



Villemoison
sur-orge

Le guide de
l'Eco-citoyen



CLEAN *City*



NETTOYAGE À SEC
BLANCHISSERIE
AMEUBLEMENT
RETOUCHE

114 Route de Corbeil
91360 VILLEMORISSON SUR ORGE

01.69.51.34.59

Support imprimé en France avec des encres végétales, sur papier certifié PEFC
(qui provient de forêts gérées durablement) dans une imprimerie labellisée « Imprim'Vert ».


Notre imprimeur est engagé à tendre vers un bilan carbone le plus neutre possible.

Tirage : 3500 exemplaires



S o m m a i r e



-  **Édito** p.3
- Des projets devenus réalité** p.4
-  **Villemoisson à tire d'ailes** p.6
- Chenilles processionnaires** p.8
-  **Et si on donnait à manger aux oiseaux ?** p.10
- Le fauchage tardif, on l'adopte!** p.11
-  **Lutter contre le frelon asiatique** p.12
- Ma cantine a tout bon!** p.15
-  **Ne jetons plus nos lingettes dans les toilettes!** p.16
- On éteint les lumières, on rallume les étoiles!** p.17
-  **Des petits pas pour nous, un grand pas pour la planète** p.18
- La vie, c'est comme un jardin** p.20



Développez une relation harmonieuse avec vous-même!
Coaching en développement personnel et professionnel
 (Diplôme Certifié RNCP niveau 6)
 Adulte - Souffrance au travail - Adolescent - Parent

Apprendre à se connaître
 Comprendre ses émotions
 Savoir s'affirmer / Oser dire "NON"
 Conscientiser ses forces
 Gagner en confiance en soi

EQUILIBRE & COACHING
 ELSA LIMA

Trouver sa voie
 Construire son avenir
 Retrouver de la motivation
 Améliorer sa communication / relations
 Optimiser son temps et ses priorités

06 84 44 58 18
 152 Av. Victor Basch - 91360 Villemoisson Sur Orge
 www.equilibreetcoaching.com

SAKURA
Restaurant Japonais
 70 Route de Corbeil
 91360 Villemoisson-sur-Orge
 Formule à volonté
01 69 51 21 77
 www.sakura91360.fr



ESPACES RENARD

Fabricant d'équipements sportifs et de mobilier urbain
 en matériaux recyclés

Parcours sportifs - VTT - Stations streetworkout
 Mobiliers urbains : Bancs, tables, poubelles, panneaux d'informations...

06 09 37 84 32 / 02 97 83 16 82 - espaces.renard@gmail.com
 espaces-renard.com



É D I T O



Chères
 Villemoissonnaises
 et
 chers
 Villemoissonnais,



Être écocitoyen ?

Curieusement, le sens d'origine a été perdu de vue.

«Éco» vient du grec **oikos** qui signifie **maison**. Ainsi, un écocitoyen est **économe**. Il ne gaspille pas les ressources de la planète, ni celles de son porte-monnaie. **C'est double gain**. Un écocitoyen est **écologique**. Il respecte la **nature, la faune et la flore**, il limite ses déchets et ne les abandonne jamais. Ensuite, ce préfixe éco a été décliné : **écoresponsable, écocivique, écotouriste** mais ces mots n'apportent rien de plus.

Ce guide a pour modeste ambition de vous aider à adopter systématiquement de bons comportements, c'est-à-dire un **écocomportement**.

Un écocitoyen prend donc soin de sa maison comme de la « **maison commune** », autrement dit de sa ville et de la **planète**.

*Avec mon écodévouement,
 François Cholley, Maire*

Quand Marguerite, vache du sud de l'Essonne, mange de l'herbe et du lin plutôt qu'un mélange de maïs, soja, blé, les bactéries hébergées dans son estomac produisent **30% de moins de méthane** et Marguerite est en bien **meilleure santé**. Aujourd'hui on sait que la santé des sols, des plantes, des animaux, des hommes et celle de la planète sont indissociables et complètement interdépendantes. C'est le concept du « **One Health** » ou de la « **santé unique** ».

En changeant certains gestes du quotidien, c'est ensemble que nous pourrons installer durablement cette démarche sur notre commune.

Pour notre santé et celle de la planète, alors suivez le guide!...

*Laurence Benedetti
 Adjointe déléguée au développement durable
 et à la transition écologique*

DES PROJETS DEVENUS RÉALITÉ

Grace au budget participatif de la région et aux votes de soutien des franciliens, nos projets sont devenus réalité.

« L'allée des amoureux » du projet « Une union, un arbre ».

A chaque mariage ou pacs célébré à la mairie un arbre est planté. Au Parc Lussiana en 2022, 18 tilleuls ont été plantés qui vont faire en été, le régal des promeneurs, des amateurs de tisane et de tous les insectes pollinisateurs.



Ma rue est un jardin

Nous avons transformé des pelouses de voirie, en prairies fleuries, offrant gîte et couvert aux insectes pollinisateurs au printemps et en été.



Faire de notre cimetière un havre de verdure.

Nous souhaitons faire de notre cimetière un espace zéro pesticide, enherbé, sans béton, un îlot de fraîcheur en ville, propice au recueillement.

Silence, ça pousse!...

Le parcours sport-nature au Bois des genoux blancs :

Un équipement sportif de plein air a été installé, complet, gratuit, accessible à tous et facilement adaptable à sa forme physique. Il se compose de 6 agrès de fabrication française, en plastique recyclé 100% recyclable.

Sur chaque agrès sont mentionnés :

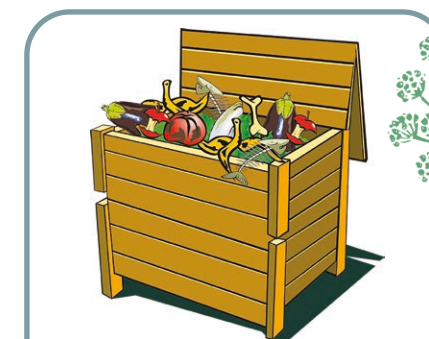
- Le nom de l'exercice à réaliser
- Un dessin démonstratif
- Les muscles sollicités
- Une pastille de niveau (débutant /intermédiaire/ confirmé/expert)
- Les consignes de positionnement, d'exécution, de sécurité
- Un QR Code permettant d'accéder à l'ensemble des vidéos d'exercices liés à l'agrès.



Récupérons l'eau de pluie pour nos jardins...

Nous avons mis à disposition des villemoissonnais tirés au sort, 40 récupérateurs d'eau de pluie.

Parce que c'est économique et aussi écologique!



Tous au compostage!

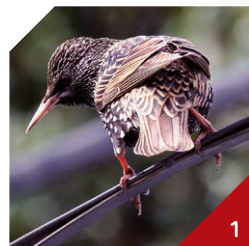
Nous allons mettre à disposition des villemoissonnais tirés au sort, 40 composteurs.

Villemoisson à tire d'ailes

Du 15 Octobre au 18 Novembre 2022, **Joseph Beurain**, villemoissonnais, nous a permis au Ludion, de découvrir et d'apprendre à reconnaître les oiseaux de nos jardins, grâce à ses magnifiques photos.

Si vous souhaitez profiter de cette exposition, scannez ce **QRCode***

*vous devez avoir un compte



1



2



3



4



5



6

Qui suis-je ?



Chardonnet élégant - N°
Étourneau - N°
Fauvette - N°
Mésange - N°
Pic des Jardins - N°
Pigeons Ramiers - N°
Pinson - N°
Rouge Gorge - N°

Geai - N°
Perruche à Collier - N°
Troglodyte Mignon - N°
Verdier - N°
Merle - N°
Moineau - N°
Pouillot Vélode - N°
Rouge Queue - N°



8



9



10



11



12



13



14



15



16

Solution :

Chardonnet élégant - N°4 - Étourneau - N°1
Fauvette - N°5 - Mésange - N°8 - Pic des Jardins - N°11 - Pigeons Ramiers - N°12 - Pinson - N°13
Rouge Gorge - N°14 - Geai - N°3 - Perruche à Collier - N°10 - Troglodyte Mignon - N°16 - Verdier - N°2
Merle - N°6 - Moineau - N°9 - Pouillot Vélode - N°7 - Rouge Queue - N°15



Chenilles processionnaires, en hiver on repère et on détruit leurs nids!

Interview du Dr Odile Fage, vétérinaire

Quel est le danger des chenilles processionnaires?

Ces chenilles ont des poils urticants qu'elles projettent dans l'atmosphère quand elles se sentent menacées. Ces poils urticants peuvent entraîner des troubles **cutanés, respiratoires, oculaires par simple contact**, chez l'homme comme chez les animaux. Les animaux domestiques sont particulièrement exposés car curieux, ils s'en approchent et vont renifler les chenilles. Leur contact peut provoquer des **brûlures graves avec des œdèmes importants** au niveau du museau et des pattes, susceptibles d'occasionner des lésions de la

langue allant jusqu'à la nécrose. Il faut alors rincer abondamment à l'eau et consulter très vite.

Ces chenilles processionnaires, qui sont-elles?

Ce sont les formes larvaires d'un papillon (thaumetopoca pityocampa). Elles se nourrissent d'aiguilles de pin ou de cèdre dans lesquels elles font leur nid, en occasionnant des dégâts sur les conifères qu'elles habitent. Un nid peut contenir jusqu'à 200 chenilles.

Entre Juin et Juillet, la femelle papillon va pondre entre 2 aiguilles de pin jusqu'à 200 œufs. Après éclosion

(un mois après) les larves construisent un nid et sortent la nuit pour se nourrir des aiguilles. Elles grossissent et développent leurs poils urticants.

Vers Novembre, dès les premiers froids, elles élaborent leur nid d'hiver pour se protéger du froid. On les repère sous forme de gros cocons blanchâtres sur les branches exposées au Sud.

De fin Février à Mai, quand les températures remontent, les chenilles sortent du nid en procession (d'où leur nom) et se dirigent vers le sol pour s'y enfouir avant de se transformer en un papillon qui s'envolera un soir de Juillet.



Comment s'en débarrasser dans nos jardins?

En hiver avant le mois de Mars repérer les nids (exposition sud). Couper les branches sur lesquelles repose le nid et brûler le nid complètement. Le port de gants et de lunettes de protection est vivement recommandé. On peut aussi faire appel à des désinsectiseurs professionnels.

Existent-ils d'autres méthodes ou des méthodes préventives pour s'en débarrasser?

On peut poser l'hiver des pièges à chenilles autour du tronc des arbres pour intercepter les chenilles dans leur descente de l'arbre et rompre le cycle de reproduction.

Il existe aussi des pièges à phéromones, à poser au mois de Juin dans les arbres; ils attirent les mâles et limitent ainsi la reproduction.

Mais surtout, on peut essayer d'attirer les mésanges dans son jardin en les nourrissant avec des graines et des boules de graisse placées dans des nichoirs sur les arbres. Les mésanges sont particulièrement friandes des chenilles. Elles sont peu sensibles aux poils urticariens de la chenille. Elles frappent l'insecte contre les branches pour ôter leur peau et ensuite les ingérer sans danger.



Et si on donnait à manger aux oiseaux ?

Pour les aider à survivre, le nourrissage est conseillé de début Novembre à fin Mars en fonction des conditions météorologiques. En cas de froid prolongé, il est souhaitable de continuer à les nourrir puis d'arrêter progressivement au printemps et en été, afin de privilégier l'instinct des oiseaux à se nourrir seuls, ne pas créer de dépendance et ne pas interférer avec le rythme de la nature, qui pourrait perturber la période d'accouplement et de reproduction.



