



LE GUIDE MALIN



ÉCO CITOYENS

au quotidien



angers Loire
métropole
communauté urbaine



Pourquoi

ÉNERGIE



La consommation d'énergie est en grande partie liée aux énergies (non renouvelables) dont leur épuisement est programmé : gaz, pétrole, charbon. Leur combustion émet des **gaz à effet de serre** qui participent au **changement climatique** : la température moyenne mondiale (terre et océans) a augmenté de 0,85°C entre 1880 et 2012 et la période 2001-2010 a été la plus chaude de toutes les décennies depuis 1850 (GIEC).

Et ça continue de chauffer !

Nos économies sont par ailleurs fortement **dépendantes** de ces sources d'énergie et de l'augmentation de leur coût.

EAU



Les enjeux liés à l'eau sont multiples, parmi les plus importants :

- **Accès à l'eau potable** : 1 personne sur 5 dans le monde n'a pas accès l'eau potable.
- **Pollution des cours d'eau** : ils sont le réceptacle de substances polluantes diverses issues des activités humaines (pesticides qui s'infiltrent dans le sol et rejoignent les nappes phréatiques, particules d'hydrocarbure qui ruissellent le long des routes et arrivent dans les cours d'eau, ...) qui affectent la qualité de l'eau mais également les écosystèmes. En France la moitié des cours d'eau sont dans un état écologique jugé moyen à mauvais.
- **Fonte des glaces et élévation des mers** : en lien avec le changement climatique, on estime que d'ici 2100 la banquise de l'Arctique pourrait fondre de 43% à 94% (GIEC) en été, et le niveau des océans s'élever de près d'un mètre. Des villes françaises comme Calais, Dunkerque ou encore Arles pourraient avoir les pieds dans l'eau...

Le
saviez-
vous ?

Qualité de l'air + climat

Les canicules accentuent les pollutions atmosphériques (ozone notamment), et certaines mesures limitant les émissions de CO2 peuvent avoir des effets catastrophiques sur la qualité de l'air (chauffage au bois et émissions de particules fines, isolation thermique des bâtiments sans ventilation correcte...).

Climat + biodiversité

Alors que le changement climatique perturbe les écosystèmes (perturbation de cycles de vie, décalages saisonniers, extinctions d'espèces, ...), la biodiversité permet de lutter contre et de l'atténuer (végétaux puits de carbone, îlots de fraîcheur, écosystèmes sains qui s'adaptent mieux aux changements...).

AGIR ?

Quelques éléments de compréhension

BIODIVERSITÉ



Les scientifiques annoncent notre entrée dans la 6^e grande crise d'**extinction des espèces**, le rythme actuel de disparition étant de 100 à 1000 fois supérieur au rythme naturel. Les raisons à cela sont diverses : changement climatique, surexploitation voire destruction des habitats naturels, pollutions... La biodiversité (milieux terrestres, aquatiques, animaux et végétaux, micro-organismes...) nous apporte des **services essentiels au quotidien** : cycle de l'eau, photosynthèse, alimentation, matières premières, régulation de la qualité de l'air et du climat, espace de loisirs et d'enrichissement intellectuel... Avec la pression exercée sur ces services, nous aurions besoin de 3 planètes si tous les habitants de la Terre vivaient comme les français...

AIR



Chaque jour, nous respirons environ 15 mètres cubes d'air, composé à 99% d'oxygène et d'azote, mais aussi de **nombreux polluants** comme les particules fines, le dioxyde d'azote, et l'ozone, issus des activités humaines (transports, industrie, chauffage, agriculture...). Cela constitue une véritable question de **santé publique** : 8/10 citadins dans le monde sont exposés à un air trop pollué et chaque année dans le monde, 5% des décès sont causés par la pollution atmosphérique (OMS).

La **pollution de l'air intérieur** est également un grand enjeu : les revêtements de sols, produits ménagers, meubles ou encore peintures de notre logement peuvent avoir des effets catastrophiques sur la santé. Certains polluants sont ainsi 15 fois plus présents à l'intérieur qu'à l'extérieur, causant près de 4,5 millions de morts prématurées dans le monde (INPES).

DÉCHETS



Après un pic de production de déchets il y a quelques années, la tendance est aujourd'hui à la baisse en France. Et il faut continuer ! La production de déchets entraîne un **épuisement des matières premières**, des émissions de **gaz à effet de serre** lors de certains procédés de traitement et un **coût économique** élevé pour leur gestion (collecte, acheminement, recyclage, élimination...).

MOBILITÉ



Les transports automobiles, aériens et maritimes ont considérablement augmenté depuis 50 ans. Ils sont responsables d'1/4 des émissions nationales de **gaz à effet de serre** et contribuent à l'émission de **polluants atmosphériques** (particules fines, dioxyde de soufre, dioxyde de carbone...).

Comment AGIR ?

Ecocitoyen, j'agis au quotidien

Tous ces constats (eau, biodiversité, énergie, ...) ne sont pas une fatalité. Chaque jour les gestes que nous effectuons permettent, à notre niveau, d'agir en faveur du respect de l'Homme et de la planète.



Chaque geste compte.
Suivez le guide !

SALON

La télévision



Ne pas laisser sa télévision en veille, qui consomme de l'énergie. La brancher sur une multiprise, que l'on éteint lorsqu'on ne l'utilise pas. Près de 80 euros par an* en moins en appliquant cela également aux autres appareils : four à micro-ondes, cafetières, lecteur DVD, box internet, ...

*source : ADEME



Préférer un écran de télévision ne dépassant pas une puissance de 80 W.

Les batteries d'appareils

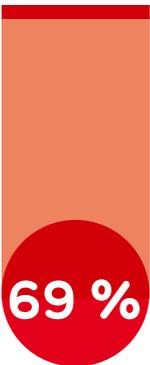


Préférer une batterie intégrée pour les petits appareils utilisés très souvent (piles rechargeables pour les autres).



Consommation énergétique

du secteur résidentiel par usages,
dans un logement classique*



CHAUFFAGE



**EAU CHAUDE
SANITAIRE**



CUISSON

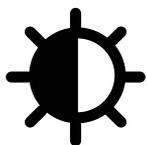


**ÉCLAIRAGE,
APPAREILS
ÉLECTRIQUES**

**L'énergie qui pollue le moins
est celle que l'on ne consomme pas !**

*commissariat général au DD, 2018, sources : 2016, Ceren, INSEE

L'éclairage



Opter pour des murs clairs pour mieux réfléchir la lumière et organiser l'aménagement de la pièce pour profiter au maximum de la lumière naturelle.



Repartir l'éclairage où c'est nécessaire et opter pour des ampoules LED. **3 à 5 fois moins d'énergie qu'une ampoule basse consommation**, et une plus grande durée de vie



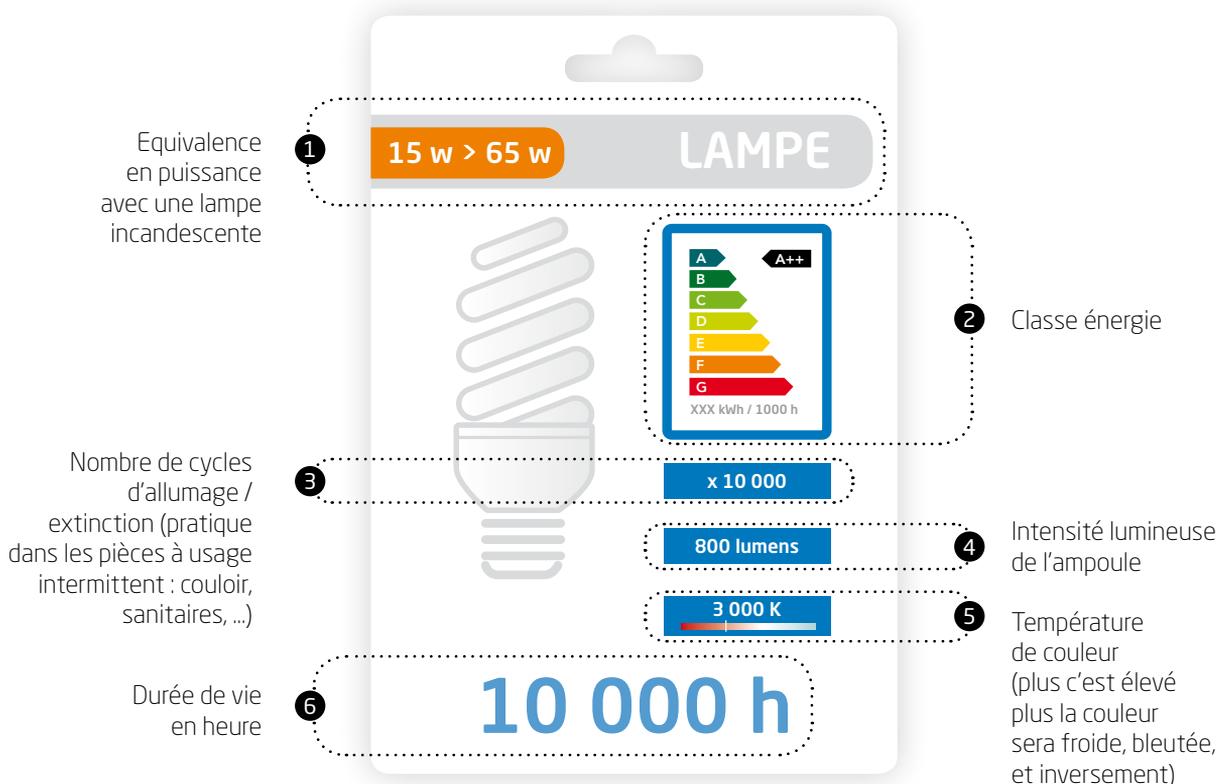
Choisir une ampoule adaptée à son utilisation :

