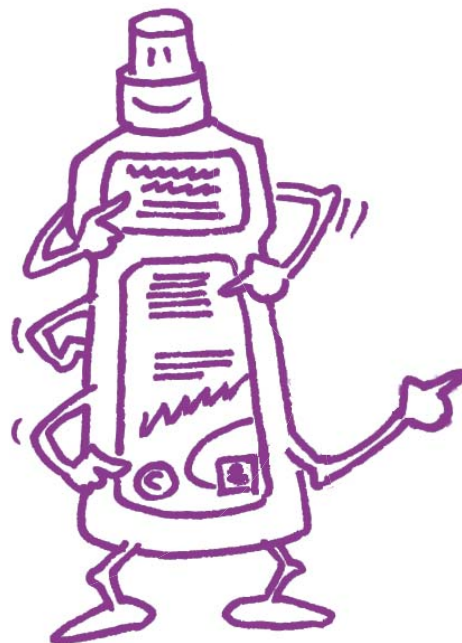


LES ÉTIQUETTES SANS PRISE DE TÊTE !



LES ÉTIQUETTES SANS PRISE DE TÊTE !

PETIT MODE D'EMPLOI

Chaque double page présente une catégorie de produit : fruits et légumes frais, alimentation générale, produits d'entretien, cosmétiques, appareils électriques et électroniques et peinture.

Pour chaque catégorie, retrouvez les informations utiles pour faire un choix respectueux de l'environnement et de la santé :

- **les réflexes écoconso :**

Acheter un « bon » produit, oui ! Réfléchir avant d'acheter et bien utiliser aussi : voilà le trio gagnant ! La partie "réflexes écoconso" propose des conseils en ce sens.

- **les labels et les logos à suivre :**

Choisir un produit labellisé, c'est avoir la garantie qu'il respecte un certain nombre de critères environnementaux, de santé et / ou sociaux.

- **les ingrédients à éviter et à privilégier :**

Ils sont repris sous leur dénomination courante et classés par ordre alphabétique. Ces listes ne sont pas exhaustives ! Mais elles reprennent les ingrédients les plus significatifs.

- **les informations propres à chaque catégorie :**

Pictogrammes de danger, date limite de consommation, origine, prix, émission de composés organiques volatils... Ces informations sont indispensables pour faire le meilleur choix.

L'information est condensée pour être rapidement et facilement accessible, emportez ce guide quand vous faites vos courses ! Envie d'en savoir plus ? Toutes ces informations sont développées sur notre site Internet : www.ecoconso.be !

Nombreux sont les consommateurs qui prennent en considération l'environnement dans leurs comportements et leurs achats. Cependant, un quart des Belges a toujours l'impression de ne pas avoir assez d'informations*. À ce manque s'ajoute aussi souvent une information trop confuse.

Ce n'est pas étonnant quand on voit l'omniprésence du merchandising et du marketing, la kyrielle d'allégations santé-environnement, la multiplicité de l'offre, la ribambelle de labels... Sur quoi se baser pour faire son choix quand on est soucieux de l'environnement et de sa santé ?

Sur l'étiquette, pardi ! Elle vous paraît incompréhensible ?

L'objectif de cette brochure est de vous aider à la décrypter en identifiant les informations-clés, vraies et pertinentes, qui vous permettront de faire un choix durable et responsable dans les catégories suivantes :

- fruits et légumes ;
- alimentation ;
- produits d'entretien ;
- cosmétiques ;
- appareils électriques et électroniques ;
- peinture.

Pour des étiquettes sans prise de tête !

À la recherche d'informations détaillées ?

Toutes les catégories sont développées sur

www.ecoconso.be !

Vous ne trouvez pas la réponse à vos questions ?

Contactez-nous : [081 730 730](tel:081730730) | info@ecoconso.be

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

Les réflexes écoconso !

