
8. Refashion. Bonus Réparation: c'est nouveau, économique et écologique. Refashion <https://refashion.fr/citoyen/fr/je-repare-bonus-reparation>.
9. Nos Gestes Climat. S'habiller avec des vêtements de seconde main. <https://nosgestesclimat.fr/actions/plus/divers/textile/seconde-main>.

## RÉPARER & FAIRE RÉPARER

10. ADEME. VERS PLUS DE RÉPARATION DES OBJETS DU QUOTIDIEN. (2021).
11. Ministère de l'économie. Le concept de l'obsolescence. (2018).
12. ADEME. POURQUOI L'ENTRETIEN DE NOS APPAREILS N'A RIEN D'ANODIN ?
13. Samsung Newsroom France. Les Français et l'indice de réparabilité. <https://news.samsung.com/fr/sondage-indice-reparabilite> (2021).
14. Ministère de la transition écologique. Indice de réparabilité. <https://www.ecologie.gouv.fr/indice-reparabilite> (2023).
15. Global Electronic Council E Peat. E-PEAT. <https://www.epeat.net/>.
16. ADEME. Labels Environnementaux. <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/particuliers/particuliers/labels-environnementaux#labelsrow-3>.
17. Ministère de l'économie. Appareils électroménagers: bien les choisir grâce à l'étiquette énergie. <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/etiquette-energie-electromenager#> (2023).
18. Justine Dumont. Seconde main: 5 bonnes raisons de privilégier les achats d'occasion. <https://greenly.earth/fr-fr/blog/guide-entreprise/seconde-main-5-raisons-de-privilegier-les-achats-d-occasion> (2023).
19. Marie Gatti. Produits numériques reconditionnés: un impact environnemental moindre que le neuf. <https://www.ecoco2.com/blog/produits-numeriques-reconditionnes-un-impact-environnemental-moindre-que-le-neuf/> (2022).
20. ADEME. En route vers la sobriété numérique. (2022).

# BIBLIOGRAPHIE

21. Ministère de la transition écologique. La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire. <https://www.ecologie.gouv.fr/loi-anti-gaspillage-economie-circulaire#:~:text=La%20loi%20anti%2Dgaspillage%20pour%20une%20%C3%A9conomie%20circulaire%20entend%20acc%C3%A9lerer,la%20biodiversit%C3%A9%20et%20le%20climat> (2023).
22. Ministère de la transition écologique. L'économie circulaire. <https://www.ecologie.gouv.fr/leconomie-circulaire> (2023).

## PRODUITS D'HYGIÈNE

23. ADEME. Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques ?
24. Le Monde. Les produits ménagers industriels contribuent à la pollution de l'air intérieur.
25. Polytech Montpellier. L'écoguide de l'étudiant.e Montpelliérain.e.
26. Leroy Merlin. Les meilleures recettes de nettoyant multi-usage maison. <https://www.leroymerlin.fr/magazine/conseils-pratiques/les-meilleures-recettes-de-nettoyant-multi-usages-maison.html>.
27. Claire Grolleau. La conservation des produits d'entretien faits maison.
28. Ecoconso. Quels produits acheter pour un entretien simple et écologique ? <https://www.ecoconso.be/fr/content/quels-produits-acheter-pour-un-entretien-simple-et-ecologique>.
29. Santé Publique. L'étiquette des détergents. <https://www.health.belgium.be/fr/letiquette-des-detergents#faq>.
30. Planétoscope. Consommation mondiale de serviettes hygiéniques. <https://www.planetoscope.com/hygiene-beaute/1598-consommation-mondiale-de-serviettes-hygiéniques.html>.
31. Green Kit. Les protections hygiéniques, une affaire d'environnement et de santé. <https://greenkit.fr/les-protections-hygiéniques/?cn-reloaded=1>.
32. Moonizip. Les produits à usage unique et leurs alternatives zéro déchets en infographie.
33. Speak. Tawashi : l'éponge durable.
34. Globometer. Nombre de Q-Tips utilisés dans le monde. <https://globometer.com/beaute-cotons-tige.php#:~:text=Chaque%20ann%C3%A9e%2C%2025%2C5%20milliards,800%20cotons%2Dtiges%20chaque%20seconde>.
35. Lamazuna. Le zéro déchet grâce aux brosses à dents rechargeables. <https://www.lamazuna.com/blog/le-zero-dechet-grace-aux-brosses-a-dents-rechargeables/#:~:text=Chaque%20ann%C3%A9e%2C%20plus%20de%204,peut%20donc%20pas%20%C3%AAtre%20recycl%C3%A9e>.
36. L'OBS. Les cosmétiques passent enfin à la recharge et à la consigne.
37. KAHN, P., MOUCHARD, A. & SAINT-GERMAIN, S. Rapport sur la transition écologique de la filière parfums et cosmétiques. [https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions\\_services/cge/filiere-parfums-cosmetiques.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/cge/filiere-parfums-cosmetiques.pdf).
38. Kadalys. Quelle est la différence entre un produit bio et un produit naturel ? <https://kadalys.com/blogs/green/difference-entre-un-produit-bio-et-naturel>.

# REMERCIEMENTS



Au terme de cette exploration vers des choix de consommation plus respectueux de notre planète, nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à celles et ceux qui ont contribué à la réalisation de ce guide. Cet ouvrage n'aurait pas pu voir le jour sans le soutien, l'engagement et la collaboration de nombreuses personnes et organisations dédiées à la cause du développement durable et de la responsabilité sociétale.

Nous adressons nos sincères remerciements à nos tuteurs de PEA : Monsieur Bordet, Vice-Président de la vie des campus de l'Université d'Angers, et Madame Grémy-Gros, enseignante à Polytech et Chargée de mission DD&RS. Leur expérience, leur enthousiasme et leur accompagnement ont grandement contribué à la qualité de ce guide.

Un immense merci aux répondants qui ont participé à notre questionnaire réalisé en amont du guide. L'analyse de ce questionnaire a permis d'enrichir ce guide. Merci à nos camarades de classe pour les conseils et les différents points de vue.

À tous les commerçants des bonnes adresses, qui nous ont généreusement partagé leurs connaissances permettant de fournir des informations pertinentes, nous vous sommes reconnaissants pour votre générosité et vos initiatives inspirantes.

La divulgation de ce guide s'est réalisée en étroite collaboration avec le Bureau du Développement Durable (BDD), un club engagé de l'école, lors d'un atelier de distribution de culottes menstruelles. Nous sommes reconnaissantes envers le BDD pour leur appui et leur engagement dans la promotion de pratiques durables au sein de notre communauté.

Enfin, un merci chaleureux à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à cette initiative. Que ce guide soit le point de départ d'un changement significatif dans nos modes de consommation.

Ce guide est le fruit d'une collaboration collective visant à sensibiliser, informer et inspirer chacun d'entre nous à faire des choix de consommation éclairés et respectueux de l'environnement. Nous sommes convaincus que chaque geste compte, et que c'est ensemble que nous pouvons faire la différence.

Merci de vous joindre à nous dans cette démarche pour un avenir plus durable !

L'équipe de rédaction du guide de  
Consommation Responsable : Anne Chapeau,  
Charlyne Méron, Marine Daniel, Léa Steyer

