

Le Guide éco-citoyen



**SAINT
PALAIS
SUMMER**



Orpi

AGENCE DE LA PLAGE



Olivier



Ivan



Thomas



Océane



Théo



Laura



Elliott



Laurence



Basile

LA PALMYRE (17570)

📍 8, Avenue de l'Océan

✉ agencedelaplage-lapalmyre@orpi.com

☎ 05 46 05 74 48

SAINT PALAIS (17420)

📍 2, Avenue de Pontailiac

✉ agencedelaplage@orpi.com

☎ 05 46 23 14 77

VAUX SUR MER (17640)

📍 9, Bd de la Côte de Beauté

✉ agencedelaplagevaux@orpi.com

☎ 05 46 06 87 82



ESTIMER



VENDRE



ACHETER



LOUER

SOMMAIRE

ÉDITO	5
ENVIRONNEMENT ET BIODIVERSITÉ EN VILLE	6
Le parc Raymond Vignes : Un refuge LPO (Ligue de Protection des Oiseaux)	6
Des ruches dans la ville	7
L'éco-pâturage, vers une nouvelle gestion des espaces verts	8
Nombreux avantages	8
Les jardins familiaux, entre culture et partage	9
Gestion environnementale des espaces verts, quelles actions dans ma ville ?	10
Zéro Phyto : Une commune sans pesticide	10
La gestion différenciée, c'est quoi ?	10
Quel est le but de cette gestion différenciée des espaces verts ?	10
Que fait ma commune ?	10
Saint-Palais-sur-Mer, une commune fleurie trois fleurs	11
La démarche	11
Le compost communal, comment réapprendre à trier nos déchets ?	12
Tri à la source des biodéchets sur l'ensemble du territoire avant 2024	12
Création d'un pôle propreté : La lutte contre les incivilités est lancée	12
Ne jetez pas vos masques dans la nature.	12
L'OCÉAN ET LE LITTORAL	16
La certification « Démarche de qualité des eaux de baignade »	16
Opération « La mer commence ici »	16
Le Nettoyage raisonné des plages	16
Opération Estran : Un nettoyage citoyen des plages	17
Bacs à marée	18
7 bacs à marée installés, 2 tonnes ramassées en 6 mois	19
Que trouve-t-on dans les bacs ?	19
Une plage sans déchet plastique	19
L'érosion	20
MOBILITÉ	21
Piste cyclable	21
Stationnement vélo	21
Les zones de rencontre	21
ECONOMIE D'ÉNERGIE	22
L'éclairage public	22
La Trame noire	22
Quelques évidences à rappeler	22
Pour aller plus loin : La mise en place d'un schéma directeur de l'éclairage public	22
Des panneaux photovoltaïques aux ateliers municipaux	23
Recyclage des anciens téléphones	23
UNE ALIMENTATION RESPONSABLE	25
Restauration scolaire : Le bonheur est dans l'assiette	25
Le saviez-vous : Loi EGAlim	25
Des produits locaux à portée de main	25

**Domaine
COURPRON**

Depuis 1824



Visite de la distillerie

Pineau des Charentes, Cognac



Vin de Pays Charentais, Vrac / Bib

Les Vignerons de l'Atlantique

10, rue de Chez Mothay - 17260 Saint-André-de-Lidon
Tél. : 05 46 90 82 72 - www.domaine-viticole-courpron.com



PÉPINIÈRES
de Corme-Royal

VENTE DIRECTE PRODUCTEUR

Route de Saintes à Oléron - 17600 Corme Royal
05 46 92 32 32 - www.pepinieresdecormeroyal.fr

Nadège et Laurent BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR



*Fabrication maison
et sélection de viandes locales.
Rôtisserie avec poulet jaune
et label rouge.
Plats cuisinés tous les jours.*

Ouvert à l'année et 7/7 juillet et août !

**36 bis av. République - S'-Palais-sur-Mer
Tél. 05 46 02 92 97**

ÉDITO

Il suffit de passer quelques heures à Saint-Palais-sur-Mer pour comprendre le lien puissant qui unit notre commune à une nature omniprésente et pourtant bien fragile, entre océan, plages, forêt, lac et zone urbaine.

La préservation de cet environnement et la transition écologique sont des sujets d'intérêt commun jugés prioritaires par notre équipe municipale. En tant que collectif, il est de notre responsabilité de porter cette transition et d'être force de proposition.

Mais c'est aussi à chacun, individuellement, d'en prendre soin et d'être acteur à son échelle, en tant que citoyen responsable, à l'image du colibri qui, dans la célèbre légende de Pierre Rabhi, essaie d'éteindre seul un incendie, estimant que si chacun faisait sa part, tout deviendrait possible.

Cela se traduit au quotidien par des gestes simples : éteindre la lumière, trier ses déchets, utiliser les transports doux, se déplacer chez les producteurs locaux, ne rien jeter sur l'espace public... Grâce à l'effort de tous, nous aurons, on le souhaite, la possibilité de vivre sur une planète un peu plus verte.

Vous découvrirez, dans ce premier « guide éco-citoyen », les actions que mène la municipalité en faveur de la préservation de l'environnement dans de multiples domaines tels que la biodiversité, la préservation de notre littoral et de nos eaux, la mobilité, les économies d'énergies ou encore l'alimentation.

La lutte contre les incivilités et le développement de ces actions éco-citoyennes nous permettront, même si le chemin est encore long et que nombreux efforts restent à fournir, d'offrir aux générations futures une planète en meilleure santé.

Ainsi, nous espérons que ce guide présentant nos réalisations vous incitera à rejoindre ou poursuivre cette dynamique de transition écologique.

Claude BAUDIN
Maire

Rédaction du guide éco-citoyen en Mairie : Services techniques

Nombre d'exemplaires : 8 000 exemplaires

Année de parution : 2021

Imprimerie spéciale : Desbouis Gresil



ENVIRONNEMENT ET BIODIVERSITÉ EN VILLE

Le parc Raymond Vignes : Un refuge LPO (Ligue de protection des Oiseaux)

La municipalité de Saint-Palais-sur-Mer a créé un refuge LPO, inauguré en 2020 dans le parc Raymond Vignes, pour protéger un écosystème regroupant une faune et une flore remarquables. Cette démarche s'inscrit dans la logique des actions engagées pour protéger notre environnement, sa biodiversité et sensibiliser les habitants de notre commune.

Pour améliorer la gestion des espaces verts publics ainsi que la qualité de la Trame Verte et Bleue, la commune de Saint-Palais-sur-Mer s'est engagée en 2019 dans une démarche de labellisation en Refuge LPO du parc Raymond Vignes. Le programme national Refuges LPO est le premier réseau des jardins écologiques de France. La LPO accompagne les particuliers mais aussi les établissements à vocation pédagogique, les collectivités et les entreprises pour accueillir la biodiversité sur les espaces verts et pour sensibiliser le public (habitant, salarié...).

Pour obtenir le label Refuges LPO, un diagnostic écologique a été réalisé au

printemps 2019 afin d'inventorier les principaux cortèges faunistiques, plus précisément ornithologiques. Cette mission a été confiée à la LPO Poitou-Charentes qui a procédé à une saison d'inventaire d'avril à mai.