- **Privilégions les produits locaux et de saison.** L'origine est indiquée sur l'étiquette. Pour connaître la saison, n'hésitons pas à glisser un calendrier des fruits et légumes dans notre portefeuille !
- Pour les produits du Sud, **optons pour le commerce équitable.**
- **Préférons les produits bio.** Leur culture n'utilise pas de pesticides, d'engrais de synthèse ni d'OGM et produit 30% à 50% de gaz à effet de serre en moins que les produits « classiques ».
- **Cultivons un petit potager quand c'est possible !** Ou **optons pour le « circuit court »** en nous approvisionnant directement chez un producteur (bio si possible), en nous abonnant à un panier bio ou en participant à un groupe d'achats communs.
- Pour limiter les déchets et faire des économies, **préférons les fruits et légumes vendus en vrac** et évitons les produits prélavés ou prédécoupés.



Fiche « 1, 2, 3, Je mange durable ! » sur www.ecoconso.be

LABELS ET LOGOS

Préférons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné du label européen et éventuellement d'un des labels officiels ci-dessus.



A défaut de produits bio, choisissons des fruits issus d'une culture intégrée :



Pour les produits du Sud, privilégions le commerce équitable :



Certains emballages sont compostables. Ils se reconnaissent à ce logo :



« NON TRAITÉ APRÈS RÉCOLTE »

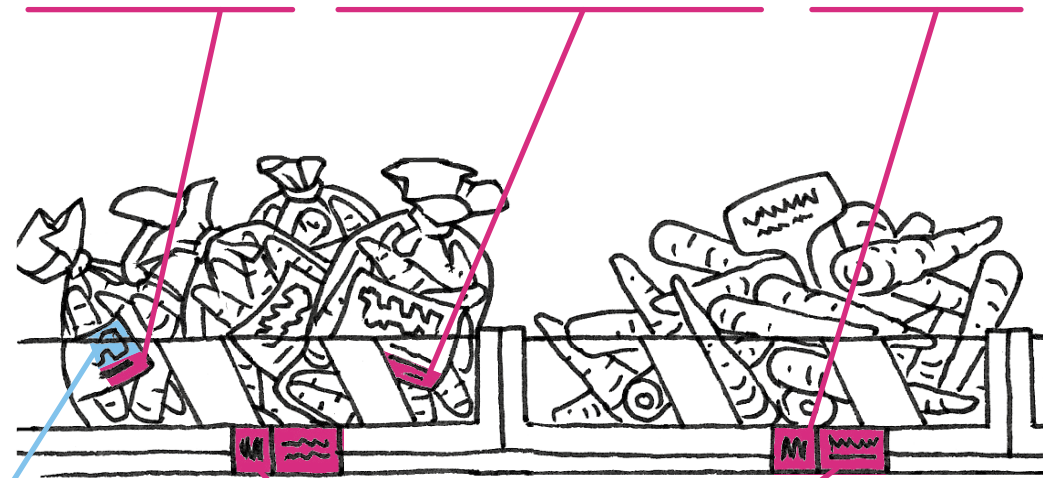
Cette mention concerne les agrumes et signale qu'ils n'ont pas été traités avec des biocides après récolte. La mention « non traité après récolte » ne garantit en aucun cas l'absence de traitement pendant la culture.

« EMBALLÉ LE... », « A CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE... » OU « A CONSOMMER JUSQU'AU... »

Choisissons les produits dont la date d'emballage est la plus récente ou la date de consommation la plus éloignée.

MODE DE TRANSPORT

Fuyons les produits où il est indiqué « par avion » ! Pour les produits du Sud, privilégions le transport par bateau. Malheureusement, le mode de transport n'est que rarement indiqué.



1,58	CAROTTES (2KG) BELGIQUE
€ 0,79 /kg	

PRIX AU KILO / PRIX À LA PIÈCE / PRIX DU PAQUET

Sur les fruits et légumes préemballés, on trouve le prix par « paquet ». Sur le rayon, et parfois aussi sur l'emballage, figure le prix au kilo (ou à la pièce). Pour comparer deux produits, utilisons ce dernier. Il permet de constater que les produits en vrac sont presque toujours moins chers et que le bio ne coûte pas forcément plus !

ORIGINE

Privilégions les fruits et légumes de nos régions !

