

CHAQUE SEMAINE, LES ÉCO-DÉLÉGUÉS VOUS PROPOSERONT UN ÉCO-GESTE À RÉALISER. TOUS ENSEMBLE, PARTICIPONS !



Je bois de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille !



0,004 €/L

Zéro déchet

0,26 €/L

10 kg de déchets/an/pers



Quand je vois un déchet, je le ramasse !

Quand je pars en balade, je pense à prendre une paire de gants (mes gants de jardin par exemple) et un sac. Dès que je vois un déchet, c'est éliminé et c'est bon pour la planète !



Durée de vie d'un déchet :

Mouchoir : 3 mois

Pomme : 6 mois

Chewing-gum : 5 ans

Canette : 10 à 100 ans

Plastique : 100 à 1 000 ans

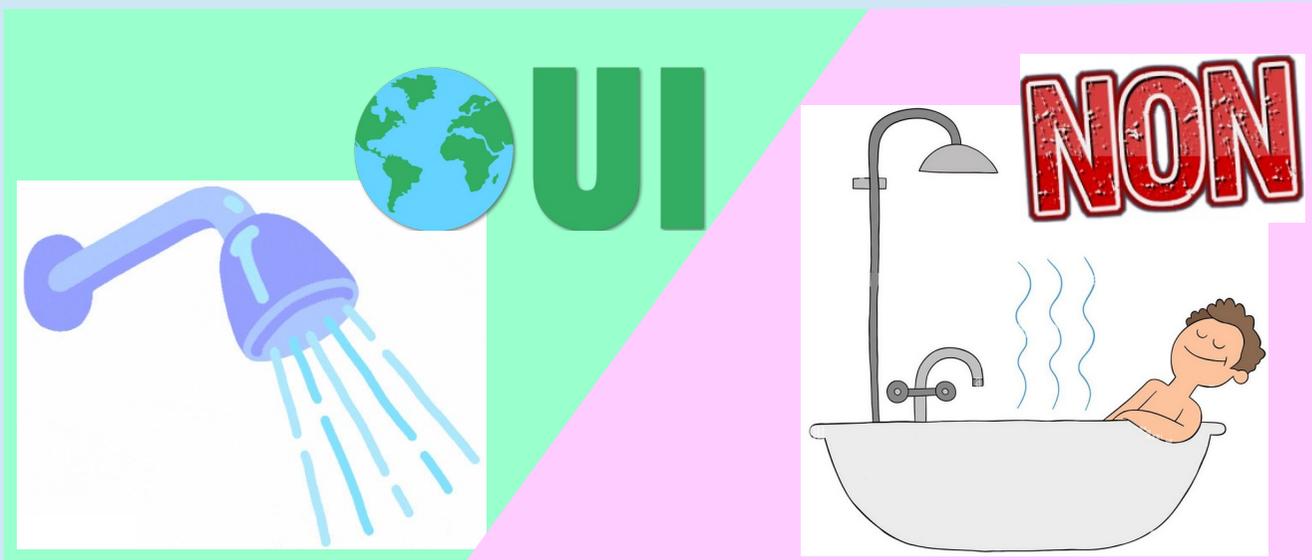
Verre : 4 000 ans

120 tonnes de déchets ont été ramassées en bord des routes départementales en 2021 dans le Maine-et-Loire



Je privilégie la douche plutôt que le bain !

Je réduis ainsi la quantité d'eau utilisée mais aussi l'émission de dioxyde de carbone (gaz à effet de serre) car l'eau doit être chauffée et enfin j'économise de l'argent !



1 douche de 5 min/jour
182 €/an

1 douche de 5 min/jour
450 €/an

Volume d'eau utilisée (douche) :

2 min → 24 L

5 min → 60 L

10 min → 120 L

Un bain → 150 L !!