Au menu du jour

Dans des mangeoires on pourra offrir à nos petits volatiles les aliments suivants :

- Graines de tournesol non grillées, non salées, les noires sont les meilleurs car plus riches en graisse.
- Mélange de graines : tournesol noir, cacahuètes, maïs concassé
- Boule de graisse végétale simple ou avec des graines et fruits rouges
- Cacahuètes, noix noisettes, amandes non grillées, non salées
- Petites graines de millet ou d'avoine
- Fruits décomposés : pomme, poire, raisin

On oublie !

• *Le pain, les biscottes trop salés, riche en gluten, qui peuvent engendrer des maladies de foie et une malformation des ailes appelée « ailes d'ange » qui les empêchent de voler.*

- *Le lait, que les oiseaux ne peuvent pas digérer et qui peut être responsable de troubles digestifs mortels.*



Le fauchage tardif, on l'adopte !



Le fauchage tardif ou raisonné est une méthode d'entretien des espaces verts qui consiste à ne faucher que 2 fois par an, au début de l'été et à l'automne, à une hauteur de 8 cm, et qui permet de préserver la biodiversité locale.

En effet, cette technique laisse à la nature le temps de reprendre ses droits, de développer des zones refuges pour les petits animaux (hérissons, rongeurs, nids d'oiseaux...) et les insectes pollinisateurs (abeilles, coccinelles, papillons...). Les insectes butineurs peuvent profiter du nectar des fleurs et assurer ainsi la pollinisation.

Une expérimentation, menée par l'état sur le réseau routier et sur une période de 3 ans a d'ailleurs montré que ces « **bonnes pratiques** » ont permis d'augmenter de **30% la diversité des insectes pollinisateurs**.

Le fauchage tardif permet également la préservation de plantes locales qui peuvent effectuer leur cycle, grainer, se reproduire et offrir gîte et couvert à de nombreux petits animaux, constituant à terme, de véritables corridors écologiques.



le guide



de l'écocitoyen

SOMMAIRE

- DANS LA MAISON** p. 4
Une maison plus verte dès aujourd'hui
- L'EAU** p. 10
L'eau, on l'aime, on l'économise
- LE RECYCLAGE** p. 12
Solvants, médicaments, produits chimiques : quel recyclage ?
- L'AIR** p. 13
Pour mieux respirer, à nous d'agir
- LE BRUIT** p. 14
Un peu de silence pour notre santé
- LES TRANSPORTS**..... p. 16
Les transports qu'est-ce que vous pouvez y gagner ?
- DANS LA RUE ET LA NATURE** p. 20
Un comportement responsable pour une vie meilleure
- MIEUX CONSOMMER** p. 22
Agir aujourd'hui, mieux vivre demain
- LE JARDINAGE**..... p. 26
Quelles méthodes plus durables ?
- LES SERVICES UTILES**..... p. 27
Des services collaboratifs à notre disposition
- QUIZ** p. 28/29
Et réponses au quiz (p.30)
- DISTINCTION**..... P.30
Marianne d'Or 2019
- LES SOURCES ET CERTIFICATIONS** p. 31
- CES ENGAGEMENTS POUR LE CHANGEMENT** p. 32

Le guide de l'éco-citoyen

TOUS CONCERNÉS, TOUS BÉNÉFICIAIRES

Dès le réveil chaque geste compte pour agir. Couper le robinet pendant le brossage des dents, éteindre la lumière en quittant une pièce, faire le tri... des choses simples mais essentielles pour l'environnement, votre porte-monnaie et votre santé !

Partagez ces valeurs durables, sensibilisez votre entourage à cette cause qui nous concerne tous. Jetez un coup d'œil sur nos rubriques « **des petits gestes pour tout changer** » et (re)découvrez des astuces aux conséquences fabuleuses pour vous, votre santé et vos économies grâce à la **famille Durable** : Fabrice, le père, Emma, la mère, et leurs enfants Tom et lili.

« Le tout est de commencer »

- Damascios, philosophe -



Une maison plus verte dès aujourd'hui

Votre lieu de vie est l'endroit pour vous retrouver en famille, vous ressourcer, vous sentir bien. Alors, mettez tout en œuvre pour que votre chez vous soit le plus sain, agréable et durable possible. La clé est de bien s'isoler, se chauffer et s'éclairer. Découvrez toutes les astuces et conseils pour que votre logement soit plus vert, moins coûteux et plus confortable.

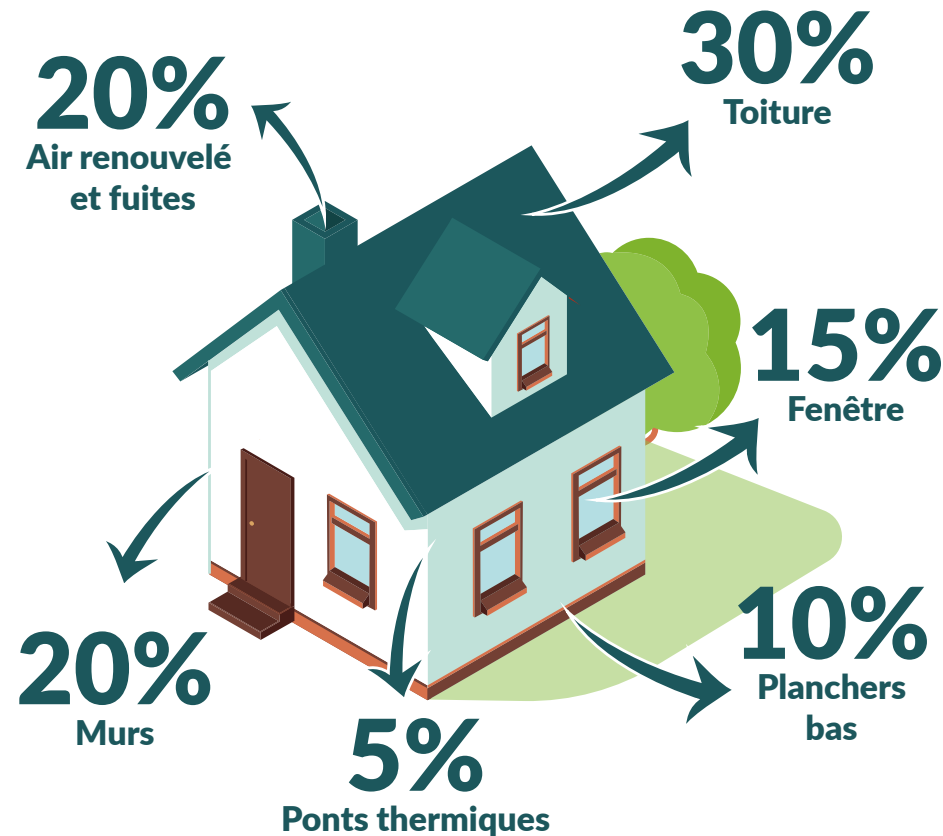
CONSTRUIRE, RÉNOVER : COMMENT BIEN FAIRE ?

Entre matériaux recyclés, énergies renouvelables et installations douces, c'est devenu si simple de se tourner vers une maison passive, écologique ou durable. Lors de la construction de votre maison il faut prendre en compte plusieurs facteurs : les matériaux, les installations de récupération ou de conversion énergétique, la localisation (être près des transports pour les utiliser plus souvent), l'orientation au vent et au soleil ou encore l'esthétique pour une pollution visuelle réduite. Certains matériaux de construction comme le bois, la pierre ou les toitures végétalisées vont tous dans le sens de l'éco-construction.

L'éco-rénovation est une solution pour redonner un coup de vert à votre logement. Elle est envisageable pour les maisons, immeubles ou copropriétés grâce à des travaux plus ou moins coûteux mais aux avantages nombreux. Bien rénover, c'est moins dépenser à travers une isolation et des installations optimales qui seront confortables, moins énergivores et, qui plus est, valoriseront votre patrimoine immobilier grâce à un DPE le plus vert possible.

Des aides existent pour favoriser ces initiatives éco-réformatrices comme la prime « Habiter Mieux » proposée par l'Anah (Agence nationale de l'habitat). Vous pouvez cumuler cette aide avec le crédit d'impôt transition énergétique et l'éco-prêt à taux zéro ou l'aide accordée par certains fournisseurs d'énergie. Des aides locales, départementales ou régionales peuvent aussi vous concerner, renseignez-vous vite auprès des collectivités dont vous dépendez.

DÉPERDITION DE CHALEUR À L'ÉCHELLE D'UNE MAISON :



BIEN ISOLER, VOUS ALLEZ Y GAGNER !

Pour améliorer votre confort et éviter les déperditions de chaleur et donc réduire votre facture énergétique, tout commence par l'isolation. Vous ne chaufferez plus pour rien !

Commencez par un diagnostic concernant l'humidité puis faites faire un audit énergétique de votre logement par un professionnel. Il vous conseillera dans la sélection des zones à traiter (combles, terrasse, toiture, etc.) et des techniques à utiliser (isolation extérieure, intérieure, vitrage) pour optimiser votre isolation thermique. Pour les ventilations, optez pour les VMC, elles se régulent automatiquement et aideront alors à la réduction de votre facture.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Bien ventiler pour éradiquer l'humidité qui est nuisible à votre confort et qui dénote une mauvaise isolation.
- ☺ Une bonne isolation, c'est payer uniquement la chaleur désirée.

Le saviez-vous ?

Le toit peut représenter près de 30% des déperditions de chaleur.

Une bonne isolation peut réduire en cumulé jusqu'à 80% de votre facture, votre consommation et la pollution.

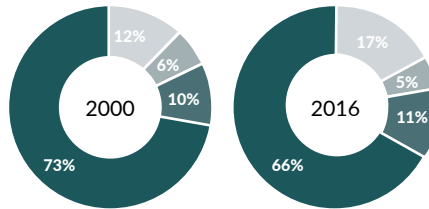
CHAUFFAGE : LES ÉCONOMIES DONT VOUS RÊVIEZ

Renseignez-vous sur les systèmes de chauffage car cette dépense représente **60% de votre facture énergétique**. Mais lequel choisir ? Si vous vous chauffez à l'électrique, investissez dans des radiateurs plus doux avec différents modes d'utilisation (mode « fenêtre ouverte » qui se coupe quand une fenêtre ouverte est détectée, programmation ou régulation à distance). Pour le chauffage centralisé vous avez le choix entre les pompes à chaleur (air-eau / air-air...) électriques ou au gaz. L'installation d'une PAC (Pompe à Chaleur) nécessite des travaux de faible importance.

Les avantages de la PAC sont nombreux : votre facture énergétique sera divisée par 3, elle peut être utilisée pour le chauffage, l'eau chaude sanitaire et le rafraîchissement en été. Elle peut se raccorder aux émetteurs existants (radiateurs ou plancher chauffant).

Pour le chauffage d'appoint décentralisé privilégiez les foyers fermés. Pour les combustibles, les bûches à granulés sont préférées pour leur efficacité, leur facilité de stockage et leur faible coût. Si vous avez déjà des radiateurs à eau, **Les robinets thermostatiques** s'adaptent à chaque pièce : plus confortable et économe.

