RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

COMMENT ?

Gagner de la place chez soi ?

CLÉS POUR AGIR

SURCONSOMMER ET STOCKER SONT DES SOURCES DE GASPILLAGE

Sans toujours nous en rendre compte, nous accumulons des tas d'objets, dont beaucoup ne sont jamais utilisés.

Un objet, quel qu'il soit, a toujours des répercussions sur l'environnement. Sa fabrication mobilise des ressources naturelles, et tout au long de son cycle de vie, il génère divers impacts : consommation d'énergie, émissions de gaz à effet de serre, pollutions de l'air, de l'eau et des sols… Même en fin de vie, quand il devient un déchet, son traitement a des impacts environnementaux.

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 nos vêtements ainsi qu'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.

2,5 tonnes D'OBJETS ACCUMULÉS chez nous (**45 tonnes DE MATIÈRES MOBILISÉES** pour les fabriquer)

Source : ADEME, « Modélisation et évaluation du poids carbone de produits de consommation et biens d'équipement », 2018.

84 % DE L'EMPREINTE CARBONE DES FRANÇAIS résulte de la fabrication des biens et services qu'ils consomment

Source : Commissariat Général au développement durable, janvier 2020.

EN SAVOIR +

Infographie
Ces objets qui pèsent lourd dans notre quotidien

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

Conception graphique : bearideas - **Rédaction :** ADEME, Agence Giboulées - **Illustrations :** Claire Lanoë - **Photos :** couverture : © New Africa et Vadym Andrushchenko/Shutterstock ; page 8 : © raigvi/Shutterstock ; page 9 : © Christina Richards/Shutterstock ; page 10 : © Barita/Shutterstock ; page 11 : © BearFotos/Shutterstock ; page 12 : © Jack Frog/Shutterstock ; page 13 : © Pixel-Shot/Shutterstock - **Impression :** L'Artésienne

6 BONNES RAISONS DE DÉSENCOMBRER LA MAISON

1 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.

2 Faire des économies

En faisant le tri dans tout ce que l'on possède, on fait aussi le point sur ce qui peut encore servir et que nous n'aurons pas besoin d'acheter neuf ou d'occasion. On évite ainsi des dépenses inutiles.

3 Libérer de l'espace

En se désencombrant, on gagne de la place au sol et dans les placards. Notre logement devient plus chaleureux et on accède plus facilement à ce que l'on cherche.

4 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.

5 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.

6 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 préservée set de pollutions et d'émissions de gaz à effet de serre évitées.

1 DRESSER VOTRE PLAN DE BATAILLE

Pour être efficace, une bonne préparation s'impose.

Qui s'y colle ?

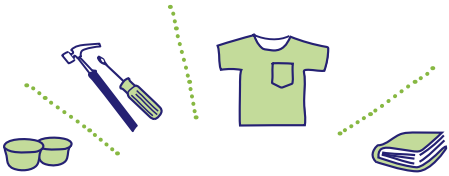
Si vous vivez à plusieurs dans le foyer, décidez dès le départ si vous vous lancez en solo ou en équipe. Associer les enfants peut, par exemple, être un bon moyen de les sensibiliser aux questions de consommation et de réduction des déchets.

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 guide 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 !

Il ne s'agit pas l'étape la plus facile. Pour vous motiver, pensez à la satisfaction que vous en tirerez.

PAR OÙ COMMENCER ?

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 ce résultat ?

GARDER OU NE PAS GARDER ? 5 QUESTIONS À SE POSER

Est-ce que j'utilise souvent cet objet ?

Est-ce que cet objet a une 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 garder un objet « 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.

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 avec l'aide d'un professionnel (associations locales ou Repair Cafés sur **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**, **topannonces.fr**, **paruvendu.fr/mondebarras**, **ebay.fr**, **wannonce.com**…).

— Pour partager ou louer (**pwiic.com**, **kiwiiz.fr**, **je-loue-tout.fr**, **leboncoin.fr**…).

— Pour réparer (**commentreparer.com**, chaînes YouTube spécialisées…) ou faire réparer (**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 afin qu'ils soient recyclés ou éventuellement réemployés. En dernier recours, ils seront incinérés ou mis en décharge.

Les enseignes nationales

Les enseignes spécialisées dans l'achat/vente d'occasion (Troc, Cash Converters, Cash Express…) ou les enseignes traditionnelles qui le pratiquent (Fnac, Darty, Leclerc…).

