

Mon Livret Ecogestes

L'agis durablement à Saint-André



**Soyons éco-citoyens
au quotidien**

Bon pour ma planète,
Bon pour ma ville,
Bon pour ma santé,
Bon pour mon porte-monnaie !

Bienvenue dans votre livret écogestes !

Edito

La Ville de Saint-André s'engage en faveur de l'environnement et déploie des outils pour sensibiliser et accompagner les habitants dans la démarche de développement durable : défi zéro déchet, challenge mobilité, ateliers nature, composteurs collectifs, etc ...

Pour aller plus loin, nous vous proposons aujourd'hui ce livret écogestes, dans lequel vous pourrez trouver astuces, idées et conseils pour adopter les bons gestes au quotidien et faire baisser vos consommations d'énergie.

Bon pour ma planète, bon pour ma ville, bon pour ma santé et bon pour mon porte-monnaie, les écogestes ont tout bon !

Louis-Marie HARDY

Conseiller délégué en charge de la Propreté Urbaine et du Défi zéro déchet.



Élisabeth MASSE

Maire, Conseillère Métropolitaine,
Conseillère Départementale.



Sommaire

Découvrez toutes les astuces pour agir concrètement chez vous :

| | | |
|---|--|----|
|  | Je contrôle ma consommation d'eau | 4 |
|  | Je réduis mes déchets | 6 |
|  | Je réduis ma consommation d'énergie | 8 |
|  | J'améliore mon confort thermique | 10 |
|  | Je respire un air sain | 12 |
|  | Je réduis mon empreinte numérique..... | 13 |
|  | À l'extérieur, je me déplace durablement | 14 |
|  | Je gère mes achats alimentaires..... | 16 |
|  | Pour mon look, j'adopte les réflexes écoresponsables | 20 |
|  | À l'extérieur, j'ai la main verte..... | 22 |



www.villesaintandre.fr



@StAndre59350

JE CONTRÔLE MA CONSOMMATION D'EAU !

Savez-vous qu'en moyenne, une personne à elle seule consomme jusqu'à **143 litres d'eau chaque jour** ?

Changer quelques habitudes et investir dans des équipements abordables ont pourtant le pouvoir de drastiquement faire baisser ce nombre. Pour la planète et le porte-monnaie, on fait le point :

Astuce

Pour traquer les fuites, relevez le compteur d'eau le soir au coucher et vérifiez le lendemain au réveil si le chiffre a changé. À faire régulièrement !

Astuce

La durée d'une douche écoresponsable équivaut environ à celle d'une chanson.



1. L'EAU ET MOI, AU QUOTIDIEN

4 petits gestes qui font la différence :



Je coupe l'eau quand je me brosse les dents ou quand je me savonne.



Je préfère les douches aux bains, je surveille le temps que j'y passe.



Pour la vaisselle, en attendant l'eau chaude, je mets une carafe à remplir.



Je récupère et je capitalise l'eau de pluie.



Le saviez-vous ?

Une douche consomme 30 à 60L d'eau chaude, contre 150 à 200L d'eau environ pour un bain.

Astuce

L'eau collectée peut être réutilisée pour faire le ménage ou arroser les plantes.



2. POUR ÉCONOMISER L'EAU, JE M'ÉQUIPE !

4 investissements simples et rentables :



Je privilégie les robinets thermostatiques aux robinets mélangeurs.



Je visse des mousseurs sur les robinets des lavabos et éviers.



Je remplace mon pommeau de douche classique par une douchette économique.



J'installe une chasse-d'eau à double commande.

Astuce

Déposez une bouteille d'eau pleine dans le réservoir de la chasse d'eau qui se remplira moins et consommera donc moins d'eau.

Rentabilité : on fait les calculs !

Coût moyen

| | |
|--------------------------|------|
| Robinet thermostatique | 150€ |
| Douchette économique | 30€ |
| Mousseur | 10€ |
| Chasse d'eau double -co' | 20€ |

TOTAL **210€**

Jusqu'à **-50% d'eau !**

Soit une économie jusqu'à ≈300€ par an pour une famille de 4 pers. !

Rentabilisés dès la 1^e année !

3. JE VAIS ENCORE PLUS LOIN !



J'investis dans un chauffe-eau thermodynamique. Il me permet de faire jusqu'à ≈70% d'économie d'énergie par rapport à un chauffe-eau classique.