RÉPARTITION PAR USAGE DES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE DES MÉNAGES DANS LEUR LOGEMENT



Source : CEREN «Secteur résidentiel - suivi du parc et des consommations d'énergies» Juillet 2017

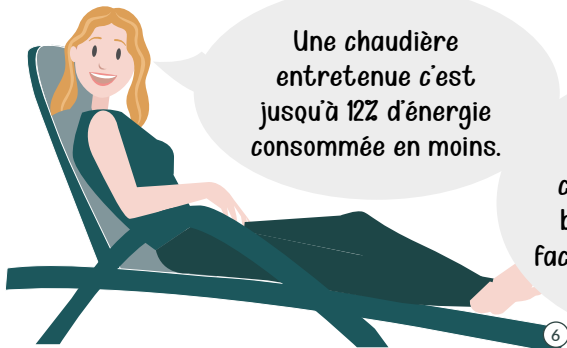
DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Calorifuger les tuyaux et la chaudière pour conserver la chaleur émise.
- ☺ Utiliser des matériaux thermo-réfléchissants pour renvoyer la chaleur où vous le voulez, derrière le radiateur par exemple.
- ☺ L'entretien annuel de vos installations empêche les surcoûts et pérennise vos installations.

Le saviez-vous ?

Une chaudière entretenue c'est jusqu'à 12% d'énergie consommée en moins.

Réduire de 1°C le chauffage peut faire baisser jusqu'à 7% la facture et inversement.



QUELLES ÉNERGIES ET AMPOULES POUR VOTRE MAISON INTELLIGENTE ?

L'utilisation des énergies renouvelables pour se chauffer et s'éclairer agit sur la **préservation environnementale**. Le bois de chauffage, la géothermie, l'énergie solaire photovoltaïque et thermique ou l'éolien sont des solutions éco-énergétiques. À vous de voir ce qui correspond le mieux à votre logement, votre consommation énergétique et votre situation géographique.

La domotique réduira votre facture chaque mois grâce à la régulation connectée de vos installations de chauffage, d'eau, de climatisation ou vos volets. À terme, toutes ces solutions épargneront votre portefeuille et agiront directement sur la réduction des émissions nocives. Bien programmer votre thermostat et vos programmes diurnes et nocturnes, en semaine et en week-end : c'est économe et confortable... Le changement de vos ampoules aidera aussi la planète et vos finances. **Privilégiez les LED, les ampoules fluocompactes ou les halogènes** (haute efficacité uniquement).



Ampoule halogène

CATÉGORIE C
10 lampes équivalent à 60w

1500€
sur 15 ans



Ampoule led

CATÉGORIE A+
10 lampes équivalent à 60w

310€
sur 15 ans

Source : ADEME

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On passe ses appareils en mode économie d'énergie.
- ☺ On éteint ses appareils en veille ; la multiprise avec bouton d'extinction est un bon outil.
- ☺ On coupe tout en partant longtemps de chez soi.

N'oubliez pas qu'en partant, votre maison continue de vivre et donc de consommer.

- ☺ Les LED lumineuses, oui, celles décoratives, on évite.
- ☺ L'achat d'équipements bien classés permettrait une économie de 500€ par an et par foyer.

Les étiquettes-énergie vous informent de la consommation de vos appareils électroménagers. Il y a aujourd'hui des notes intermédiaires (A, A+, A++, A+++), mais dès 2019, la graduation sera comprise entre A (économe) à G (peu économe) sans notes intermédiaires. Vous trouverez sur cette étiquette d'autres informations complémentaires en fonction de l'appareil. Un QR code y sera intégré pour accéder à la base de données européenne en ligne et voir toutes les caractéristiques du produit. **Avant d'acheter, on jette un petit coup d'œil à l'étiquette-énergie.**

Le saviez-vous ?

Éteindre ses appareils en veille c'est jusqu'à 10 % en moins sur la facture d'électricité. La consommation électrique moyenne en éclairage est entre 325 et 450 kWh soit presque la consommation annuelle d'un sèche-linge. Un lave-linge peut coûter 70€ par an en énergie. Pour sécher son linge, c'est mieux à l'air libre car le sèche-linge est très énergivore.

Énergie		Lave-linge
Fabricant		
Modèle		
Économe	A	A
	B	
	C	
	D	
	E	
	F	
	G	
Peu économe		
Consommation d'énergie kWh/cycle		0.95
<small>sur la base du résultat obtenu pour le cycle blanc 60°C dans des conditions d'essai normalisées</small>		
<small>La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation de l'appareil.</small>		
Efficacité de lavage	A B C D E F G	A B C D E F G
<small>A: plus élevé G: plus faible</small>		
Efficacité d'essorage	A B C D E F G	A B C D E F G
<small>A: plus élevé G: plus faible</small>		
Vitesse d'essorage (tr/min)		1400
Capacité (blanc) kg		5.0
Consommation d'eau L		55
Bruit (dB(A) re 1 pW)	Lavage	5.2
	Essorage	7.0
<small>Une fiche d'information détaillée figure dans la brochure</small>		
<small>Norme EN 60456</small>		
<small>Directive 95/12/CE relative à l'étiquetage des lave-linge</small>		

QUELLE CLIMATISATION VOUS VA ?

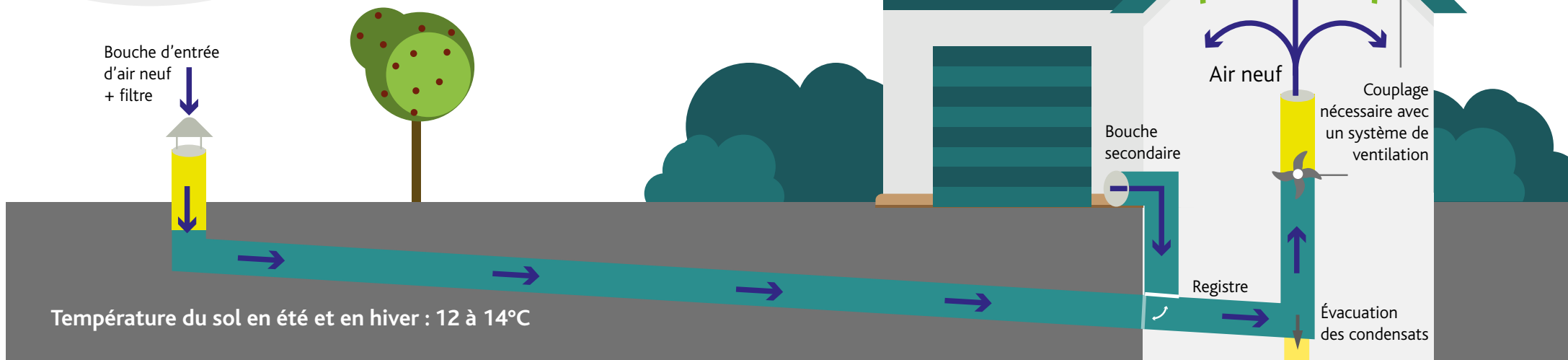
La climatisation peut être essentielle dans certaines régions et donc faire grimper votre facture énergétique. Déjà, abandonnez la climatisation classique électrique qui récupère l'air chaud ambiant et le refroidit tel un réfrigérateur. **Les systèmes de climatisation réversibles sont les solutions conseillées aujourd'hui.** Par géothermie ou par évaporation d'eau, le secteur des climatisations offre un panel de solutions efficaces. Le puits climatique est aussi une alternative simple et efficace pour ceux qui construiront leur maison. Le meilleur à tout point de vue reste encore le courant d'air manuel : il suffit d'ouvrir les fenêtres la nuit et de bien descendre ses stores le jour pour conserver la fraîcheur à l'intérieur.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

☺ Nettoyer une à deux fois par an ses bouches d'aération.

Les parfums synthétiques peuvent diffuser des particules fines nocives à notre organisme.

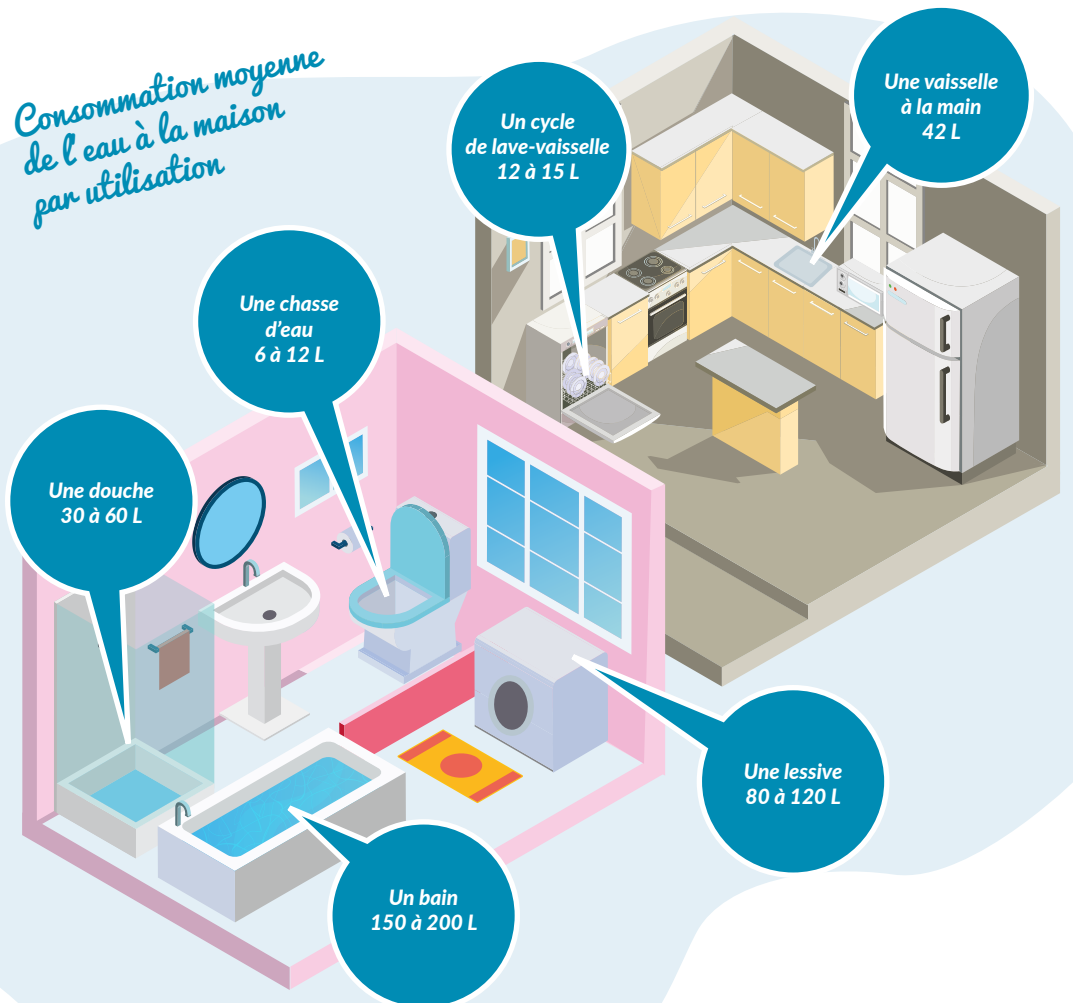
Nous passons plus de 80% de nos journées en intérieur. La nécessité d'un air sain ambiant est alors primordiale.



L'eau, on l'aime, on l'économise

L'eau est une ressource essentielle à l'Homme mais elle n'est pas inépuisable. Chaque jour, chaque geste compte, alors faisons en sorte d'être sensibles à ceci. Chez vous, le récupérateur d'eau de pluie sera par exemple une solution économe (à la fois écologique et économique) à ce problème. Il permettra la production d'eau chaude sanitaire après le filtrage naturel par la végétation.

