



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Liberté  
Égalité  
Fraternité



LES TUTOS DE L'ADEME

# Déménager l'esprit léger



UN TRANSPORT  
100% OPTIMISÉ

UN CHEZ-SOI  
PLUS ÉCOLOGIQUE



GRAND TRI  
ET NOUVELLES  
VIES



DES EMBALLAGES  
ECO-FRIENDLY

CLÉS POUR AGIR

MARS 2021

Un déménagement est un moment charnière. Sauf que mal anticipé, il peut devenir une vraie galère, générant stress et gaspillages. Alors comment se faciliter la tâche et du même coup, limiter les frais et les impacts environnementaux ?

## Tout déménagement a un coût, y compris environnemental

Un déménagement est bien souvent source de déchets, avec un réel impact sur l'environnement. Quelques années suffisent pour amasser beaucoup d'objets : certains qu'on ne voudra pas emmener et d'autres (l'essentiel) qu'il faudra emballer. À grand renfort de cartons, housses plastiques et autre papier bulle qui viendront remplir les poubelles au déballage.

À cela s'ajoutent les déplacements multipliés, les produits utilisés pour nettoyer au départ (et à l'arrivée !) et tous les achats liés à l'installation. De l'électroménager à la nouvelle déco, de la peinture au mobilier.

Sachant que le déménagement concerne 3 millions de Français chaque année, et survient en moyenne 5 fois durant leur vie, la facture environnementale n'est pas à négliger.

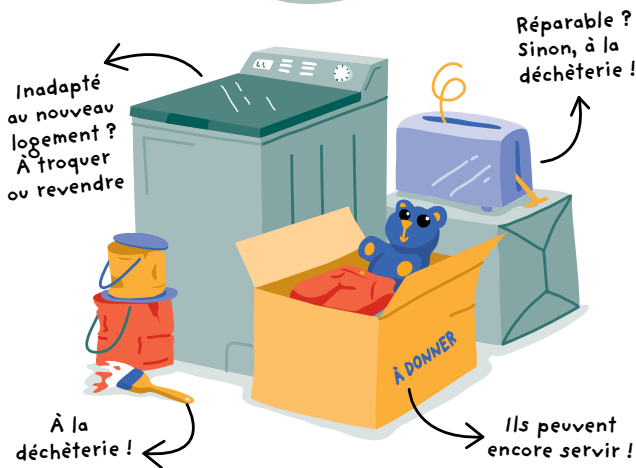
**2,5 tonnes d'objets accumulés**  
**chez nous en moyenne**  
(équipements, meubles, électroménager), qui ont nécessité  
**45 tonnes de matières premières**  
pour les fabriquer

**60 cartons** par  
déménagement  
en moyenne

**10 %**  
**des foyers déménagent**  
chaque année  
• **80 %** à moins de  
200 kilomètres  
• **70 %** déménagent  
seuls, sans l'aide d'un  
professionnel

Source : INSEE

# GRAND TRI ET NOUVELLES VIES



## Quelles solutions pour éviter la poubelle ?

Les maîtres-mots : réutiliser, donner ou revendre !

- ▶ **On n'en veut plus, mais d'autres si.** Jouets, livres ou vêtements en bon état, meuble ou lave-linge inadapté au futur logement... On peut les revendre en ligne, les donner à des proches, une association ou même organiser un vide-maison/appartement.
- ▶ **Appareils HS ? Laissons-leur une chance** en les apportant dans une ressourcerie ou une association pour qu'ils soient réparés et proposés à des personnes dans le besoin.
- ▶ **Ce qui reste se recycle :** les vieux équipements, meubles, matelas... vont à la déchèterie. On peut aussi se renseigner sur le service des encombrants de sa commune ou profiter des points de collecte en magasin pour les petits appareils.
- ▶ **Attention aux produits dangereux** pour la santé et l'environnement. Restes de peinture, solvants, colles... : à la déchèterie aussi ! Et les médicaments périmés : à la pharmacie.