J'évite au maximum les objets gourmands comme les spas gonflables. Si j'en utilise, je recycle l'eau pour une autre activité (ex : rincer mes outils, nettoyer la terrasse...).

JE RÉDUIS MES DÉCHETS

Savez-vous qu'en moyenne, 1 foyer produit 354 kg d'ordures ménagères par an. Il est donc important de réfléchir en amont de ses achats : en ai-je vraiment besoin ? D'où vient l'objet que j'achète ? Quelle est sa durée de vie ? Son prix bas est-il lié à une basse qualité, à un moindre respect des conditions de vie des travailleurs ?

Astuce

Pour éviter le plastique à usage unique, il existe des contenants « éco-recharges » et des produits en version «solide».

1. DES PETITS GESTES POUR RÉDUIRE MES DÉCHETS

4 petits gestes qui font la différence :



Astuce

Retrouvez les composteurs collectifs andrésiens ici :



J'achète des produits en vrac ou à la coupe et des grands conditionnements (pâtes, yaourts...) plutôt que des portions individuelles suremballées.



Je composte les déchets alimentaires (épluchures de fruits et légumes, coquilles d'œuf, etc.) et déchets de jardinage.



Je privilégie l'eau du robinet pour limiter le recours aux bouteilles en plastique.



J'appose un autocollant « Stop pub » sur ma boîte aux lettres. Vous n'en avez pas ?

Astuce

Des autocollants « Stop pub » sont disponibles à l'accueil de la mairie.

2. JE TRIE, J'ÉCONOMISE ET JE GAGNE DE LA PLACE !

4 gestes pour réduire vos encombrants :



Je trie tous mes déchets et je porte en déchetterie ce qui ne peut pas être évacué par les collectes d'ordures ménagères hebdomadaires. Je donne ou je troque ce qui est en bon état.



Je m'intéresse à la disponibilité des pièces détachées lorsque j'achète un équipement électrique ou électronique. Je vérifie l'indice de réparabilité indiqué sur l'étiquette.



Lorsque je remplace un gros équipement électroménager, je demande aux distributeurs de reprendre l'ancien.



Pour les appareils à piles, je choisis des piles rechargeables. Je dépose mes piles usagées dans les bacs de collecte spéciaux (en superettes, magasins de bricolage, Mairie, etc.).



Astuce

Le Repair Café est un lieu de réparation et de rencontre. Découvrez celui de Saint-André, Marquette et Wambrechies.



3. LE DÉFI ZÉRO DÉCHET ET MOI

Rejoignez le Défi Zéro Déchet proposé par la Ville de Saint-André. Partagez des ateliers, des conseils et des astuces afin de réduire vos déchets et consommer plus responsable. Une nouvelle saison Zéro Déchet est lancée chaque année. Vous aussi rejoignez les familles Zéro Déchet !



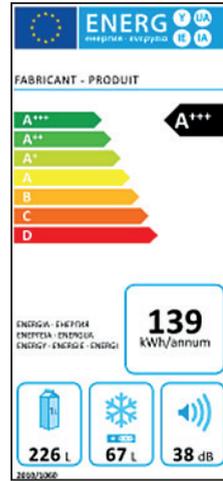
JE RÉDUIS

MA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Les étiquettes-énergie vous informent de la consommation de vos appareils électroménagers. La graduation est comprise entre A (économe) et G (peu économe). Vous trouverez d'autres informations complémentaires en fonction de l'appareil et de ses caractéristiques. Avant d'acheter, on jette un coup d'oeil à l'étiquette énergie !

Astuce

Pour connaître la consommation de mes appareils en fonctionnement et en veille, j'utilise un wattmètre*.



2. HUILE DE COUDE VS. LAVE-VAISSELLE



Vrai ou faux ?

Un lavage à la main est plus économique qu'au lave-vaisselle ?

Réponse : *faux*

Si votre lave-vaisselle tourne plein, il est plus économe en eau. En effet 1 cycle de lavage au lave-vaisselle, c'est jusqu'à 90L d'eau économisés et autant d'électricité par rapport à un lavage à la main pendant lequel l'eau coule quasiment en continu. Petit plus du lavage en machine : on gagne environ 70h par an comparé au temps passé quotidiennement pour le lavage à la main.