Il a ainsi été observé 45 espèces d'oiseaux au printemps 2019, dont 11 espèces remarquables.

Pour favoriser la présence des volatiles, la commune et la LPO ont lancé un appel à bénévole au cours de l'été 2020 pour la construction de 40 nichoirs. Cette opération fut une réussite et les nichoirs construits par nos résidents sont aujourd'hui habités par de nombreuses espèces.

Un Arboretum est présent dans le parc. Ce dernier a plusieurs rôles au sein du parc, le plus important, un rôle paysager et culturel qui permet aux passants et visiteurs de pouvoir observer des essences rares. D'un autre côté, cette diversité permet aux oiseaux de nicher dans des espèces différentes, qui elles-mêmes attirent de nouveaux oiseaux.





AGIR pour la
BIODIVERSITÉ



Légende

Aménagements pour la faune sauvage

- Nichoirs Gobemouche gris
- Nichoirs Grimpereau des jardins
- Nichoirs Huppe fasciée
- Nichoirs Pics
- Nichoirs Rougequeue à front blanc
- Radeaux flottants
- Perchoirs
- Gîtes Chauve-souris
- Spirale aromatique
- Murets en pierres sèches
- Tas de pierre
- Tas de bois
- Mare

Gestion des espaces verts

- Fauche tardive
- Libre évolution de la roselière
- Libre évolution boisement
- Bande enherbée le long du fossé
- Bande enherbée le long de la roselière

0 100 200 300 m

Des ruches dans la ville

La municipalité a fait installer des ruches à différents endroits de la commune (Parc Raymond Vignes, rue des Fougères), en lien avec un apiculteur local, qui a mis en place et s'occupe de ces ruchers.

Le saviez-vous ?

Dans une ruche, il y a une reine qui a une durée de vie de quatre à cinq ans. Elle peut pondre 2000 larves par jour. C'est elle qui choisit de pondre des femelles ou des mâles.

Pour faire 1 kilo de miel, il faut mobiliser l'énergie de 6 000 abeilles pendant un peu moins de deux semaines, qui doivent butiner près de six millions de fleurs, en parcourant l'équivalent de 150 000 kilomètres, soit quatre fois le tour de la Terre.

Au plus fort de la période de production, à la fin du printemps et au début de l'été, une ruche composée de 40 000 à 70 000 individus est capable de produire trente kilos de miel par an.

Elles peuvent aller à 3 km de la ruche pour chercher le nectar et le pollen. Les butineuses pèsent environ 75 milligrammes et sont capables de transporter leur propre poids en nectar.

L'éco-pâturage, vers une nouvelle gestion des espaces verts

Avec l'arrivée de deux boucs et une chèvre et d'une dizaine de moutons, prévue courant 2021, un nouveau pas a été franchi : le passage à une technique ancestrale, l'éco-pâturage ou l'éco-débroussaillage. Leur carnet de route : débroussailler et entretenir l'espace du Concié, un terrain communal rue des Fougères, le plateau naturel avenue Charles de Gaulle et les bassins d'orage.

Leurs lieux de vie et de travail vont être clôturés. Les moutons et les chèvres devraient alterner sur les différents sites en fonction des saisons.

Au fur et à mesure de l'avancée de cette initiative, la commune souhaite mettre en place des activités à destination des enfants et des adultes pour recréer le lien perdu avec les animaux de la ferme.

Nombreux avantages

Rappelons que cet éco-pâturage a de nombreux avantages : économique, c'est moins coûteux que l'achat et l'utilisation d'engins spécifiques ; écologique, naturel et respectueux de l'environnement, il permet le maintien d'une certaine biodiversité, la réduction des déchets verts et la limitation des espèces invasives. C'est aussi pratique et silencieux : l'éco-pâturage présente peu de contraintes, demande peu d'entretien et est particulièrement adapté aux espaces difficilement mécanisables. Enfin, c'est ludique, pédagogique et responsabilisant, donnant la possibilité de sensibiliser facilement, efficacement et durablement les familles et les jeunes.



Les jardins familiaux, entre culture et partage

Les jardins familiaux sont des terrains divisés en parcelles affectées à des particuliers pratiquant le jardinage et situés dans le marais de la Palud. Ceux de Saint-Palais-sur-Mer sont gérés par l'association JASP (Jardin Associatif de Saint-Palais-sur-Mer) depuis 2012. Une trentaine de parcelles sont cultivées par des particuliers tout au long de l'année. Les terrains appartiennent à des propriétaires privés et à la mairie. Tous les jardiniers et botanistes en herbe s'efforcent de pratiquer un jardinage des plus respectueux possible pour l'environnement.

L'utilisation des produits phytosanitaires y est strictement interdite. Une convention est signée entre les jardiniers et l'association pour le respect des règles et des bonnes pratiques. Cette initiative permet à des personnes sans jardin de pouvoir s'adonner à leur passion et aux membres de l'association de se rencontrer et d'échanger sur leurs pratiques.

En plus de leurs aspects environnementaux et sociaux, ces jardins permettent aux particuliers de produire et consommer de beaux et bons légumes, fruits de leur travail.



Gestion environnementale des espaces verts, quelles actions dans ma ville ?

Zéro Phyto : Une commune sans pesticide

La municipalité s'est engagée en 2017 dans un vaste plan de communication afin d'expliquer l'arrêt de l'utilisation des pesticides pour les collectivités locales. Au-delà de la législation qui encadre maintenant des pratiques plus vertueuses respectant l'environnement et la biodiversité, l'enjeu collectif est bien l'implication de chacun d'entre nous, habitants de Saint-Palais-sur-Mer, pour transformer en réussite cette nouvelle donne. Il s'agira tout d'abord que chacun comprenne bien l'impact et les conséquences de ces nouvelles pratiques sur notre cadre de vie puis, dans un second temps, de s'approprier individuellement nos espaces publics et privés pour contribuer à leur entretien et embellissement de manière écologique et responsable.

Dans ce contexte, la municipalité de Saint-Palais-sur-Mer a décidé de réaliser un plan d'entretien des espaces publics afin d'appréhender plus précisément les différentes zones entretenues sur la commune et les pratiques d'entretien réalisées. Outil de diagnostic des pratiques et risques pour la ressource en eau et la santé publique, il permet de connaître et recenser les méthodes et déterminer les objectifs d'entretien ; il classe et mesure les zones en fonction de leur risque et propose des solutions techniques adaptées. Le but est de mettre en évidence les risques liés à l'application de désherbant sur les espaces verts, mettre en place ce qu'on appelle une gestion différenciée et préconiser les techniques les plus appropriées à l'entretien des surfaces concernées.

La gestion différenciée, c'est quoi ?

C'est une façon d'adapter l'entretien des espaces en fonction de leur nature, de leur situation et de leurs usages. Cette alternative permet de trouver un équilibre entre les attentes des usagers, la tradition horticole et le respect de l'environnement. Cette gestion

des espaces, volontairement non-homogène, implique la mise en place de codes de gestion avec différents niveaux d'entretien.

Quel est le but de cette gestion différenciée des espaces verts ?