Pièce sans activité de précision, pour circuler : 100 lux

Pièce de vie : 300 lux

Bureau, pièce de travail, activité de précision : 500 lux

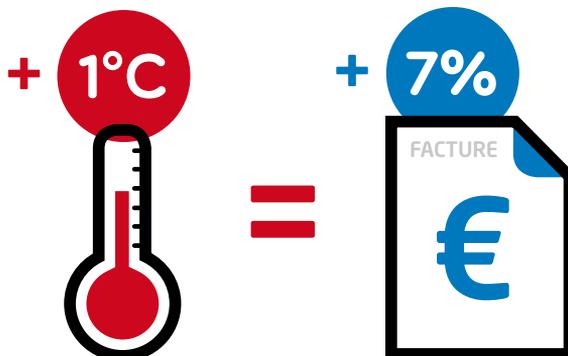
Bien choisir son ampoule



Le chauffage

Privilégier les énergies renouvelables (bois, solaire, géothermie), à défaut, le gaz est la moins polluante des énergies fossiles.

Ne pas couvrir les radiateurs, les dépoussiérer régulièrement et les programmer à 19° C dans le séjour et 16°C dans les chambres.



Installer un appareil de programmation du chauffage et des robinets thermostatiques sur les radiateurs. Régler le thermostat d'ambiance en fonction de son occupation quotidienne (baisser de 3 à 4°C en cas d'absence prolongée et de 2°C la nuit).

Fermer chaque soir les volets, tirer les rideaux et fermer les portes des pièces moins chauffées pour limiter la déperdition d'énergie. Penser aussi à laisser entrer le soleil complètement lorsqu'il fait beau en hiver.

Isoler les combles, la toiture ou encore les murs, pour réduire la consommation de chauffage et éviter de climatiser.

Penser aussi aux panneaux réfléchissants derrière les radiateurs ou encore au calorifuge des réseaux dans les pièces non isolées.

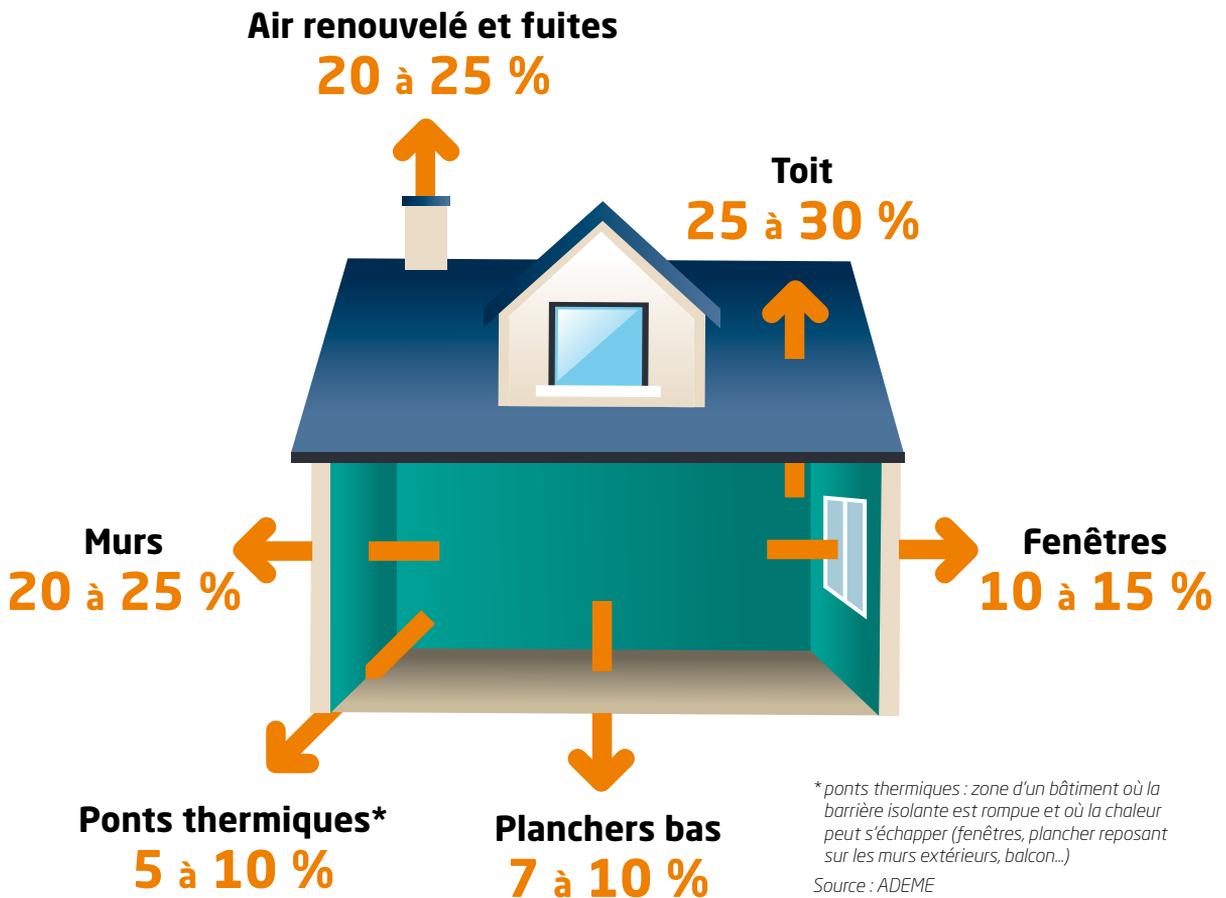
Eviter les chauffages alternatifs (poêle à pétrole, brasero, ...) ou bien les utiliser sur une période très courte et dans un endroit ventilé. Ils peuvent être source d'intoxication au monoxyde de carbone, gaz inodore, invisible et non odorant qui peut être mortel en moins d'une heure.

Faire entretenir tous les ans la chaudière (obligatoire à partir de 4kW) pour améliorer ses performances énergétiques et éviter le risque d'intoxication au monoxyde de carbone.

Au niveau économique, le bois est la source de chaleur la moins chère actuellement, suivie du gaz naturel. Le fioul et l'électricité arrivent ensuite.

Les principales sources de perte de chaleur

dans une maison classique



La ventilation et l'aération des pièces

Penser à installer des plantes auxquelles on confère parfois des vertus dépolluantes

(anthurium, aloe vera, ficus, aréca, cactus, chlorophytum comosum, dragonnier marginé, fougère de Boston, lierre, spatiphyllum...)

Aérer 5 mn par jour chaque pièce le matin et le soir (en éteignant le chauffage) pour évacuer le CO₂ issu de la respiration, limiter le taux d'humidité et les moisissures, et renouveler l'air intérieur des polluants qui se sont accumulés (peintures, meubles, revêtement de sol, produits ménagers, aérosols, encens, huiles essentielles...). Dans certaines zones géographiques, cela limite également l'exposition au radon, gaz radioactif incolore et inodore émanant du sol.

—
Dépoussiérer et ne pas boucher les entrées d'air, grilles et bouches d'aération

—
Faire vérifier tous les 3 ans sa VMC.