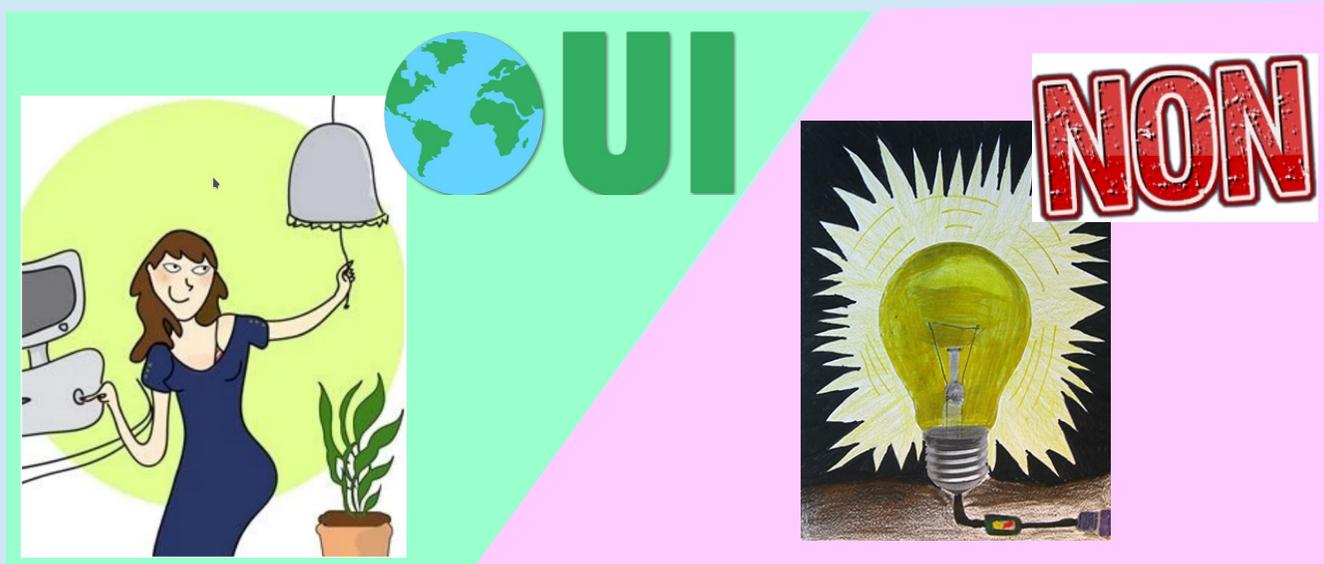
**Le bain est donc exceptionnel,
pour le plaisir !**

Je pense à couper l'eau quand je me savonne !



J'éteins les appareils que je n'utilise pas !

J'éteins les appareils électriques plutôt que les mettre en veille. Quand je sors d'une pièce, j'éteins la lumière.