Écologique : Valoriser les écosystèmes et la biodiversité, valoriser les déchets organiques, utiliser des techniques innovantes plus respectueuses de l'environnement.

Social : Embellir le cadre de vie, proposer des espaces adaptés aux usages, valoriser et diversifier le travail des agents selon les lieux et les saisons.

Économique : Ne plus tondre tous les espaces verts, ne plus acheter de pesticide, revaloriser les déchets verts. Toutes ces actions limitent le coût de fonctionnement de l'entretien des espaces verts.

Culturel : Valoriser les différents écosystèmes présents sur la commune, la mettre en valeur et l'expliquer permet aux riverains et à la population touristique de mieux connaître et comprendre l'environnement qui les entoure.



Que fait ma commune ?

Le service des espaces verts est très impliqué dans la gestion des zones arborées et dans l'entretien des parcelles naturelles.

Entre gestion, plantation, entretien et création de contenu, cette équipe travaille toute l'année pour permettre aux habitants et touristes d'apprécier ces différents écrins de nature.



Saint-Palais-sur-Mer, une commune fleurie trois fleurs

La ville de Saint-Palais-sur-Mer a obtenu sa classification en ville fleurie 3 étoiles au label « Villes et villages fleuris ». C'est le fruit d'une démarche globale menée par la municipalité depuis de nombreuses années.

L'obtention de cette troisième fleur permet à la ville de valoriser les actions d'amélioration du cadre de vie.

- Premier diplôme en 1995
- Troisième fleur obtenue en 2018

Depuis l'obtention du premier diplôme en 1995, grâce aux conseils apportés lors du passage du jury, la ville s'est efforcée de progresser jusqu'à cette nouvelle étape et a consenti de très gros efforts en matière d'environnement et de préservation de son patrimoine naturel.

La démarche

Évoluant avec les attentes des citoyens, cette distinction récompense l'engagement de la ville sur des enjeux tels que, au-delà du fleurissement, l'amélioration du cadre de vie, le développement de l'économie locale, l'attractivité touristique, le respect de l'environnement, la préservation du lien social et surtout la place du végétal dans l'aménagement des espaces publics.



Villes et Villages Fleuris

LE LABEL NATIONAL DE LA QUALITÉ DE VIE

Le compost communal : Comment réapprendre à trier nos déchets

Le compost permet de recycler directement la majeure partie des déchets végétaux. Les déchets organiques représentent en moyenne 40 à 60 % de la poubelle des ménages. La commune va mettre en place un composteur dans le quartier de la Grande Côte et rue des Verdiers pour permettre aux résidents de mieux trier leurs déchets. Le compost pourra être récolté par les habitants pour leur usage personnel. La commune a décidé de faire de ces lieux **des sites tests**. Si ces expériences sont vertueuses, de nouveaux composteurs pourraient voir le jour dans les autres quartiers de la commune.

De son côté, la CARA distribue des plans de fabrication de composteurs de jardin.

Les personnes intéressées par cette démarche peuvent retrouver ces plans sur le site de l'agglomération.

Tri à la source des biodéchets sur l'ensemble du territoire avant 2024

Par cette mise en place de plusieurs composteurs, la commune prend de l'avance sur la loi de transition énergétique ci-dessous :

La loi de transition énergétique a prévu la généralisation du tri à la source des biodéchets ménagers sur l'ensemble du territoire pour 2025. En effet, les déchets organiques représentent un tiers des déchets des ménages et une grande partie d'entre eux est encore envoyée en stockage ou en traitement thermique.

Création d'un pôle propreté : La lutte contre les incivilités est lancée

Compte tenu de la forte activité touristique rencontrée chaque année, la commune est soumise à de lourdes contraintes en matière de propreté (dépôts sauvages, corbeilles de propreté fortement utilisées, déchets éparés sur la voie publique...) et aux changements de modes de consommation de la population engendrant plus de déchets. **La ville a donc mis en place une équipe spécifiquement dédiée à cette tâche.** Placé sous l'autorité du responsable du centre technique municipal, le service est composé de 4 agents à temps plein, renforcé par 3 saisonniers de mi-juin à mi-septembre pour procéder aux collectes des corbeilles, au balayage de voirie, à l'entretien des trottoirs, au ramassage des feuilles et épinettes de pins, au nettoyage raisonné des plages... Le service dispose d'un équipement adapté : 2 balayeuses, un camion équipé, un véhicule électrique, des souffleurs et une cellule eau chaude haute pression. Le ramassage des corbeilles et le balayage de voirie s'effectuent quotidiennement pendant les vacances scolaires et les grands week-ends.



Ne jetez pas vos masques dans la nature

À Saint-Palais-sur-Mer, comme ailleurs, de nombreux masques sont abandonnés sur la voie publique. Un fléau pour notre santé et pour l'environnement. Ces déchets potentiellement contaminés peuvent contribuer à la propagation du virus tout en affectant durablement notre environnement. La dégradation des masques prend plusieurs dizaines voire centaines d'années et libère des nanoparticules très mobiles qui peuvent être transportées par l'air, par l'eau et sur de longues distances, affectant notre santé. En outre, lorsqu'ils se retrouvent dans les caniveaux, ces masques bouchent les canalisations d'eaux usées et perturbent les systèmes d'assainissement et se retrouvent à la mer. Ne jetez pas vos masques dans la nature !



**PROTÉGEONS LA MER
ET LE LITTORAL**

**JETONS
NOS MASQUES
À LA POUBELLE !**





le guide



de l'éco-citoyen

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-rénovatrices 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.

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

20%
Air renouvelé
et fuites

20%
Murs

5%
Ponts thermiques

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.

30%

Toiture

15%

Fenêtre

10%Planchers
bas**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.

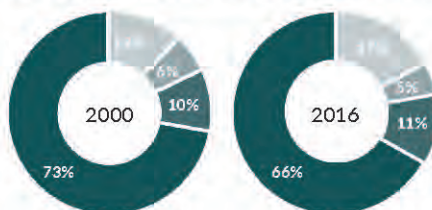
DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ 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.

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



- Chauffage
- Eau chaude sanitaire
- Cuisson
- Électricité spécifique

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

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 porte-monnaie 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 0w

1500€

sur 15 ans

Ampoule led

CATÉGORIE A+

10 lampes équivalent à 0w

310€

sur 15 ans



Source : ADEME

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

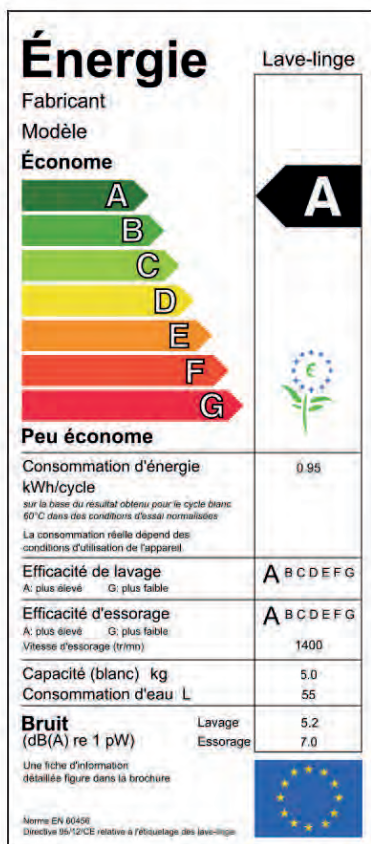
- ☺ On passe ses appareils en mode économie d'énergie.
- ☺ On éteint ses appareils en veille ; la multiprise avec bouton d'extinction est un bon outil.
- ☺ On coupe tout en partant longtemps de chez soi.
- ☺ Les LED lumineuses, oui, celles décoratives, on évite.
- ☺ L'achat d'équipements bien classés permettrait une économie de 500€ par an et par foyer.

