

TUTO

# Comment faire de la place chez soi ?

*donner*

*trier*

*revendre*

*recycler*

*...et ne pas réencombrer !*



CLÉS POUR AGIR



## Surconsommer et stocker sont des sources de gaspillage

**Sans toujours nous en rendre compte, nous achetons et accumulons des tas d'objets, dont beaucoup ne sont jamais utilisés.** Entre 1960 et 1990, la consommation de produits par personne a ainsi été multipliée par trois.

**Or un objet n'est jamais sans conséquence pour l'environnement.** Sa fabrication nécessite des matières premières et l'ensemble de son cycle de vie est source d'impacts cumulés : consommations d'énergie, émissions de gaz à effet de serre, pollutions de l'air, de l'eau, des sols... Et même s'il est au final recyclé, ce sera au prix de nouveaux impacts.

**La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons agir à notre échelle pour changer la donne.** Comment ? En faisant le tri dans nos objets et en prolongeant leur durée de vie ! Prendre conscience de tout ce que l'on possède, mesurer les impacts induits et s'interroger sur ce qui est vraiment utile, c'est aussi un premier pas vers un modèle de consommation plus sobre et écologique. 21 foyers en ont fait l'expérience dans le cadre de l'opération « Osez changer » conduite par l'ADEME en 2021 (voir page 14). Preuve que c'est possible et que ça marche.

### EN SAVOIR PLUS

Infographie « Le poids de nos objets »

**2,5 TONNES D'OBJETS  
ACCUMULÉS CHEZ NOUS  
(45 TONNES DE MATIÈRES  
MOBILISÉES POUR  
LES FABRIQUER)**

**LA CONSOMMATION  
DE BIENS ET SERVICES EST  
RESPONSABLE DE 25% DES  
ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET  
DE SERRE DE LA FRANCE**

## 5 bonnes raisons de désencombrer la maison

### Se simplifier le quotidien

Un logement désencombré est plus fonctionnel et plus agréable à vivre. Fini le temps perdu à chercher les choses, à ranger ou à déplacer les obstacles pour faire le ménage. Et quand on se sent bien chez soi, on se sent forcément mieux dans sa tête.

### Libérer de l'espace

En se désencombrant, on gagne de la place au sol et dans les placards. La pièce qui servait de débarras pourra enfin être investie et les vélos rentrer dans la cave autrefois pleine à craquer.

### Devenir un consommateur averti

Quand on a pris conscience de tout ce qu'on accumulait sans vraiment s'en servir, on y réfléchit à deux fois avant de racheter. C'est un premier pas sur le chemin de la sobriété.



### Donner une nouvelle vie aux objets

Se débarrasser utilement de nos objets est un geste gratifiant ! En les donnant à des associations, ils serviront à d'autres qui en ont besoin. En les vendant, on leur redonne de la valeur, en plus de gagner de l'argent.

### Faire du bien à l'environnement

Remettre tous ces objets dans le circuit nourrit l'économie circulaire. Ce seront autant d'objets neufs en moins à fabriquer, et donc autant de matières premières préservées, de pollutions et d'émissions de gaz à effet de serre évitées.

Ce document est édité par l'ADEME  
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : Agence Giboulées - Rédaction : ADEME, Agence Giboulées - Illustrations : Claire Lanoë  
Photos : Couverture : © New Africa et Vadym Andrushchenko/Shutterstock.com ; page 7 : © varandah/Shutterstock.com ; page 8 : © raigvi/Shutterstock.com ; page 9 : © Christina Richards/Shutterstock.com ; page 10 : © Barita/Shutterstock.com ; page 11 : © BearFotos/Shutterstock.com ; page 12 : © Jack Frog/Shutterstock.com ; page 14 : images extraites de la vidéo réalisée par Brut dans le cadre de l'opération « Osez changer », avec nos remerciements.

Prêt et prête à vous lancer ?  
Suivez les étapes

# 1 DRESSER VOTRE PLAN DE BATAILLE

Pour être efficace, une bonne préparation s'impose.



## QUI S'Y COLLE ?

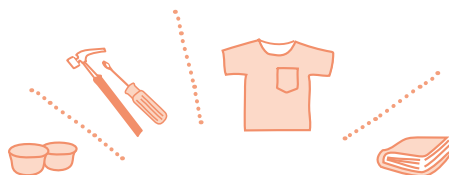
Si vous vivez à plusieurs dans le foyer, décidez dès le départ si vous vous lancez en solo ou en équipe. Associer les enfants peut par exemple être un bon moyen de les sensibiliser aux questions de consommation et de déchets.