Éteindre ses appareils en veille c'est économiser sur la facture d'électricité. Même quand ils ne fonctionnent pas, ils consomment 300 à 500 kWh par an, soit 11% de la facture d'électricité d'un foyer moyen. Je peux utiliser une multiprise avec interrupteur pour plus de facilité.

Le saviez vous ?

*Instrument destiné à la mesure de la puissance électrique active consommée dans un circuit.

1. MES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

CUISSON :



Lorsque je fais bouillir de l'eau ou que je cuis un plat dans une casserole, je mets un couvercle : j'utilise ainsi jusqu'à 4 fois moins d'énergie (et mon eau bout plus vite).



Ne pas monter la température du four à 250° pour cuire un plat à 180° : en préchauffant le four de cette manière, l'appareil ne peut pas stopper immédiatement sa montée en température. Il consomme donc plus d'énergie que nécessaire.

ÉCLAIRAGE :



J'éteins la lumière quand je quitte une pièce.



J'optimise l'éclairage naturel : par exemple je place mon bureau ou mon coin lecture près des fenêtres pour éviter d'allumer des lampes en journée.



J'évite d'utiliser des lampes halogènes pour la lumière d'ambiance. Je les remplace par des luminaires avec ampoules plus économes. Les lampes à LED classées A+ ou A++ consomment peu et durent longtemps (jusqu'à 40.000 heures).

PETIT ÉLECTROMÉNAGER :



Je nettoie et détarte régulièrement mes appareils (cafetières, fer à repasser, centrale vapeur) pour une utilisation et une consommation optimale.



Plus la résistance est recouverte de tartre plus l'eau met du temps à chauffer. Je détarte ma bouilloire 1 fois tous les 2 mois.



Je nettoie régulièrement le(s) filtre(s) de mon aspirateur et je vide les collecteurs ou sacs régulièrement afin d'éviter que le moteur consomme inutilement de l'énergie.

FRIGO-CONGÉLATEUR :



Je règle la température de mon réfrigérateur (+4, 5°C) et de mon congélateur (-18°C) et je la vérifie régulièrement.



Je dégivre mon frigo tous les 6 mois : au-delà de 3 mm, le givre est responsable d'une surconsommation d'énergie pouvant aller jusqu'à 30 %.



Je choisis un réfrigérateur ou un congélateur économe en énergie. Préférez un réfrigérateur et congélateur séparés. Les appareils de type frigo américain consomment jusqu'à 2 fois plus.

J'AMÉLIORE MON CONFORT THERMIQUE

Le chauffage représente 60% de votre facture énergétique. Il est important de bien choisir :

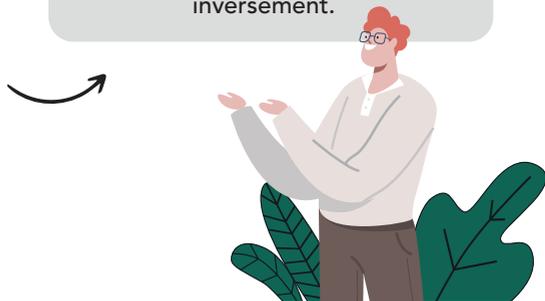
Si vous vous chauffez à l'électricité, investissez dans des radiateurs plus doux avec différents modes d'utilisation (ex: mode «détection de fenêtre ouverte», programmation ou régulation à distance).

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 pompe à chaleur nécessite des travaux de faible importance.

Si vous vous chauffez au bois, utilisez un bois sec (minimum 2 ans de séchage) pour qu'il soit efficace et moins polluant. Vérifiez également sa provenance.



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



Astuce

France Renov et les conseillers FAIRE vous accompagnent et vous conseillent pour vos travaux d'isolation et les primes dont vous pouvez bénéficier.



Astuce

Un radiateur ou panneau rayonnant de nouvelle génération = une économie d'énergie de l'ordre de 30%.

1. MES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER



Je règle la température ambiante de mon logement : 19°C dans les pièces à vivre, 16 ou 17°C la nuit dans les chambres.



Je règle la température de mon chauffe-eau entre 55 et 60° C et je le fais détartrer tous les 3 ans.



Par temps froid, je ferme les volets et/ou les rideaux. En été (hors canicule), je laisse les volets ouverts pour bénéficier de la chaleur du soleil et de l'éclairage naturel.



