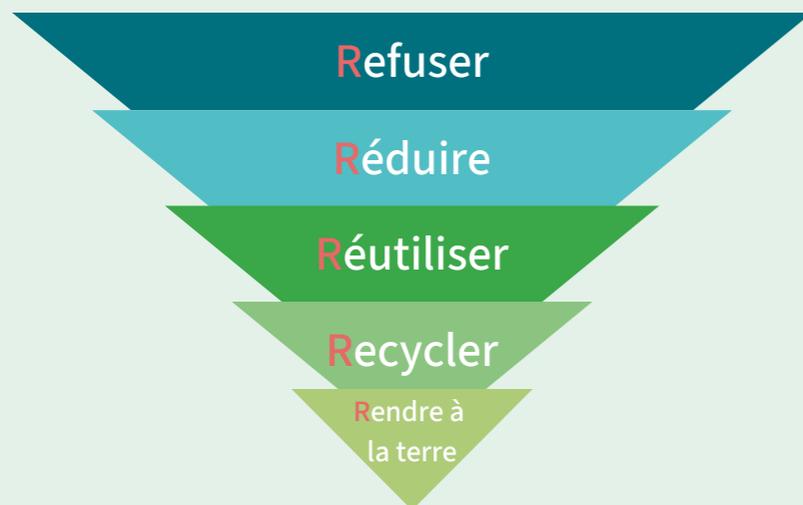


COMMENT INVERSER LA SPIRALE DE LA SURCONSOMMATION ?

LA THÉORIE DES 5 R

La théorie des 5 R est un **guide** pratique pour **encourager des comportements responsables et durables en matière de consommation** et de gestion des déchets.

Chaque "R" représente une étape clé dans ce processus :



DÉCOUVREZ DES ASTUCES POUR ADOPTER LES 5 R AU QUOTIDIEN !

CE PROJET A ÉTÉ MENÉ PAR LE GREEN OFFICE

LE GREEN OFFICE, C'EST QUOI ?

Le Green Office est une **plateforme de développement durable** gérée par et pour la communauté ULiège. Elle informe, connecte et soutient dans la mise en place de projets concrets.

À LA RECHERCHE D'ACTIONS CONCRÈTES POUR DIMINUER L'IMPACT DE VOTRE CONSOMMATION ?

Rejoignez-nous sur la plateforme et participez aux challenges de votre choix, avec de nombreuses récompenses à la clé !

INSCRIVEZ-VOUS ICI ! →



ADOPTER LES 5 R

DANS VOTRE QUOTIDIEN



Découvrez des pistes de solutions pour adopter une consommation responsable.

ADOPTER UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

GRÂCE AUX 5 R

• Avoir sur soi des objets réutilisables

- un sac réutilisable
- une gourde
- des couverts
- un gobelet/mug

• Adopter une consommation responsable du papier

- Imprimer uniquement le nécessaire en recto-verso et noir et blanc
- Penser à mettre plusieurs dias par page
- Utiliser les faces blanches comme feuille de brouillon

1

REFUSER

Refuser tout ce qui n'est pas réellement utile ou nécessaire

- Échantillons, cadeaux gratuits, sacs, t-shirts, casquettes, médailles, souvenirs, etc.
- Emballages et déchets à usage unique

2

RÉDUIRE

3

RÉUTILISER / RÉPARER

• Acheter en seconde main :

- Vêtements (magasins de seconde main, Terre)
- Mobilier (Ressourceries de Liège, sites de revente en ligne)
- Téléphone, ordinateurs, etc. (Cash-Converters, Back Market, Swappie, etc.)

- **Réparer au maximum** : Rendez-vous dans le Repair Café du B8, ou à la Ressourcerie de Liège, afin de réparer les objets que vous ne pouvez réparer seul·e

- **Réutiliser son matériel scolaire** d'années en années ou celui de votre famille, de vos amis. (lien vers donnerie de l'unif)

4

RECYCLER / RENDRE À LA TERRE

Si l'objet n'est plus (ré)utilisable alors recyclez le.

- Trier convenablement les déchets (PMC*, cartons/papiers, tout venants, biodégradables et les verres)

Retrouvez les magasins de seconde main et les Repair Café de Liège via le QR-code !

BESOIN
IMMÉDIAT
Méthode
SUSCRIPTIBLE
ORIGINE
UTILITÉ

5 questions avant tout achat

PLUS D'INFOS
PAR ICI !



*PMC : Plastique, métaux, cartons à boissons