**Règle d'or**  
Ne jamais trier les affaires de quelqu'un d'autre sans son consentement.



## DES CONTENANTS POUR TRIER

Pour déposer puis transporter facilement tout ce dont vous voulez vous séparer, préparez des contenants étiquetés par destination : à donner, à vendre, à réparer, à recycler (et un dernier contenant « à traiter » si vous avez besoin d'un temps de réflexion). De simples cartons, boîtes, caisses ou sacs-cabas feront très bien l'affaire !



## PAR PIÈCE OU PAR CATÉGORIE D'OBJETS ?

Les deux méthodes se valent mais ce tuto préconise le tri par catégorie d'objets, afin de mieux mesurer la quantité accumulée au fil du temps. À vous de juger ensuite ce qui vous paraît prioritaire : les vêtements ? les jouets ? la vaisselle ? les outils ? les livres ?...



## UN PLANNING ET DES OBJECTIFS

Faire le tri et désencombrer peut prendre du temps, d'où l'importance de prévoir des plages horaires sur plusieurs semaines et, point essentiel, des objectifs pour chaque séance (ex : trier tous les tee-shirts, chemises et robes).

# 2 C'EST PARTI POUR LE GRAND TRI !

Ce n'est pas l'étape la plus facile. Pour vous motiver, pensez à la satisfaction que vous en tirerez.

## LES OBJETS PAR CATÉGORIE

Parcourez votre logement (sans oublier la cave, le grenier ou le débarras, hauts-lieux d'accumulation) et rassemblez tous les objets d'une même catégorie au même endroit. Alors, vous attendiez-vous à tout ça ?

## GARDER OU PAS ? LES 5 QUESTIONS À SE POSER

Est-ce que j'utilise cet objet ? Si oui, à quelle fréquence ?

Est-ce que cet objet a de la valeur (sentimentale ou financière) à mes yeux ?

Est-ce que cet objet m'inspire un sentiment positif ?

Est-ce que j'apprécie cet objet ?

Est-ce que je le trouve beau, esthétique ?

Si vous avez répondu **NON** à ces 5 questions, vous pouvez vous séparer de cet objet sans la moindre hésitation !

## EN CAS DE DOUTE

- Si vous pensez devoir le garder « au cas où », tentez de compléter la phrase : au cas où quoi ? Vous n'y arrivez pas ? Vous pouvez vous séparer de l'objet.
- S'il s'agit d'un cadeau et que vous culpabilisez de le jeter, remerciez la personne mentalement et prenez l'objet en photo si vous le souhaitez. Puis traitez cet objet comme les autres.

### Des idées pour se motiver

Une tenue confortable, de la musique, des pauses régulières, une petite auto-récompense en fin de séance... et ça passe tout seul !

Et pour que ce soit encore plus amusant, découvrez notre jeu de cartes à faire en famille sur [librairie.ademe.fr](http://librairie.ademe.fr) !

# 3 À CHAQUE OBJET SA SECONDE VIE

Pas question de jeter à la poubelle les objets qui peuvent encore servir! Les solutions sont là, en un clic ou à deux pas.

## DES SOLUTIONS POUR TOUS VOS OBJETS (ou presque!)

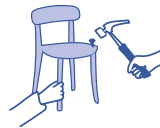
### Les associations

- **Pour donner** : Emmaüs, Secours populaire..., les ressourceries ou recycleries (ressourceries.info).
- **Pour échanger** : les SEL, systèmes d'échanges locaux (annuairedessel.org).



### Les lieux ou événements locaux

Les dépôts-ventes, brocantes et puces, vide-greniers... ou en organisant soi-même un vide-maison.



### Les ateliers de co-réparation

Pour réparer vous-mêmes avec l'aide d'un professionnel (associations locales ou Repair Cafés sur [repaircafe.org/fr](http://repaircafe.org/fr)).



### Les sites généralistes

- **Pour donner ou troquer** (donnons.org, recupe.net, jedonnetout.com, mytroc.fr, freecycle.org, geev.com...).
  - **Pour vendre** (leboncoin.fr, paruvendu.fr/mondebaras, topannonces.fr, ebay.fr, wannonce.com...).
  - **Pour partager ou louer** (smiile.com, pwiic.com, kiwiiz.fr, jelouetout.com, leboncoin.fr...).
  - **Pour réparer** (commentreparer.com, chaînes YouTube spécialisées...) ou faire réparer (reparateurs.artisanat.fr, murfy.fr...).
- Il existe aussi des groupes Facebook dédiés au don, à la vente, à la réparation...