Le climatiseur



Privilégier la ventilation nocturne pour rafraîchir et fermer volets et rideaux avant qu'il ne fasse chaud.



Les fluides frigorigènes qu'il renferme sont **140 à 12 000 fois plus puissants** que le dioxyde de carbone.

Si possible, ne pas utiliser de climatiseur, très gourmand en énergie et émettant énormément de gaz à effet de serre.

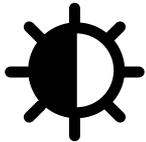
Le saviez-vous ?



Le bioclimatisme permet de concevoir une construction intelligente qui tire le meilleur parti de l'environnement et se prémunit de ses contraintes (vent, froid, chaud, pluie...) : orientation du bâtiment (pièces de vie au sud...), construction (grandes ouvertures vitrées au sud, système de ventilation diffusant la chaleur reçue par le bâtiment, brises soleil...), végétation (pour protéger les parois situées au sud...), ...

BUREAU

L'ordinateur



Optimiser les réglages : mode de gestion de l'alimentation « économie d'énergie », luminosité de l'écran, mise en veille après 5/10 mn d'inactivité.



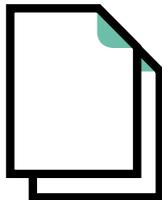
Eteindre et débrancher dès que je ne l'utilise plus.



Ne pas utiliser d'animation d'écran de veille, qui consomme tout autant d'énergie que si l'ordinateur était allumé.



Alléger les mails : texte, pièces jointes, signature selon les interlocuteurs...



Ne pas stocker inutilement des données



Simplifier les recherches internet (adresses URL, requêtes avec des mots précis, utilisation de mes favoris).

Le smartphone

et la tablette numérique



Elles peuvent utiliser quasiment toute l'énergie de l'appareil !



Désactiver les fonctions gps, wi-fi et bluetooth ou les mettre en mode avion lorsqu'on ne s'en sert pas.

Ne pas laisser les chargeurs branchés en permanence : même sans être raccordés, ils consomment de l'énergie.

Quelques caractères d'imprimerie économes en encre : garamond, ryman eco, ecofont.

Le saviez-vous ?

Le papier



Trier le papier pour permettre de le recycler.



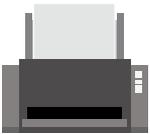
Penser à réutiliser le papier en brouillon.



Opter pour le papier recyclé, qui nécessite moins d'énergie, d'eau et de bois pour sa fabrication que la pâte à papier traditionnelle (qui utilise par ailleurs des produits polluants pour rendre le papier blanc).



Limiter les impressions papier ou supprimer les aplats de couleurs, images et publicité inutiles.



Configurer l'imprimante : mode recto-verso, noir et blanc et « 2 pages par feuille ».



A déposer tel quel dans la poubelle de tri !

En le pliant et en le déchirant, on coupe les fibres du papier, celles-ci même que l'on cherche à récupérer pour le papier recyclé.

Le télétravail :
moins de déplacement,
moins de gaz à effet
de serre, plus d'économies
et de qualité de vie
au travail !

des chiffres !

1 mail
avec un document
en pièce jointe de 1 MO



=



1 ampoule
allumée pendant

1 H

internet

=

2 %

des émissions
de CO₂
dans le monde

=

comme
l'aviation
civile

ordinateur

en veille

=

20 %
à

40 %

de sa
consommation
en marche

BUANDERIE

Le lave-linge et le sèche-linge



Opter pour un appareil de classe A (jusqu'à 3 fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C et une durée de vie généralement plus longue) voire A+++ (de 30 à 60 % de moins qu'un appareil classé A).



Remplir sa machine avant de la faire tourner :
1 ou 5 jeans elle consommera pareil.



Laver son linge à 30°C.



Faire sécher son linge à l'air libre
plutôt que d'utiliser le sèche-linge.



Consommation
d'énergie limitée,
linge moins abimé
et lavé
tout aussi bien !

La lessive et les produits d'entretien



Penser aux balles de lavage en caoutchouc. En plus de permettre des économies de lessive (le brassage qu'elles exercent a un effet mécanique direct sur les taches et la souplesse du linge), elles permettent de remuer, dé-tasser et défroisser le linge en douceur, sans l'user.



Choisir des produits d'entretien éco labélisés ou ceux dont la composition est majoritairement issue du végétal.



Préférer l'éponge aux lingettes, qui coûtent 10 à 20 fois plus cher et génèrent jusqu'à 6 fois plus de déchets.



Limiter la consommation d'eau de javel.
En plus d'être dangereux pour soi et pour l'environnement, elle désinfecte et blanchit mais ne nettoie absolument pas (aucun tensio-actif).

ASTUCES

de grand-mère

- 1/ Une solution d'eau et de bicarbonate de soude** pour nettoyer le four, l'évier, le réfrigérateur, la cuisine et la salle de bain.
- 2/ Le vinaigre blanc chaud** pour détartrer (machine à laver, lave-vaisselle, ...).
- 3/ 2 cuillères à café de vinaigre dans un litre d'eau et du papier journal** pour faire briller les vitres.
- 4/ Un morceau de savon de Marseille** dans de l'eau bouillante pour faire tremper et briller les bijoux.
- 5/ Une cuillère à soupe de savon noir** dans un grand seau d'eau chaude pour dégraisser le four et la hotte.
- 6/ Une pierre d'argile** (composée d'argile blanche, de savon végétal et d'huile essentielle) pour nettoyer les sols, vitres, fours, ...
- 7/ La ventouse en caoutchouc** est tout aussi efficace qu'un déboucheur chimique qui contient de la soude caustique polluante.

Le
saviez-
vous ?

80% de la consommation
d'une machine à laver le linge
est liée à la chaleur.

CHAMBRE

Les vêtements



Préférer les matières naturelles (lin, coton non traité et certifié, laine, soie naturelle, chanvre, ...) et éviter le polyester, dérivé du pétrole.



Ne pas jeter les vêtements mais les déposer dans les conteneurs installés un peu partout ou auprès des associations qui les collectent.



S'ils sont en bon état, ils seront donnés ou vendus à des personnes dans le besoin. Sinon, ils seront réutilisés en isolant, rembourrage.

Les jouets



Privilégier les jouets en matériau naturel ou issus du commerce équitable.



Fabriquer des jeux avec les enfants en mode « do it yourself ».



Penser aux ludothèques qui permettent d'emprunter de nouveaux jeux et de rencontrer d'autres familles.



Penser aux vides-greniers, sites internet, réseaux de vente d'occasion... pour vendre les jouets inutilisés et en racheter d'autres.

Les meubles



Préférer les meubles en bois, le matériau écologique par excellence.



Eviter certaines espèces de bois menacées par la déforestation (acajou, teck, moabi, merbau, keruing, wengé...) et privilégier le local (chêne, hêtre, épicéa, noyer, peuplier...).



Le
saviez-
VOUS



Le commerce équitable repose sur trois principes

- un nombre limité d'intermédiaires ;
- un prix d'achat plus juste, qui doit couvrir les coûts de production, laisser une marge pour l'investissement et ainsi permettre de satisfaire les besoins élémentaires et d'accéder à la santé et à l'éducation ;
- un partenariat à long terme.



CUISINE

La cuisson



Préférer les plaques à induction, qui ont une faible déperdition de chaleur.



Mettre un couvercle sur l'eau que l'on fait chauffer à la casserole : un gain de temps et près de 30 % d'économies d'énergie.



Baisser la température dès que cela bout : le temps de cuisson est le même à gros et à petit bouillon. Et couper les plaques juste avant la fin de cuisson : elles chauffent encore pendant près de 15 mn après avoir été éteintes (sauf pour les plaques à induction).



Prendre une casserole ayant la même taille que la plaque de cuisson.

Jusqu'à
40% de moins
que les plaques
vitrocéramiques et
60% de moins
que les plaques
en fonte et le gaz

Le réfrigérateur



Bien régler le réfrigérateur :
5°C pour la conservation de tous les aliments et -18°C pour le congélateur.



Eloigner le réfrigérateur des sources de chaleur (gazinière, four) pour limiter sa consommation d'énergie et éviter d'ouvrir la porte trop souvent et trop longtemps.



Entretien le réfrigérateur :
grille arrière à dépoussiérer une fois par an,
dégivrage tous les 3, étanchéité
des joints à vérifier...