Les étiquettes-énergie vous informent de la consommation de vos appareils électroménagers. Une échelle de couleurs (de vert foncé à rouge) et une classification (A+++ à G) apposées sur l'étiquette offrent aux consommateurs la possibilité de comparer les performances notamment énergétiques des produits et facilitent ainsi leurs choix. Vous trouverez sur cette étiquette d'autres informations complémentaires en fonction de l'appareil. Un QR code est 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.



Bouche d'entrée
d'air neuf
+ filtre

Température du sol en été et en hiver : 12 à 14°C

QUELLE CLIMATISATION VOUS VA ?

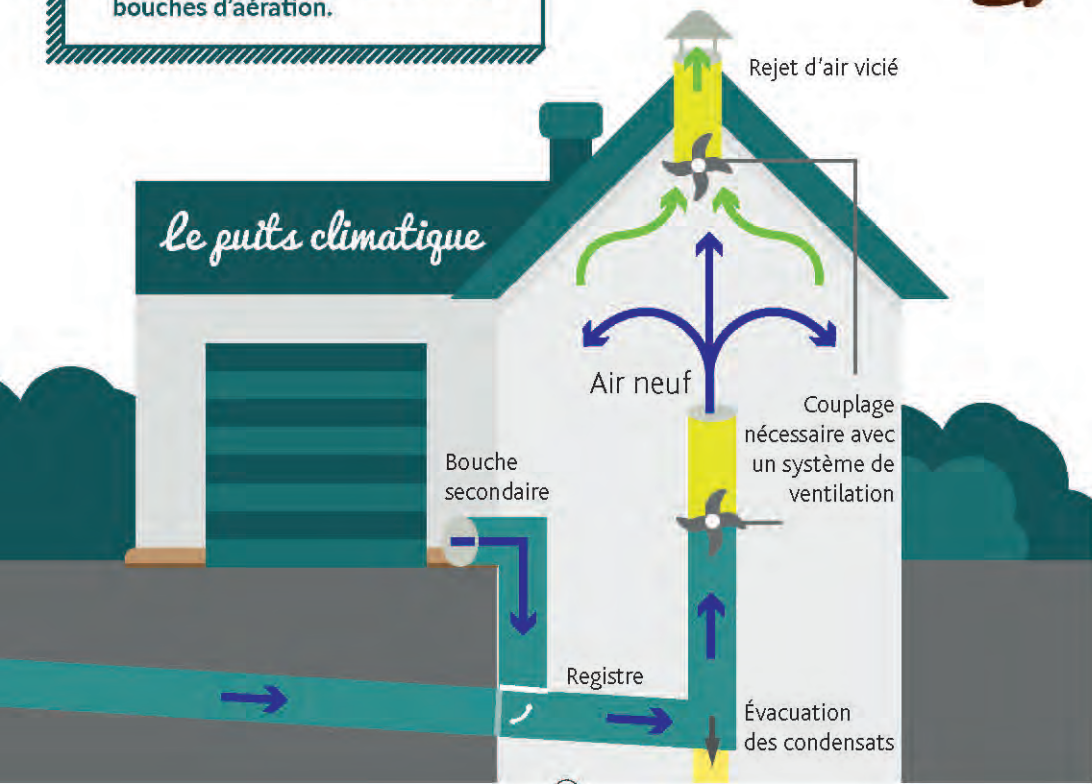
La climatisation peut être essentielle dans certaines régions et donc faire grimper votre facture énergétique. Déjà, abandonnez la climatisation classique électrique qui récupère l'air chaud ambiant et le refroidit tel un réfrigérateur. **Les systèmes de climatisation réversibles sont les solutions conseillées 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.

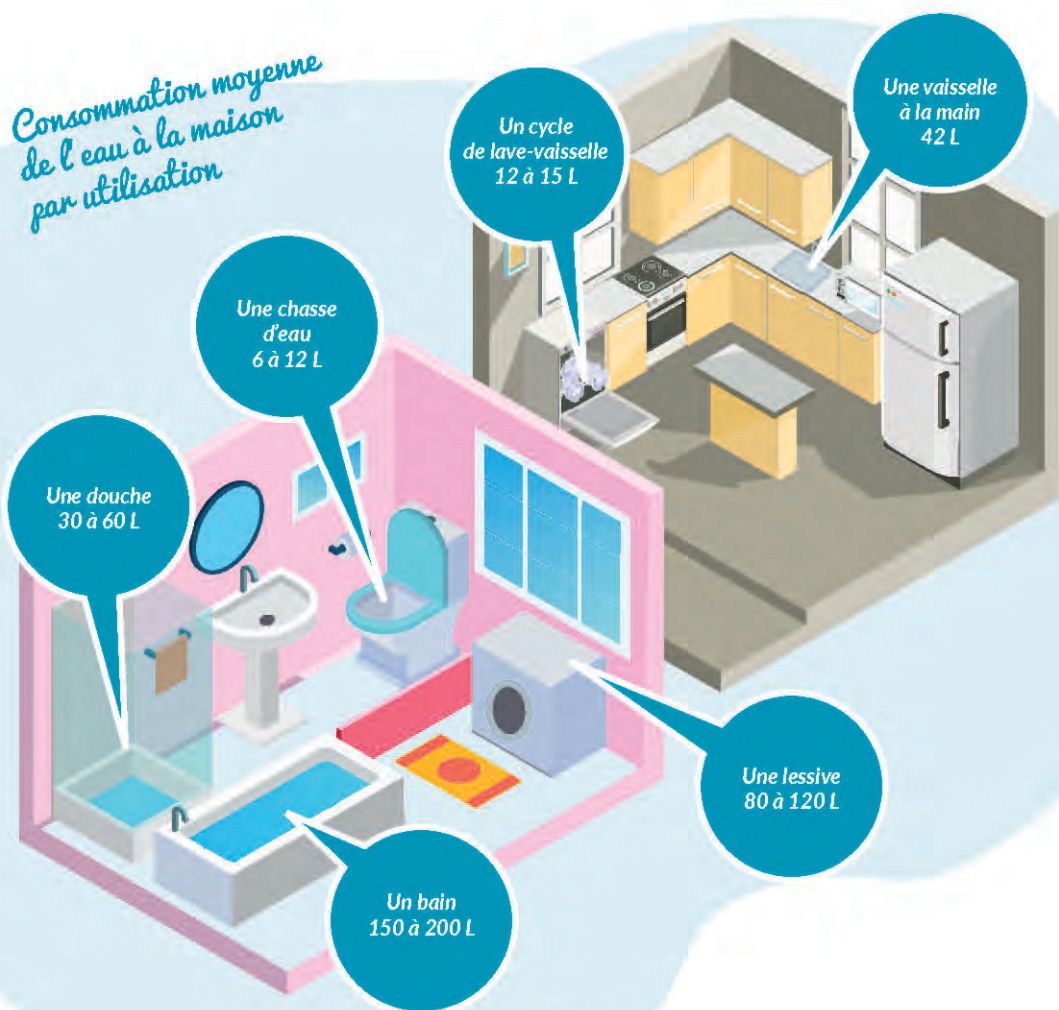
Nous passons plus de 80% de nos journées en intérieur. La nécessité d'un air sain ambiant est alors primordiale.