ALIMENTATION GÉNÉRALE

Les réflexes écoconso !

- Faisons nos achats avec une liste de courses et le ventre plein pour éviter les achats impulsifs.
- Prêfêrons les ingrédients de base que l'on cuisinera soi-même et évitons de manger trop de plats préparés ou d'aliments transformés. C'est à la fois plus sain et plus économique !
- Choisissons des produits complets, non raffinés (farine complète, huile végétale première pression, etc.)
- Pour les produits du Sud (sucre de canne, café...), optons pour le commerce équitable.
- Prêfêrons les produits bio. Leur culture n'utilise ni pesticides, ni engrais de synthèse, ni OGM et produit 30% à 50% de gaz à effet de serre en moins que les produits « classiques ».
- Faisons attention à la date limite de consommation, pour éviter de devoir jeter des aliments que l'on n'aurait pas consommés à temps.
- Prêfêrons les emballages réutilisables ou recyclables et évitons les produits suremballés.



Fiche « 1, 2, 3, Je mange durable ! » sur www.ecoconso.be

LABELS ET LOGOS

Prêfêrons les produits bio, identifiables par un ou plusieurs de ces labels :



Plusieurs grandes surfaces ont développé un habillage spécifique pour leurs produits bio. Il est toujours accompagné du label européen et éventuellement d'un des labels officiels ci-dessus.



Pour des produits utilisant des ingrédients « exotiques », privilégions le commerce équitable :



DATE DE CONSOMMATION

- « à consommer jusqu'à... » (date limite de consommation) : pour les aliments très périssables, avec mention des conditions permettant d'assurer la durée de conservation indiquée. Ils sont susceptibles de présenter un risque pour la santé en cas de consommation tardive.
- « à consommer de préférence avant (fin)... », lorsque la durée de conservation est plus longue. Au-delà, l'aliment ne présente normalement pas de danger, mais certaines qualités peuvent être altérées.

INGRÉDIENTS

À privilégier :

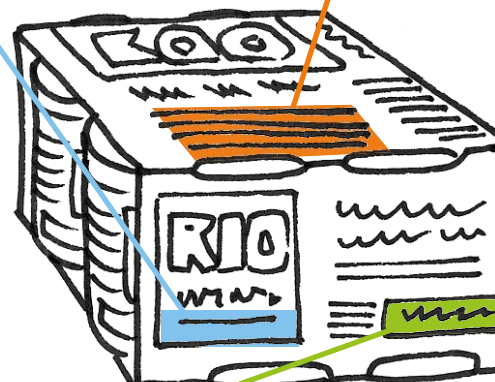
Les produits simples et avec le moins possible d'additifs (E000, dont colorants, conservateurs, exhausteurs de goût...). Rappelons que le bio garantit la limitation des additifs utilisés.

À éviter :

- acésulfame K
- acide benzoïque
- acide borique
- acide érythorbique
- acide formique
- acide glutamique
- acide isoascorbique
- amarante
- anhydride sulfureux
- aspartame
- BHA Butylhydroxyanisol
- BHT Butylhydroxytoluène
- cyclamate
- dicarbonate de diméthyle
- érythorbate de sodium
- formaldéhyde
- gallate d'octyle
- gallate de propyle
- glutamates
- guanylate disodique
- huile de palme
- inosinate disodique
- isoascorbate de sodium
- natamycine
- nitrate de potassium
- nitrite de sodium
- OGM
- phénylalanine
- P-Hydroxybenzoate d'éthyle
- pimarinine
- saccharine
- sel d'aspartame acésulfame
- sodium ribonucléotide
- sorbate de potassium
- sulfite de sodium

LES « E000 »

- E123
- E202
- E211 à 219
- E220
- E221
- E235
- E236
- E240
- E242
- E249 à E252
- E284
- E310
- E311
- E315
- E316
- E320
- E321
- E620 à E625
- E627
- E631
- E635
- E950
- E951
- E952
- E954
- E962



PRODUITS D'ENTRETIEN

Les réflexes écoconso !