Adapter la dimension du réfrigérateur :
trop rempli, la circulation du froid est entravée,
il faudrait en prendre un plus grand.
Pas assez rempli, il consomme de l'énergie pour rien,
il faut passer au modèle en dessous.

3 mm
de givre
=
+ 30 %
de consommation

La vaisselle

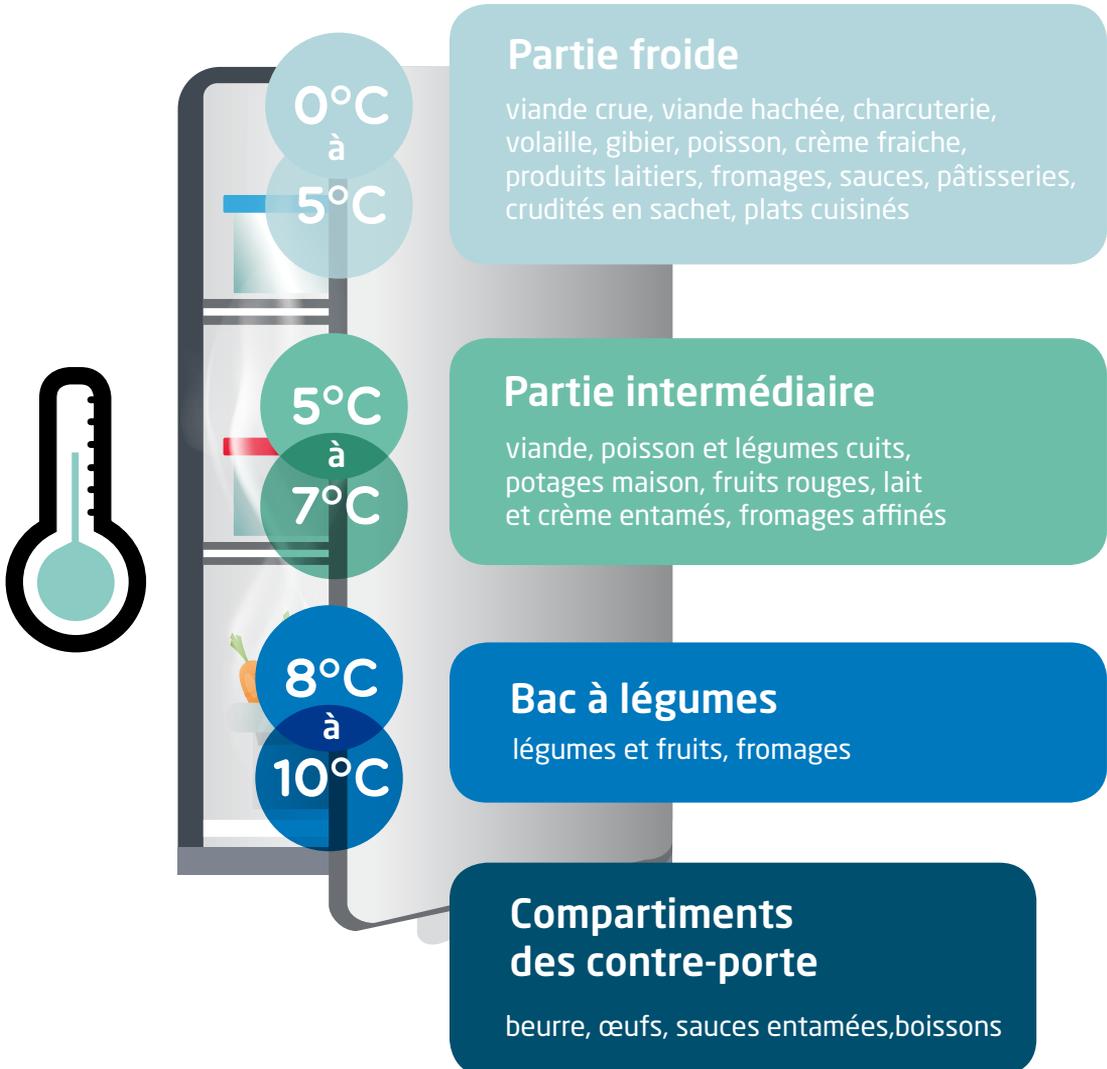


Ne pas laisser couler l'eau pendant la vaisselle.



Récupérer l'eau de lavage des légumes et des fruits pour arroser les plantes.

Comment bien remplir son réfrigérateur ?



Les bouteilles d'eau

Préférer l'eau du robinet.
Régulièrement contrôlée,
elle est **40 à 300 fois moins chère**
que l'eau en bouteille.
La consommer éviterait 135 000 t
chaque année **de déchets générés**
par les bouteilles en plastique.

L'eau du robinet
est un produit local,
sans emballage,
livré à domicile et nettoyé
avant d'être rendu
à la nature... pourquoi
s'en priver ?



Les déchets

Refuser la publicité et les journaux gratuits.

Trier les déchets pour permettre leur recyclage (verre,
papier, piles, carton, plastique, conserves...).

Pour les emballages vides, pas besoin de les laver
avant de les déposer dans la poubelle de tri.

Inscrire les dates d'ouverture
sur les produits frais (lait, crème fraîche...)
pour mieux contrôler leur fraîcheur.

Ranger les aliments et les consommer
dans leur ordre d'arrivée.

Détourner les objets pour éviter les déchets :
bocaux de verre pour les confitures,
boîtes à chaussures pour le rangement...

**Tester
des recettes faciles
« anti-gaspi »**

salades froides pour les pâtes,
gâteaux pour finir les œufs
et le beurre, pain perdu
pour le pain rassis, ...

**Ne pas jeter
l'huile de friture
dans l'évier ou les wc.**

La stocker en bouteille
et la déposer
en déchèterie.

un doute ?

L'application tri et + alerte à l'approche des jours
de collecte, permet de localiser les points d'apports
volontaires et aide à mieux trier les déchets.



Le
saviez-
vous ?

La durée de vie des déchets dans la nature



Déchets
végétaux
de quelques jours
à quelques mois



Mouchoirs,
serviette en papier
3 mois



Mégot
de cigarette
2 ans



Chewing-gum
5 ans



Boîte
de conserve
de **10** à
100 ans



Canette
en aluminium
de **200** à
500 ans



Sac plastique
400 ans



Bouteille en
plastique
de **100** à
1000 ans



Verre
4000 ans



CELLIER

Les courses



- Acheter écoresponsable : des produits plus respectueux de l'environnement (moins de consommation d'énergie, de pesticides, traçabilité...), plus durables (matériel robuste, rechargeable ou réparable, écorecharges...) et plus solidaires (insertion professionnelle, appui à la parité, juste rétribution des producteurs...).
- Limiter les emballages plastiques et l'utilisation des sacs plastiques, préférer les produits en vrac.
- Faire une liste de courses pour acheter ce qui est juste nécessaire.
- Avoir une approche « coût global », de l'origine des matériaux à la fin de vie des produits.

L'alimentation



Préférer les produits de saison, voire locaux

10 à 20 fois plus de pétrole

pour un fruit produit hors-saison et transporté en avion.



Pour des paniers de produits locaux et de saison,

penser aux réseaux de producteurs locaux, à la cueillette chez le producteur, à la vente directe dans des magasins ou à la ferme.

Manger de la viande 2 à 3 fois par semaine. La remplacer les autres jours en associant des céréales et légumineuses.

quelques céréales : riz, millet, avoine, orge, maïs, seigle, sarrasin, blé.
quelques légumineuses : lentilles, soja, fèves, haricots rouges, flageolets, pois chiches, pois cassés, quinoa

Faire des conserves maison pour profiter plus longtemps des légumes et fruits du jardin.

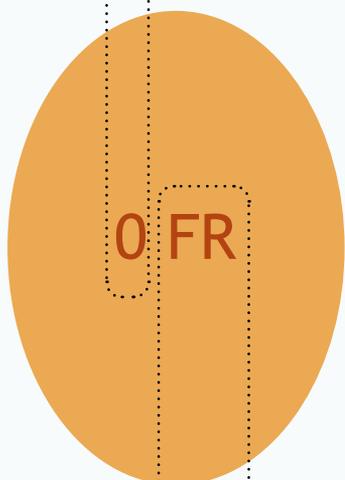
Penser aux applications smartphone pour mieux comprendre les ingrédients des produits de consommation.