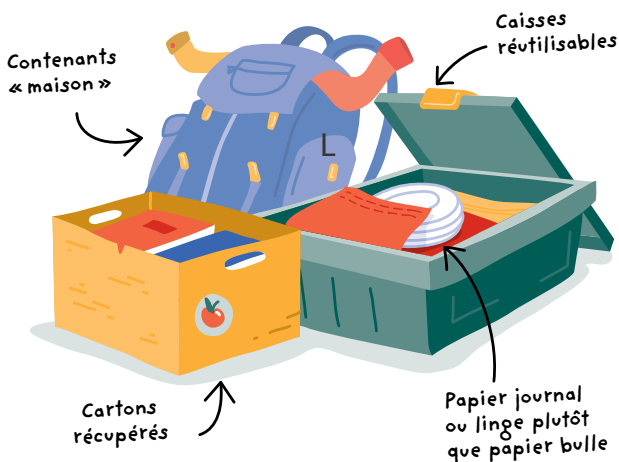
### ET POUR LE GRAND MÉNAGE ? PAS DE PRODUITS TOXIQUES !

Rien de tel que les produits basiques (savon noir, citron, vinaigre blanc...) ou porteurs de labels recommandés par l'ADEME, à découvrir sur : [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux). Le tout en respectant les dosages préconisés.

### EN SAVOIR PLUS

[longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr), [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Guide de l'ADEME « Moins de produits toxiques »

# DES EMBALLAGES ECO-FRIENDLY



## Comment emballer efficace et léger ?

Place à la récup' pour limiter les dépenses... et les déchets !

- **Tout contenant fait l'affaire** : caisses, valises, sacs, tiroirs (avec leur contenu)... Et si vraiment on a besoin de cartons, il est facile d'en récupérer autour de chez soi ou d'en acheter d'occasion en ligne (Leboncoin, Carton plein...).
- **Pour les objets fragiles** : zéro plastique ! Le papier journal et le linge de maison (draps, serviettes...) sont aussi efficaces que le papier bulle. Les chaussettes pour les verres aussi !
- **Au déballage, on récupère** : les cartons peuvent resservir pour stocker des affaires, protéger les sols lors des travaux de peinture ou équiper un futur déménagement. On peut aussi les (re)proposer sur des sites de petites annonces.
- **Sinon, direction la déchèterie** pour les gros cartons (ou le bac de tri pour les plus petits), en les pliant pour limiter l'encombrement.

### ALTERNATIVE AUX CARTONS : LES BACS RÉUTILISABLES

Loués en ligne ou fournis par certains déménageurs, ils sont plus économiques et plus durables. En plus, pas besoin d'adhésif ! Après le déménagement, ils seront directement récupérés par l'entreprise.

# UN TRANSPORT, 100% OPTIMISÉ



## Comment limiter les frais de transport et les pollutions ?

L'idéal est d'éviter les allers-retours, surtout motorisés.

- **Quel volume ?** Un véhicule trop petit, c'est plus de trajets. Trop grand, il roulera à moitié plein. Pour viser juste, il y a les calculateurs de volume en ligne ou la visite préalable si on fait appel à un pro.
- **Des modes alternatifs (et économiques) :** le vélo-remorque électrique se développe pour déménager des petits volumes en ville, et pour aller plus loin, le train dans des conteneurs capitonnés.
- **Des déménageurs écolos ?** L'idée fait son chemin, y compris chez les grands noms : emballages recyclables, éco-conduite, voire véhicules électriques, hybrides ou roulant aux biocarburants.
- **Des allers simples en utilitaires :** certaines sociétés de location proposent l'option pour éviter les retours à vide.

### APRÈS LE CO-VOITURAGE, LE CO-DÉMÉNAGEMENT !

C'est le principe du groupage : partager un véhicule sur un même trajet (pour des petits déménagements) ou sur un aller/retour. L'option est très économique, à condition d'être flexible sur la date ([officiel-demenagement.com](http://officiel-demenagement.com), [cocolis.fr](http://cocolis.fr), [neologistique.com](http://neologistique.com), [fretbay.com](http://fretbay.com) ...).