- Choisissons des alternatives (vinaigre pour détartrer, savon noir pour dégraisser, huiles essentielles pour assainir, etc.) ou fabriquons nos produits d'entretien « maison ».
- Limitons l'usage des produits à la nécessité, dosons scrupuleusement et laissons agir.
- Procédons à un entretien régulier afin de limiter l'emploi de produits agressifs pour salissures difficiles.
- Bannissons les produits qui ne sont pas indispensables (désodorisants, désinfectants, etc.) et éliminons les produits dangereux.
- Préférons des produits concentrés pour réduire les déchets d'emballage.
- Utilisons une lavette microfibre pour renforcer l'action mécanique et réduire l'utilisation de produits ménagers et d'eau.



Fiche « 1, 2, 3, Je passe à l'entretien écologique » sur www.ecoconso.be

LABELS

Préférons les produits portant un ou plusieurs de ces labels :



PICTOGRAMMES

Évitons les produits portant un ou plusieurs de ces pictogrammes :



Ne sont repris ci-dessus que les pictogrammes indiquant que le produit peut porter atteinte à la santé ou à l'environnement. Un autre pictogramme est repris sur l'emballage ? Consultez notre site www.ecoconso.be pour en savoir plus.

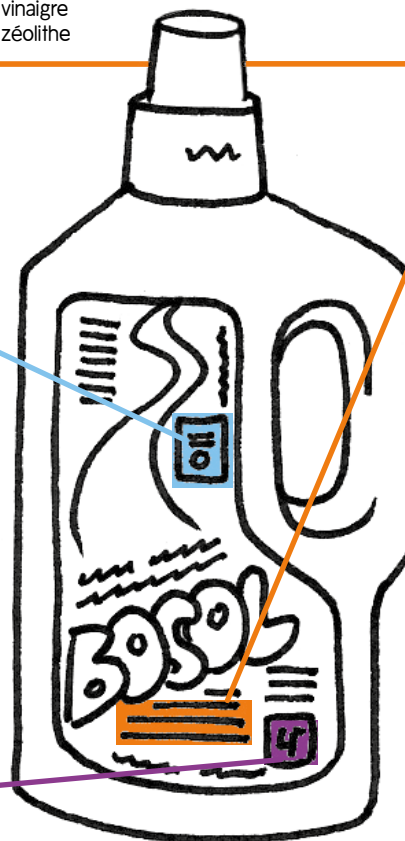
INGRÉDIENTS

À privilégier* :

- acide acétique, citrique, déshydroacétique, sorbique
- carbonate de sodium
- carbonates
- chlorure de sodium
- citrates
- cristaux de soude
- eau oxygénée
- enzymes
- huile essentielle
- jus de citron
- parfum d'origine végétale/naturelle
- percarbonate de sodium
- peroxyde d'hydrogène
- phosphonates
- sans colorant ou colorant alimentaire
- sans conservateur
- sans parfum
- sel
- silicates
- tensioactifs d'origine végétale
- vinaigre
- zéolithe

À éviter :

- acide chlorhydrique, dichloroisocyanurique, phosphorique, sulfurique
- agents de blanchiment (sans précision)
- alkylphénols et dérivés : AP, APE, APEO
- ammoniac
- azurants optiques
- biocides
- chlore et agents chlorés
- dérivés ethoxylés
- désinfectants
- dichlorobenzène
- dichloroisocyanurate de sodium
- eau de javel
- EDTA : acide éthylène diamine tétra acétique
- formaldéhyde
- hydroxyde de sodium
- hypochlorite de sodium
- isothiazolinone
- LAS (linear-alkylbenzène-sulfonate)
- methylisothiazolinone / methylchlorisothiazolinone
- muscs
- nonylphénols
- NTA : nitriloacétate de sodiumparabènes
- paradichlorobenzène
- paraoxybenzoate (de méthyle, d'éthyle, de propyle, d'isopropyle, de butyle, d'isobutyle)
- parfum de synthèse
- PBO (pipéronyl butoxyde)
- PEG (polyéthylène glycol)
- phénoxyéthanol
- phosphates
- phtalates
- polycarboxylate
- séquestrants (sans précision)
- SLES (sodium lauréth sulfate)
- SLS (sodium lauryl sulfate)
- solvants
- soude caustique
- TAED (tétra-acétyl-éthylène-diamine)
- tensioactifs d'origine synthétique
- triclosan
- troclosène de sodium dihydrate



On ne nous dit pas tout !