Consommation moyenne
de l'eau à la maison
par utilisation



⑩

« À l'échelle cosmique, l'eau est plus rare que l'or »

- Hubert Reeves, astrophysicien et écologiste franco-canadien -

De bonnes habitudes sont faciles à mettre en place. Pensez au chauffe-eau solaire qui peut couvrir jusqu'à 60% de vos besoins d'eau chaude sanitaire. **Pour les usages non-sanitaires** (jardinage, lavage de la voiture etc), **on privilégie l'eau de pluie**. Pour le reste il y a les économiseurs d'eau à la sortie des robinets, douches ou cuves des toilettes qui aèrent l'eau et réduisent son débit permettant jusqu'à 50% d'économie. On boit l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille. **Le prix moyen de l'eau courante en France est de 0,3 centime d'euro/litre, c'est 100 à 200 fois moins cher que l'eau en bouteille**. Et c'est sans parler de la pollution due à la fabrication, au recyclage et à l'acheminement des bouteilles. Si vous doutez de la qualité de cette eau pour vos enfants ou vous-même, procédez à l'installation de filtres sur les robinets ou à l'utilisation de carafes filtrantes.

Savez-vous que les fuites et la mauvaise fermeture des robinets sont la première cause de gaspillage en France : un robinet qui goutte peut coûter jusqu'à 105€/an, un filet d'eau vous coûte environ 420€/an et une fuite dans vos toilettes environ 600€/an. L'entretien de ses équipements et canalisations est important, les gestes accumulés changent tellement de choses sur la pérennité de notre ressource la plus précieuse.

Le saviez-vous ?

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On fait tourner sa machine à laver ou son lave-vaisselle qu'une fois plein.
- ☺ Utiliser des cycles courts à basse température.
- ☺ Bien couper les robinets pour éviter les gaspillages.
- ☺ Privilégier la douche au bain.

55 à 60°C c'est la fourchette de température idéale pour éviter le développement des bactéries et l'entartrage de votre chaudière.

L'eau de cuisson de vos légumes (non salée et refroidie) peut être utilisée pour arroser vos plantes d'intérieur. Elle est gorgée en vitamines et minéraux très bons pour nos légumes.

Couper le robinet pendant le brossage des dents, c'est près de 36 litres d'eau économisés !

⑪

Solvants, médicaments, produits chimiques : quel recyclage ?

Le tri sélectif c'est bien mais que faire de ses déchets non biodégradables comme les médicaments non utilisés (MNU), les solvants ou les produits chimiques ménagers en tout genre ? Surtout, ne les jetez pas dans une poubelle classique ou dans vos canalisations.

Ces produits sont très nocifs pour votre santé et celle de l'environnement. Mal triés, ces MNU* et déchets diffus spécifiques (DDS*) compromettent la valorisation du reste de votre poubelle et risquent d'être rejetés dans les eaux naturelles. Rapportez vos médicaments périmés ou non utilisés en pharmacie. Ils seront incinérés et seront valorisés énergétiquement. Pour les DDS apportez-les dans leur boîte d'origine en déchetterie spécialisée, ils seront triés par genre puis transportés en centre de traitement pour être incinérés, traités et revalorisés énergétiquement ou recyclés si possible. La filière EcoDDS gère le traitement de ces déchets. Renseignez-vous auprès de votre déchetterie ou de votre mairie.

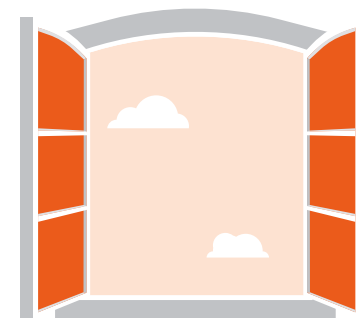


* MNU = Médicaments non utilisés
* DDS = Déchets Diffus Spécifiques (ex huile de vidange, solvants, peintures...)

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On referme bien ses produits après utilisation, ils s'évaporent facilement.
- ☺ Que ce soit vos solvants, peintures ou bidons d'huile moteur par exemple, on rapporte les contenants mêmes vides en déchetterie.
- ☺ On privilégie les produits ménagers écologiques et biodégradables.
- ☺ Depuis 2007, toutes les pharmacies doivent pouvoir récupérer gratuitement vos médicaments.

Pour mieux respirer, à nous d'agir



Il existe partout dans le monde quelque chose d'invisible qui peut être dangereux : l'air que nous respirons. Entre conséquences immédiates et à long-terme, nous devons adapter nos comportements pour moins polluer et préserver la qualité de l'air.

À la maison, vous pouvez opter pour des capteurs d'air qui vous alertent quand votre air intérieur est saturé par certaines composantes.

Il faut être attentif à vos systèmes d'aération qui assainissent l'air que vous respirez. De plus, l'humidité et donc la moisissure sont des facteurs de troubles sanitaires.

Alors on vérifie souvent l'état d'humidité de son domicile en regardant s'il y a des tâches sur les murs et plafonds ou si de la condensation se forme sur les fenêtres. **Pour prévenir ces risques il est nécessaire de bien aérer, ne pas fumer en intérieur et faire attention aux sources émettrices d'humidité, de gaz ou de produits toxiques.**

650 stations surveillent la qualité de l'air en France.

30 % de la population française est atteinte d'une allergie respiratoire.

Nous respirons 15.000 litres d'air par jour en moyenne.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On aère bien son intérieur 10 minutes par jour même si un pic de pollution est annoncé.
- ☺ On reste renseigné sur la qualité de l'air pour adapter son comportement.
- ☺ Si un pic de pollution est annoncé, on privilégie l'intérieur pour ne pas être exposé directement.
- ☺ On évite le sport en milieu urbain où les pollutions sont les plus fortes.

Un peu de silence pour votre santé

Cette pollution-là, on en parle moins et pourtant ses conséquences peuvent être graves pour votre organisme et votre santé. Le bruit est une source acoustique qui peut causer des dommages psychologiques et physiologiques comme de l'anxiété, des troubles de l'oreille interne ou encore des troubles digestifs.

Le bruit peut être contrôlé à la maison par différentes installations comme des entrées d'air acoustiques, laissant passer l'air mais pas le bruit. Certaines solutions peuvent être assez simples comme la pause de rideaux, tapis, toiles murales ou encore de cloisons anti-bruit ou de plaques insonorisantes.

Moins de bruit, c'est aussi protéger la faune qui en souffre autant, voire plus, que les humains. L'excès de bruit a des effets sur les organes de l'audition (séquelles physiologiques). Il peut perturber l'organisme, le sommeil ou le comportement (séquelles psychologiques). Il est alors possible de mieux s'isoler grâce à des fenêtres de qualité. En voiture, on pense aux riverains et on utilise le signal sonore qu'en cas de danger immédiat.



Le saviez-vous ?

80%
des nuisances sont dues
aux transports.

2 Français sur 3 se disent
dérangés par
le bruit chez eux.

Le seuil de
douleur est à 120 dB
(ex : sirène).



DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ L'étiquette-énergie indique le volume émis par l'appareil (en décibel/dB).
- ☺ Avant d'emménager, on visite à différentes heures du jour pour connaître les éventuelles nuisances du quartier. On demande aussi à ses futurs voisins ce qu'il en est.
- ☺ Il est préférable d'éviter les expositions trop longues à des sources bruyantes (au-dessus de 80 dB = tondeuse, par exemple).

On utilise les transports en commun pour limiter les sources de nuisances sonores. Il y aura ainsi moins de bouchons routiers, moins de coups de klaxon et donc moins de bruit. Si jamais votre domicile est exposé durant une longue durée aux bruits de travaux, n'hésitez pas à investir dans des bouchons d'oreille. Vous retrouverez un bon sommeil et vous le ressentirez.

Vous pouvez encore choisir le bruit qui vous entoure en optant pour un peu de musique à un faible volume sonore. Cela adoucit les mœurs et dans ce cas votre cœur. La bonne nouvelle c'est qu'une fois éliminé, le bruit ne laisse pas de résidus.

Transports : qu'est-ce que vous pouvez y gagner ?

Bien se déplacer aujourd'hui : c'est facile ! Pourtant on continue d'utiliser des transports qui peuvent être trop chers et énergivores par rapport à notre besoin. Alors choisissez celui qui correspond le mieux à la longueur, au milieu et à l'accessibilité de votre trajet.

Réfléchissons avant de bouger : puis-je y aller à pied, en vélo, en transport en commun ?

LA VOITURE : BIEN L'UTILISER

La voiture est le mode de transport préféré des Français mais il est aussi le plus cher (achat, entretien, assurance etc). Quelles sont les solutions les plus économes dans l'utilisation automobile ? On bannit les carburants fossiles et on passe à l'électrique ou à l'hybride. Il existe des aides à l'achat sur ces véhicules. Ces bonus peuvent vous être accordés, alors on se renseigne vite !

Pensez aussi à la prime à la conversion. Un coup de pouce pour entamer une transition éco-citoyenne si vous ne pouvez pas vous passer de votre voiture. Ces bonus-malus écologiques vous feront peut-être passer le pas.

Pour réduire les bouchons et les pollutions sonores, on envisage le covoiturage qui réduirait d'au moins 13% les émissions de CO2. Il existe aussi l'auto-partage : en trace directe, boucle et free-floating. Regardez si votre agglomération a lancé une flotte !



Une voiture peut coûter 1.800€ fixe par an et 1.500€ en carburant.

La voiture particulière génère près de 55% des émissions dues aux transports routiers et représente au total près de 15% des rejets de CO2.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On se pose les bonnes questions avant d'utiliser sa voiture : puis-je y aller autrement ?
- ☺ On roule en souplesse pour éviter la surconsommation.
- ☺ Puis-je faire le trajet avec d'autres passagers pour amortir le coût et les émissions de CO2 ?
- ☺ On vérifie souvent l'état de son véhicule car par exemple, des pneus sous-gonflés c'est 30% de consommation en plus.

LE VÉLO : PENSEZ-Y !

Le vélo est un moyen de transport propre pour l'environnement et sain pour votre corps. Il vous emmènera aussi loin que vous le pourrez ! Vous pouvez opter pour le vélo traditionnel ou vous pouvez passer au VAE (Vélo à Assistance électrique).

Certains VAE offrent des subventions. Renseignez-vous auprès de vos collectivités pour connaître vos droits d'éligibilité à ces aides.

Les avantages ? Une durée de vie pour la batterie de 3 à 5 ans en moyenne, une flexibilité dans le trafic urbain qui vous fera oublier l'époque où vous râliez dans les bouchons, un stationnement très facile et une ponctualité optimisée. L'installation des infrastructures cyclistes est surtout durable et moins coûteuse que pour les routes classiques..

Si l'achat ne vous intéresse pas, renseignez-vous sur les tarifs des vélos en libre service et free-floating dans votre agglomération. Plus sûr que beaucoup de transports, plus sain et plus rapide : le vélo est une initiative éco-citoyenne qui ferait du bien à la nature, à notre santé et à notre porte-monnaie.



Un vélo peut vous coûter à peu près 4 pleins d'essence.

Un parcours en VAE est en moyenne de 7.4 km contre 3.8 km en vélo traditionnel.

L'air respiré par un cycliste est moins pollué que celui dans l'habitacle d'une voiture.



DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Pour les petits trajets de moins de 3 km, on enfourche son vélo.
- ☺ On pense au casque qui prévient 70% des traumatismes crâniens en cas d'accident et qui est obligatoire pour les moins de 12 ans.

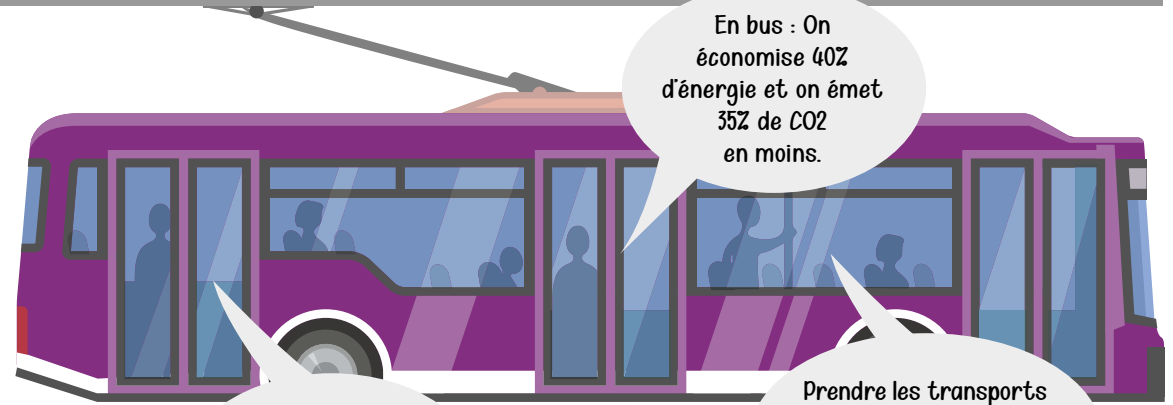
DES TRANSPORTS ET UN AVENIR EN COMMUN

Les transports en commun (TEC) sont des moyens efficaces, accessibles financièrement et très écologiques comparés aux véhicules particuliers. De nombreux efforts sont faits pour améliorer le confort des usagers. Les TEC sont d'ailleurs souvent les premiers à bénéficier des innovations automobiles comme avec le carburant des bus. Certains roulent déjà au gaz naturel, aux biocarburants au GPL ou à l'électrique.

Pour connaître les services de transport disponibles dans votre commune et votre département contactez votre mairie ou consultez les services des groupes en charge. Il existe aussi des transports en commun et des titres de transports gratuits selon certaines conditions et localités, regardez vite si vous pouvez en faire partie ! **Et pour les trajets longues distances, on pense au train qui peut rejeter 10 fois moins de CO2 que l'avion.**

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On utilise les applications adéquates pour connaître l'itinéraire (CityMapper, Moovit...).
- ☺ Si c'est un trajet de moyenne distance en ville, on favorise les transports collectifs.



En bus : On économise 40% d'énergie et on émet 35% de CO2 en moins.

Un passager du métro consomme 14 fois moins d'énergie qu'en voiture.

Prendre les transports équivaut à 27 minutes d'activités physiques, double profit !

« Délaisse les grandes routes, prends les sentiers »

- Pythagore, philosophe -

À PIED, ÇA MARCHE !

Et si le meilleur moyen de locomotion était encore la marche ? Gratuite, zéro émission, et autonomie (presque) illimitée !

Il y a par exemple des initiatives éco-responsables alternatives au dépôt en voiture des enfants à l'école. Appelée le **pédibus**, cette initiative consiste à former un bus piéton encadré par des parents volontaires qui gèrent la sécurité. Déjà présente en France et elle permet plusieurs avantages : les enfants sont sensibilisés au danger de la route, les routes proches des écoles sont décongestionnées donc moins dangereuses. Sachez aussi que des assureurs peuvent couvrir cette pratique.

Il faut au moins 30 minutes de marche par jour pour améliorer sa condition physique et réduire d'au moins 30% le risque de maladies cardio-vasculaires. **Alors on enfle ses chaussures et on part admirer sa ville qui n'en sera que plus verte.**

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On marche au moins 30 minutes chaque jour.



Chaque kilomètre réalisé à pied en ville permet d'économiser 280 g de CO2.

MÉTHODES COLLABORATIVES ET ALTERNATIVES : LES NOUVELLES FAÇONS DE SE TRANSPORTER

On peut l'oublier mais certains déplacements ne sont pas forcément utiles. Au travail par exemple, il faut essayer de mettre en place des réunions et rendez-vous dématérialisés par visio-conférence ou par internet. On essaye d'arrêter l'autosolisme (fait d'être seul dans son véhicule) pour privilégier le covoiturage.

Pour le dépôt des enfants à l'école, on en parle avec d'autres parents d'élèves, savoir si l'un peut passer prendre des enfants sur son chemin. Dans quelques communes françaises on peut voir naître **des services de covoiturage gérés par des parents**. On sait ses enfants en sécurité et cela peut réduire par trois les déplacements automobiles. Résultats : un lien social recréé à travers une collaboration éco-citoyenne, des émissions réduites et aussi un gain de temps aussi pour les parents le matin.

Dans un esprit similaire que le pédibus, **le vélobus répond aux mêmes problèmes** et permet des trajets 3 à 4 fois plus longs qu'à pied. On peut aussi s'essayer aux transports plus ergonomiques et sûrs comme la trottinette.

Toutes les initiatives sont bonnes pour un mode de transports plus vert.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On s'informe sur ce que son agglomération nous propose.
- ☺ Si aucune initiative éco-citoyenne n'a vu le jour dans votre ville, parlez-en à vos voisins et votre municipalité.
- ☺ On évite l'autosolisme le plus possible.

Il existe plus de 800 lignes de pédibus en France.



Un comportement responsable pour une vie meilleure

Être éco-citoyen c'est possible partout. Dans la rue, dans les espaces verts et la nature, on reste attentif à trier ses déchets dans des poubelles adéquates. On essaye de se mettre dans une optique « petits gestes - grandes conséquences » car on continue d'être éco-citoyen en dehors de la maison.

Déjà, la Terre vous en sera reconnaissante et en plus cela vous évitera d'être verbalisé. **Chaque geste compte**, peu importe la taille du déchet. On respecte l'environnement dans lequel on est, on préserve la nature telle qu'elle devrait être : verte, immaculée, propre. On ramasse aussi les besoins de son chien, qui n'ont pas leur place sur un trottoir. Regardez aussi s'il y a des aires pour chien près de chez vous ou des distributeurs de sac ramasse-crottes.

Mégot, chewing-gum, papier, emballage, tant de déchets qui mettent jusqu'à plusieurs dizaines d'années à se désagréger et qui polluent. **En respectant votre ville, une partie de l'argent qui est allouée au nettoyage pourrait être utilisée à d'autres fins.**

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On ramasse tous un déchet par jour, imaginez à l'échelle de la planète ce que cela représenterait !
- ☺ On prend sur soi un cendrier de poche et/ou un sac pour bien tout jeter quand une poubelle se présentera.
- ☺ On trouve un autre relaxant que le chewing-gum qui est difficile à éliminer.

« L'homme se doit d'être le gardien de la nature, non son propriétaire »

- Philippe Saint-Marc, homme politique et écologiste français -

1 seul mégot peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau.

C'est près de 1000 mégots par seconde qui sont jetés en France.



Les sols : un trésor à protéger

Voici en moyenne le temps de dégradation de certains déchets dans la nature :

Pneu
NON (ou peu) DÉGRADABLE

Peau de banane
6 mois

Cannette aluminium
100 ans

Sac en plastique
300 ans

Boîte de conserve
100 ans

Bouteille en plastique
de 100 à 1000 ans

Journal
3 à 12 mois

Ticket de bus
jusqu'à 1 an

Mégot
2 à 5 ans

Produits hygiéniques (serviettes hygiéniques, couches jetables, tampons...)
450 ans

Barquette en polystyrène
1000 ans

Bouteille en verre
4000 ans

Chewing gum
5 ans

Agir aujourd'hui, mieux vivre demain

Agir pour la planète et lutter pour le développement durable cela passe aussi par nos habitudes de consommation. La surconsommation, le gaspillage et la préemption alimentaire sont de grands fléaux d'aujourd'hui.

COMMENT ÊTRE UN ÉCO-CITOYEN DANS SA VILLE ?

Mieux vivre c'est aussi mieux consommer ! Que ce soit ce que nous mangeons, utilisons ou portons : on fait attention à ce que l'on achète (quantités, provenance, méthode de fabrication, cultures raisonnées, bio local...).

CONSOMMEZ LOCAL !

Vous sauvez les agriculteurs et les petits commerces en les rémunérant mieux car vous aurez réduit le nombre d'intermédiaires.

Consommer local c'est quoi sinon ? C'est réduire les émissions dues à l'acheminement du produit ; c'est manger des aliments de saison qui ont plus de goût et qui correspondent mieux aux besoins de notre corps.

On évite la surconsommation de manière générale. Pour faire des économies, on réfléchit aux solutions alternatives comme l'occasion, la location, la culture locale ou le fait maison.

À ne pas confondre : la DDM (date de durabilité minimale) et la DLC (date limite de consommation). La DDM signifie simplement que l'aliment présentera moins de vertus gustatives et nutritionnelles une fois la date passée. Vous n'encourez pas de risque sanitaire majeur, beaucoup de gaspillage est dû à cette confusion.



La confusion entre DDM et DLC c'est en moyenne 7 kg de nourriture jetés par an/habitant.

Période de récolte des fruits et légumes en France



MIEUX CONSOMMER

Mois	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES
Janvier	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre Céleri Choux de Bruxelles Couge Endive Epinards	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Février	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Mars	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Avril	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Mai	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Juin	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Juillet	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Août	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Septembre	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Octobre	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Novembre	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche
Décembre	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche	Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Mâche

ON EMPRUNTE OU ON LOUE !

Certains ustensiles ou appareils sont suffisamment peu utilisés. On peut les emprunter à des voisins ou les louer. Au lieu de jeter ou mettre au placard des choses dont vous n'avez plus l'usage, essayez de les revendre ce qui rallongera son cycle de vie. **Le troc est aussi un système collaboratif** qui permet cette deuxième ou troisième vie et sinon on se tourne vers le don. L'économie du partage c'est durable, économe et sociale !

Un steak =
15.000 litres d'eau.

Un Français gaspille
en moyenne pour 160€ de
nourriture par an.

Il y a près de 10
millions de tonnes de
nourriture jetées en
France chaque année.

6 bouteilles
plastiques
jetées sur 10 sont
recyclées.



« Moins acheter,
mieux choisir,
faire durer »

- Vivienne Westwood, styliste britannique -

MIEUX CONSOMMER
C'EST AUSSI MOINS GASPILLER

Des courses bien faites, ce sont celles avec une liste. On y va (à pied) plus souvent pour la fraîcheur et pour réduire le gaspillage. On prête attention aux dates limites de consommation pour mieux gérer ses stocks alimentaires. On pense au « doggy bag » quand on va au restaurant.

Comment s'habiller solidaire
et éco-responsable ?

Il existe aussi pour le secteur du textile des labels. Il arrive que nous achetions des vêtements moins cher pour le porte-monnaie mais beaucoup plus cher pour la Terre. On fait passer en premier le « Fabriqué en France » pour éviter des trajets de 50.000 km aux conséquences désastreuses. La qualité premium sera vite amortie. On regarde donc l'étiquette d'entretien

et la qualité du produit pour réduire les coûts et on prend soin pour améliorer sa durée de vie. En termes de matière, **le coton bio, le lin et le chanvre sont très peu énergivores et sont robustes.** On bannit toutefois les tissus d'origine animale : très coûteux à la fabrication, pas écologiques et pas responsables vis-à-vis de notre faune.