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*



« 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.

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.

Le savez-vous ?

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 !

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 contré 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 que vous entourez 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 !



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 emmène aussi loin que vous le voulez ! 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 aux 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 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.



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

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'électricité.

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.

« 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.

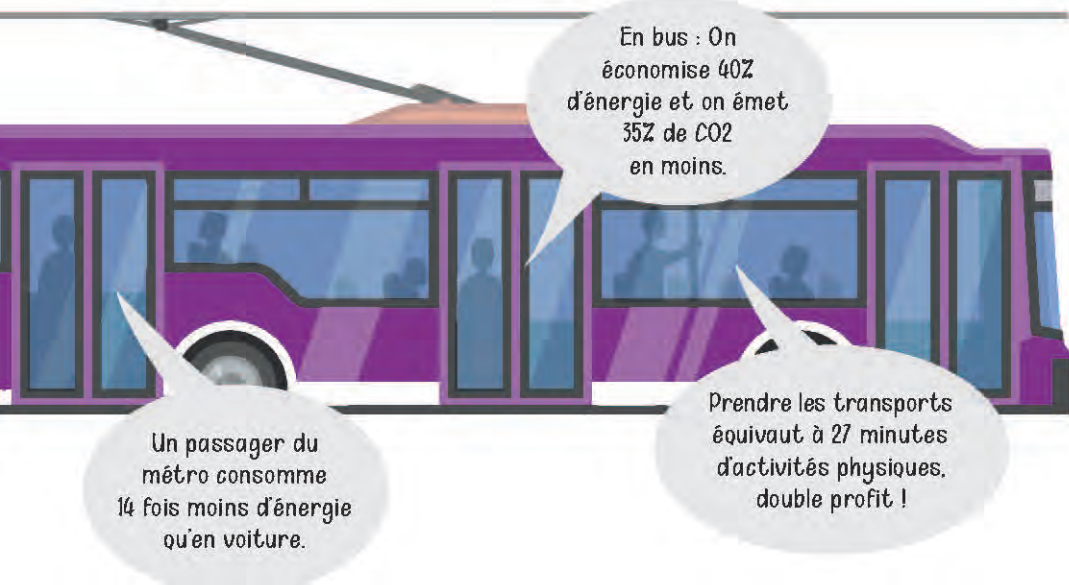
Il faut au moins 30 minutes de marche par jour pour améliorer sa condition physique et réduire d'au moins 30% le risque de maladies cardio-vasculaires. Alors on enfle ses chaussures et on part admirer sa ville qui n'en sera que plus verte.

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 bords 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.**

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

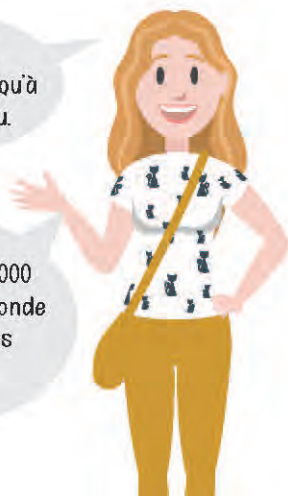
- Philippe Saint-Marc,
homme politique et écologiste français -

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.

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

Bouteille en verre
4000 ans

Chewing gum
5 ans

Barquette
en polystyrène
1000 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 péremption 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.





Période de récolte des fruits et légumes en France

Janvier		Février		Mars		Avril	
FRUITS Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme Prune	LEGUMES Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards	FRUITS Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	LEGUMES Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Frisée Mâche	FRUITS Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	LEGUMES Asperge Betterave Blettes Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Epinards	FRUITS Citron Navet Pamplemousse Pomme Rhubarbe	LEGUMES Asperge Betterave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon
							
Mai		Juin		Juillet		Août	
FRUITS Cerise / Fraise Framboise Rhubarbe	LEGUMES Ail Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	FRUITS Abricot Cerise / Cassis Fraise Framboise Melon Pomme Pêche	LEGUMES Aubergine Betterave Blettes Carotte / Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil	FRUITS Abricot Cassis / Cerise Fraise Framboise Groseille Melon / Mirabelle Nectarine / Pêche Pomme Prune	LEGUMES Ail / Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte / Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre	FRUITS Abricot Cassis / Cerise Fraise Framboise Groseille Melon / Mirabelle Nectarine / Pêche Pomme Prune	LEGUMES Ail / Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte / Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre
							
Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
FRUITS Melon Mûre Myrtille Pamplemousse Pastèque Pêche / Poire Pomme Prune / Pineau Raisin	LEGUMES Ail / Artichaut Aubergine Betterave Blettes / Brocoli Carotte / Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Brux. Concombre	FRUITS Cassis Pamplemousse Poire Pomme Raisin	LEGUMES Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Brux. Concombre Courge Courgette Endive / Epinards Fenouil	FRUITS Cassis Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	LEGUMES Ail / Betterave Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Brux. Endive Epinards	FRUITS Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	LEGUMES Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards
							

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 !

« 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

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.



et la qualité du produit pour réduire les coûts et on en 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 mieux !

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 soupçonniez 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 gèrerait plus les insectes nuisibles.

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

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

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.



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.

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) tandis que 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 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

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 -

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 g
- ☐ B 305 g
- ☐ C 365 g

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 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.
12. ☒ D Il est produit par les petits producteurs des pays en développement.
13. ☒ A En plus de ces 2 tonnes de déchets, on économise la consommation d'eau d'un habitant en 6 mois, et la consommation énergétique d'un habitant en 1 an.
14. ☒ A Premier producteur de déchets chimiques et nucléaires, le secteur militaire consomme également 10% des énergies fossiles de la planète.
15. ☒ Faux. Les marées noires participent pour moins de 15% à la pollution des mers par les hydrocarbures. La majorité de cette pollution provient des « dégazages sauvages » des pétroliers.
16. ☒ C On ne peut pas dire que ce pays dispose de conditions climatiques idéales pour faire du vélo. Pourtant au Danemark, ça roule.
17. ☒ 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.
18. ☒ Faux
19. ☒ B 3%
20. ☒ 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.
21. ☒ 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).
22. ☒ A Vrai
23. ☒ 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 !
24. ☒ C 365 jours
25. ☒ C Celle du verre. 530 000 tonnes de verre sont récupérées chaque année en France : une bouteille nouvelle quand on sait qu'une bouteille en verre met 4000 ans à se dégrader naturellement.
26. ☒ 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.