ÊTRE consomm'acteur

Le
saviez-
vous



Conditions
de vie de poules



Pays
d'enregistrement

0 = œuf bio
(agriculture biologique
et poule élevée en plein air)

1 = œuf plein air

2 = œuf au sol
(poules élevées en hangar)

3 = œuf de batterie
(poules élevées en cages,
en hangar)

SALLE DE BAIN

Les produits de beauté, le bain et la douche

savon
marseille

Préférer le savon
au gel douche.

Il dure **3 fois**
plus longtemps
et est **moins nocif**
pour les écosystèmes
aquatiques

S'informer sur les ingrédients des shampoings, gels douche, crèmes ou encore lotions après rasage, qui peuvent contenir certains composés indésirables (allergènes, perturbateurs endocriniens, potentialité de genotoxicité...).

Penser aux labels existants pour les cosmétiques, disponibles dans les magasins bio ou spécialisés, mais également en grande surface.

Penser aussi au tri des emballages dans la salle de bain : gel douche, shampoing...

La pharmacie

Rapporter les médicaments en pharmacie, même périmés (sans les notices et les boîtes d'emballage, à mettre dans la poubelle de tri). Ils seront ainsi éliminés dans le respect des normes environnementales (programme Cyclamed).

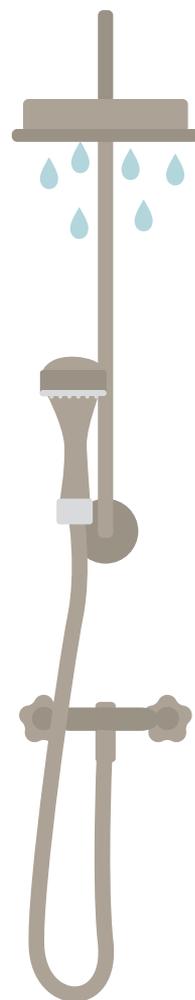


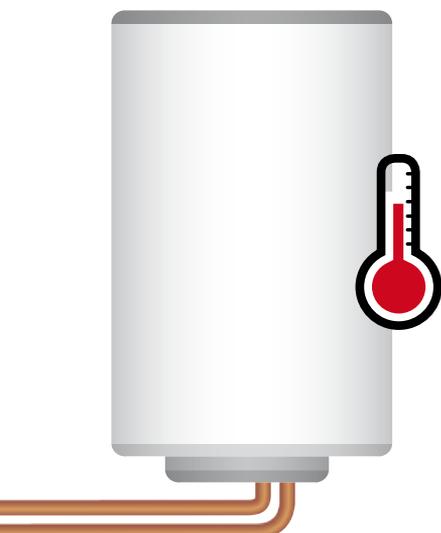
La douche

Préférer la douche au bain, en moyenne 3 fois plus économe en eau.

Couper l'eau lorsqu'on se savonne, se lave les dents ou les mains.

S'équiper pour limiter la consommation d'eau : robinet mitigeur ou thermostatique (10 à 20% d'économies), mousseur (30 à 50% d'économies), stop douche et pommeau de douche « éco » (jusqu'à 75% d'économies).





Le chauffe-eau

Le régler sur les heures creuses
et le couper en cas d'absence de plus de 4 jours.



Le régler entre 50°C et 60°C.



Penser à le détartrer (jusqu'à 50% d'économies).



Le
saviez-
vous ?



La vente et l'importation de produits cosmétiques testés sur les animaux sont interdites depuis mars 2013 (pour les produits finis et les ingrédients) sur le continent européen. Cependant, certains tests (alternatifs ou sur les animaux) peuvent continuer à être pratiqués sur les substances utilisées qui ne sont pas répertoriés par le plan REACH ou dont les informations seraient insuffisantes, afin de démontrer l'absence de toxicité pour la santé humaine.

x2

x3

Laisser couler l'eau lorsqu'on se lave les mains revient à doubler ou tripler le volume d'eau consommé.



STOP au gaspi !

WC

La chasse d'eau

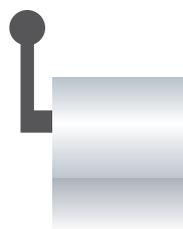


En l'absence de chasse d'eau économique à double débit, placer une bouteille plastique pleine dans le réservoir, cela réduira le volume d'eau utilisé.

Vérifier l'absence de fuite en plaçant du liquide coloré dans le réservoir. Si l'eau de la cuvette est colorée sans avoir tiré la chasse d'eau, il y a une fuite.

Le papier toilette

Opter pour du papier toilette recyclé, sa qualité est tout aussi bonne.



Le saviez-vous ?

Les produits à base de soude caustique ou d'acide sulfurique sont très agressifs pour son utilisateur et pour l'environnement.

Des alternatives écologiques existent pour déboucher les toilettes :

- > ventouse
- > bicarbonate de soude + vinaigre + eau chaude
- > eau chaude + liquide vaisselle



Une chasse d'eau qui fuit

=



200 000 litres gaspillés par an

=



près de 650 euros

JARDIN

L'arrosage

Biner et pailler les cultures pour éviter l'évaporation.

Récupérer l'eau de pluie, réutiliser l'eau de cuisson ou de lavage des fruits et légumes, le reste de l'eau de la bouilloire ou de la carafe d'eau pour arroser les plantes.



Laisser la hauteur de la pelouse à 6-8 cm, elle devient ainsi plus résistante à la sécheresse et cela limite l'eau à utiliser pour l'arrosage.

Choisir des espèces adaptées au climat, au sol et à la sécheresse, des arbustes à végétation limitée ou encore un gazon à pousse lente.

Penser à s'informer sur les possibles restrictions d'usage de l'eau en période de sécheresse (arrosage, piscine...).

Ne jamais interconnecter un réseau privé de récupération d'eau de puit ou de pluie avec le réseau public, cela risquerait de polluer l'eau potable.

Les parasites et maladies du jardin

Aménager le jardin pour faire de certains de ses habitants des alliés (coccinelles, mésanges, crapauds ou encore hérissons se régaleront de moucheron, insectes, chenilles, limaces ou encore escargots).



Penser aux associations de cultures, qui se protègent mutuellement contre les nuisibles.

rosiers et plantes aromatiques, carottes et poireaux, tomates et capucines...

Utiliser la nature pour lutter contre certains parasites et maladies du jardin.

infusion ou macération d'orties contre les pucerons, fermentation de sauge officinale contre le mildiou de la pomme de terre...

Le
saviez-
vous



Pas besoin de maison pour jardiner !

La ville d'Angers propose un jardin pour tous : jardins familiaux, jardins en pied d'immeuble, mini-jardin... Un petit espace ? On peut aussi jardiner sur un balcon, dans une cour : jardinières, bacs surélevés, tours de cultures, culture directement dans un sac de terreau (ex : pommes de terre)...

Les déchets verts

Faire son compost :
tonte de gazon, épluchures,
coquilles d'œufs, filtres et marc
de café, papier essuie tout...

jusqu'à 30%
de volume en moins
pour la poubelle d'ordures
ménagères

Pratiquer le mulching (débris de végétaux frais recouvrant le sol, apportant matière organique, humidité et limitant les herbes sauvages).

Louer ou acheter en commun un broyeur pour les déchets de taille. On peut ainsi les recycler en paillis pour le jardin ou les utiliser pour alimenter le tas de compost.

Déposer les déchets de tonte et de taille dans les déchèteries d'Angers Loire Métropole afin qu'ils soient compostés et réutilisés.



La gestion en zéro phyto



- Adopter une nouvelle manière d'entretenir le jardin : arrachage manuel des « herbes sauvages » avant l'apparition des graines, utilisation de l'eau de cuisson pour les ébouillanter, utilisation d'outils (gouge, binette, racloir, couteau à désherber...)...
- Aménager le jardin pour empêcher la pousse des « herbes sauvages » : plantes couvre-sol, surfaces végétalisées, allée en sable, paillages minéraux ou végétaux...
- Utiliser des engrais verts avec le compost ou la plantation de certaines plantes qui enrichissent le sol, facilitent l'irrigation et l'aération.
- Pratiquer la rotation des cultures pour éviter d'appauvrir le sol.

Des herbes pas si mauvaises



Elles sont souvent méprisées et arrachées alors que leur seul tort est de pousser là où il ne faut pas. Il n'existe pas de « mauvaises herbes », mais des végétaux qui s'adaptent à un milieu et s'y installent. Certaines herbes sauvages peuvent d'ailleurs être très bénéfiques : abri ou nourriture pour les insectes, protection du sol, propriétés médicinales, alimentation, indication sur l'état du sol...