Si changer toutes ces habitudes prendra peut-être du temps, être éco-responsabilisé, c'est facile. On trie, on jette correctement, on met dans sa poche les papiers pour les jeter quand on trouvera une poubelle, on réfléchit tout simplement avant d'acheter, avant de jeter.

LE FAIT MAISON ÇA A DU BON

Et si on faisait soi-même certains produits ? Cuisine, produits de beauté, mécanique, bricolage, déco. Le « fait-maison » ou *DIY (Do It Yourself)* : Faites le vous-même en anglais) c'est sain, simple et le résultat final ne vous aura jamais paru aussi bon ou beau !

Rien de mieux que de le faire chez soi. On sait ce qu'on fait, ce qu'on y met et on n'est jamais mieux servi que par soi-même ! En cuisine, on lit les étiquettes des ingrédients et on contrôle mieux son hygiène de vie. De cette façon, on s'épargne des additifs, colorants et autres molécules qui peuvent vous être nocifs à long-terme. De plus, cela signifie qu'on utilise plus de produits de la terre donc moins d'emballage, c'est bon !

Vous pouvez faire des économies de plus de 40 % en utilisant des ingrédients que vous réutiliserez dans d'autres recettes. On peut faire plus de quantité qu'on gardera dans des bocaux réutilisables et la semaine est prête ! Si vous concoctez vous-même vos plats, vous pourrez anticiper la récupération des restes (s'il y en a) pour les décliner en nouvelles recettes. Récupérer des pommes de terre cuites à l'eau pour en faire de la purée par exemple, ou des restes de légumes pour faire un délicieux velouté.

DES PETITS GESTES
POUR TOUT CHANGER

- ☺ On pense local et circuit-court ce qui doublerait le revenu des agriculteurs.
- ☺ On utilise un cabas qu'on réutilisera pour faire ses courses.
- ☺ On privilégie les produits les moins emballés.
- ☺ Qualité peut signifier durée !
- ☺ On regarde les recettes de produits « faits-maison » pour économiser.
- ☺ On utilise des disques démaquillant nettoyables.

Les champs du « fait-maison » ne s'arrêtent pas en cuisine : **maquillage ou produits d'entretien, lessive ou savon.** Tant de choses qui vous feront gagner de l'argent, de la place et seront douces pour la planète. Vous aurez besoin de 6 ingrédients aux vertus nettoyantes que vous ne soupçonnez peut-être pas : sel, citron, bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon de Marseille et huiles essentielles pour que tout sente bon. Combinés en recette, rien ne vous résistera à la maison.

Pensez à confectionner vous-même votre maquillage : rouge à lèvres, mascara, baume ou démaquillant naturels. Ces astuces vous permettront de vous maquiller et de respecter la nature. Pour être belle, naturellement.

Le jardinage : Quelles méthodes plus durables ?

C'est bien « bio » tout ça, mais on peut aussi agir pour la planète et cultiver chez soi. Il existe des solutions et actions pour être un éco-citoyen actif avec des procédés passifs. Le compostage en fait partie, et si vous n'avez pas encore la main verte, il y a à votre portée plusieurs types de jardinage.

Vous pouvez mettre en place chez vous ou dans votre copropriété une initiative de compostage (en bac ou en tas) pour rendre à la Terre ce qu'elle vous a offert. Cela permet de fabriquer du paillage ou du terreau naturel très nutritif pour votre jardin. Après une période de maturation, tous vos déchets organiques deviendront fertiles pour votre sol grâce à l'humidité, l'air ambiant et les organismes qui y vivent. Si cela vous gêne visuellement, vous pouvez placer vos restes sous terre directement.

Il peut y avoir dans votre ville **des jardins partagés**. Vous cultiverez la terre de votre commune : tout le monde y est le bienvenu, c'est l'occasion de retisser un lien et de favoriser l'insertion sociale autour d'une mission commune. Les jeunes générations seront aus-

si sensibilisées aux bienfaits de la nature. Votre ville retrouvera des couleurs.

Et entretenir son gazon et l'écosystème de son jardin durablement ? C'est possible et ça ne coûte rien, votre gazon sera traité toute l'année. Mouton, chèvre, oie ou poule... : tous ces animaux pourraient animer votre jardin et en prendre soin. Renseignez-vous sur les vertus de chacun car ils ne feront pas le même travail. Quand le mouton s'occuperait d'une tonte basse, la poule gérerait plus les insectes nuisibles.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ C'est possible d'installer un conteneur pour récupérer l'eau de pluie et arroser ses plantes avec.
- ☺ On n'arrose pas la journée pour éviter la trop forte évaporation.
- ☺ Evitez les insecticides, préférez les moyens naturels comme la coccinelle qui est un prédateur redoutable contre les pucerons.

Paris compte pour le moment 1,7 hectare de toit cultivé.

Garder la forme physique et mentale en jardinant : c'est l'hortithérapie.



Des services collaboratifs



L'économie collaborative connaît une croissance approximative de 30%.

Plus d'un Français sur deux a déjà eu recours à un service collaboratif.

Il existe déjà probablement des initiatives éco-citoyennes et responsables dans votre région. Informez-vous rapidement ! Campagne de sensibilisation, opération troc, ou récoltes : et si vos objets s'offraient une seconde vie en prolongeant leur cycle d'utilisation grâce à des structures de récupération comme les ressourceries ou les recycleries ?

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde »

- Nelson Mandela, homme d'État Sud-Africain -

Le but est d'inciter le citoyen aux récoltes volontaires d'objets en tout genre ; puis de les revaloriser et redistribuer dans un but éducatif. **Les recycleries** peuvent se spécialiser dans des objets en particulier (mobilier, etc) quand **les ressourceries** acceptent tous les objets que vous souhaitez. Le dernier maillon de récupération des déchets est la déchetterie quand vos objets sont inutilisables et voués à être incinérés.

Parce que la décroissance verte est un dessein durable pour la Terre. **Donner plusieurs vies à nos objets est un geste éco-responsable qui permet d'arrêter de puiser dans nos ressources déjà affaiblies.** On se pose la question de vendre, donner ou troquer les objets que nous n'utilisons plus et dont d'autres ont besoin.. Il existe beaucoup de marchés ou de plateformes qui y sont dédiés. L'économie collaborative, c'est ça !

La France et certaines de ses villes proposent des actions solidaires, éco-citoyennes et vertes aux citoyens dans un but éducatif de sensibilisation, de partage et

d'action. Vous pourrez probablement trouver près de chez vous des événements exceptionnels tournés autour du troc, de l'échange et de la collaboration. Vous pourrez aussi trouver des services classiques au format écologique comme pour le ménage, la garde d'enfant mais au format « vert ». Des organismes chargés de livraison opèrent une transition douce et abandonnent la voiture. On voit des livraisons se faire à pied, en triporteur ou en véhicule électrique.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Les boîtes à livres dans les lieux publics sont de plus en plus mises en places. Elles permettent l'échange de livres entre particuliers.

Quiz



1- Lorsqu'ils sont recyclés, les flacons en plastique et les bouteilles transparentes peuvent être transformés en :

- A Aluminium
- B Fibre polaire
- C Brique alimentaire

2- Laquelle de ces activités humaines émet le plus de gaz à effet de serre en France ?

- A L'industrie et l'agriculture (hors chauffage)
- B Le chauffage des logements
- C Le déplacement des personnes

3- Quel produit nécessite 33 000 litres d'eau pour être fabriqué ? (Pour info cela équivaut à la consommation d'eau d'un Français pendant 6 mois).

- A Une paire de chaussure
- B Un écran d'ordinateur
- C Une cocotte-minute

4- Avec 650 canettes récupérées, on peut fabriquer...

- A Une trottinette
- B Un vélo
- C Une machine à laver

5- Dans quelle ville trouve-t-on des distributeurs d'air pur ?

- A New York
- B Pékin
- C Mexico

6- Laisser un téléviseur en mode « veille » coûte environ :

- A 2€/an
- B 5€/an
- C 11€/an
- D 23€/an

7- Pour bien dormir, la température idéale d'une chambre est de :

- A 14°C
- B 16°C
- C 22°C

8- Que signifie le concept « Développement durable » ?

- A Un développement qui ne compromet pas le futur
- B Un développement augmentant la consommation de 5% par an
- C De bonnes intentions difficilement réalisables
- D Autre :

9- Combien de fois un habitant des pays industrialisés consomme-t-il plus d'énergie qu'un habitant du Tiers-Monde ?

- A 5 fois
- B 10 fois
- C 20 fois

10- Pour préserver les ressources naturelles, faut-il mieux :

- A Incinérer les ordures ménagères
- B Développer le recyclage des déchets ménagers

11- Quelles sont les caractéristiques d'un produit équitable ?

- A Il est vendu à bas prix
- B Il permet de rémunérer le producteur à un prix plus juste
- C Il est naturel
- D Il est produit par les petits producteurs des pays en développement

12- Combien de tonnes de bois économise-t-on en recyclant une tonne de papier ?

- A 2 tonnes
- B 4 tonnes
- C 6 tonnes

13- Quel est le premier secteur producteur de déchets chimiques ?

- A Le secteur militaire
- B L'agriculture
- C Les transports

14- 90% de la pollution des mers par les hydrocarbures provient des accidents pétroliers :

- A Vrai
- B Faux

15- Dans quel pays 40% de la population se rend-elle au travail en bicyclette ?

- A En Suède
- B En Finlande
- C Au Danemark

16- Quel produit est rejeté dans la nature par les Français à hauteur de 80 000 tonnes par an ?

- A Le mercure des thermomètres
- B L'huile de vidange
- C Le liquide des réfrigérateurs

17- Le papier recyclé coûte plus cher que le papier normal

- A Vrai
- B Faux

18- Quelle est la part d'eau douce disponible sur Terre ?

- A 3%
- B 13%
- C 53%
- D 83%

19- Sur cette part d'eau, quelle proportion est utilisable par l'homme ?

- A 25%
- B 50%
- C 100%

20- Combien faut-il d'éoliennes pour atteindre la puissance d'une petite centrale nucléaire ?

- A 1 500
- B 1 800
- C 2 000

21- Un papier de bonbon met 5 ans à disparaître totalement.

- A Vrai
- B Faux

22- Les produits issus du recyclage sont de moins bonne qualité.

- A Vrai
- B Faux

23- Par an, combien d'ordures ménagères jette un Français ?

- A 255 kg
- B 305 kg
- C 365 kg

24- Quelle est la filière de recyclage des déchets la plus développée en France ?

- A Celle du papier
- B Celle du plastique
- C Celle du verre

25- Il faut laver les emballages avant de les trier.

- A Vrai
- B Faux

27- Le point vert signifie que l'emballage est recyclable.

- A Vrai
- B Faux



Distinction

Le 27 Novembre 2019, Le Guide de l'Éco-citoyen s'est vu remettre une distinction très convoitée qui met à l'honneur les élus, les entrepreneurs, et acteurs d'actions citoyennes en faveur de notre environnement :

LA MARIANNE D'OR DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Conscient de l'urgence écologique, le concours de la Marianne d'Or a créé un palmarès annuel exclusivement dédié au développement durable. Depuis 1984, les Mariannes d'Or de la République ont honoré de très nombreux maires et entrepreneurs pour les féliciter de leurs initiatives remarquables en matière d'environnement et de développement durable.