### Les déchèteries

Pour rapporter tous vos objets hors d'usage pour qu'ils soient recyclés ou éventuellement réemployés. En dernier recours, ils seront incinérés ou mis en décharge.

### Pour trouver les bonnes adresses à proximité:

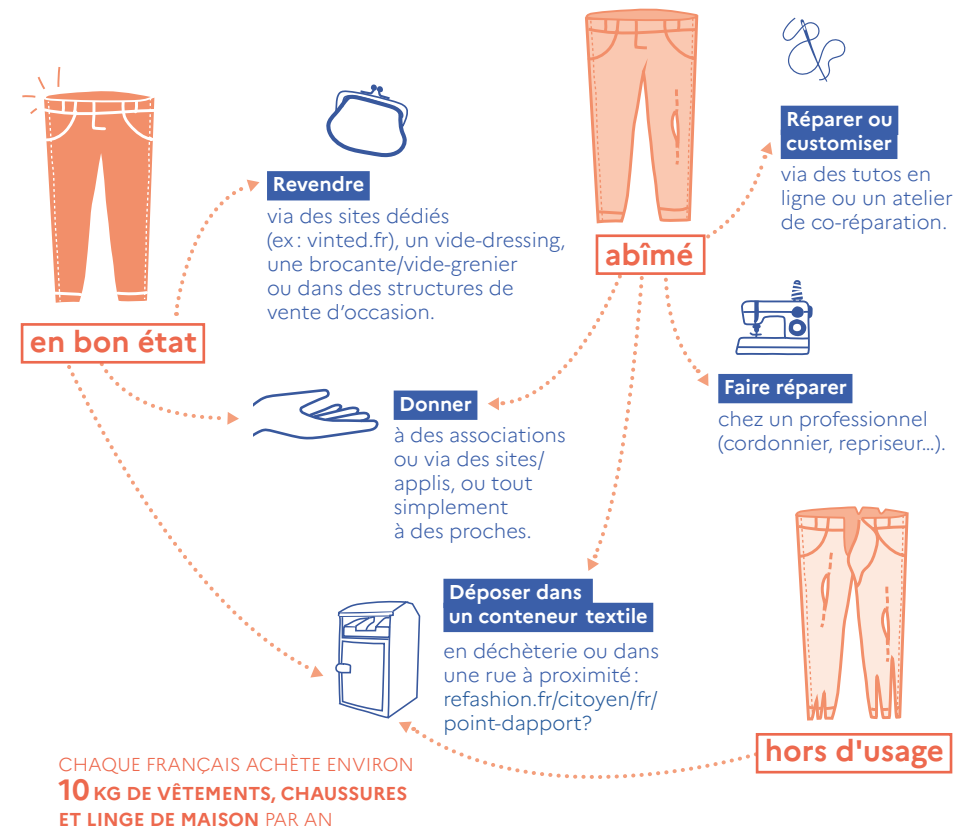
[longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)  
[quefairedemesdechets.fr](http://quefairedemesdechets.fr)

### Pensez aussi aux traditionnelles petites annonces:

dans les commerces, la presse locale, au travail, à l'école...