Lorsqu'il faut chaud,
arroser le soir,
c'est limiter l'évaporation



+ de
50 %
d'économie
d'eau

Eco-jardiner au naturel !

GARAGE

La marche à pied, le vélo, les transports en commun et la voiture

Calculer son temps de trajet selon les différents moyens de transports (à pied, à vélo, en bus, en voiture), la voiture n'est pas toujours la plus rapide en ville.

Lorsque c'est possible, prendre les transports en commun, qui consomment cinq fois moins d'énergie par passager qu'une voiture particulière (15 fois moins pour le tramway).

Faire les petits déplacements à vélo ou à pied.

Optimiser ses déplacements personnels et professionnels : co-voiturage avec de la famille, des amis ou des collègues, planifier à l'avance pour éviter les aller-retours inutiles (courses ou réunions à la suite dans un même lieu...).

Penser à l'autopartage (voiture en libre-service), notamment en cas de réflexion pour l'achat d'une 2^e voiture : la location selon la durée du besoin (pour les courses, ...) vaut parfois mieux que d'acheter une voiture qui peut passer la majeure partie de son temps au garage.

Penser à la visioconférence ou à la conférence téléphonique au travail.



x4

**Le 1^{er} km
en voiture pollue
quatre fois plus
que les autres**

L'entretien de la voiture

Se renseigner sur les motorisations propres, qui deviennent plus accessibles : véhicules électriques, GPL, hybrides (essence et électrique), gaz naturel.

Bien entretenir sa voiture (pression des pneus, filtre à air...), cela peut permettre jusqu'à 10% d'économies de carburant.

Enlever tout chargement ou matériel inutile (coffre de toit...), pour réduire la consommation de carburant (jusqu'à 35% en moins en ville).

Limiter l'utilisation de la climatisation.

Elle provoque une surconsommation de carburant de 15 à 20%, augmente d'autant les rejets de CO₂ et qu'elle fonctionne ou pas, elle rejette du fluide frigorigène qui est un gaz à effet de serre plus puissant que le CO₂.

Pour le lavage, préférer les stations équipées de pistolets limitateurs de débit voire un seau et une éponge. Cela divise la consommation par 2 voire 4.

L'éco-conduite

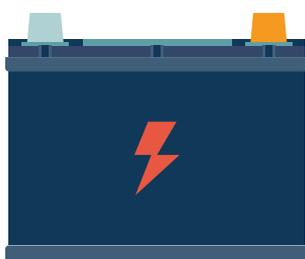


Adopter une conduite souple (pas de démarrage brutal et à froid, vitesses passées en douceur, freinages anticipés...), cela permet de limiter l'usure du moteur, des pneumatiques ou encore des freins, et peut faire économiser jusqu'à 40% de la consommation de carburant.

Avoir le pied léger sur l'accélérateur (jusqu'à 10% de consommation supplémentaire pour 10km/h en plus).

Utiliser la climatisation lorsque c'est vraiment nécessaire et préférer rouler les vitres ouvertes pour la ville (en moyenne 1% de consommation en plus pour une vitre ouverte contre 20% pour la climatisation).

Les déchets dangereux et les objets inutilisés



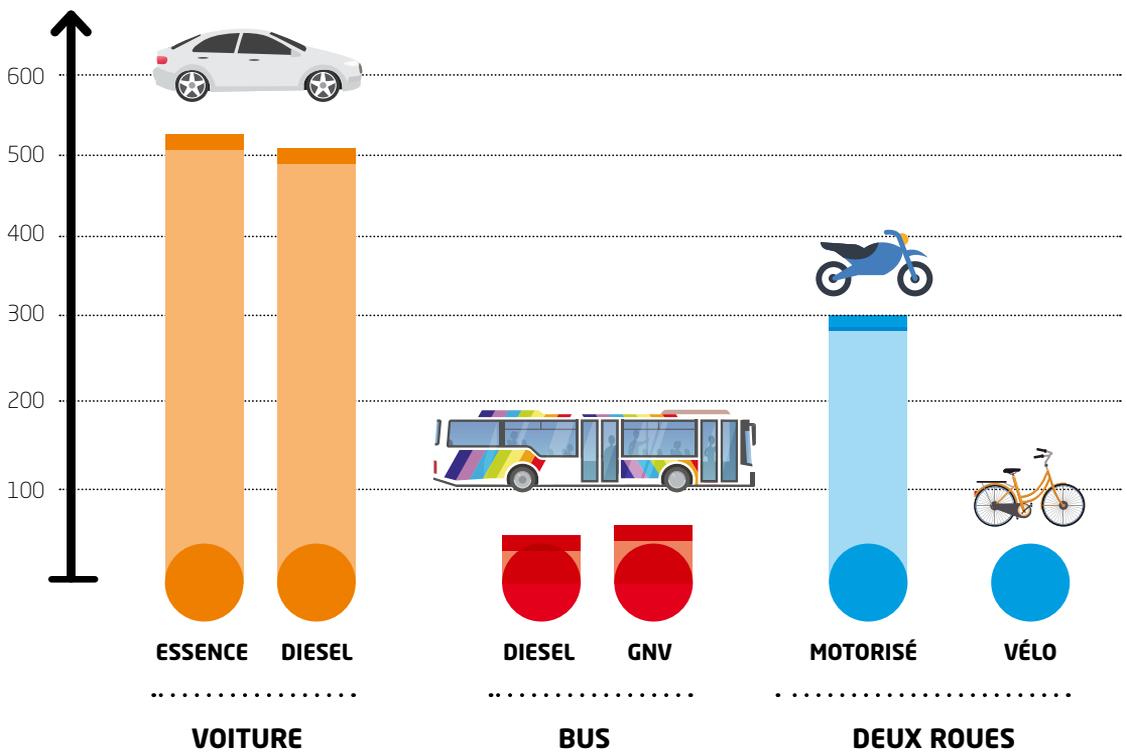
Déposer les déchets dangereux en déchèteries afin de limiter leur impact sur l'environnement. Ils seront acheminés vers les filières de traitement appropriées (batteries, pneus usagés, huile de vidange, pots de peinture...).

Pour les objets inutilisés, penser aux déchèteries voire aux associations ou organisations caritatives qui collectent, réparent puis revendent les appareils ménagers, les meubles, les vêtements...



Emissions de gaz à effet de serre en équivalent CO₂ par mode de transport*

GES kg
eqCO₂ / passager



* estimations au niveau national, pour un trajet de 3,3 km

Source : OMINEA, 2016 - CITEPA

Le
saviez-
vous



Exposition à la pollution selon le type de transport

(ORAMIP, 2015)



Vélo :



tout pour plaire !

- Economique
- Plus rapide en ville
- Facile de stationner
- Bon pour la santé
- Respecte l'environnement

AGIR DANS SON ENVIRONNEMENT

La participation aux projets de sa ville et l'engagement associatif

S'informer sur les décisions prises dans la ville et participer aux conseils de quartier.

Se renseigner sur les associations proches de chez soi ou contacter le service des associations de la mairie. Entraide, insertion, protection de l'environnement, coopération... en fonction de ses affinités, on peut choisir l'association au sein de laquelle on peut le mieux s'exprimer. On peut aussi les aider financièrement.

Les voisins

Apprendre à connaître, à respecter les voisins et favoriser l'entraide.

Participer à la fête des voisins, à la fête du quartier ou du village : le partage et le dialogue sont la clé du vivre ensemble.

Lors d'une fête de quartier ou à titre individuel, emprunter gratuitement des gobelets réutilisables auprès d'Angers Loire Métropole, à la place de gobelets jetables.

Les voyages

Respecter les coutumes et la culture de chaque région, pays.

Privilégier les hôtels et prestations proposés par des locaux, tout comme pour les cadeaux et l'artisanat local (attention quand même, interdiction de ramener certaines plantes, sable, corail ou antiquités dans de nombreux pays).

Ne pas cueillir de plantes ou fleurs, elles pourraient être protégées.

Dans certains pays, penser à ramener en France les déchets nocifs qui pourraient ne pas être traités (piles et autres matériaux ayant besoin d'être recyclés).

Demander à ne pas faire remplacer sa serviette tous les jours (économie d'eau, de lessive et d'électricité !) lorsque l'on reste plusieurs jours dans un hôtel.

Eviter certaines activités : golf en zone tropicale, ski dans une salle au milieu du désert...

Opter pour des équipements réutilisables : gourde pour l'eau, lampes et chargeurs solaires...