Les principales sources

Voici les principales sources qui ont servi à l'élaboration de ce guide et vous permettront de compléter vos connaissances :

ADEME
www.ademe.fr

Ministère de la Transition écologique et solidaire
www.ecologique-solidaire.gouv.fr

Ministère de la Cohésion des territoires
www.cohesion-territoires.gouv.fr

Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation
agriculture.gouv.fr

Agence Nationale de l'habitat (Anah)
www.anah.fr

Agence Nationale pour l'Information sur le Logement
www.anil.org

France Nature Environnement
www.fne.asso.fr

Agronomes et Vétérinaires sans frontières
www.avsf.org

Le mouvement Colibris
www.colibris-lemouvement.org

LES RÉPONSES AU QUIZ

- 1- B (Il faut par exemple deux bouteilles pour fabriquer une écharpe.)
- 2- C Le déplacement des personnes
- 3- B La production d'un ordinateur nécessite d'énormes quantités d'eau, car les outils et les composants comme les puces électroniques doivent être maintenus propres et refroidis pendant le processus de fabrication.
- 4- B Un vélo
- 5- C Mexico est la ville la plus polluée au monde. La minute d'air pur vous coûtera approximativement 1€.
- 6- C 11€/an
- 7- B (16°C dans les chambres « c'est bon pour la santé, le porte-monnaie et l'environnement ». 1° de moins c'est surtout 7% de consommation en moins sur 1 an)
- 8- A Un développement qui ne compromet pas le futur
- 9- B 10 fois. Les pays industrialisés consomment 70% des combustibles fossiles comme le pétrole ou le charbon, alors qu'ils ne représentent même pas 25% de la population mondiale.
- 10- B Développer le recyclage des déchets ménagers
- 11- B Il permet de rémunérer le producteur à un prix plus juste. et D Il est produit par les petits producteurs des pays en développement.
- 12- A En plus de ces 2 tonnes de bois, on économise la consommation d'eau d'un habitant en 6 mois, et la consommation énergétique d'un habitant en 1 an.
- 13- A Premier producteur de déchets chimiques et nucléaires, le secteur militaire consomme également 10% des énergies fossiles de la planète.
- 14- B Faux. Les marées noires participent pour moins de 15% à la pollution des mers par les hydrocarbures. La majorité est

- cette pollution provient des « dégazages sauvages » des pétroliers.
- 15- C On ne peut pas dire que ce pays dispose de conditions climatiques idéales pour faire du vélo. Pourtant au Danemark, ça roule.
 - 16- B L'huile de vidange. Bien que des sites de collectes existent presque partout, 80000 tonnes d'huile de vidange sont encore déversées dans la nature, ce qui représente l'équivalent de 2 fois la marée noire de l'Exxon Valdez en Alaska en 1989.
 - 17- B Faux
 - 18- A 3%
 - 19- A 25%. Les 75% restants constituent la glace des pôles. Au final, moins de 1% de l'eau présente sur terre est utilisable par l'homme.
 - 20- B 1800. Encore s'agit-il d'éoliennes parmi les plus puissantes (1 Méga Watt environ, 63 m de diamètre et 50 m de haut).
 - 21- A Vrai
 - 22- B Faux. Difficile aujourd'hui de reconnaître un produit recyclé d'un autre produit car leur niveau de performance est identique. D'ailleurs, recyclés ou non, leurs normes de qualités sont identiques et s'appliquent à tous les produits de même façon !
 - 23- C 365 kg
 - 24- C Celle du verre. 530 000 tonnes de verre sont récupérées chaque année en France : une bonne nouvelle quand on sait qu'une bouteille en verre met 4000 ans à se dégrader naturellement.
 - 25- B Faux
 - 27- B Faux, cela signifie que les 47000 entreprises, petites et grandes, qui mettent ces produits sur le marché, participent à la collecte sélective des emballages.

IMPRESSION : DESBOUIS GRÉSIL



Ce label garantit que les forêts d'où proviennent les fibres de bois utilisées pour fabriquer le papier respectent l'environnement (développement de la biodiversité, préservation de la forêt).



L'imprimerie s'engage à :

- éliminer tout déchet nuisant à l'environnement ;
- ne pas utiliser de produits toxiques ;
- sécuriser les liquides dangereux stockés par l'imprimerie ;
- communiquer sur les bonnes pratiques environnementales ;
- suivre ses consommations énergétiques.



Norme Internationale
De Management De La Qualité

Crédits illustrations : Conçu par Freepick (www.freepick.com)

Ces engagements pour le changement

Chaque année le 5 juin,
LA JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT
est organisée autour d'un
thème visant à attirer
l'attention du public
sur une préoccupation
environnementale
particulièrement d'actualité.



JOURNÉE
MONDIALE DE
L'ENVIRONNEMENT

ONU 
environnement

« La société
changera
quand
la morale
et l'éthique
investiront
notre
réflexion »

- Pierre Rabhi,
poète et écologiste -

*L'écologie est un cercle vertueux,
on change ses habitudes puis
on fait en sorte que les autres
changent les leurs... et on verra
un lendemain responsabilisé
et éternel éclore.*

Le guide de l'éco-citoyen

Tél. : 01 41 53 00 90

Mail : contact@guide-eco-citoyen.fr

Site : guide-eco-citoyen.fr



Lutter contre le frelon asiatique, on ouvre l'œil dès le début du printemps !



En quoi est-il dangereux ?

Le frelon asiatique *Vespa velutina* est arrivé en France dans la région de Bordeaux en 2004. Il s'est multiplié et disséminé si vite qu'il a maintenant envahi toute la France et dépassé nos frontières...! Non seulement c'est un très gros prédateur des abeilles, responsable de l'affaiblissement et de la mort d'un très grand nombre de ruches, mais il est devenu maintenant un danger potentiel pour l'homme car il peut attaquer violemment si on approche à moins de 5 mètres du nid !

Qui est-il ?

Le frelon asiatique est un Hyménoptère comme les abeilles, les bourdons, les guêpes et nos frelons communs.

Il se nourrit de nectar pour le sucre et l'énergie et d'insectes pour les protéines. Mais il a un faible pour les abeilles qu'il attrape au sortir de la ruche (c'est plus facile!), il découpe leur tête et les emporte dans son nid pour nourrir ses larves.

Non seulement il décime les abeilles (un nid de frelon peut consommer jusqu'à 30000 abeilles) mais il stresse la ruche. Les butineuses ne sortent plus chercher la nourriture, la reine ne pond plus ce qui contribue à affaiblir la ruche déjà en souffrance.

Comment le reconnaître ?

Il est plus gros qu'une abeille (3 fois environ), noir sans poils (à la différence des bourdons) avec le bout de l'abdomen orangé.

Quel est son cycle de vie ?

Au printemps (de février à avril), les femelles fondatrices fécondées à l'automne sortent de leur cachette où elles ont passé l'hiver et commencent à préparer un premier nid dit Nid Primaire près du sol. Ce nid mesure entre 10 et 20 cm de diamètre. On le trouve dans tous les endroits abrités (bouches d'égout, abris, haies, garages, sous pentes, dessous de voiture, serre, véranda...). Les femelles vont y élever des ouvrières pour démarrer leur colonie. Puis, vers la mi-juillet, la colonie déménage et fabrique le Nid Secondaire ou Principal dans un arbre un peu plus en hauteur. Ce nid peut devenir très gros (80 cm de haut) et a une ouverture sur le côté. Il peut contenir jusqu'à 3500 ouvrières !

En fin d'été et jusqu'en automne, les ouvrières élèvent mâles et femelles futures fondatrices. C'est à ce moment qu'elles ont le plus besoin de protéines et où la pression sur les ruches est la plus forte.

Puis vient la fécondation et la mort progressive des ouvrières et des mâles vers novembre. Les fondatrices passent l'hiver cachées dans un trou à l'abri, certaines même restent dans le nid. Attention, un nid peut fournir 500 fondatrices !

Le frelon asiatique est déclaré Danger sanitaire de niveau 2 et espèce exotique envahissante mais il progresse à une terrible vitesse malgré tout et devient de plus en plus opportuniste. On trouve des nids dans les jardins, les haies, les jardins publics, parfois près des écoles.

Le frelon seul attaque peu l'humain, le danger d'une attaque massive et souvent mortelle vient lorsqu'on s'approche trop près d'un nid sans le savoir (5-6 mètres).

C'est pourquoi, pour notre sécurité comme pour la survie de nos abeilles, nous devons lutter contre la dissémination du frelon Asiatique.

Comment lutter contre le frelon asiatique ?

En signalant tout nid à la mairie et en le faisant détruire par un désinsectiseur agréé et conventionné. Surtout ne pas essayer de détruire le nid tout seul, c'est dangereux !

Vous pouvez signaler le nid au GDSA91, un apiculteur pourra vous renseigner et vous aider.

<http://www.gdsa91.fr/public/>
Et participer au recensement national en signalant au Muséum d'Histoire naturelle. <http://frelonasiatique.mnhn.fr/signaler-informations/>

En posant des pièges à frelons en mars avril pour piéger les fondatrices

Idéalement il faut utiliser des pièges les plus sélectifs possibles qui laissent ressortir les autres insectes. Quand on met des pièges au mois de mars et avril, on se rend compte qu'il y a un moment

où on piège beaucoup de fondatrices puis plus grand-chose. Il faut retirer les pièges à ce moment-là, au plus tard fin avril.

http://cdn1_2.reseaudesvilles.fr/cities/150/documents/i7ebpnslfaev591.pdf

Voici un modèle de piège simple à fabriquer, avec des trous pour laisser passer les autres insectes.

Vous aurez besoin de 2 bouteilles d'eau, du scotch d'emballage et d'une ficelle.

Vous remplirez le piège d'un mélange attractif pour les frelons et qui repousse les abeilles avec :

1 volume de bière brune
1 volume de sirop de fruit
1/2 volume de vin blanc (qui repousse les abeilles).
Le mélange est à changer tous les 15 jours environ.

En résumé, pour votre sécurité comme celle de nos abeilles, ouvrez l'œil dès le printemps, signalez et faites détruire les nids !



Ma cantine a tout bon!



Depuis la rentrée de Septembre 2021 le prestataire de la restauration scolaire a changé. C'est maintenant la société SODEXO qui prend en charge les repas de la cantine scolaire.

Qui élabore les menus?

Emilie VERNON, diététicienne élabore les menus avec pour mission de faire des repas équilibrés, variés qui plaisent aux enfants tout en respectant les saisons et en privilégiant les producteurs locaux.

Qui cuisine les plats?

Chaque jour le **chef Jean-Claude Villain** avec l'équipe municipale préparent les repas des enfants.

Qu'est-ce qui a changé à la cantine?

Aujourd'hui :

- Sur les 5 composantes des repas (entrée, plat protidique, garniture, produit laitier, dessert), 3 composantes sont issues de

l'agriculture biologique (pour 2 auparavant).

- Le bœuf et le veau sont 100% d'origine française.
- L'agneau est 100% saveur occitane.
- La volaille et le porc proviennent de la filière.

Bleu Blanc Cœur*

- Le poisson a le label MSC pêche durable.
- Les œufs sont 100% issus de l'agriculture biologique.



- 2 fromages par mois sont AOP.

- Les légumes sont nettoyés et épluchés à la légumerie de la cantine afin d'augmenter saveur et qualité nutritionnelles et de réduire l'impact carbone.