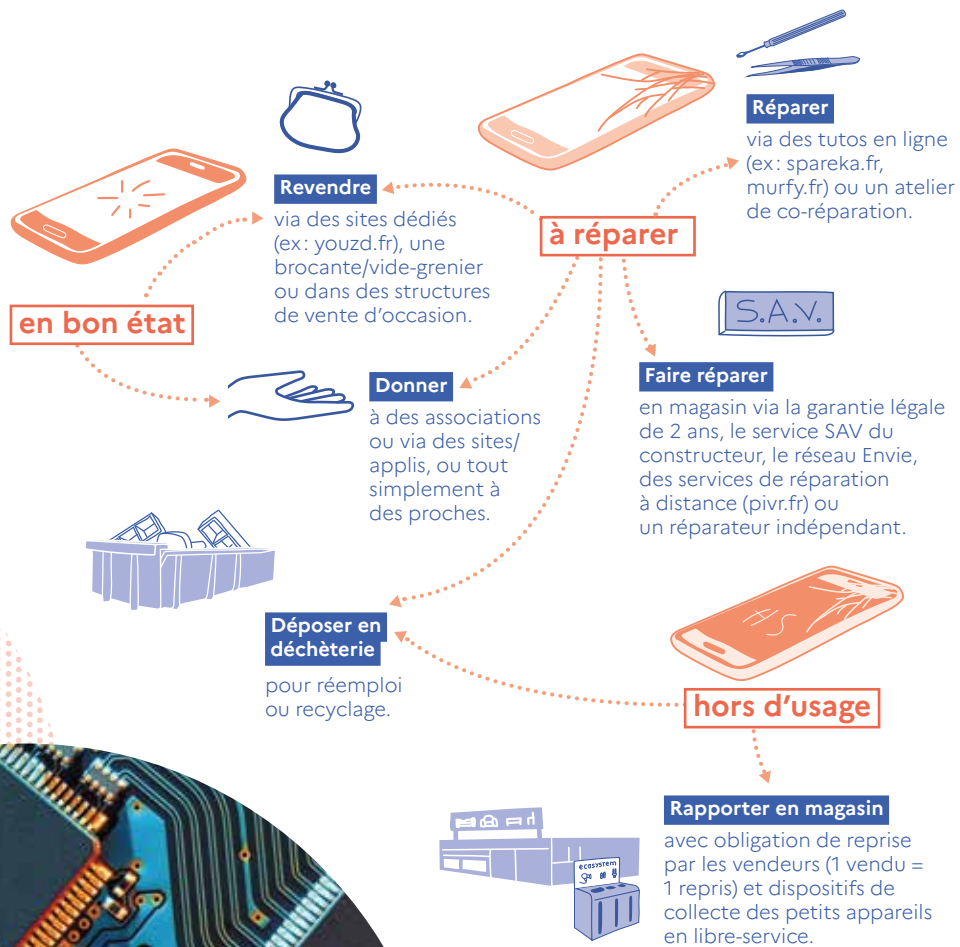
# Vêtements, chaussures



LES VÊTEMENTS SONT PORTÉS **2 X MOINS LONGTEMPS QU'IL Y A 15 ANS**

**Accumuler des vêtements sans toujours les porter n'a rien d'anodin.** Le secteur textile est l'un des plus polluants au monde et consomme 4% de l'eau potable disponible. Il pourrait même représenter 26% des émissions de gaz à effet de serre en 2050 si la tendance actuelle se poursuit.