Je ne chauffe que les pièces que j'utilise et je ferme les portes. Il est inutile de chauffer le hall, les couloirs, etc. Je dépoussière les appareils de chauffage régulièrement.

2. BIEN ÉQUIPÉ, VOUS ALLEZ Y GAGNER !



J'utilise un thermostat d'ambiance. Bien placé dans une pièce à vivre il permet de réduire votre facture d'électricité de 15%.



J'installe des volets/rideaux épais aux fenêtres. Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60%. (Attention ! Je ne couvre pas les radiateurs avec les rideaux).



J'équipe les radiateurs hydrauliques (chauffage central) de vannes thermostatiques. Ces équipements peu coûteux permettent de réduire votre facture de chauffage de 5 à 10%.



J'isole les circuits de distribution d'eau de chauffage et d'eau chaude sanitaire dans les locaux non chauffés ou faux plafonds. Cela limitera les déperditions de chaleur et améliorera la protection du circuit contre le gel.

Astuce

Les fenêtres mal isolées peuvent représenter près de 15% des déperditions de chaleur.

Astuce

L'entretien des chaudières gaz, fioul et bois est obligatoire une fois par an. Une chaudière entretenue c'est 8 à 12% d'énergie consommée en moins.



JE RESPIRE UN AIR SAIN



Je bannis les produits parfumés (encens, bougies, papier d'Arménie, désodorisants d'intérieur) qui masquent les odeurs mais ajoutent de la pollution. Je dis stop aux produits dangereux : les produits de ménage, désodorisants, solvants, insecticides ménagers, antipuces du chien/chat, laques, etc., sont autant de produits pouvant être toxiques et présenter un risque significatif pour la santé et pour l'environnement. Je m'en passe ou les remplace par une alternative naturelle.



1. MES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

Astuce

Je préfère les éponges, les lavettes microfibras plutôt que des lingettes jetables imbibées de détergent.



Je fais sécher le linge dans des pièces bien ventilées.



Pour le nettoyage courant, j'utilise principalement un produit multi-usage. Si l'on entretient régulièrement, un seul nettoyant suffit.

Astuce

Nettoyer les traces de moisissure ou de condensation dès qu'elles apparaissent.



J'aère mon logement quotidiennement 10 minutes le matin et 10 minutes le soir quelle que soit la saison après avoir cuisiné ou pris une douche. J'aère les lits tous les matins, fenêtres grandes ouvertes, pour éliminer les acariens.



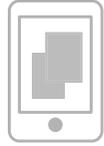
Je n'interromps jamais la ventilation mécanique contrôlée et je nettoie les bouches de VMC ou d'aération tous les 3 mois car elles sont moins efficaces si elles sont encrassées.

JE RÉDUIS

MON EMPREINTE NUMÉRIQUE

Outils de travail, sources de divertissement et moyens de stockage de données, les usages du numérique se multiplient. Aujourd'hui, la part du numérique dans les émissions de gaz à effet de serre continue d'augmenter, tout comme la consommation d'énergie liée à ces usages (en hausse de 9% chaque année).

Pour inverser la donne et tendre vers la sobriété numérique, il est indispensable d'apprendre à modérer ses usages et d'adopter de bonnes pratiques.



Le saviez vous ?



1 mail d'un Mo, est égal à la consommation d'un ventilateur de 60W pendant 25 minutes.



1. MES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER



Je limite le stockage numérique : je fais régulièrement le tri dans mes fichiers et mails, je désinstalle les logiciels que je n'utilise pas et je limite mon usage de vidéo streaming.



Je préfère une connexion de type ADSL, fibre ou wifi à la 4G. La 4G consomme 23 fois plus d'énergie qu'une connexion ADSL ou fibre.



Je paramètre l'ordinateur pour qu'il passe rapidement en veille. Je n'utilise pas d'économiseur d'écran et je choisis un fond neutre pour mon écran de veille.



J'éteins mes appareils lorsque je m'absente ou que je ne les utilise pas.

Le saviez vous ?



La consommation d'une télé augmente avec sa taille. En multipliant par 2, la taille de l'écran, on multiplie par 4 sa consommation d'électricité.