- Des compotes de pomme « maison » ainsi que de

gâteaux « maison » seront proposés plusieurs fois par mois.

- Un repas par semaine est un repas végétarien.

- Le goûter comporte 3 composantes (pour 2 auparavant) :

- Pain avec confiture, miel, beurre, chocolat, ou barre de céréales ou viennoiserie. (le pain est fabriqué par un artisan boulanger villemoissonnais).

- Un laitage.
- Un fruit ou jus de fruit pur jus.

Comment rester informé?

- En allant sur le site de la mairie à la rubrique « la restauration scolaire »

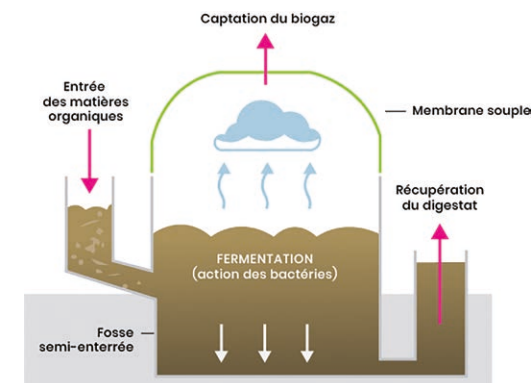
- En téléchargeant l'application **SoHappy**.

La biométhanisation, pourquoi pas pour nous?

C'est chose faite!

Depuis mi-septembre 2021, une collecte des biodéchets de la cantine au groupement scolaire Bouton a été mise en place. La société Moulinot passe collecter une fois par semaine ces biodéchets qui permettent de produire du compost et de l'énergie grâce au lombricompostage et à la méthanisation.

Fonctionnement d'un méthaniseur



La biométhanisation c'est quoi?

C'est un processus biologique naturel. Sous l'effet de la chaleur (38°) et en l'absence d'oxygène, des bactéries transforment la matière organique (fermentation) en libérant un biogaz, le méthane et un résidu, appelé digestat.

Que peut-on méthaniser?

Aujourd'hui les effluents d'élevage (lisiers, fumiers) constituent l'essentiel des matières méthanisées. Mais ils peuvent être complétés par des déchets agricoles, par des biodéchets provenant des ménages et collectivités.

Pourquoi méthaniser?

Le biogaz libéré peut être utilisé pour produire de la chaleur, de l'électricité et pour faire fonctionner des véhicules. Il fait partie des énergies renouvelables et devrait représenter en 2030 10% de la consommation de gaz naturel en France.

Le digestat, engrais naturel, peut être épandu pour fertiliser les cultures.

La biométhanisation contribue à la réduction de nos émissions de gaz à effet de serre, car d'une part, le biogaz peut être utilisé en remplacement des ressources fossiles, et d'autre part cette technologie permet de capter le méthane qui est un puissant gaz à effet de serre.

Quels sont les résultats après un an de collecte?

Depuis le lancement de l'opération, 3000 kg de biodéchets ont été valorisés de deux façons :

- En compost : environ 230 kg de lombricompost ont été produits
- En méthanisation : grâce aux méthaniseurs partenaires, l'équivalent de 4420 km avec un véhicule roulant au GNV (gaz naturel véhicule) ont été produits, soit 2 allers-retours Paris Barcelone ou l'équivalent de deux mois d'électricité pour un logement de 100m² habité par 4 personnes.



* Bleu Blanc Cœur, c'est quoi?

BBC c'est une association qui s'engage à promouvoir une agriculture qui respecte la santé et le bien être animal, notamment en améliorant la teneur en omega 3 de l'alimentation des animaux par des fourrages riches en lin, faverolle, luzerne. Leur slogan « *Quand les animaux sont bien nourris, l'homme se nourrit bien.* »

Ne jetons plus nos lingettes dans les toilettes !

Pratiques au quotidien, les lingettes sont des produits de plus en plus utilisés par les particuliers dans le domaine ménager et le domaine des cosmétiques. Le problème, c'est leur très grande résistance à cause de leurs fibres tissées.

A usage unique, on les utilise puis on les jette... Mais où ? Par facilité dans les toilettes !... Elles rejoignent ainsi le collecteur d'eaux usées avant d'atteindre la station d'épuration. Malheureusement elles ne se dissolvent pas une fois mélangées aux eaux usées même si, pour certaines, les fibres sont biodégradables !

Ne nous fions pas aux arguments des fabricants !

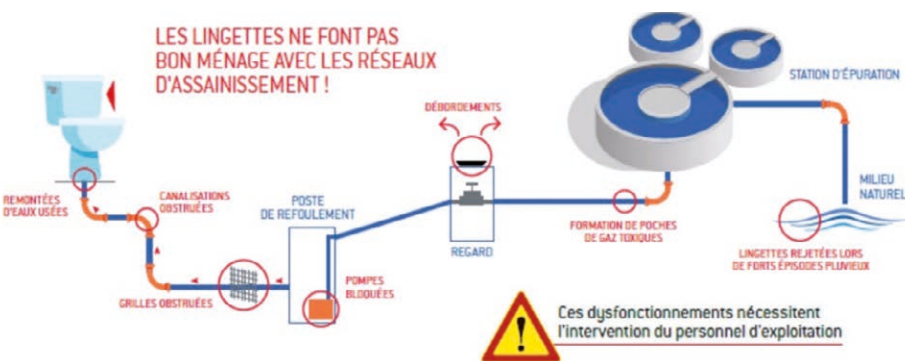
Une fois dans les collecteurs d'eaux usées, associées à la graisse et aux éléments

solides, elles s'enroulent les unes autour des autres et forment des amas de fibres qui ralentissent l'écoulement des eaux usées dans les canalisations, voire obstruent totalement les réseaux d'assainissement ! Les lingettes se retrouvent aussi dans les stations de pompage entraînant des dysfonctionnements de ces équipements qui ne sont pas conçus pour évacuer ce genre de déchets. Il en résulte des pompes qui tombent en panne, des mauvaises odeurs,

des canalisations publiques qui se bouchent et débordent, des déversoirs d'orage qui se colmatent, déversant ensuite des effluents dans la nature, des ouvrages (pompes, dégrilleurs, tamis...) qui ne fonctionnent plus à la station d'épuration.

Où doit-on les jeter après utilisation ?

Dans la poubelle, comme les autres déchets. Elles seront ainsi prises en charge par la filière de collecte et de traitement des déchets.



On éteint les lumières, on rallume les étoiles !

Avec la flambée des coûts de l'énergie, de plus en plus de communes sont en quête de sobriété énergétique. Pour faire baisser la facture énergétique, notre commune a décidé d'éteindre l'éclairage public entre minuit et 5h du matin. Outre les économies d'énergie, cette mesure présente d'autres avantages.

Ce quiz, vrai ou faux, permet d'y voir plus clair :

1 - La nuit disparaît à cause de la pollution lumineuse, qui ne cesse d'augmenter ?

✓Vrai

2 - La pollution lumineuse, c'est les effets nuisibles de l'éclairage public sur notre environnement

✓Vrai

3 - La pollution lumineuse, masque aujourd'hui la vision de 90 % des étoiles dans les métropoles ?

✓Vrai

En effet 99 % de la population européenne vit sous un ciel altéré et 30 % de la population mondiale ne voit plus la voie lactée.

4 - Les lumières artificielles nuisent à la biodiversité en ville ?

✓Vrai

La plupart des espèces animales sont nocturnes et ont besoin du noir pour s'ali-

menter, se reproduire, et se reposer. Les oiseaux migrateurs à cause des lumières artificielles peuvent être désorientés et se tromper d'itinéraire. Les insectes tournent autour des lampadaires jusqu'à épuisement.

5 - La pollution lumineuse, a un impact sur la santé humaine ?

✓Vrai

La lumière a un effet inhibiteur sur la sécrétion de mélatonine hormone de l'endormissement et de l'horloge biologique. La pollution lumineuse a donc un impact négatif sur la durée et la qualité du sommeil, l'immunité, mais aussi les rythmes biologiques, avec comme conséquences, une augmentation du taux de dépressions, de prise de poids, de risque accru de cancers (cancer du sein)*...

6 - Réduire l'éclairage public augmente l'insécurité et les accidents de la voie publique ?

✓Faux

En France les chiffres recensés par les compagnies d'assurance et la gendarmerie tendent à montrer que 99 % des délits nocturnes arrivent dans des lieux éclairés et 80 % des cambriolages ont lieu le jour.

Concernant la sécurité routière, en 2019, dans les 12 000 communes qui pratiquent l'extinction de l'éclairage public en pleine nuit, aucune augmentation du nombre d'accidents n'a été constatée, les personnes ayant même tendance à rouler moins vite.

*Guide Lutte contre la pollution lumineuse ADEME

Des petits pas pour nous, un grand pas pour la planète.

Comme à chaque rendez-vous du Clean and Collect au bois des genoux blancs, les villemoissonnais petits et grands répondent présents et ramassent les déchets dans le bois.

Magnifique journée organisée par les deux groupes scolaires, le conseil municipal des enfants (CME), le conservatoire de musique et la mairie autour du thème du recyclage.

Au menu du jour : Confection d'un somptueux jardin sensoriel, atelier salons de jardin avec des pneus de recup, rappels par le CME des ecogestes essentiels pour protéger la planète et musique...



Près de chez vous à Villemoisson-sur-Orge
 De 10h à 12h : ramassage des déchets, rendez-vous en bus de la rue des Carrières.
 À partir de 12h45 : barbecue zéro déchet au parc des Frêles, gratuit.
 inscription / QR Code





La vie, c'est comme un jardin

La vie, c'est comme un jardin
Au début, un petit rien
Que l'on sème quand il fait beau
Et qui germe bien au chaud.
La vie c'est comme un jardin.
Une graine qui a besoin
De soleil, de terre et d'eau
Ce qu'il faut.
La vie c'est comme un jardin
Faut la prendre à pleines mains.
Il y a des bas et des hauts
Quelque soit la météo.
La vie c'est comme un jardin.
Toujours bien en prendre soin.
C'est la nature en cadeau.
Et c'est beau.



Si vous souhaitez
retrouver les enfants
chanter sous la
direction de Anne
Boiral, scannez ce
QRcode*
*vous devez avoir un
compte





DEMANDEZ VOTRE **DEVIS GRATUIT** !

Votre professionnel *Art & Fenêtres*

Olivier BRUNO

82, ROUTE DE CORBEIL

91360 VILLEMORISSON SUR ORGE

06 60 92 88 98

amb16@me.com

amb.artetfenetres.com



VOTRE PROJET EN TOUTE CONFIANCE

Devenir client Art et Fenêtres, c'est faire le choix de la confiance.

Art et Fenêtres s'engage sur la garantie de ses produits et de leur parfaite installation.



M Marc Garcia Bastida



Intervention de la société AMB pour la pose de plusieurs fenêtres et une porte de service. Réactivité de M. BRUNO dès la prise du premier rendez-vous. Devis bien expliqué, délai respecté.

Travail très pro et soigneux pour la pose des éléments.

Recommandé sans hésitation.

Art & Fenêtres FINANCEMENT

DONNONS VIE À VOS PROJETS



ACCOMPAGNE vos projets

Des solutions de **FINANCEMENT** sur-mesure



— *Payement différé commander maintenant payé dans 9 mois*

— *Optez pour le 10 x sans frais*

de nombreuses solutions s'offrent à vous

Faites vous plaisir et **RÉALISEZ** vos projets

Un crédit vous engage et doit être remboursé.
Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.