



LE DEFI VERT DU MOIS DE NOVEMBRE

Plein de bonnes idées sur :
famillezerodechet.com

JE TRIE RECYCLER MES DECHETS

LES RECYCLABLES dans le bac de tri

EMBALLAGES PLASTIQUES

EMBALLAGES METALLIQUES

PAPIERS

EMBALLAGES EN CARTON

LE VERRE dans le conteneur à verre

EMBALLAGES EN VERRE

LES BIODÉCHETS dans le composteur

DÉCHETS DE CUISINE, DE JARDIN

MÉMO-TRI
CHEZ VOUS, TOUS LES EMBALLAGES ET TOUS LES PAPIERS SE TRIENT

EN VRAC pas dans un sac

PAS D'OBJETS qui ont subi un dommage

BIEN VIDER les bacs de lavage

AVEC ou sans BOUCHON

BIEN VIDER bouteille de lavage

AVEC ou sans BOUCHON

NE PAS METTRE : vase, céramique, pyrex, faïence, verre, miroir, poterie ou ampoule...

NE PAS METTRE : viande, os, poisson, litère d'animaux

NE PAS METTRE : épilures, coquilles d'œuf, filtres à café, thé, feuilles, fleurs...

UN DOUTE ? UNE QUESTION ?

Votre service gestion des déchets : gestion-dechets@grandbesancon.fr

03 81 41 55 35

Grand Besançon



POUR ALLER PLUS LOIN

JE PROGRESSE VERS LE SANS-PLASTIQUE

L'ENJEU

Légers, incassables, les plastiques ont envahi notre quotidien et sont peu recyclés.

→ Polyamides, vinyles, polyesters, polyuréthanes, élastomères : la variété des matières et leur association dans un produit freine leur recyclage.

→ Plus de la moitié se retrouve dans l'environnement. Ballottés par les courants, ils se désagrègent en microfragments qui polluent les mers, étouffent les tortues et les poissons, et font disparaître le plancton.

→ Les sacs biodégradables sont de faux amis : ils ont besoin de conditions particulières pour se désagréger. Seul le label OK Compost Home garantit sa biodégradabilité dans un composteur individuel.

→ **Attention** : ce logo indique que l'entreprise cotise au programme Éco-emballage. Il ne veut pas dire que le produit est recyclable.

LES CHIFFRES

68 kg
de plastique jetés par personne et par an.

3/4
des plastiques finissent dans la nature.

La décomposition du plastique peut prendre **600 ans**

85% des déchets ramassés sur les plages sont des plastiques.

TOP DÉPART

Un sac à provisions, des sacs à vrac, une barquette en verre : c'est ce qu'il faut pour démarrer ma progression vers le sans-plastique.



J'achète fruits et légumes frais en vrac, ainsi que les légumes et les fruits secs, les farines, les sucres. Je prends les viandes et les poissons à la coupe.



Je reviens au bon vieux savon pour me laver les mains. Je recharge mon flacon dans les magasins bio. J'essaye le shampoing solide.

• www.lamazuna.com
• www.lush.fr

MIEUX

J'utilise mes pots de confiture pour conserver mes restes au réfrigérateur.

Je choisis des boîtes d'œufs en carton brut, qui peut finir en petits morceaux dans mon compost.



J'essaye le dentifrice solide car les tubes de dentifrice ne sont pas recyclables.

www.pachamamai.com

Je choisis une brosse à dents à tête rechargeable ou mieux une brosse à dents en bambou compostable. À partir de 5,50 €.

• www.smiloh.com
• myboocompany.fr

ENCORE MIEUX

Je n'utilise jamais de couverts en plastique. En 2020, je n'en trouverai plus en magasin, alors autant commencer tout de suite.



J'utilise une yaourtière : avec elle, fini les pots de yaourt en plastique.

Je transforme l'eau du robinet en eau pétillante avec une machine à soda.

• www.machineasoda.net
À partir de 70 €.

Dans mon sac, j'ai toujours une gourde, ce qui m'évite d'acheter des bouteilles d'eau en plastique.

• www.sans-bpa.com

LE TOP

Mieux ! Je bois de l'eau du robinet après l'avoir laissé reposer. Elle ne contient pas plus de 0,1 mg de chlore par litre, qui s'évapore en deux heures.

J'achète de l'eau minérale en bouteilles de verre, qui se recycle à l'infini.





ÉCO-CITIZIENS AVEC L'ADATO SI'

LE DÉFI VERT
DU MOIS DE

December

DONNER AUTREMENT,
DONNER DE SOI...

Offrons des cadeaux qui produisent plus de joie que de déchets, qui créeront plus de liens que de fossés, qui permettront à la terre de porter du fruit, un fruit de paix, un fruit qui demeure



- Donner de son temps
- Oser la rencontre
- Fabriquer soi-même en faisant du neuf avec du vieux,
- Élargir nos dons aux plus démunis,
- Choisir des achats qui n'exploitent ni les hommes, ni la terre.