À L'EXTÉRIEUR, JE ME DÉPLACE DURABLEMENT



Bien se déplacer aujourd'hui, c'est facile ! Pourtant nous continuons d'utiliser des transports trop chers et énergivores par rapport à nos besoins. Alors choisissons ceux qui correspondent le mieux à la distance, à la destination et à l'accessibilité de nos trajets. Allons-y à pied, à vélo ou en transport en commun.

Astuce

En privilégiant les commerçants locaux, les déplacements sont ainsi réduits. J'économise du carburant et en prime, je soutiens l'économie locale.

Ville Astuce

Les stations V'Lille à Saint-André sont :

- Rue Bailly
- Quartier Sainte-Hélène
- Face à la Mairie
- Quai 22
- EPSM de Lommelet
- Bel Air



1. LE VÉLO, PENSEZ Y !

Le vélo est un moyen de transport propre pour l'environnement et sain pour votre corps. Vous pouvez opter pour un vélo traditionnel ou passer au vélo à assistance électrique qui sera idéal pour de longs trajets.



Le vélo a ses avantages :

- Flexibilité dans le trafic urbain
- Stationnement très facile
- Bénéfique pour la santé
- Zéro émission de CO2
- Pas de frais de carburant



Plus sûr, plus sain et plus rapide que beaucoup de transports, le vélo est une initiative éco-citoyenne qui fait du bien à votre santé et votre porte-monnaie.



2. LES TRANSPORTS EN COMMUN

La plupart des trajets intra-urbains peuvent être fait en bus, métro, train ou tramway. Une bonne alternative à la voiture individuelle lorsque ma destination est desservie !

3. LA VOITURE, BIEN L'UTILISER

La voiture est le mode de transport le plus cher (achat, entretien, carburant, assurance etc.). Le covoiturage, l'autopartage et l'écoconduite permettent de réduire les émissions et la surconsommation de carburant.

Quelques gestes pour une écoconduite responsable :



Je vérifie la pression des pneus, j'entretiens mon véhicule, je supprime les charges inutiles et j'adopte une conduite souple en réduisant ma vitesse.



Si le déplacement ne peut se faire à pied, à vélo ou en transports en commun, je privilégie le covoiturage ou l'autopartage.



Je n'abuse pas de la climatisation. La surconsommation de carburant due à la clim peut atteindre 10% sur route et 25% en ville. Moins de clim, c'est 15% de CO2 rejetés en moins sur 100km.



Je coupe le moteur en cas d'arrêt prolongé ou le temps de programmer mon GPS par exemple. Arrêter puis redémarrer un véhicule permet de consommer moins de carburant que de laisser tourner le moteur au ralenti plus de 20 secondes.



10km/h en moins permettent d'économiser jusqu'à 5 litres de carburant et de réduire de 12,5% (12kg) les émissions de CO2 sur 500km.

40% des trajets quotidiens font moins de 3km. Les modes de transport actifs sont plus adaptés que la voiture pour ces trajets.



JE GÈRE

MES ACHATS ALIMENTAIRES

Je m'interroge sur le conditionnement des produits : pourquoi acheter des fruits pelés en barquette ? Enlever la peau d'une clémentine et mettre les quartiers dans une boîte plastique n'est pas nécessaire, la peau de la clémentine suffit à la protéger ! (je peux même la récupérer et la faire sécher pour parfumer naturellement ma maison).



1. MES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

Le saviez-vous ?

La Date Limite de Consommation (DLC), mentionne « à consommer avant le... ». Elle marque une certaine limite sanitaire.

A contrario, la Date de Durabilité Minimale (DDM), indique « à consommer de préférence avant le... ». Elle n'induit pas de risques pour la santé : ces produits sont donc consommables après la date indiquée.



Je choisis des produits avec le moins d'emballage possible pour réduire les déchets dès l'achat et/ou j'adopte le vrac pour acheter la juste dose.



J'évite les produits « tout-prêt » qui génèrent en moyenne plus de gaspillage alimentaire tout au long de la chaîne de fabrication que les petits plats que vous concoctez vous-même. De plus, ils contiennent parfois des additifs douteux.



Il est ouvert depuis quand ce pot ? Depuis quand ces lasagnes traînent-elles dans le frigo ? Pour ne plus douter, le plus simple est de mettre les dates d'ouverture sur l'emballage ou sur vos bouchons.