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.anilo.rg

France Nature Environnement

www.fne.asso.fr

Agronomes et Vétérinaires sans frontières

www.avsf.org

Le mouvement Colibris

www.colibris-le-mouvement.org

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





L'OCÉAN ET LE LITTORAL

La certification « Démarche qualité des eaux de baignade »

Depuis 2013, la ville de Saint-Palais-sur-Mer s'est engagée dans le label « Démarche qualité des eaux de baignade » pour l'ensemble de ses plages. Par cette démarche vertueuse, **l'objectif de la commune est de garantir la santé des baigneurs par un suivi dynamique de la qualité des eaux de baignade.** Chaque année, en vue d'obtenir le renouvellement de

sa certification, la municipalité est auditée au regard de sa stratégie d'auto-surveillance, de son information vis-à-vis du public et des actions engagées pour limiter les sources potentielles de pollution.



Opération « La mer commence ici »



Les réseaux d'eaux pluviales servent trop souvent de poubelle pour déchets en tout genre. Le manque de connaissance du fonctionnement des réseaux, fait qu'une partie de la population ne sait pas que ces réseaux d'eaux pluviales se jettent directement dans l'eau où nous nous baignons.

La commune a donc décidé de mettre en place des plaques de sensibilisation. Ces plaques doivent avertir la population des risques qu'ils font encourir à la nature et à leur propre santé en jetant mégots ou déchets en tout genre à proximité des avaloirs.

Le nettoyage raisonné des plages

Les plages sont des espaces naturels sensibles. Ces zones touristiques sont des lieux de loisirs, de détente, d'activités, **mais aussi des milieux fragiles abritant une biodiversité remarquable et sensible.** Par souci d'offrir une plage « propre » aux visiteurs, le nettoyage mécanique a largement été pratiqué mais les machines ramassent sans distinction « la laisse de mer » avec les déchets et, parfois, d'importantes quantités de sable.



À l'heure de la montée des eaux, le nettoyage

La commune de Saint-Palais-sur-Mer a fait le choix d'un nettoyage raisonné de ses plages naturelles. **Cette action vise à consolider la dune en laissant s'accumuler les débris naturels. Ces débris appelés la laisse de mer permettent la création d'un écosystème sensible mais très efficace pour la protection de la dune en période de grande marée.** Pour conserver ce lien avec la nature et limiter les déchets, les agents municipaux nettoient manuellement certaines plages.

La fréquence, le mode, la période des nettoyages de plage des collectivités territoriales partenaires ont été adaptés en fonction de la

nature et l'utilisation de chaque plage. Pendant les mois de janvier à avril, le Parc de l'Estuaire, accompagné de nombreux partenaires, propose ces nettoyages pédagogiques de plage au grand public et aux écoles.



Bacs à marée

Outre les morceaux de bois et carcasses d'animaux, des cordes, ferrailles, verres, plastiques et emballages se retrouvent régulièrement déversés par la mer sur nos plages. Ce phénomène naturel s'accroît lors des grandes marées.

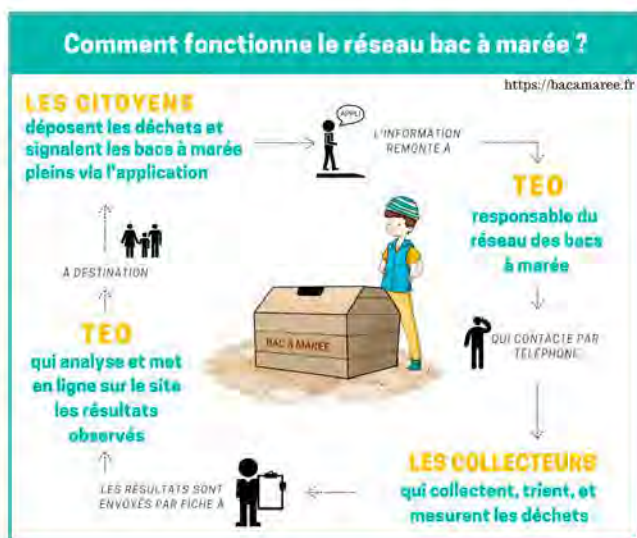
Pour lutter efficacement contre la pollution des plages, la commune a installé des bacs à marée en coopération avec TAHO'E Eco-organisation dit TEO.

Fondés sur des bases scientifiques et volontairement collaboratifs, ces projets ont vocation à être essaimés à l'échelle régionale. TEO souhaite façonner un écosystème social et solidaire capable d'activer la bienveillance d'un réseau de partenaires et d'acteurs pour **préserver un bien commun essentiel à tous : l'océan.**

7 bacs à marée installés, 2 tonnes ramassées en 6 mois

Entre janvier et juin 2020, l'opération "Bac à marée" a généré une forte mobilisation citoyenne puisque la collecte a permis de récupérer **plus de 2 tonnes de déchets** à Saint-Palais-sur-Mer. 2 tonnes qui vont être triées et recyclées au lieu de se décomposer dans l'océan ! Ce poids illustre l'urgence absolue d'agir pour la protection marine.

Cette quantité de déchets ramassés représente une petite victoire. La propreté de la plage hors saison mais surtout la lutte contre la pollution



est une action collective où le rôle de la population est prééminent. La commune se doit de remercier **tous les citoyens qui ont contribué à ces nettoyages volontaires.**

Ces déchets sont ensuite valorisés au maximum : recyclage de certaines matières, récupération du matériel ostréicole pour le comité conchylicole. Le tri, quant à lui, est assuré par des chantiers d'insertion. Les bacs sont enlevés courant avril à cause du non-respect des consignes d'utilisation. Ainsi, les « Actions Estran » programmées permettront de **prolonger la période sans nettoyage mécanique.**

7 bacs à marée sont installés à Saint-Palais-sur-Mer en période hivernale :

2 plage du Bureau
2 plage du Platin
2 à La Grande Côte
1 plage des Combots

Une plage sans déchet plastique

Il n'est pas rare de retrouver des déchets sur nos plages, soit arrivant de l'océan, soit oubliés par des baigneurs. C'est parce que le déchet de plastique est celui le plus retrouvé dans nos mers que la charte pour « Une plage sans déchet plastique » a été lancée.

Son objectif : sensibiliser, prévenir et mettre en place des dispositifs liés au nettoyage, ramassage ou tri des déchets.



POINT DE COLLECTE DE DÉCHETS MARINS

DÉCHETS MARINS À COLLECTER

PLASTIQUES



POUR EN SAVOIR PLUS, UN BAC À MARÉE

OU 02 59 54 33 33 OU SUR L'APPEL

NE PAS METTRE ICI



LES BACS À MARÉE NE SONT PAS DES POUCELEUX



BAC À MARÉE

L'érosion et le recul du trait de côte

L'eau monte ! C'est un fait et la commune de Saint-Palais-sur-Mer est aux premières loges pour assister à cette avancée constante et permanente.

Les tempêtes malmènent régulièrement le littoral de la Charente-Maritime. Elles frappent de plein fouet la commune de Saint-Palais-sur-Mer, particulièrement à la Grande Côte. Les grandes marées, les vents violents et les déchets présents dans l'océan et l'estuaire érodent la dune jusqu'à sa rupture.