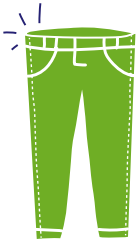
Pensez aussi aux traditionnelles petites annonces dans les commerces, la presse locale, au travail, à l'école…

EN SAVOIR +

Consultez le site : epargnonsnosressources.gouv.fr

Consultez le site : quefairedemesdechets.ademe.fr

Vêtements et chaussures



en bon état

Revendre

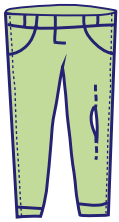
via des sites dédiés (ex : vinted.fr), lors d' un vide-dressing, d' une brocante/vide-grenier ou dans des structures de vente d'occasion.

Donner

à des associations ou via des sites/ applis, ou tout simplement à des proches.

Déposer dans un conteneur textile

en déchèterie ou dans un lieu dédié à proximité, à trouver sur : **refashion.fr**



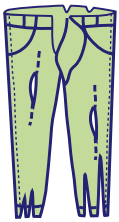
abîmé

Réparer ou customiser

via des tutos en ligne ou un atelier de co-réparation.

Faire réparer

chez un professionnel (cordonnier, repriseur…).



hors d'usage

Environ **7 MILLIONS DE VÊTEMENTS NEUFS** sont achetés **PAR JOUR** en France

Source : Estimation d'après le baromètre Refashion sur les ventes 2022.

Près de **48 000 POINTS D'APPORT VOLONTAIRES** en France

Source : Rapport annuel Refashion 2023.

Chaque Français a acheté en moyenne **40 PIÈCES D'HABILLEMENT ET 4 PAIRES DE CHAUSSURES EN 2022**

Source : Rapport d'activité Refashion 2022.

EN SAVOIR +

Consultez le guide *Tout comprendre : les impacts de la mode et de la fast fashion*

ACCUMULER DES VÊTEMENTS SANS LES PORTER N'A RIEN D'ANODIN

La consommation européenne de textiles représente la 4e source d'impacts sur l'environnement et le changement climatique de l'Union européenne, après l'alimentation, le logement et les transports.

Source : EU Strategy for Sustainable and Circular Textiles.

Appareils électriques

en bon état

Revendre
via des sites dédiés (ex : youzd.fr), lors d'une brocante/vide-grenier ou dans des structures de vente d'occasion.

à réparer

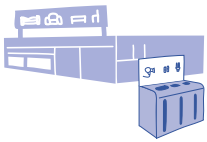
Réparer
via des tutos en ligne (ex : spareka.fr, murfy.fr) ou un atelier de co-réparation.

Faire réparer
en magasin via la garantie légale de 2 ans, le service SAV du constructeur, le réseau Envie, des services de réparation à distance (pivr.fr) ou un réparateur indépendant.

Donner
à des associations, via des sites/applis, ou tout simplement à des proches.

Déposer en déchèterie
pour réemploi ou recyclage.

hors d'usage



Rapporter en magasin
avec obligation de reprise par les vendeurs (1 vendu = 1 repris) et dispositifs de collecte des petits appareils en libre-service.

46 MILLIONS
de smartphones dorment dans nos tiroirs

Source : Étude Harris Interactive et Credoc pour les éco-organismes français, 2023.

Les Français pensent posséder **34** appareils électriques par foyer. **ILS EN POSSÈDENT EN RÉALITÉ 99, DONT 6 JAMAIS UTILISÉS !**

Source : Étude IPSOS pour les éco-organismes gérant les déchets d'équipements électriques et électroniques, 2016.

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, de nombreux téléphones ne sont pas apportés dans des points de collecte pour être recyclés. Grâce au programme **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. Vous pouvez aussi le déposer dans un bac de collecte dédié mis à disposition chez les distributeurs ou en déchèterie.

Meubles

en bon état

Revendre
via des sites dédiés (ex : youzd.fr), lors d'une brocante/vide-grenier ou dans des structures de vente d'occasion.

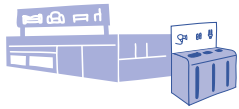
à rénover

Retaper ou transformer
via des tutos en ligne ou un atelier de co-réparation.

Donner
à des associations ou via des sites/applis, ou tout simplement à des proches.