# Appareils électriques

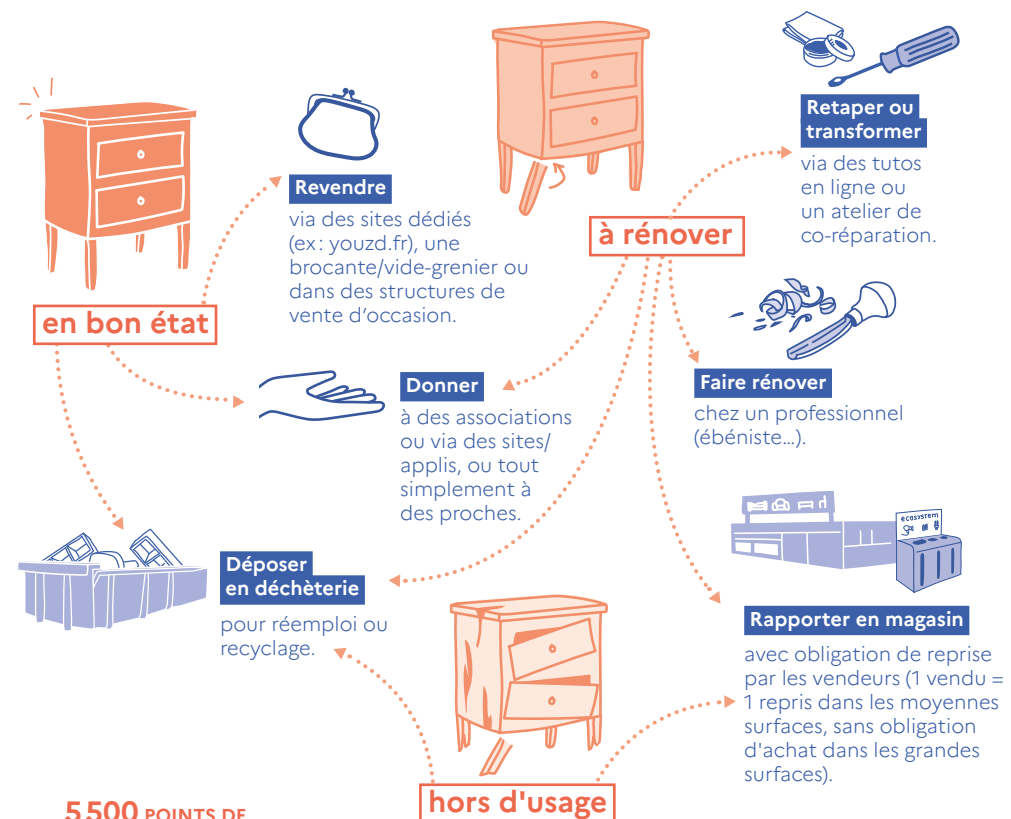


**Par ici votre vieux smartphone!** Un smartphone, c'est 70 matériaux (dont certains très rares), sans compter les pollutions liées à leur extraction dans des conditions déplorables... Or, seulement 10% des téléphones portables sont collectés en France, alors même que des solutions existent! Parmi elles, jedonnemontelephone.fr d'ecosystem: il suffit d'envoyer par courrier préaffranchi votre vieux smartphone pour qu'il soit reconditionné ou recyclé, une fois toutes vos données supprimées.

**55 À 113 MILLIONS**  
DE SMARTPHONES  
DORMENT DANS  
NOS TIROIRS

LES FRANÇAIS PENSENT  
POSSÉDER **34 APPAREILS**  
ÉLECTRIQUES PAR FOYER.  
ILS EN POSSÈDENT EN  
RÉALITÉ **99, DONT**  
**6 JAMAIS UTILISÉS!**

# Meubles



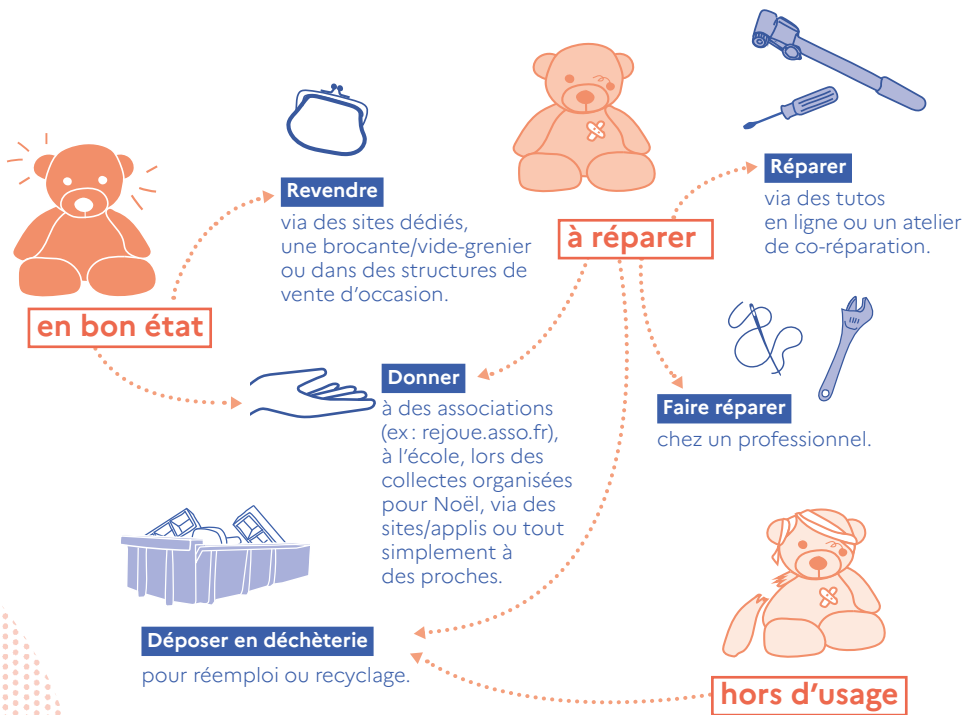
**5 500 POINTS DE**  
**COLLECTE ECO-MOBILIER,**  
POUR LE RÉEMPLOI ET  
LE RECYCLAGE DES MEUBLES  
ET MATELAS USAGÉS  
à découvrir sur [maisondutri.fr](http://maisondutri.fr)

**1,2 MILLION DE TONNES**  
COLLECTÉES EN 2021

**Un problème de transport?** Sachez que des associations comme Emmaüs ou des recycleries collectent à domicile. Certains sites de vente en ligne proposent aussi un service livraison. Sinon, il reste toujours la solution du vide-maison et, pour tout gros objet hors d'usage, le service encombrants de votre commune (renseignez-vous auprès de votre mairie).