Économie

*** 10 % sur la facture d'électricité soit 300 kWh/an**

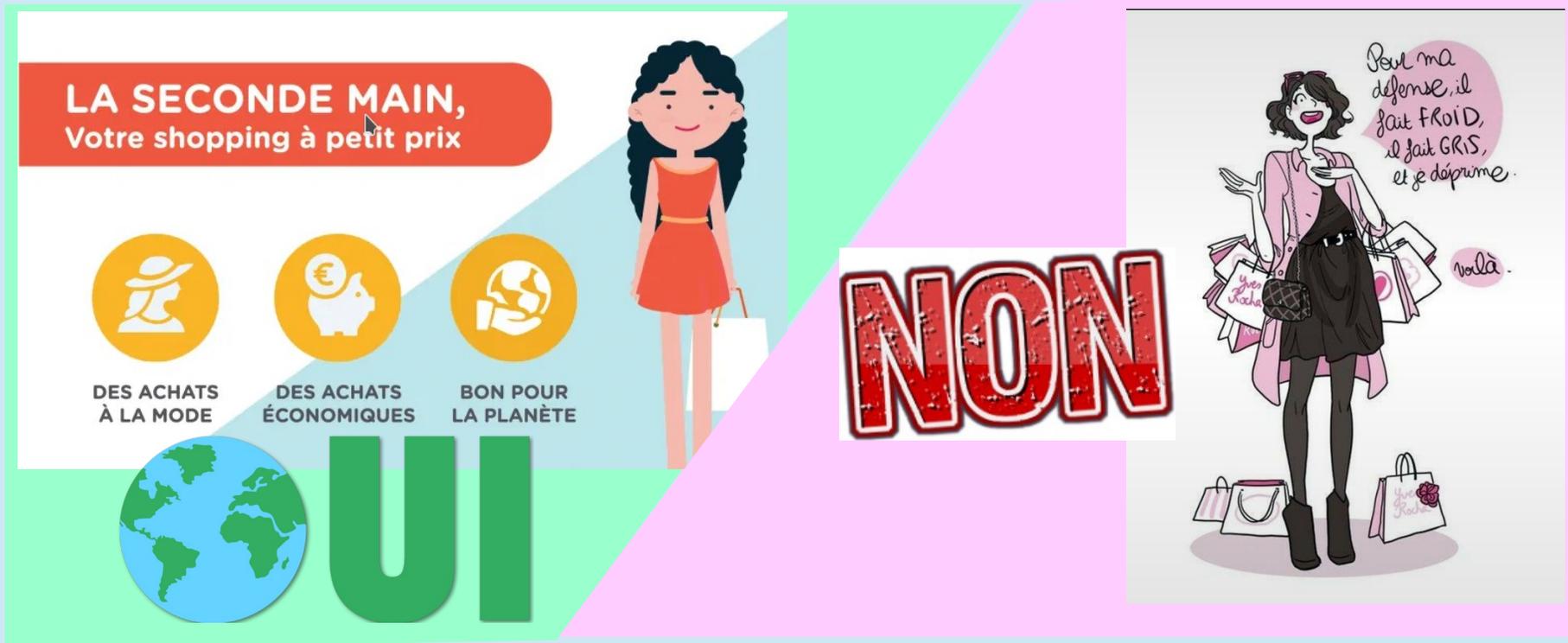
*** 33 kg CO₂ eq/an**

Le Saviez-vous ? À l'échelle de la France, si tous les foyers éteignaient leurs appareils en veille, l'énergie économisée correspondrait à la production du quart d'une centrale nucléaire, soit la consommation d'électricité des villes de Lyon et Nice réunies, selon l'ADEME.



Je privilégie les vêtements de seconde main !

Quand mes habits sont trop petits, je ne les jette pas mais je les donne à une association ou les revends !



SEMAINE EUROPÉENNE DE
LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

Thème 2022 : Le TEXTILE



J'utilise un sac à vrac plutôt qu'un sac jetable en papier ou en plastique !

Quand je fais les courses, je pense à amener mes contenants (sacs en tissu, boîtes en verre ou bambou, bocaux...).



NON



OUI



Je colle un **STOP PUB** sur ma boîte aux lettres !

Le STOP PUB permet d'alléger la masse de sa poubelle de 30 kg par an.



NON



Les imprimés publicitaires c'est :

- * 18 milliards de prospectus distribués annuellement**
- * 1/4 du papier utilisé en France**
- * 2,4 kg de pub reçues par mois**
- * seulement 66 % du papier est recyclé**

Hallucinant ces chiffres, pas vrai ? D'autant plus que la plupart du temps nous ne lisons pas ces prospectus !

Tu n'as pas de STOP PUB sur ta boîte aux lettres, demandes-en un à Mme Alméras (phys 1) dans la limite disponible.



Pour emballer mes cadeaux de Noël, je limite l'utilisation de papiers cadeaux !



- * Majorité des papiers cadeaux non recyclables**
- * 20 000 tonnes de papiers cadeaux consommés à Noël**
- * 20 à 30 % d'augmentation des déchets à Noël**
- * 380 000 arbres abattus**
- * 11 millions de tonnes de dioxyde de carbone générés**

Je privilégie le furoshiki, le sac en tissu (tote bag), le carré de tissu (tous réutilisables), le papier kraft, le papier journal usagé,...



Je supprime mes données en ligne !

**Je nettoie et vide ma boîte mail régulièrement.
Je me désabonne des newsletters inutiles.**



NON

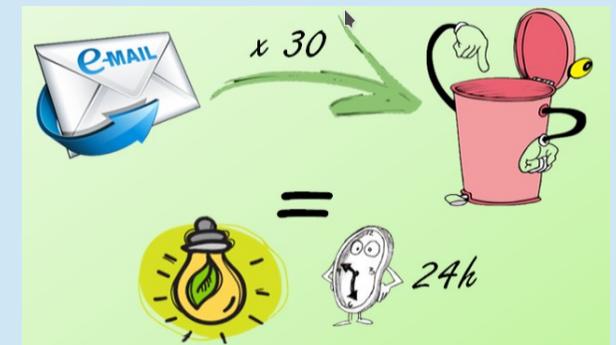


Je réfléchis avant d'envoyer une vidéo, une photo, un mail : est-ce que c'est indispensable !