Au cours de la tempête Justine, en février 2021, la Grande Côte a subi de nombreux dégâts. **Plus d'une quarantaine d'arbres ont été déracinés par les vagues et le vent**, nous avons pu constater une nouvelle fois le recul du trait de côte d'environ 5 mètres au niveau des Combots et plus de 10 mètres au niveau du Parking de la Lède.

Ce recul du trait de côte menace directement le tronçon de la Vélodyssée à proximité directe des Combots.

À ce titre, **il est donc important de rappeler la fragilité de cet espace naturel que nous devons protéger.** C'est une question vitale pour la protection de la faune, de la flore et de la forêt. **C'est la raison pour laquelle il est notamment interdit de marcher sur les dunes.**

Les dunes et les sous-bois situés entre la Grande Côte et la Lède sont particulièrement instables. De nombreux arbres y sont dangereux et risquent de tomber, bien que l'office national des forêts (ONF) procède à l'abattage des arbres de manière préventive (en accord avec le Conservatoire du Littoral). Ainsi, pour accéder à la plage en toute sécurité, **nous rappelons l'obligation d'utiliser les entrées de la Grande Côte ou des Combots, prévues à cet effet.**





Piste cyclable

La commune est traversée par la Vélodyssée, **véloroute de plus de 1 200 km en France**. Cet axe cyclable majeur a comptabilisé plus de 180 000 passages sur la commune en 2020. En plus de cet axe, de nombreuses pistes cyclables et voies vertes sont présentes sur la commune pour favoriser les modes de transports doux et la sécurité des usagers.

Stationnement vélo

En plus de ces axes, **la commune met en place de plus en plus de zones de stationnement pour faciliter l'accès aux plages et aux commerces pour les usagers.**

Le début de l'année 2021 est marqué par la mise en place de plus de 80 nouvelles places de stationnement sur la plage de Nauzan, autour de la conche du Bureau et à proximité de la Plage du Platin. Ces stationnements s'ajoutent entre autres aux 280 emplacements installés entre la plage de la Grande Côte et celle des Combôts dans le cadre du Plan Plage Territorial mis en place par la CARA. Cette initiative d'augmenter la capacité d'accueil des vélos continuera au cours des prochaines années.

Les « Zones de rencontre »

Depuis quelques années, de nombreuses communes dont Saint-Palais-sur-Mer ont vu naître des zones de rencontre. Pour autant, certains usagers ne comprennent pas toujours son fonctionnement. Il paraît donc important de faire un petit rappel.

Il s'agit d'une section ou ensemble de sections de voies en agglomération constituant une zone affectée à la circulation de tous les usagers. Dans cette zone, les piétons sont autorisés à circuler sur la chaussée sans y stationner et

Sur les différents axes de comptage, la commune connaît une augmentation année après année de la pratique du vélo. **Pour répondre aux demandes des utilisateurs, la commune et l'agglomération travaillent sur un nouveau Schéma Cyclable pour permettre une meilleure gestion des flux.**



bénéficient de la priorité sur les véhicules. La vitesse des véhicules y est limitée à 20 km/h. Toutes les chaussées sont à double sens pour les cyclistes, sauf dispositions différentes prises par l'autorité investie du pouvoir de police. Les entrées et sorties de cette zone sont annoncées par une signalisation et l'ensemble de la zone est aménagé de façon cohérente avec la limitation de vitesse applicable.



ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

L'éclairage public

De nombreuses raisons incitent la collectivité à réfléchir à une gestion raisonnée de l'éclairage public, voire à l'extinction partielle.

Des raisons économiques : Les communes consacrent en moyenne 45 % de leur budget électricité aux dépenses liées à l'éclairage public.

Des enjeux écologiques : L'éclairage public contribue au réchauffement climatique puisqu'il est responsable de 4 % des émissions de gaz à effet de serre en France, ce qui équivaut à lâcher dans l'atmosphère 610 000 t de CO₂ par an.



La Trame noire

En plus de cette pollution, l'éclairage est un désastre écologique. C'est une des principales causes de la modification globale du comportement animal. La pollution lumineuse a de nombreuses conséquences sur l'environnement.

L'éclairage public possède en effet un pouvoir d'attraction ou de répulsion sur les animaux vivant la nuit. Ce phénomène impacte les populations et la répartition des espèces : certaines d'entre elles comme les insectes, oiseaux, etc., attirées par les points lumineux, sont inévitablement désorientées vers des pièges écologiques.

D'autres qui évitent la lumière (chauves-souris, mammifères terrestres, lucioles et vers luisants, etc.) voient leur habitat se dégrader ou disparaître. L'éclairage artificiel peut ainsi former des zones infranchissables pour certains animaux et fragmenter les habitats naturels. Pour les êtres vivants, la vie est rythmée par les cycles jour nuit (chronobiologie).

La nuit est essentielle au bon fonctionnement de la vie, elle favorise la qualité du sommeil. Les animaux et les plantes sont ainsi gênés par ces points lumineux qui modifient leurs rythmes biologiques. **Il apparaît donc indis-**

pensable de préserver et restaurer un réseau écologique propice à la vie nocturne : la Trame noire.

Notre commune a initié depuis 2016 une campagne d'extinction de l'éclairage public hormis un secteur restreint en centre-ville et le parking de la discothèque du Rancho lors de son ouverture le week-end.

Une évaluation de la consommation sur la période donnée met en évidence une économie réalisée d'un montant de 13 500 euros (donnée 2016).

Pour mémoire, notre commune possède 1800 points lumineux gérés en réseau par 82 horloges.

Quelques évidences à rappeler

Si cette décision est liée aux enjeux environnementaux, il est utile d'en énoncer les incidences pour notre commune et ses habitants.

Sécurité des biens et des personnes : l'éclairage n'est pas un facteur dissuasif en matière de délinquance, la grande majorité des cambriolages ont lieu dans la journée ;

Sécurité routière : les études montrent que sur les routes éclairées, les conducteurs, se sentant plus en sécurité, roulent plus vite et causent des accidents plus graves.

Pour aller plus loin : la mise en place d'un schéma directeur de l'éclairage public

La ville de Saint-Palais-sur-Mer s'est dotée d'un schéma directeur de l'éclairage public depuis 2018.

Cet outil s'avère aujourd'hui indispensable pour une amélioration de nos performances énergétiques et une meilleure rationalisation des coûts.

Cet audit énergétique, réalisé par un bureau d'études, a permis de :

- **Réaliser un état des lieux opérationnel :** inventaire de l'existant, technique, sécuritaire, énergétique et de tracer des voies pour améliorer la maintenance de l'installation ;
- **Réduire les consommations d'énergie et les émissions de gaz à effet de serre** tout en améliorant le service rendu par l'installation d'éclairage public.

La réalisation de cet audit a été le préalable aux futurs travaux d'investissement à engager avec en priorité la mise en sécurité des postes relevant de dysfonctionnements et le changement des lampes à mercure (8% du réseau) par des ampoules à LED permettant des économies d'énergie.