Faire rénover
chez un professionnel (ébéniste…).

Déposer en déchèterie
pour réemploi ou recyclage.



Rapporter en magasin
avec obligation de reprise par les vendeurs (1 vendu = 1 repris dans les moyennes surfaces, sans obligation d'achat dans les grandes surfaces).

hors d'usage

1,5 MILLION DE TONNES DE MEUBLES
collectées en 2023

Source : Ecomaison.

8 600 POINTS DE COLLECTE ECO-MOBILIER, pour le réemploi et le recyclage des meubles et matelas usagés, à découvrir sur **ecomaison.com**

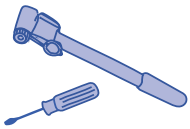
Un problème de transport ? Sachez que des associations comme Emmaüs ou des recycleries collectent à domicile. Certains sites de vente en ligne proposent aussi un service de livraison. Sinon, il reste toujours la solution du vide-maison et, pour tout gros objet hors d'usage, le service encombrants de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

Jouets

en bon état

Revendre
via des sites dédiés, lors d'une brocante/ vide-grenier ou dans des structures de vente d'occasion.

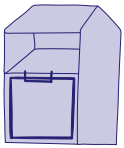
à réparer



Réparer
via des tutos en ligne ou un atelier de co-réparation.

Donner
à des associations (ex : rejoue.asso.fr), à l'école lors des collectes organisées pour Noël, via des sites/applis ou tout simplement à des proches.

Faire réparer
chez un professionnel.



Déposer en magasin ou en déchèterie
pour réemploi ou recyclage.

hors d'usage

150 000 TONNES de jouets **SONT VENDUS CHAQUE ANNÉE**

Un jouet **N'EST UTILISÉ EN MOYENNE QUE 8 MOIS** avant que les enfants ne s'en désintéressent alors que sa durée de vie moyenne est de **15 À 20 ANS**

Source : ADEME, Étude préalable à la mise en place de la filière REP Jouets, 2020.

EN SAVOIR +

Découvrez le mémo pour éviter les erreurs de tri, sources d'incendies

13 000 À 25 000 TONNES DE JOUETS sont revendus ou donnés à des associations caritatives chaque année

Source : ADEME, « Modélisation et évaluation du poids carbone de produits de consommation et biens d'équipement », 2018.

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 ? 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

en bon état

Revendre
via des sites dédiés (y compris ceux des grandes enseignes), lors des journées organisées par les clubs de sport, d'une brocante/vide-grenier ou dans des structures de vente d'occasion.

Donner
à des associations, des recycleries, via des sites/applis ou tout simplement à des proches.

à réparer

Réparer
via des tutos en ligne ou un atelier de co-réparation.

Faire réparer
en magasin ou chez un réparateur indépendant.

hors d'usage

Déposer en magasin, en recyclerie sportive ou en déchèterie
pour réemploi ou recyclage.

En 2022, **60 % DES 15 ANS OU PLUS ONT PRATIQUÉ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE** au moins une fois par semaine, **72 %** au moins une fois dans l'année

Source : INJEP, Les chiffres clés du sport, 2023.

EN SAVOIR +

Trouvez la recyclerie sportive la plus proche de chez vous

LA FABRICATION D'UNE RAQUETTE DE TENNIS en fibre de carbone émet 21,7 kg CO_2eq, soit **AUTANT QUE 114 KM EN VOITURE**

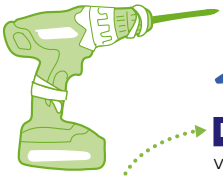
Réparation, occasion, location… les grandes enseignes s'y mettent !
Des acteurs (comme Decathlon par exemple) proposent des ateliers de réparation en magasin pour les vélos et toutes sortes de matériels. Le marché de l'occasion fait aussi son chemin, avec des sites dédiés : pratique pour remplacer les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

Bricolage

en bon état

Revendre

via des sites dédiés, lors d'une brocante/vide-grenier ou dans des structures de vente d'occasion.



à réparer

Réparer

via des tutos en ligne ou un atelier de co-réparation.

Donner

à des associations ou via des sites/applis, ou tout simplement à des proches.

Faire réparer

en magasin via la garantie légale de 2 ans, le service SAV du constructeur, le réseau Envie ou un réparateur indépendant.