Je trie, je supprime les fichiers lourds, (video,image,...)



Supprimer 30 emails permet d'économiser 24 h de consommation d'une ampoule !





Pour mon alimentation, je privilégie le local !

Achetons nos produits dans des circuits courts tels que :



NON



- * la vente à la ferme ;
- * la libre cueillette sur le lieu de production ;
- * la vente aux marchés (stands locaux) ;
- * la vente en AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) ;
- * la vente à domicile...

Ainsi, je préserve l'environnement, les relations sociales et l'économie locale et surtout je mange mieux !



Pour mes trajets courts, je privilégie la mobilité douce !

Quelles sont les différentes mobilités douces ?



NON



- * le VÉLO
- * La MARCHÉ À PIED
- * la TROTTINETTE
- * Le ROLLER
- * Le SKATE

Ainsi, je fais des économies, je réduis la pollution, j'augmente mon activité physique et suis en meilleure santé !



Je diminue la température de mon thermostat de 1°C !

Le chauffage est aujourd'hui le principal gisement d'émissions de gaz à effet de serre dans un logement.



NON



Je purge mes radiateurs et je fais réaliser l'entretien de ma chaudière une fois par an !

Ainsi, je réduis ma consommation énergétique d'environ 7 % !



Pour tous mes achats, j'adopte la méthode **BISOU** !

BESOIN À quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

IMMÉDIATÉTÉ En ai-je besoin immédiatement ?

SEMBLABLE Ai-je déjà quelque chose de semblable ?

ORIGINE Quel est l'origine de ce produit ?



UTILITÉ Cet objet va-t-il m'être réellement utile ?

**Si tu as répondu positivement à ces 5 questions, tu peux
acheter ce produit en toute conscience !**



Pour mes goûters, je privilégie le fait maison !

**Je choisis des ingrédients de qualité, j'obtiens un délicieux
goûter moins sucré, moins gras et sans conservateurs !**



NON



**Et en plus, je fais
quelques économies !**

**Environ 15 % moins
cher !**





Pour mes trajets, je privilégie le covoiturage ou les transports en commun !



Transport en commun



OUI

NON



Je réduis :

- * l'émission de gaz polluants
- * l'émission de gaz à effet de serre
- * mes frais d'essence
- * l'usure de mon véhicule

**Je partage un moment convivial avec des collègues de travail,
des voisins, des amis et rencontrent de nouvelles personnes !**



Pour les appareils électriques, je favorise ceux fonctionnant sur le secteur !

**Pour les appareils avec des batteries (les téléphones portables
par exemple), au moment de choisir un nouveau modèle, je
pense à choisir un modèle standard !**



**Les piles jetables, ça
coûte plus cher et c'est
moins écologique !**

Anecdotique, la SNCF a proposé de recharger ses batteries en pédalant !



Je limite mes impressions papier !

Le papier est une ressource naturelle coûteuse, et non sans impact sur l'environnement. Pour réduire sa consommation vous pouvez :



NON

- * **imprimer uniquement lorsque c'est nécessaire ;**
- * **imprimer en recto-verso**
- * **réutiliser le papier comme brouillon si possible**
- * **utiliser du papier recyclé**



Et bien sûr, TRIER ! Les papiers de bureau représentent 80% du volume des déchets produits et le taux de recyclage est seulement de 35 % en France !



Je limite mes utilisations d'eau potable et sa pollution !

22 mars 2023 : Journée Mondiale de l'eau

Thème : « Accélérer le changement » pour résoudre la crise de l'eau et de l'assainissement.



- * récupérer eau de lavage des légumes ou l'eau de pluie pour arroser les plantes ;
- * arrêter la pollution ;
- * ne pas jeter les restes de nourriture, les médicaments, les huiles, les produits chimiques dans les toilettes ou les canalisations.

Le saviez-vous ?

2,2 milliards de personnes vivent sans accès à de l'eau salubre !





Je composte mes déchets organiques !

Comme les épluchures, les restes d'agrumes, les coquilles d'œufs, les coques de fruits secs, le marc de café, le thé, les déchets verts.



NON



Le compostage permet de réduire la quantité de déchets organiques produits par les ménages de **40 kg/hab/an et d'obtenir en quelques mois un terreau universel appelé « compost ».**



Vous souhaitez obtenir un composteur ? Contacter 3RD'Anjou !