Des panneaux photovoltaïques aux ateliers municipaux

En 2021, la commune de Saint-Palais-sur-Mer va mettre en place sur ses ateliers municipaux des panneaux photovoltaïques. Cette opération permettra de développer une production autonome et locale en énergie. **Avec un fort potentiel solaire sur le territoire, cette initiative se place dans l'objectif natio-**

nal d'atteindre 32 % d'énergie renouvelable de la consommation finale en 2030 ainsi qu'une volonté politique pour tendre vers un territoire à énergie positive.

Cette opération sera d'une puissance d'environ 35,9 Kilowatt-crête et permettrait une économie estimée à 7 772 Kg de CO₂ par an.

Recyclage des anciens téléphones

Des millions de téléphones dorment au fond de nos tiroirs, il est temps de les réveiller.

La municipalité a mis en place une collecte d'anciens téléphones. Une boîte est en libre accès dans le hall de la mairie. Les mobiles en état de marche seront ensuite testés et les données effacées, puis reconditionnés et revendus dans les pays émergents où le marché d'occasion ne cesse de croître. Ceux qui ne fonctionnent plus seront recyclés. Cette initiative est organisée par Orange et Emmaüs France. En plus de préserver l'environnement, elle permet de participer à un vaste programme de solidarité en France et en Afrique. Tous les bénéfices tirés de la collecte et du recyclage des mobiles sont reversés à Emmaüs International qui crée des ateliers de récupération de déchets de mobiles en Afrique.

10 % des mobiles issus du recyclage sont reconditionnés et revendus au profit du réseau Emmaüs International.

A ce jour, une centaine de téléphones ont été collectés à la mairie.





UNE ALIMENTATION RESPONSABLE



Restauration scolaire : Le bonheur est dans l'assiette

L'école doit redevenir vecteur d'une alimentation variée et responsable. Aujourd'hui, à Saint-Palais-sur-Mer, entre 80 et 90 % des aliments sont transformés et cuisinés sur place. Les cuisiniers et cuisinières proposent des menus avec 27 % de produits bio ainsi qu'un menu végétarien par semaine. Au fur et à mesure, cette cuisine tendra vers un maximum d'aliments issus de producteur locaux. Le fait de transformer les produits directement sur place permet de limiter considérablement les déchets.

En plus de cette réduction de déchets, la cantine participe au tri sélectif et dispose d'un composteur pour un tri efficace et citoyen.

Le centre de loisirs a, dans ce même temps, arrêté de servir des repas froids pour faire appel aux cuisiniers de l'école afin permettre

aux enfants présents hors période scolaire de pouvoir jouir de la qualité de repas cuisiné sur place.

Le saviez-vous : Loi Egalim

Par ces améliorations culinaires, la commune prend de l'avance sur la loi EGAlim votée en octobre 2018. Cette dernière stipule que « les services de restauration scolaire et universitaire, les services de restauration des établissements d'accueil des enfants de moins de six ans, des établissements de santé, des établissements sociaux et médico-sociaux et des établissements pénitentiaires dont elles ont la charge doivent proposer, au 1^{er} janvier 2022, au moins 50 % de produits de qualité et durables, dont au moins 20 % de produits biologiques. »

Des produits locaux à portée de main

La ville de Saint-Palais-sur-Mer dispose d'un marché couvert et plein air, ouvert toute l'année. Ce lieu vous garantit de trouver des produits frais, locaux et de saison toute l'année.

- Du 1^{er} octobre aux vacances de Pâques : les mardis, jeudis, samedis et dimanches de 8h30 à 13h.

- Pendant les vacances de Pâques : tous les jours sauf les mercredis de 8h30 à 13h.

- Après les vacances de Pâques jusqu'à mi-juin : les mardis, jeudis, vendredis, samedis et dimanches de 8h30 à 13h.

- Du mi-juin à fin septembre : tous les jours de 8h30 à 13h30.

Notre savoir-faire traditionnel

**Artisan
Boulangier
Pâtissier**
Sébastien Donda

05 46 23 10 74

36 Avenue de la République
17420 Saint-Palais-sur-Mer

Traditions Françaises

Pains bio

Pâtisseries et viennoiseries

Snacking

Tout est fait 100% maison



Norauto



**PRIX
IMBATTABLES**
OU DÉFIEZ-VOUS À TOUT PRIX ?

NORAUTO VAUX-SUR-MER
1 RUE GEORGES CLAUDE
17640 VAUX-SUR-MER
Tél : 05 17 13 82 30
Du Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h30
et de 14h30 à 18h30. Le samedi de 9h à 12h.



La Résidence du Lac
31 Avenue de la ganipote
17 420 St Palais sur Mer
N°1 05 46 22 29 29

NOTRE PRIORITÉ - LE BIEN-ÊTRE DE NOS AÎNÉS

Un lieu de vie ouvert sur l'extérieur
Des équipes à l'écoute du bien vieillir
Des solutions d'accueil adaptées

ORPEA
GROUP
www.orpea.com



 **PÉPINIÈRES**
de Corme-Royal

VENTE DIRECTE PRODUCTEUR

Route de Saintes à Oléron - 17600 Corme Royal
05 46 92 32 32 - www.pepinieresdecormeroyal.fr

SUPER 
Saint-Palais-sur-mer

 Avenue Charles de Gaulle
 05 46 23 59 90



HORAIRES* :

Du lundi au samedi de 9h à 19h30
et le dimanche matin de 9h à 12h30



HORAIRES* DU 5 JUILLET AU 29 AOÛT :

Du lundi au samedi de 8h30 à 20h
et le dimanche matin de 8h30 à 13h

*Sauf le dimanche matin en juillet



SERVICES



no traiteur



location



DRIVE

www.superu-saintpalaissurmer.com

*Présent à Saint Palais sur Mer depuis plus de 45 ans,
nous vous accompagnerons dans tous vos projets immobiliers*
ACHAT, VENTE, LOCATION



20, avenue de Pontailac
17420 SAINT-PALAIS-SUR-MER
Tél. 05 46 23 07 46

BOUCHERIE - CHARCUTERIE - VOLAILLES - PLATS CUISINÉS
Stéphanie et Patrick BESSON



Halles Centrales
17420 SAINT-PALAIS-SUR-MER
Tél. 05 46 23 14 63 - Tél. 06 79 59 52 48
Le Professionnel à votre service,
c'est la qualité, la sécurité.



Norauto



PRIX
IMBATTABLES
OU DIFFÉRENCE REMBOURSÉE

* Hors montage, équilibrage et valves. Hors jantes. Voir conditions et modalités de remboursement auprès d'un conseiller en magasin ou sur norauto.fr. Offre réservée aux particuliers.

NORAUTO VAUX-SUR-MER

1 RUE GEORGES CLAUDE
17640 VAUX-SUR-MER

Tél : 05 17 13 82 30

Du Lundi au Vendredi de 8h30 à 12h30
et de 11h30 à 18h30. Le samedi de 9h à 18h.



Avec **48 000 Tonnes de déchets recyclés par an** dans ses centres, **Norauto** va plus loin et s'engage à réduire de **15% sa consommation de plastique à horizon 2022**