# Jouets

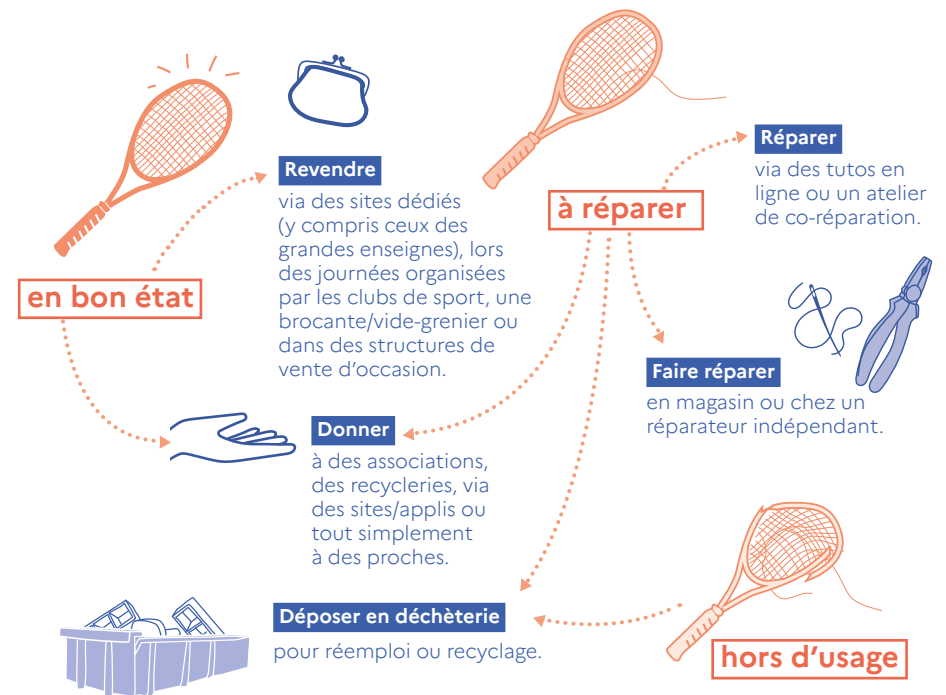


**700 000 TONNES DE JOUETS** ÉCHANGÉS ENTRE PARTICULIERS ET AVEC DES ASSOCIATIONS PAR AN

**13 000 À 25 000 TONNES DE JOUETS** REVENDUS OU DONNÉS À DES ASSOCIATIONS CARITATIVES CHAQUE ANNÉE

**Donner les jouets: LE geste solidaire!** Les enfants grandissent vite et les jouets deviennent rapidement obsolètes. Alors pourquoi ne pas prolonger leur durée de vie en les donnant à d'autres enfants? Ça tombe bien, ils sont 72% à se déclarer prêts à recevoir un jouet d'occasion. Autre avantage quand on rapporte les jouets dans une association comme Rejoué: on favorise l'emploi des personnes en insertion chargées de les remettre en état.