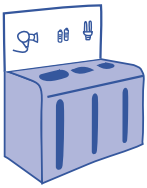
Déposer en déchèterie

pour réemploi, recyclage ou traitements spécifiques (produits dangereux comme les restes de solvants, de peinture…).

hors d'usage

Rapporter en magasin

obligation de reprise par les vendeurs (1 vendu = 1 repris) pour les appareils électriques, dispositifs de collecte des petits appareils et articles de bricolage en libre-service.



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, débroussailleuse…), voire créer une « outilthèque » à l'échelle d'un immeuble ou d'un quartier. Pour faciliter les contacts, il existe même des sites comme **www.allovoisins.com**.

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 multimédia et numérique.

Louer ou 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…).

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.

Sur les **300 000** MILLIONS DE CADEAUX OFFERTS À NOËL, **12** MILLIONS NE SONT JAMAIS UTILISÉS ET **1** MILLION EST MÊME DIRECTEMENT JETÉ

Source : Goodwill management et ObSoCo pour l'ADEME, Les impacts environnementaux des fêtes de fin d'année, 2022.

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…).

5 ILS L'ONT FAIT !

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

UNE PRISE DE CONSCIENCE DE LA SURCONSOMMATION

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 m'en séparer d'autant. » Sarah

Les foyers pensaient qu'ils avaient **2 X** moins de chaussures et **1/3** de moins de jeans

Une personne avait **84** paires de chaussures, une autre **135** tee-shirts

1 OBJET SUR 5 était stocké sans jamais être utilisé

DES EFFORTS VITE RÉCOMPENSÉS

Si le tri et le désencombrement sont des étapes difficiles, les bénéfices sont au rendez-vous et la satisfaction générale : 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

« 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

ENVIRON 300 OBJETS en moyenne par foyer ont été extraits !

Les foyers se sont séparés de **37 % DE LEURS VÊTEMENTS ET CHAUSSURES ET DE 23 % DE LEURS AUTRES OBJETS** en moyenne

Les foyers ont gagné **300 €** en moyenne en vendant des objets

Un foyer a même gagné **1 880 €** avec plus de **200 OBJETS VENDUS**

Le gain de place au sol et dans les placards a été de l'ordre de **30 %** à **50 %**, voire **60 %** selon les foyers

UNE ENVIE DE REPENSER SON MODE DE VIE

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

86 % des participants considèrent que stocker des objets non utilisés est une forme de gaspillage, contre **69 %** pour la moyenne des Français

Les participants sont **2 X** plus nombreux à estimer que consommer responsable commence par consommer moins

UN AN PLUS TARD…

Une grande majorité des foyers a poursuivi le désencombrement de son logement.

De nouveaux réflexes bien acquis

85 % des foyers affirment désormais presque systématiquement attendre 24 heures avant de faire un achat et se questionner sur son caractère superflu. Par ailleurs, 66 % ont recours autant que possible à la réparation de leurs objets afin de prolonger leur durée de vie et 55 % disent se tourner vers la location ou l'emprunt plutôt que vers l'achat. Et s'ils ont vraiment besoin d'acheter, ils achètent davantage d'occasion, même pour les cadeaux de Noël !

« Parce que c'est plus agréable quand c'est aéré, ça libère beaucoup l'esprit, c'est des obstacles en moins. » Sandrine

« L'opération est arrivée à point nommé ; le passage de 2 à 3 enfants est costaud et cela a permis de questionner nos besoins, notre rapport au matériel, on a été plus encombrés avec 1 enfant qu'aujourd'hui avec 3 enfants. » Florence

Plus de place à l'essentiel et moins au superflu

Quasiment tous les foyers ont allégé leur charge mentale et leur mode de vie leur semble plus en cohérence avec leurs valeurs. Certains ont tant apprécié la dynamique de groupe instaurée pendant l'opération qu'ils ont rejoint des associations citoyennes. Trier leurs objets les a conduits à s'interroger sur d'autres sphères de leur vie pour retrouver plus de sens et de simplicité.

40 % des foyers ont continué à désencombrer leur maison

30 % n'ont pas ou très peu réalisé de nouveaux achats

EN SAVOIR +

Découvrez des conseils pour consommer en épargnant les ressources de la planète sur : epargnonsnosressources.gouv.fr/evaluer-besoin-avant-achat

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 à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers

012731

Mai 2025

9 791029 725142