Si les ingrédients ne sont pas indiqués de façon précise, il n'y a aucune garantie sur leur nature exacte. Ex : la mention "tensioactifs", sans préciser s'ils sont d'origine végétale, indique plutôt qu'ils ne le sont pas.

* Prudence : certains ingrédients, même d'origine naturelle, peuvent être allergisants pour les enfants et les personnes sensibles.

COSMÉTIQUES

Les réflexes écoconso !

- Diminuons le nombre de produits... de composition simple (ingrédients limités et compréhensibles)
- Privilégions les huiles végétales (abricot, amande, avocat, germe de blé, olive, onagre, ricin...) qui ont d'excellentes propriétés pour la peau et les cheveux, contrairement aux huiles de paraffine ou aux silicones.
- Pour les produits solaires, préférons les filtres minéraux, assortis à une exposition prudente en dehors des heures les plus chaudes.
- Soyons vigilants face à des allégations marketing telles que « extra doux », « effet lift », « cosmétique végétal ». Lisons attentivement la liste INCI qui reprend les composants du produit par ordre d'importance. Un principe actif mis en évidence peut ne représenter que 0,03% d'un produit !
- Fabriquons des produits « maison » adaptés à nos besoins, économiques et écologiques !
- N'agressons pas notre peau... une belle peau passe par manger équilibré, boire beaucoup d'eau, limiter le tabac, l'alcool, le stress et l'exposition au soleil...



Fiche « 1, 2, 3, Je choisis des cosmétiques et produits d'hygiène écologiques sur www.ecoconso.be

LABELS

Préférons les produits portant un ou plusieurs de ces labels :



Aujourd'hui, nous n'avons aucun moyen de savoir si un produit cosmétique contient des nanoparticules. Ces éléments de l'ordre d'un à 100 milliardièmes de millimètre sont très controversés. La liste INCI des ingrédients ne précise pas obligatoirement si la molécule (dioxyde de titane, argent...) est sous forme nano ou pas. Certaines marques « bio » peuvent en contenir, en particulier les crèmes solaires. Par principe de précaution, évitons les produits portant la mention [nano] accolée à un ingrédient.

Les labels Cosmebio, Nature & Progrès et Ecocert interdisent les nanoparticules.

INGRÉDIENTS

À privilégier* :

- acide ascorbique, benzoïque, déhydroacétique, phytique, propionique
- aloe vera
- aqua
- bees wax
- bentonite
- beurre de karité
- butyrospermum parkii
- calendula officinalis
- cire d'abeilles, cire de laine
- citronellol (si d'origine naturelle)
- citrus grandis seed extract
- cocoglucoside
- eau purifiée
- eugenol (si d'origine naturelle)
- extrait de pépins de pamplemousse
- geraniol (si d'origine naturelle)
- glyceryl stearate
- huile d'olive
- hydroxyde de sodium
- lanoline
- lécithine végétale non transgénique
- limonene (si d'origine naturelle)
- linalol (si d'origine naturelle)
- olea europea
- panthenol
- phytosqualane
- potassium stearate
- provitamine B5
- rétinol
- retinyl palmitate
- sel d'acides gras de coco
- silicate d'aluminium naturel hydraté
- sodium cocoate, sodium stearate
- souci
- soude
- sucrose + nom se finissant par -ate (ex : sucrose distearate)
- tocopherol
- vitamine A, C, E
- xanthan gum

À éviter :

- acide édétique
- alcool dénât. (alcool dénaturé)
- aluminium chlorohydrate
- ammonium laureth sulfate
- ammonium lauryl sulfate
- cetareth
- cetrimonium chloride
- copolymer
- cyclomethicone
- dimethicone
- EDTA
- etidronic acid
- huile minérale
- huiles de silicone
- isobutane
- isothiazolinone (méthylisothiazolinone)
- parabènes (tous, par ex : methyl paraben, propylparaben...)
- paraffine, paraffinum liquidum
- parfum
- PEG (polyéthylène glycol)
- phenoxyéthanol
- PPG (polypropylène glycol)
- quat- (composés d'ammonium quaternaires)
- sel d'aluminium
- sodium laureth sulfate
- sodium lauryl sulfate
- steareth
- triclosan
- trimethicone



On ne nous dit pas tout !