# Équipements sportifs

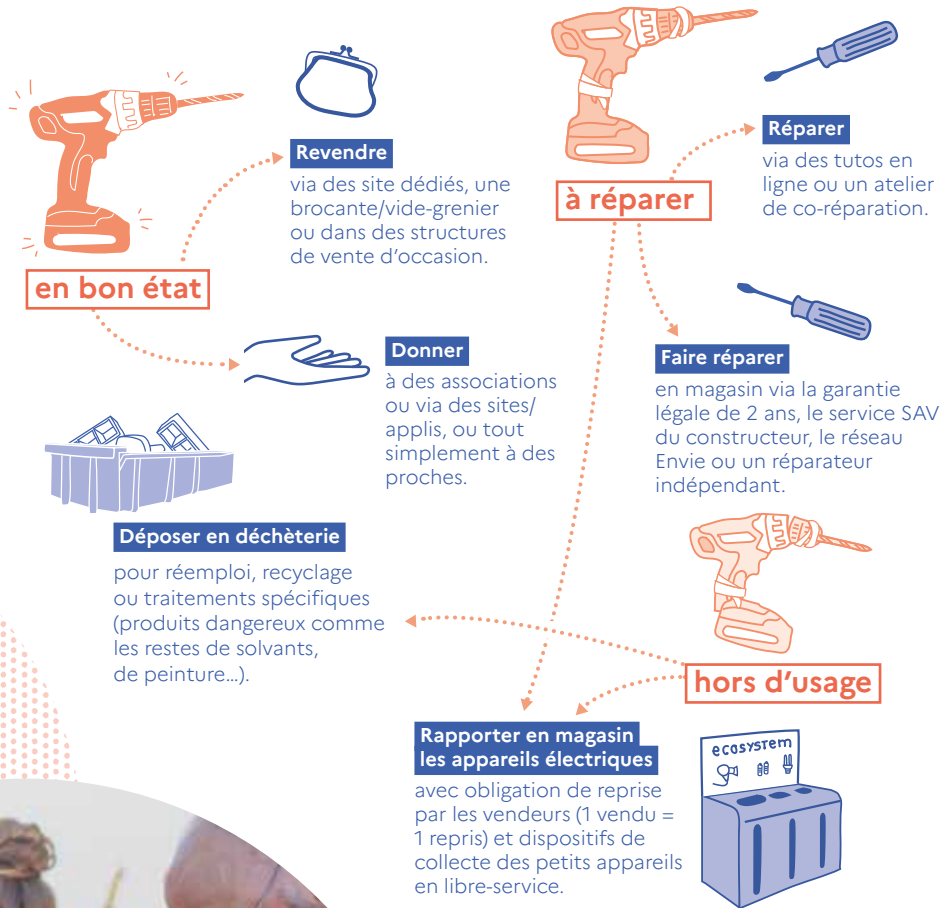


**PLUS DE 36 MILLIONS DE PERSONNES** PRATIQUENT UN SPORT EN FRANCE

**LA FABRICATION D'UNE RAQUETTE DE TENNIS EN FIBRE DE CARBONE ÉMET 21,7 KG CO<sub>2</sub>EQ SOIT AUTANT QUE 114 KM EN VOITURE**

**Réparation, occasion, location... les grandes enseignes s'y mettent!** Des acteurs comme Decathlon proposent des ateliers de réparation en magasin pour les vélos et toutes sortes de matériel. Le marché de l'occasion fait aussi son chemin, avec des sites dédiés (<https://occasions.decathlon.fr>): pratique pour remplacer les équipements des enfants d'une année sur l'autre! À cela s'ajoutent des services de location pour un usage occasionnel (skis, tentes...).

# Bricolage



**10 MIN C'EST LE TEMPS MOYEN D'UTILISATION D'UNE PERCEUSE SUR TOUTE SA DURÉE DE VIE**

## Mutualiser ses outils entre voisins, la bonne idée

Se prêter plutôt qu'acheter, c'est économique et c'est moins d'encombrement. On peut mettre en commun le matériel de bricolage, de jardinage (tondeuse, taille-haie, débroussailluse...), voire créer une "outillhèque" à l'échelle d'un immeuble ou d'un quartier. Pour faciliter les contacts, il existe même des sites comme [allovosins.com](http://allovosins.com) ou [fr.smiile.com/partage-objets-voisins](http://fr.smiile.com/partage-objets-voisins).

# 4 ET POUR NE PAS "RÉENCOMBRER"?

*Vous l'avez fait et vous pouvez en être fier! Pour ne pas avoir à recommencer dans quelques années, il suffit d'adopter quelques réflexes simples dès maintenant!*

## Prendre du recul face au marketing

La publicité, les promotions, le tracking... poussent au renouvellement d'objets qui fonctionnent encore. De même, résistez à l'attrait du « dernier cri » pour le matériel multimedia et numérique.

## Louer, emprunter plutôt qu'acheter

Inutile d'acheter et de s'encombrer d'objets dont on ne se servira que très peu, comme les outils (perceuse, détapisseuse...) ou le matériel sportif (skis, planches...).

## Éviter de stocker pour réutiliser « au cas où »

C'est notamment le cas des vêtements. Bien souvent on les oublie et quand on les retrouve, ils sont devenus inadaptés (abîmés lors du stockage, dépassés techniquement, trop petits, plus à la mode...).

## Repenser l'achat de certains cadeaux

Évitez ceux qui ne correspondent pas à de vrais besoins ou ceux achetés en trop grand nombre (aux enfants notamment). Au final, il sera toujours difficile de se séparer d'un cadeau même s'il ne sert pas.