Astuce

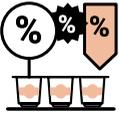
Beaucoup de produits se conservent longtemps après la DDM. (ex: les yaourts sans lactose se conservent jusqu'à 3 semaines après la DDM).



2. LES PETITS TRUCS À ADOPTER PENDANT MES COURSES :



Je fais une liste de course. Avant de partir, je fais le tour de mes stocks et je note ce dont j'ai besoin. J'évite ainsi de gaspiller certains aliments achetés en trop.



Je suis tenté-e par la promo-choc, la réduction monstre, la jolie tête de gondole ? Une question à se poser : vais-je vraiment le manger ? Pas sûr que ce pack de 20 yaourts sera consommé si vous êtes peu nombreux à table.



Je respecte la chaîne du froid. Je commence à remplir mon panier avec les produits secs, puis frais avant de terminer par le surgelé mis dans un sac isotherme. Je préviens ainsi le développement de bactéries.



Autant que possible, je ne boude pas les fruits et légumes un peu tordus, moches ou non calibrés. La beauté est intérieure, le goût aussi.



Je peux acheter un produit qui périmé demain si je le mange ce soir, ce qui évite au magasin de le jeter.



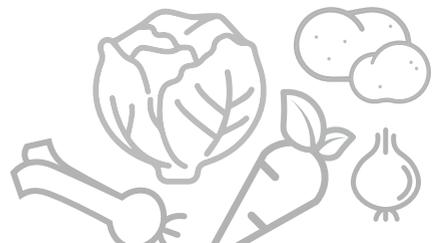
Le saviez-vous ?

Faire les courses le ventre vide incite à acheter plus et à avoir les yeux plus gros que le ventre. Résultat : c'est la poubelle qui engloutit.



Astuce

Dans mon panier, je mets les produits lourds au dessous et les plus fragiles au dessus, j'évite ainsi la dégradation des fruits et légumes.



3. « L'HEURE DU RANGEMENT A SONNÉ »



Je place les aliments de la semaine dernière en tête de placards et frigo.

Je nettoie les rangements. Pour éviter l'installation d'intrus telles que les mites alimentaires, les moisissures ou les mauvaises odeurs, je nettoie régulièrement placards et frigo. L'occasion de vérifier que chaque ingrédient est bien protégé, pour ne pas devoir le jeter prématurément.



Dans le frigo, à chaque ingrédient sa température. Votre molette de réglage de température a beau être bloquée à 4°C, les températures varient entre les différentes étagères. La bonne nouvelle ? Dans la variété de vos aliments, chacun possède sa zone de confort :



- Les viandes et les poissons en haut, avec les laitages entamés comme le fromage blanc.
- Les plats déjà cuits, les laitages encore fermés et le fromage au milieu.
- Les fruits et légumes frais en bas.
- Les boissons, les œufs, le beurre et les sauces, du ketchup à la moutarde, dans la porte !



Le saviez vous ?

Tous les fruits et légumes vont-ils au frigo ? Pas si simple. De nombreux fruits et certains légumes se conservent mieux à l'air ambiant. Parmi eux, les bananes, melons, nectarines, abricots, pêches ou encore tomates préfèrent le grand air.

En règle générale, tous les fruits exotiques également. Ressortez donc votre jolie panier pour garder toute la qualité gustative de ces aliments.



Le saviez vous ?

4. QUE FAIRE DES RESTES ?

Le pain sec : à transformer en croûtons, chapelure, pain perdu ou tartines grillées.

Les fruits pas assez ou trop mûrs : à transformer en compotes, confitures, gelées, coulis et autres sirops.

Les légumes flétris : faites-en un coulis, un caviar, une purée, un gratin, ou encore une soupe...

Fruits entamés : Frottez la face coupée avec un peu de jus de citron, vous gagnerez quelques jours de conservation.

Le miel ne se périmé pas !

Vous pouvez vous régaler très longtemps. En revanche, il peut perdre certaines qualités nutritionnelles. Veillez à ne pas prendre une version de miel coupée au sucre, qui ne réagit pas de la même manière. Privilégiez le miel acheté chez l'apiculteur.

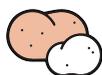
5. MES PETITS CONSEILS PAR ALIMENT



Les herbes aromatiques fraîches se conservent dans un verre d'eau à l'air ambiant.