Vous pourrez participer à un forum d'échange sur les pratiques de compostage de 30 min + remise du composteur (entre 20€ à 55€).



Je mets en marche mon lave-vaisselle et mon lave-linge que lorsqu'ils sont pleins !

Toute dépense d'eau est une dépense d'énergie !



NON



Cela permet d'économiser 45% d'énergie par rapport à deux lavages effectués à demi-charge.

Une lessive à 30°C au lieu de 60°C vous fera économiser 60 % d'énergie !

Le Saviez-vous ? Les cycles courts ne sont pas économiques. Il sont conçus uniquement pour laver rapidement peu de linge ou de vaisselle.



Je prépare mes semis (tomates, courgettes, citrouilles,...) pour mon potager !

Cet été et à l'automne, je profiterai de bons légumes bio ! Pas de transports, pas de pesticides, de l'engrais naturel !



NON

Je profite de mes vacances pour semer et planter.

Je serai fier de ma récolte et ferai des économies.

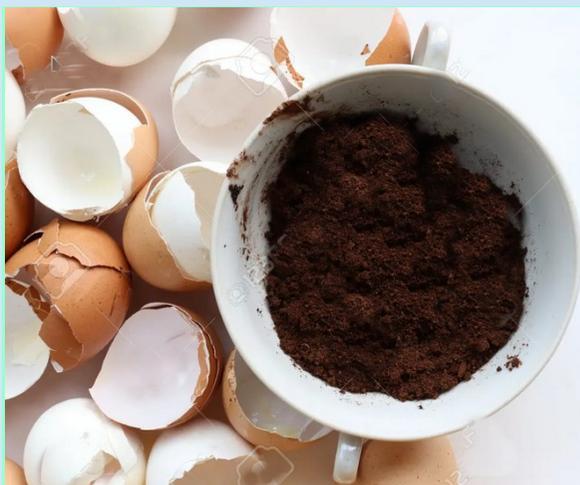


Le Saviez-vous ? Vous pouvez manger les fleurs de ciboulette et de bourrache par exemple.



Je saupoudre du marc de café ou des coquilles d'œufs pour lutter contre les escargots

**Pour éviter que les escargots se délectent de nos jeunes plants,
tout juste après les avoir planter !**



NON

Marc de café : Le conserver, le laisser sécher et le saupoudrer autour de vos plantes ! L'odeur et la texture feront front devant l'invasion.



Coquille d'œuf : réaliser un collier de coquilles broyées autour des plants.



Ce n'est pas parfaitement efficace, car ces gastéropodes sont bien voraces mais au moins cela fertilisera votre sol !



Je paille mon potager pour conserver l'humidité et utiliser moins d'eau pour l'arrosage !

**Le paillage évite le développement des mauvaises herbes et le
désherbage à la main.**



Avec quoi peut-on pailler ?

**herbe tondue ;
paille coupée ;
écorces et copeaux de bois ;
paillettes de lin ;
feuilles mortes ;
coques ;
fougère sèche...**



**CONSEILS : Je pense à désherber avant de pailler, je ne recouvre pas
le collet des plantes et j'arrose une fois le paillage mis en place.**



Je conserve ma maison fraîche en cas de fortes chaleurs !

Je ferme les rideaux et les stores : pendant la journée, je laisse les rideaux et les stores fermés pour aider à garder la chaleur à l'extérieur de la maison.



NON



*** J'éteins les lumières.**

*** J'évite d'utiliser les appareils électroménagers qui produisent de la chaleur.**

*** J'éteins les appareils électroniques.**



Le saviez-vous ? : Utilisez des plantes pour garder votre maison fraîche. Les plantes absorbent la chaleur et libèrent de l'humidité, ce qui peut aider à refroidir votre maison.



Je fabrique du gel d'arrosage pour éviter que mes plantes meurent de soif !

Lorsque je pars en vacances, j'arrose mes plantes avant mon départ, puis je place 1 ou 2 pastilles de gel, l'eau s'écoulera tout doucement.



NON



- Recette :**
- * 375 mL d'eau chaude
 - * 2 g d'agar-agar
 - * Moule à glaçons ou à muffin

Diluez l'agar-agar dans l'eau chaude et placez dans le moule. Laissez reposer au réfrigérateur au moins 4 h.

Ainsi, je suis tranquille pendant deux semaines !