Penser à compenser les émissions de CO₂ des trajets en avion en soutenant des programmes de réduction de gaz à effet de serre.



**Le
saviez-
vous**

**Pour les amateurs de sports de plein air,
il vaut mieux éviter le VTT, la randonnée hors sentier
ou l'escalade sauvage. Mal pratiquées, ces activités
détruisent les milieux naturels et perturbent l'équilibre
de la faune et de la flore.**



Les marques, logos et labels

Se méfier des produits qui auto déclarent qu'ils sont « non polluants » ou qu'ils « préservent l'environnement ».

Penser aux produits labélisés ou écolabélisés.

Avoir conscience que les produits labélisés ne garantissent pas forcément qu'ils soient biodégradables ou inoffensifs. Tous les produits ont un impact sur l'environnement, que ce soit lors de leur fabrication, de leur distribution, de leur utilisation ou de leur fin de vie.

Garder à l'esprit que le meilleur moyen d'avoir des produits sains et de qualité reste de connaître et de discuter avec le producteur.

AB :



label français, garantissant au moins 95% des ingrédients du produit issus de l'agriculture biologique, sans engrais chimiques, sans pesticides et sans OGM. La petite feuille correspond au label européen de l'agriculture biologique.

Bio Cohérence :



marque de filière garantissant des produits 100% bio, issus de fermes françaises, avec un objectif de maintien de la biodiversité (exigences supplémentaires au label AB). Ces produits sont vendus uniquement en vente directe ou chez des distributeurs spécialisés.

Biopartenaire :



label garantissant des produits répondant aux critères européens de l'agriculture biologique mais aussi des produits équitables (juste rémunération des producteurs).

CCF (Choose Cruelty Free)



et HCS (Human Cosmetics Standard, ou le « Leaping bunny ») :



label international certifiant l'absence de tests sur les animaux, à n'importe quel stade de fabrication, pour le produit et ses ingrédients, sur l'ensemble de la marque (pas juste du produit). Par ailleurs, il certifie que cette marque n'a pas le droit de vendre ses produits dans des pays où la loi oblige des tests sur des animaux.

Cosmebio :



label garantissant des ingrédients naturels ou d'origine naturelle et issus de l'agriculture bio (95%), l'absence de matières premières d'origine animale et de tests sur les animaux, l'absence de parfums de synthèse ou de matières issues de la pétrochimie, ou encore le respect de l'environnement (du mode d'obtention des matières premières au recyclage de l'emballage). Le label existe aussi au niveau européen sous le nom de « Cosmos organic », pour garantir des exigences minimales communes entre les produits.



Marque territoriale pour reconnaître, mettre en valeur et faire connaître les produits et services élaborés en Maine-et-Loire



Cruelty free & vegan : label certifiant l'absence de tests sur les animaux, à n'importe quel stade de fabrication, pour le produit et ses ingrédients, sur l'ensemble de la marque (pas juste du produit). Il existe sous deux formes : « cruelty free » (pas de tests sur les animaux) et « cruelty free and vegan » (pas de tests sur les animaux et aucun ingrédient d'origine animale). Par ailleurs, il certifie que cette marque n'a pas le droit de vendre ses produits dans des pays où la loi oblige des tests sur des animaux.



Demeter :

marque garantissant des produits issus de l'agriculture bio-dynamique, qui favorise une plus grande biodiversité des sols, renforce la santé des plantes et contribue à la construction de paysages harmonieux (exigences supplémentaires au label AB).



Ecocert :

certification garantissant des produits issus de l'agriculture bio (et pour certaines autres certifications Ecocert, issus du commerce équitable).



Eco label européen :

garantissant la qualité et l'usage du produit ainsi que la prise en compte de son impact global sur l'environnement, des matières premières utilisées à son recyclage en passant par sa fabrication et sa diffusion.



Energy star / TCO :

labels internationaux garantissant des ordinateurs, imprimantes, photocopieurs, écrans, téléphones mobiles, ... économes en énergie.



Fairtrade :

label du commerce équitable, garantissant une juste rémunération des producteurs, et une production durable bonne pour l'environnement et l'Homme.



FSC / PEFC :

labels garantissant une gestion durable des forêts. FSC s'occupe principalement des forêts tropicales et impose un niveau de qualité initial de la forêt. Il est décliné en 3 labels : FSC 100% (100% des fibres du produits issues de forêts certifiées), FSC recyclé (100% de fibres recyclées) et FSC mixte (au moins 70% de fibres issues de forêts certifiées, au plus 30% de fibres recyclées). PEFC s'occupe plus des bois européens et demande un engagement d'amélioration de la forêt.



Nature en Progrès :

marque associative privée garantissant 100% de produits bio, pas de tests sur les animaux, pas de molécules de synthèse, de conservateurs ou de matières issues de la pétrochimie, limitation des risques de pollutions, de la taille et de la densité de l'élevage...



NF Environnement :

label garantissant la qualité d'usage du produit et son impact moindre sur l'environnement.



One Voice :

label certifiant l'absence de tests sur les animaux, à n'importe quel stade de fabrication, pour le produit (et non l'ensemble de la marque) et ses ingrédients. Il existe sous deux formes : one voice orange (ingrédients issus de l'agriculture biologique) et one voice bleu (ingrédients non nécessairement issus de l'agriculture biologique). La vente du produit dans des pays où la loi oblige des tests sur les animaux est autorisée.



Vegan Society et Certified Vegan : labels certifiant l'absence de matière première d'origine animale (lait, cire d'abeille, miel...), et de tests sur les animaux, à n'importe quel stade de fabrication, pour le produit (et non l'ensemble de la marque) et ses ingrédients. La vente du produit dans des pays où la loi oblige des tests sur les animaux est autorisée.

Quelques ressources pour aller plus loin

GÉNÉRAL

- Publications et chiffres clés sur le développement durable
www.statistiques.developpement-durable.gouv.fr/accueil.html
- Politiques publiques nationales autour du développement durable
www.ecologique-solidaire.gouv.fr/politiques-publiques
- Informations sur le développement durable sur la Ville d'Angers et Angers Loire Métropole
www.angers.fr/l-action-municipale/developpement-durable/index.html
www.angersloiremetropole.fr/projets-et-competences/developpement-durable/index.html
- 365 idées d'écogestes
www.cacomenceparmoi.org
- 101 écogestes en dessin
www.lebruitdesimages.com/101-gestes-ecolos/



DÉCHETS

- Mise à disposition d'un composteur, d'un lombricomposteur ou d'un composteur partagé en pied d'immeuble sur le territoire, prêt de gobelets réutilisables, aide à la location de broyeurs pour les tailles, etc
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/gestion-des-dechets/la-reduction-des-dechets/compostage/index.html
- Conseils pour réduire les déchets
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/gestion-des-dechets/la-reduction-des-dechets/index.html
- Informations sur le tri des déchets
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/gestion-des-dechets/le-tri-des-dechets/index.html
- Adresses et horaires d'ouverture des déchèteries d'Angers Loire Métropole
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/gestion-des-dechets/les-decheteries/index.html
- Collectif Zéro Déchet Angers
www.facebook.com/ZeroDechetAngers/



ÉNERGIE

- Informations et conseils sur les économies d'énergie et la rénovation de son logement, participation à des défis collectifs... : Plateforme territoriale de la rénovation énergétique Mieux chez moi
www.alec49.fr/
- Guides et fiches de l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) sur les achats, l'énergie, les déplacements, les déchets...
www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques



AIR

- Informations sur la qualité de l'air sur Angers et Angers Loire Métropole
www.angers.fr/vivre-a-angers/sante-publique/qualite-de-l-air/index.html
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/pollution-air-et-bruit/qualite-de-l-air/index.html
- Informations sur la qualité de l'air extérieur en Pays de la Loire
www.airpl.org/
- Informations sur la pollution de l'air intérieur et les solutions pour agir
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1187.pdf>
- Observatoire de la qualité de l'air intérieur
www.oqai.fr/ModernHomePage.aspx