# UN CHEZ-SOI PLUS ÉCOLOGIQUE



## Comment bien commencer dans son nouveau chez soi ?

Pour un logement sain et agréable, autant faire rimer écologie et économie.

- **Une déco en mode écolo :** avec des matériaux sains, des peintures classées A+ et écolabellisées. Et pour renouveler le mobilier, on peut customiser l'ancien ou l'acheter d'occasion.
- **Pour l'électroménager,** l'achat d'occasion marche aussi ! Sinon, mieux vaut le choisir performant et durable grâce à l'étiquette énergie et l'indice de réparabilité.
- **Quelques éco-gestes utiles :** installer des réducteurs de débits sur les robinets et la douche, des ampoules LED, refaire les joints abîmés des fenêtres, nettoyer la ventilation...
- **Explorer les alentours :** moyens de transport à proximité, solutions de covoiturage entre voisins, consignes de tri locales, possibilités de compostage collectif ou de jardin partagé...

### ET SI ON S'ABONNAIT AUX ÉNERGIES VERTES ?

Un déménagement, c'est le moment idéal pour passer à l'électricité ou au gaz issu(e) des énergies renouvelables. Étudiez les différentes offres sur <https://comparateur-offres.energie-info.fr/compte/profil?profil=particulier>

### EN SAVOIR PLUS

Fiche de l'ADEME « L'étiquette énergie pour l'équipement de la maison » [agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)

## Le maître-mot : A-N-T-I-C-I-P-E-R

Parce qu'il y a mille choses à penser et que le temps est parfois compté, petit pense-bête des points à anticiper pour déménager en toute sérénité.

### S'organiser pour ne rien jeter

Mieux vaut s'y prendre le plus tôt possible pour éviter de se charger inutilement et se laisser le temps de donner, revendre... plutôt que de jeter à la va-vite tout ce dont on ne veut plus (surtout ne pas garder la cave ou le grenier pour la fin !). C'est aussi évaluer assez tôt le volume global pour récupérer des emballages et trouver les meilleures solutions de transport.

### Rénovation : des démarches à engager sans tarder

Pour vivre dans un logement confortable et économe en énergie, mieux vaut anticiper son projet de rénovation assez tôt. D'autant que des travaux groupés sont gages d'efficacité : isolation, nouveau système de chauffage, installation d'une VMC... Des aides financières existent, mais les démarches pour en bénéficier peuvent prendre du temps. Déposer les dossiers avant même d'emménager est autorisé par la plupart des dispositifs d'aides. Vous êtes propriétaires ? Contactez dès maintenant un conseiller FAIRE pour être accompagné dans la rénovation et en savoir plus sur les aides disponibles :

**0 808 800 700**

Service gratuit  
+ prix appel

ou sur [www.faire.gouv.fr](http://www.faire.gouv.fr)

#### PENSEZ AUX CHANGEMENTS D'ADRESSE !

Cela va sans dire mais c'est indispensable pour continuer à recevoir son courrier et lui éviter plusieurs voyages, inutiles et émetteurs de CO<sub>2</sub>. Procédez en un clic sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

**Ce document est édité par l'ADEME**

**ADEME** | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

**Conception graphique :** Agence Giboulées

**Rédaction :** ADEME

**Illustrations :** Olivier Junière

## L'ADEME à vos côtés

À l'ADEME nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le changement climatique et la dégradation des ressources.

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, air, économie circulaire, alimentation, déchets, 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.

**[agirpoulatransition.ademe.fr](http://agirpoulatransition.ademe.fr)**

---

**Nos objets  
ont plein d'avenir.**  
[longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)

Éviter d'acheter systématiquement des objets neufs et de jeter ce qui pourrait encore servir contribue à préserver les ressources de la planète et à réduire notre quantité de déchets. Pour allonger la durée de vie des objets : empruntez, louez, achetez d'occasion, réparez, donnez, revendez, échangez grâce à [longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)

011440 | Mars 2021

ISBN 979-10-297-1746-8



9 791029 717468