Les poireaux, brocolis, oignons nouveaux, céleris, blettes et autres salades se conservent également plus longtemps à l'air libre et les pieds dans l'eau ! Je n'hésite pas à les tremper dans un bac d'eau fraîche.



Pour des pommes de terre au top, c'est dans le noir, au frais et au sec. Je les éloigne des oignons, ils ne font pas bon ménage. À l'inverse, une ou deux pommes dans le bac de pommes de terre permettent de ralentir leur germination, testez donc ce duo magique !



Salade défraîchie : Je mets un morceau de sucre dans un grand volume d'eau. Je laisse tremper 3/4 d'heure pour lui redonner un coup de jeune.



Pour faire durer le pain, je l'enveloppe dans un torchon et j'ajoute une pomme (oui, encore elle !) dans la corbeille de pain. Ensemble, ces techniques permettent de ralentir l'effet béton. J'évite de pré-couper des tranches, elles se gardent moins longtemps.



Coup de fatigue des légumes ? Je leur fais prendre un bain d'eau froide une nuit au frigo, ils auront retrouvé leur croquant le lendemain.

Astuce

Les boîtes hermétiques en verre permettent de surveiller l'état des aliments et leur bonne conservation, qu'elles soient au placard ou au frigo.



POUR MON LOOK, J'ADOPTE LES RÉFLEXES ÉCORESPONSABLES

Les éco-gestes, c'est aussi dans nos looks quotidiens !
Pour nos vêtements et cosmétiques, le look doit aussi être responsable !



1. MES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER



Je choisis des vêtements de seconde main ou des invendus, et je privilégie les créateurs locaux.



Pour mes cosmétiques, je privilégie les produits ou marques qui ne sont pas testés sur les animaux et ne contiennent pas de dérivés d'origine animale.



Je privilégie les marques engagées dans des démarches éthiques (réemploi des cuirs, tannerie éco-responsable, recyclage des fibres textiles, alternative aux peaux traditionnelles, etc.).



Je privilégie les produits écolabellisés.

2. M'HABILLER SANS GASPILLER



Je choisis des vêtements qui se gardent longtemps (tissus de qualité, matières peu fragiles, etc.).



Je lave mes vêtements à cycles basse température. Un lavage à 30° est généralement suffisant.



Je privilégie les tissus en fibres naturelles (coton, lin), bio si possible. En effet, les fibres synthétiques sont à 70% issues du pétrole.

Astuce

Je me questionne sur la provenance de mes vêtements : Où sont-ils fabriqués ? Par qui ? S'agit-il de pays qui respectent les droits humains et garantissent un minimum de protection aux travailleurs ? Je n'hésite pas à interpeller mes marques préférées sur leurs engagements écologiques.



3. MES SOLUTIONS DURABLES POUR MON ANIMAL DE COMPAGNIE



Je privilégie la litière en granule bois, en papier recyclé ou en carton recyclé.



Je fabrique des boules d'alimentation pour les oiseaux du jardin. J'évite ainsi les filets en plastique et la présence d'huile de palme, résidus de pesticides etc.. des boules industrielles.



J'utilise des sachets biodégradables pour ramasser les déjections de mon animal.



Je mets les poils de mon animal au composteur ou j'en dispose dans le jardin pour les oiseaux (ils l'utiliseront pour leur nid).



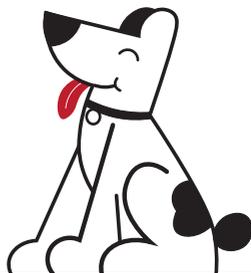
Je privilégie l'adoption en refuge. Sinon, je privilégie les élevages respectueux des animaux et je me renseigne en amont, car les animaux y sont parfois enfermés dans des conditions peu propices à leur épanouissement (box de petite taille, manque d'interaction avec leurs congénères, transports longs, élevages intensifs, etc.).

Astuce

Je peux créer des jouets faits maison pour mon compagnon à 4 pattes à partir de vêtements usagés (tresses en bandes de jeans, balle glissée dans une chaussette nouée par exemple).

Astuce

Je n'hésite pas à offrir aux refuges les accessoires ou jouets de mon animal que je n'utilise plus. Autant de déchets évités et des heureux en plus !