L'indication « parfum » est un terme générique. Sans précision, il est la plupart du temps d'origine synthétique.

Prudence : certains ingrédients, même d'origine naturelle (rétinol, linalol, limonène, etc.) peuvent être allergisants pour les enfants et les personnes sensibles.

APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

ÉTIQUETTE ÉNERGIE

Les réflexes écoconso !

- Réfléchissons avant d'acheter. La fabrication des appareils électriques et électroniques consomme énormément de matières premières, d'eau et d'énergie.
- Optons pour des appareils adaptés à nos besoins (inutile d'acheter trop grand ou trop gros, même si c'est une super promo : cela se paiera à l'utilisation).
- Préférons des appareils de réemploi, munis du label electroREV.
- Choisissons des appareils qui consomment moins (classe A, A+, A++, A+++, Energy star).
- Veillons à bien entretenir les appareils, cela diminue leur consommation et prolonge leur durée de vie.
- Gardons les appareils le plus longtemps possible (surtout GSM et ordinateurs...) même si la mode nous pousse à acheter du neuf.
 - En cas d'achat, consultons www.topten.be pour trouver les appareils les plus efficaces.



Fiche « 1, 2, 3, J'économise l'énergie ! » sur www.ecoconso.be

LABELS

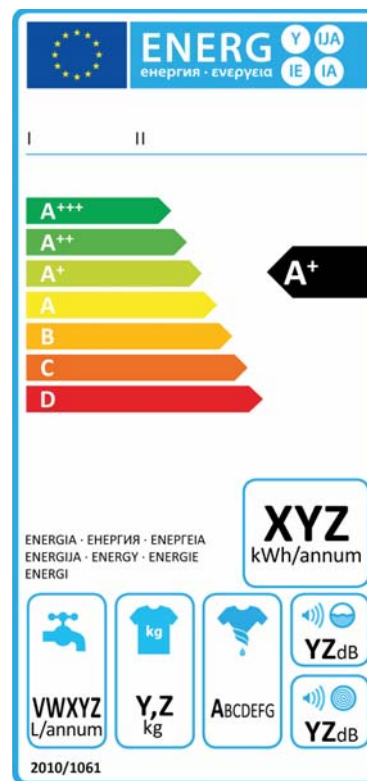
Préférons les produits portant un ou plusieurs de ces labels :



CONSEILS POUR PETITS ÉLECTROS

- Télévision : la consommation augmente avec la taille de l'écran. Préférons les écrans LCD à LED et évitons le plasma.
- Imprimantes : pour un usage privé (non intensif), optons pour une imprimante à jet d'encre, qui consomme beaucoup moins qu'une imprimante laser.
 - Ordinateurs : préférons un ordinateur portable, plus économe qu'un modèle fixe et gardons-le au moins 5 ans.
- GSM : optons pour un modèle avec une valeur DAS/SAR inférieure à 0,6 W/kg, sans fonctions superflues et gardons-le au moins deux ans.

Aidons-nous de cette étiquette pour choisir un appareil économe. Elle est obligatoire en Europe sur les lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle, réfrigérateurs, congélateurs, télévisions...