## La méthode BISOU

Pour se rappeler des questions à se poser avant d'acheter :

**B comme Besoin**  
à quel besoin répond l'objet ?

**I comme Immédiat**  
puis-je attendre ?

**S comme Semblable**  
n'ai-je pas déjà un objet avec la même utilité ?

**O comme Origine**  
d'où vient cet objet, en quoi est-il fait, est-il « responsable » ?

**U comme Utile**  
est-ce vraiment utile, va-t-il m'apporter un réel confort essentiel ?

Et si effectivement, vous avez besoin de cet objet, questionnez-vous sur la meilleure façon de l'acquérir : dois-je l'acheter neuf ou puis-je le trouver d'occasion ? Suis-je obligé de l'acheter ou puis-je le louer, l'emprunter, le partager, etc. ?

*\*La méthode BISOU a été créée par Marie Duboin et Herveline Verdeken.*

# Ils l'ont fait!

D'avril à juin 2021, 21 foyers volontaires ont participé à l'opération « Osez changer! » organisée par l'ADEME, avec l'appui d'une home-organiser. L'objectif: inventorier, trier, désencombrer leur logement et s'engager vers une consommation plus responsable. Les résultats sont au rendez-vous!

## 1 OBJET SUR 5 ÉTAIT STOCKÉ POUR RIEN

EN MOYENNE, LES FOYERS SE SONT SÉPARÉS DE **37% DE LEURS VÊTEMENTS ET CHAUSSURES ET DE 23% DE LEURS AUTRES OBJETS**

AU TOTAL, **ENVIRON 300 OBJETS** EN MOYENNE PAR FOYER ONT ÉTÉ SORTIS!



-34%



-37%



-32%



-30%



-12%



-11%



Inventorier,  
trier  
et désencombrer..

C'était un peu comme un  
marathon, en fait.

## UNE VRAIE PRISE DE CONSCIENCE

La plupart des participants se sont rendu compte qu'ils sous-estimaient leurs possessions, vêtements et chaussures en tête.

« Je ne me rendais pas compte que j'en avais autant et je ne pensais pas pouvoir en sortir autant ». Sarah

LES FOYERS PENSAIENT QU'ILS AVAIENT **2x** MOINS DE CHAUSSURES, **1/3** DE MOINS DE JEANS

UNE PERSONNE AVAIT **84** PAIRES DE CHAUSSURES, UNE AUTRE **135** TEE-SHIRTS

## DES EFFORTS RÉCOMPENSÉS

Si le tri et le désencombrement sont des étapes difficiles, les bénéfiques sont au rendez-vous et la satisfaction générale: on se sent mieux et on se sent mieux chez soi ensuite.

« Nous pensions déménager pour plus grand mais nous avons au final décidé de rester car nous nous sentons beaucoup moins à l'étroit depuis le désencombrement ». Caroline

LES FOYERS ONT GAGNÉ **300€** EN MOYENNE EN VENDANT DES OBJETS

UN FOYER À MÊME GAGNÉ **1880€** AVEC PLUS DE **200 OBJETS**

LE GAIN DE PLACE AU SOL ET DANS LES PLACARDS EST DE L'ORDRE DE **30% À 50%**, VOIRE **60%** SELON LES FOYERS

« J'en suis surprise mais me défaire de ces objets ne m'a pas fait de mal, ça m'a même fait du bien! ». Savannah

« Ça a changé notre quotidien, on cherche moins les choses, on a gagné en qualité de vie ». Charlotte

## UN TREMPLIN VERS PLUS DE SOBRIÉTÉ

Les participants ont réévalué les quantités d'objets dont ils estiment avoir besoin. Ils se sont engagés à changer leurs habitudes de consommation pour aller vers plus de sobriété.

« J'y réfléchis à 10 fois avant de faire entrer un objet chez moi maintenant ». Laurent

LES PARTICIPANTS SONT **2,2x** PLUS NOMBREUX À ESTIMER QUE CONSOMMER RESPONSABLE COMMENCE PAR CONSOMMER MOINS

**86%** CONSIDÈRENT QUE STOCKER DES OBJETS NON UTILISÉS EST UNE FORME DE GASPILLAGE, CONTRE **69%** POUR LA MOYENNE DES FRANÇAIS

## DÉCOUVREZ L'OPÉRATION EN VIDÉO

[www.youtube.com/watch?v=MBm2sdAyRrw](https://www.youtube.com/watch?v=MBm2sdAyRrw)





## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un établissement public sous la tutelle du ministère de la Transition écologique et du ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation.

**[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/)**