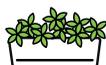
À L'EXTÉRIEUR, J'AI LA MAIN VERTE

Les écogestes, c'est aussi dehors ! Que l'on ait un balcon, une terrasse ou un jardin, les bons gestes bénéficient à tous. La nature nous dit merci !



1. MES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

BALCON/TERRASSE



Je fais pousser des plantes aromatiques mellifères (sauge, menthe, sarriette, thym, origan, bourrache, coriandre etc.).

Si je suis dans une copropriété avec des espaces extérieurs communs, je peux proposer :

- La plantation de nouveaux arbres, plantes et arbustes mellifères dans les espaces verts ou parkings. Et pourquoi pas des arbres fruitiers si le sol est sain ? Ils seront utiles aux pollinisateurs et toute la copropriété bénéficiera des fruits !



- L'installation d'un composteur collectif et d'un système de récupération de l'eau de pluie.



- La végétalisation des façades en plantant des grimpantes.



- L'installation de dispositifs avec des graines pour les oiseaux en hiver (j'évite de laisser du pain au sol, cela attire les nuisibles). En été, les copropriétaires qui ont des chiens/chats peuvent y mettre les touffes de poils qu'ils récupèrent en faisant le ménage, les oiseaux adorent les intégrer à leurs nids !



JARDIN



Je privilégie les plantes mellifères. Les abeilles et insectes pollinisateurs me remercieront !

Je plante un ou plusieurs arbres selon la taille de mon jardin (et en respectant les distances avec les voisins). A terme, ils constitueront une halte pour les oiseaux ou un espace de reproduction pour certaines chauves-souris. Ils contribuent aussi à réduire les îlots de chaleur, à capter les polluants et stocker le CO2.



Je laisse une petite zone non tondue pour les insectes. Je n'élimine pas toutes les orties, les papillons en raffolent !



Je peux faire un petit tas de branchages ou laisser une ancienne souche d'arbre à disposition des insectes et de la petite faune. Je peux aussi créer un hôtel à insectes.



J'installe un composteur pour mes déchets organiques. Je réutilise le compost pour amender mon sol (potager, plantes vertes, pelouse etc.).





Janvier

fruits

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pomme

légumes

Ail
Betterave
Carotte
Endive
Courge

Février

fruits

Mandarine
Orange
Poire
Pomme

légumes

Oignon
Poireau
Pomme de terre
Endive
Navet

Mars

fruits

Citron
Kiwi
Orange
Poire
Pomme

légumes

Asperge
Betrabe
Blette
Carotte
Céleri

Avril

fruits

Citron
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

légumes

Ail
Betrave
Blette
Carotte
Céleri

Mai

fruits

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe

légumes

Asperge
Aubergine
Betrave
Carotte
Choux

Juin

fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Melon

légumes

Petit Pois
Poivron
Poireau
Pomme de terre

Juillet

fruits

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise

légumes

Artichaut
Asperge
Aubergine
Betrave
Carotte

Août

fruits

Melon
Mûre
Myrtille
Nectarine
Concombre
Courgette

légumes

Artichaut
Asperge
Chou Blanc
Concombre
Courgette

Septembre

fruits

Melon
Mûre
Pomme
Prune
Raisin

légumes

Epinards
Haricot
Laitue
Oignon
Poivron

Octobre

fruits

Coing
Pamplemousse
Poire
Pomme
Raisin

légumes

Concombre
Courge
Courgette
Epinards
Haricot

Novembre

fruits

Mandarine
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire

légumes

Ail
Betrave
Brocoli
Carotte
Potiron

Décembre

fruits

Mandarine
Kiwi
Orange
Poire
Pomme

légumes

Ail
Betrave
Carotte
Céleri
Courge
Endive

*Maintenant que je connais les bons gestes,
je n'hésite pas à sensibiliser ma famille, mes
collègues, mes amis sur les écocgestes !*



Pour tout renseignement :

**Service Développement Durable
Hôtel de Ville**

89 rue du Général-Leclerc, 59350 Saint-André-lez-Lille

Téléphone : 03 20 63 07 48

developpement-durable@ville-saint-andre.fr

Plus qu'une démarche écologique, un réel engagement.

Encres 100 % végétale.
Imprimé sur un papier recyclé.
Tirages limités.
Labellisé PEFC.

SAINT-ANDRÉ
LEZ-LILLE *Ville durable*

www.villesaintandre.fr



@StAndre59350