

Consommer responsable c'est prendre soin de sa santé ! Pas facile avec tous les produits nocifs qui nous entourent... De l'entretien de la maison aux produits hygiéniques, en passant par l'alimentation, les produits de beauté mais aussi l'entretien du jardin... Alors comment **choisir un produit qui vous respecte ?**

QuelCosmetic: une application qui vous informe

Fini les doutes sur la présence d'ingrédients indésirables dans sa crème de jour ou sa mousse à raser, notre application gratuite **QuelCosmetic** permet un choix facile, rapide et éclairé de plusieurs milliers de produits cosmétiques.



Le Nutriscore, un indice efficace sur la composition de vos aliments

Outils clés pour se rendre compte de la qualité nutritionnelle d'un aliment, le Nutriscore n'est pas encore imposé en Europe. Aidez-nous en **signant la pétition** sur notre site internet !



Des enquêtes sur la qualité des produits du quotidien

Nous menons des enquêtes sans relâche sur les substances présentes dans les produits du quotidien. **Retrouvez les résultats sur notre site internet !**



SANTÉ

CONSOMMER RESPONSABLE, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?

Vos choix ont un impact direct sur les modes de production. Vos actes comptent !

Une consommation responsable s'appuie sur les critères du **développement durable** en conjuguant une consommation respectueuse de votre **santé**, de l'**économie** (en particulier locale), de la **société** mais aussi de l'**environnement**.

Selon votre sensibilité, vous mettrez davantage l'accent sur un ou plusieurs critères. Nous avons la responsabilité de **choisir** ce que l'on consomme.

Devenez **acteur** de votre consommation.

Ensemble, consommons plus responsable.



UFC-Que Choisir de la Sarthe
21 rue Besnier
72100 Le Mans
02 43 85 88 91

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet <https://sarthe.ufcquechoisir.fr/> ou rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux

Ne pas jeter sur la voie publique



UFC-QUE CHOISIR DE LA SARTHE



NOS CONSEILS PRATIQUES POUR

Mieux acheter, moins gaspiller, moins jeter, soutenir l'économie locale et réduire son impact environnemental



Consommer responsable, c'est aussi consommer des produits qui respectent les **normes sociales** (telles que les conditions de travail) et **l'éthique** (le non-travail des enfants ou encore le bien-être des animaux par exemple).

ET CONCRÈTEMENT, ON FAIT COMMENT ?

Pas de panique ! Des labels peuvent vous aider à y voir plus clair comme le label **Fairtrade** qui, étiqueté sur les marchandises, indique que la production répond à des critères sociaux, environnementaux mais aussi économiques.



Le label **Fair Wear** assure de bonnes conditions de travail des employés dans l'industrie textile.



Le petit +

Ces labels sont valable à l'international



SOCIAL ET ÉTHIQUE

ÉCOLOGIE

La consommation responsable s'inscrit également dans une **démarche écologique**

Qui dit consommer responsable dit protection de l'environnement

Et cette protection de l'environnement passe par plusieurs choix de consommation

Consommer local et de saison

Ce mode de consommation permet de réduire son impact sur l'environnement en favorisant des **circuits courts** (minimisant les transports des produits) et en **réduisant les ressources utilisées** pour produire (eau, chauffage pour les cultures sous serres des produits hors saison)

Soutenir des produits "responsables"

Privilégiez des produits plus vertueux de l'environnement tels que ceux issus de **l'agriculture biologique**, de la **pêche durable** ou encore le **vrac** (pour limiter le sur-emballage).

Des labels peuvent vous aider: apprenez à les reconnaître !



Il est important de se renseigner sur la façon dont sont octroyés les labels "éco-responsables" car ils ne prennent pas tous en compte les mêmes critères



Adopter des gestes éco-responsables au quotidien

Économisez l'eau (ne laissez pas couler l'eau pour rien, privilégiez les douches aux bains...), **réduisez votre consommation électrique** (débranchez les appareils...), **voyagez en préservant la planète** (prenez le bus/train plutôt que l'avion...), **consommez moins de viande, triez vos déchets** ! La planète ne se portera que mieux...et votre porte-monnaie aussi !

ÉCONOMIE

Être responsable dans sa consommation c'est aussi penser à **l'économie**.

Favoriser **l'économie locale** en achetant des produits locaux permet de préserver l'environnement mais aussi de **soutenir les petits producteurs locaux**.

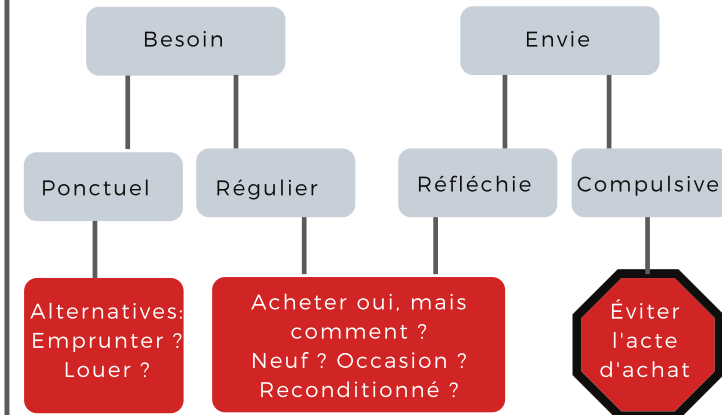
L'économie c'est bien, mais alors mes économies on en parle ?



Et oui, consommer responsable peut aussi être synonyme **d'économies** !

Non, vous ne voyez toujours pas pourquoi ?

Avant d'acheter, il est important de se poser la question: en ai-je besoin ou envie ?



Ayez le réflexe de l'occasion (Leboncoin.fr, Vinted), du reconditionné (Backmarket) ou encore de réparer (Repair Café).

L'UFC-Que Choisir vous aide à faire valoir vos droits en cas de panne !



www.quechoisir.org/observatoire-des-pannes-n71927