MOBILITÉ

- Informations générales sur les déplacements sur Angers Loire Métropole
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/mobilites/transports-en-commun/bus-tramway/index.html
- Prêt de vélo pour les personnes majeures dont le domicile ou le lieu de travail se situe à Angers : Vélo Cité
www.angers.fr/vivre-a-angers/voirie-deplacements/le-velo/velocite/index.html
- Autopartage, location d'une voiture en libre-service en fonction de ses besoins : Auto Cité
<https://angers.citiz.coop/>
- Itinéraires cyclables, pédestres, boucles vertes et sentiers communautaires sur Angers Loire Métropole
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/espaces-nature/itineraires-cyclables-boucles-vertes/index.html
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/espaces-nature/itineraires-pedestres-sentiers-communautaires/index.html
- Réseau des transports en commun d'Angers Loire Métropole
www.irigo.fr/index.php?
- Plateforme de covoiturage du Conseil département de Maine et Loire
www.covoiturage49.fr/



BIODIVERSITÉ

- Guide Jardiner au naturel (trucs et astuces pour bien penser son jardin, faire des économies d'eau, gérer son potager, réduire ses déchets verts, ...)
www.angers.fr/vivre-a-angers/la-nature-a-angers/la-maison-de-l-environnement/jardin-biologique/index.html
- Informations et trucs et astuces sur le zéro phyto
www.angers.fr/vivre-a-angers/la-nature-a-angers/zero-phyto/index.html

- Animations et sorties nature
www.angers.fr/vivre-a-angers/la-nature-a-angers/la-maison-de-l-environnement/maison-de-l-environnement/index.html
- Espaces naturels sur Angers
www.angers.fr/vivre-a-angers/la-nature-a-angers/les-parcs-et-jardins-publics/patrimoine/espaces-naturels/index.html
- Faire son potager en ville sur Angers et participer à l'embellissement de la ville par le fleurissement
www.angers.fr/vivre-a-angers/la-nature-a-angers/les-parcs-et-jardins-publics/agriculture-urbaine/index.html
- Actions du muséum des Sciences Naturelles d'Angers
www.angers.fr/vivre-a-angers/culture/culture-scientifique/museum-des-sciences-naturelles/le-museum-des-sciences-naturelles/index.html
- Participation à des opérations de sciences participatives pour favoriser une meilleure connaissance de la biodiversité : opération Oiseaux des jardins, opération Papillons, Sauvages de ma rue (flore spontanée), opération Escargots, Observatoire des bourdons... <http://vigienature.mnhn.fr/>
- Label végétal local garantissant pour les plantes, arbres et arbustes une provenance locale (et donc adaptée au climat et au sol) et une traçabilité complète
afac-agroforesteries.fr/nos-projets-en-cours/arbres-et-arbustes-certifies-vegetal-local/le-label-vegetal-local/
- S'informer sur les possibles mesures de restrictions d'eau en vigueur
www.maine-et-loire.gouv.fr/les-restrictions-en-eau-en-vigueur-a5877.html
- Observatoire des saisons
www.obs-saisons.fr/



- Informations sur l'eau et les milieux aquatiques
www.eaufrance.fr/sommaire.php3
- Résultats du contrôle de l'eau du robinet par commune (éventuellement par zone communale)
<http://social-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/eaux/article/qualite-de-l-eau-potable>
- Agence Régionale de Santé, résultats du contrôle de l'eau potable, des piscines, des baignades, et informations sur la qualité de la ressource
www.pays-de-la-loire.ars.sante.fr/consulter-la-qualite-des-eaux
- Gestion de l'eau et de l'assainissement à Angers Loire Métropole (carte des équipements, rapport annuel...)
www.angersloiremetropole.fr/projets-et-competences/domaines-d-intervention/environnement/eau-et-assainissement
- Informations sur le règlement du service de l'eau et de l'assainissement, dossier abonné, tarifs, assainissement non collectifs (le SPANC), pression de l'eau
www.angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/eau-et-assainissement/index.html
- Pour découvrir de manière ludique le cycle de l'eau sur la métropole angevine www.angersloiremetropole.fr/flash/gaspard/
- Agence de l'eau en charge du bassin versant « Loire Bretagne » : information sur la ressource en eau (qualité des cours d'eau) du bassin versant Loire Bretagne, la protection des ressources, téléchargement de guides et outils pédagogiques (espace éducatif)
www.eau-loire-bretagne.fr/



ACHATS / ALIMENTATION

- Guide d'achat de produits de la maison et du bureau (consommation énergétique, nuisances sur l'environnement, rapport qualité prix, ...)
www.guidetopten.fr/
- Manger local en Pays de la Loire : référencement de produits locaux et réseaux de vente directe, calendrier de la saisonnalité des produits, recettes et astuces pour conserver certains produits, ...
www.approximité.fr
- Paniers de fruits et légumes, produits fermiers, groupements d'achats de produits locaux
www.gabbanjou.com/espace-grand-public/acheter-des-produits-bio/reseau-amap.org/
www.jardin-cocagne-angers.org/
www.jardindelavenir.fr/
<http://lafermeangevine.com/>
www.marche-fermier.net/
www.drive-fermier.fr/49/
www.bienvvenue-a-la-ferme.com/pays-de-la-loire
www.lespaniersbiosolidaires.fr/
<https://laruchequiditoui.fr/fr>
www.acheteralasource.com/
...
- Informations sur les substances dans les produits cosmétiques
www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-cosmetiques-des-substances-indesirables-dans-400-produits-n24514/
- Acteurs locaux de vente directe : guide le bonheur est dans le panier angersloiremetropole.fr/infos-pratiques/vente-directe-de-produits-locaux/index.html
- Liste des marchés d'Angers
www.angers.fr/vivre-a-angers/voirie-deplacements/la-gestion-des-voies-publiques/les-marches-d-angers/index.html
- Infos et conseils pour consommer durable
www.consoglobe.com/
- Calendrier des fruits et légumes de saison
www.mescoursespourlaplanete.com/SaisonFruitsEtLegumes.php



CITOYENNETÉ

- Informations sur la vie associative à Angers
www.angers.fr/l-action-municipale/vie-associative/index.html
- Projets citoyens à Angers
www.angers.fr/l-action-municipale/citoyennete/index.html



TEST

- Un bon air chez moi, quizz sur les bons réflexes pour la qualité de l'air intérieur
www.unbonairchezmoi.developpement-durable.gouv.fr/
- Calcul de l'impact de ses déplacements
www.quizz.ademe.fr/eco-deplacements/comparateur
- Calcul de son empreinte carbone (émissions de gaz à effet de serre)
www.coachcarbone.org/
- Calcul de son empreinte écologique
www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique
- Test de l'ADEME (air, mode, ménage écologique, smartphone, déplacements, alimentation, ...)
www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/testez



APPLICATIONS SMARTPHONE GRATUITES

- **GÉNÉRAL** : 90 jours (défis et conseils au quotidien sur les écogestes), Pour ma planète (informations sur le développement durable).
- **DÉCHETS** : Tri et + (alerte à l'approche des jours de collecte, points d'apports, conseils pour le tri...), Reductor (écopersonnalité et réduction des déchets, de l'ADEME).
- **ENERGIE** : Ecogator (sur les appareils économes en énergie).
- **AIR** : Pollution (sur le niveau de pollution dans près de 1 500 villes du monde), Qualité de l'air (état de la qualité de l'air à proximité de votre situation géographique), Climat HD (données sur le climat passé et à venir en France).
- **MOBILITÉ** : GECO (conseils sur l'éco-conduite), Fuelio (suivi du kilométrage et de la consommation de carburant), Irigo (pour faciliter ses déplacements sur l'agglomération d'Angers).
- **BIODIVERSITÉ** : Naturalist (reconnaissance de la faune et enregistrement de ses observations d'oiseaux, de mammifères, d'amphibiens, de reptiles, de papillons, de libellules...).
- **ACHATS / ALIMENTATION** : Fruits et légumes de saison (liste de légumes, fromages, poissons, viandes... de saison), Frigo magic (suggestions de recette en fonction de ce qu'il reste dans le réfrigérateur), Yuka et Open food facts (composition des produits), Ecompare (impact environnemental des produits de la vie courante), Flash labels (informations sur les labels écologiques), Planet ocean (catégories de poisson à privilégier)



VILLE D'ANGERS

Boulevard de la Résistance
et de la Déportation
49000 Angers
angers.fr



angers Loire
métropole
communauté urbaine

ANGERS LOIRE MÉTROPOLE

83 rue du Mail
49000 Angers
angersloiremetropole.fr



MAISON DE L'ENVIRONNEMENT VILLE D'ANGERS - ANGERS LOIRE MÉTROPOLE

Avenue du Lac-de-Maine - 49000 Angers
Tél. : 02 41 05 33 60
maison.environnement@ville.angers.fr
angers.fr/mde



ÉCO CITOYENS
au quotidien