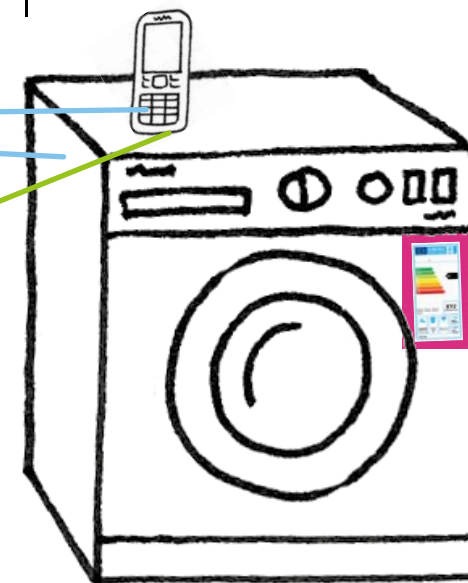
L'appareil est classé de A+++ (vert foncé) à D (rouge) en fonction de sa consommation d'énergie. Cela permet de comparer rapidement des produits dans une même catégorie (ex : 2 petits frigos sans compartiment de congélation).

Pour les réfrigérateurs et congélateurs il y a une différence de consommation d'environ 20% entre deux classes.

Pour les lave-linge, les lave-vaisselle et les télévisions la différence est d'environ 10% entre deux classes.

La consommation d'énergie est indiquée en kWh/an.

Cette partie donne des caractéristiques spécifiques à chaque type d'appareil à l'aide de pictos. Exemples : le volume utile pour un frigo, la consommation d'eau/an pour un lave-linge ou un lave-vaisselle, la puissance en fonctionnement d'une télévision... Le niveau de bruit des appareils est également précisé par un picto.



PEINTURES

Les réflexes écoconso !

- Privilégions les peintures sans solvant, ni co-solvant.
- Cherchons les peintures dont les ingrédients sont d'origine minérale et/ou végétale.
- Prêférons les peintures dont la teneur en COV est la plus faible possible, voire nulle.
- Évitons les peintures contenant des métaux lourds ou plus de 1% d'additifs (fongicides, épaississants, fixateurs, dispersants, anti-UV, ignifuges, siccatifs).
- Optons pour des peintures perméables à la vapeur d'eau et hygroscopiques, qui ont une capacité de régulation de l'humidité de l'air intérieur.
- Privilégions les peintures biodégradables.
- Fabriquons nos peintures « maison ». À base de chaux et de pigments naturels, elles seront écologiques et économiques !



Fiche « 1, 2, 3, Je construis ou rénove écologique ! » sur www.ecoconso.be

LABELS

Prêférons les produits portant un ou plusieurs de ces labels :



PICTOGRAMMES

Évitons les produits portant un ou plusieurs de ces pictogrammes :



Ne sont repris ci-dessus que les pictogrammes indiquant que le produit peut porter atteinte à la santé ou à l'environnement. Un autre pictogramme est repris sur l'emballage ? Consultez notre site www.ecoconso.be pour en savoir plus.



INGRÉDIENTS

À privilégier :

- acide salicylique
- argile
- bentonite
- bleu de pastel
- carthame
- caséine
- chaux
- craie
- dolomie
- essence d'écorce d'agrumes
- essence de thérébenthine
- kaolin
- eau
- pigments naturels
- lin
- oxyde de fer
- pin
- poudre de marbre
- ricin
- silicates
- talc
- terre de sienne

À éviter :

- acryl
- alcool
- cadmium
- cétones
- chrome
- époxy
- ester
- éther de glycol
- plomb
- polyuréthanes (PU)
- résines synthétiques
- toluène
- vinyl
- xylène
- zinc

TENEUR EN COV

Choisissons une peinture ayant une teneur en COV nulle ou la plus faible possible. Par exemple, pour les peintures intérieures murs et plafonds, la norme légale depuis 2010 est de 30g/l pour la peinture mate ou satinée et de 100g/l pour la peinture brillante. Une peinture à l'argile contient moins de 1g/l de COV.

écoconso encourage des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé.

Vous vous intéressez aux économies d'énergie, à la prévention des déchets, à la gestion de l'eau, à l'éco-construction, aux produits d'entretien, aux labels et logos, à la santé ou à d'autres thèmes en lien avec la consommation et l'environnement ?

Vous avez des questions ? Contactez-nous !



Retrouvez conseils, publications,
infos et offres d'animations sur :

www.ecoconso.be



Avec le soutien de :