PARTAGER

Noël autrement

**ARRÊTONS
L'HYPER-NOËL**

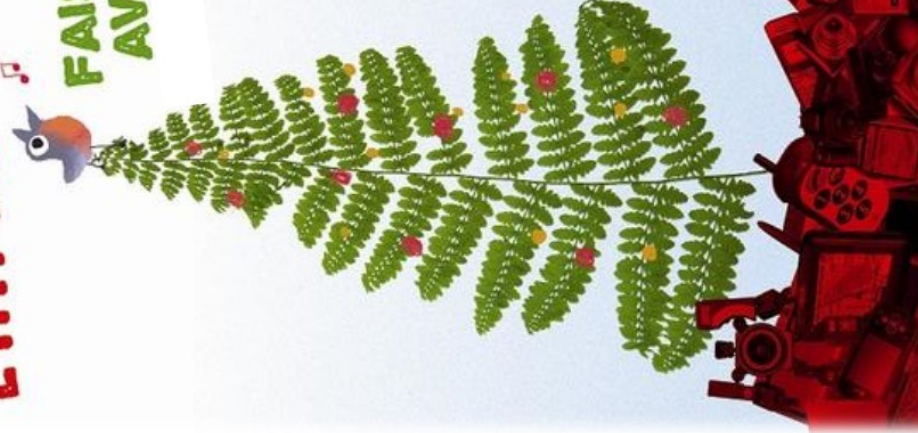
**FAISONS LA PAIX
AVEC LA TERRE**

UNE TRÊVE

La naissance de Jésus Christ, c'est un appel à une vie nouvelle. Prenons le temps de nous interroger sur notre façon de vivre et de consommer.

VIVRE AUTREMENT

Et si on faisait Noël une trêve durable ? Consommons mieux et autrement. Faisons la paix avec la terre et entre nous.



Donnons du sens à nos cadeaux !



PARTAGER

L'Escale vous propose :

le calendrier de l'Avent à l'en-**VERT**

Pour un Avent vert et un Noël autrement...

Principe de ce calendrier :

Tout au long de l'Avent, chacun est invité à venir déposer dans la boîte disponible à l'Escale, un cadeau :



- Pas forcément acheté pour l'occasion,
- Quelque chose dont je n'ai plus l'utilité,
- Ou que j'ai fait moi-même,
- ...

**Ce calendrier se veut contre l'hyper consommation
dans l'esprit de Laudato Si'**

**Le contenu de la boîte de l'Avent sera donné
à des personnes en difficulté via à la société Saint Vincent de Paul
pendant la messe de la fête de Noël du 21 décembre**



DEBRANCHER

Je réduis ma consommation d'énergie



LE DEFI VERT DU MOIS DE

L'ENJEU

- Notre consommation d'électricité augmente alors que nos appareils électriques sont énergétiquement de plus en plus efficaces.
- Gaz, fuel, charbon : les combustibles fossiles s'épuisent.
- On peut économiser beaucoup d'énergie en changeant notre comportement.
- Lorsque nous avons besoin de renouveler nos appareils, choisissons ceux qui affichent la classe A+++ : ils consomment de 20 à 50 % d'énergie de moins que ceux classés A+.
- Une révision de ce classement, avec de simples lettres de A à G est annoncée pour 2018.
- Réduire notre consommation d'énergie revient à réduire notre facture.

LES CHIFFRES

Chaque foyer possède en moyenne

100 appareils électriques ou électroniques.

Un ordinateur portable consomme

50 à 80 % d'énergie de moins qu'un ordinateur fixe.

Répartition des usages de l'électricité



"L'ENERGIE LA PLUS VERTE EST CELLE QUE NOUS NE CONSOMMONS PAS"



LES SOLUTIONS :

Dans la cuisine

- Je couvre mes casseroles quand je cuisine, ce qui diminue de 15 à 30% l'énergie
- Pour le lave-vaisselle : je privilégie « Eco » : c'est 45% d'électricité en moins que le programme intensif. Utilisation à plein
- J'évite l'utilisation du micro-ondes pour décongeler.
- Je dégivre mon frigo et congélateur. La formation de givre entraîne une surconsommation électrique.
- Lancer lave-linge / sèche-linge / lave-vaisselle quand il est plein
- Linge :**
- Je privilégie les cycles basse température : un lavage à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C
- J'évite le sèche linge. L'essorage dans le tambour du lave-linge est 100 fois plus économe que le séchage en machine.

DEBRANCHER

Robinets :



Au lavabo : j'installe un réducteur de débit d'eau sur mes robinets, c'est 60% d'eau chaude consommée en moins ==> **déjà fait à l'Escale**



Je repositionne systématiquement le mitigeur sur la position froide



Je privilégie la douche (60l pour 5mn) au bain (160 à 180 litres)
Je coupe le robinet lorsque je me brosse les dents

Tous mes appareils électriques :



Je m'équipe en multiprises qui permettent de couper les veilles des appareils ou je débranche mes appareils. La position « en veille » consomme presque autant que « en marche »



J'éteins ma box ou mon routeur la nuit. Cela représente 30% d'économie

Mais aussi...



Je remplace mes ampoules halogènes ou à incandescence par des ampoules basse consommation, ou LED = 10 à 15 fois moins d'énergie consommée ==> **déjà fait à l'Escale**



J'aère ma chambre, pièce, 5 à 10mn maximum



DEFI COMMUNAUTAIRE A L'ESCALE :

- Je mesure la température de ma chambre, de mon bureau, de mon appartement (Demander à Aline un thermomètre)
- Je baisse mon radiateur si nécessaire et quand je pars quelques jours :
Température idéale et recommandée : 19°C en journée, 16° la nuit.
1°C de chauffage en moins = 7% de consommation en moins

A l'Escale, nous avons déjà fait ces choix :

Lors des travaux (une attention particulière lors de la rénovation des locaux)

- Réduction des volumes (abaisssement des plafonds)
- Double vitrage fenêtres
- Eclairage à LED
- Détecteurs de présence dans les circulations
- Vannes thermostatiques sur la plupart des radiateurs
- Chasses d'eau économes
- Attention particulière sur l'isolation des nouveaux espaces

Espaces verts

- Cuve de récupération des eaux de pluie pour arrosage jardin

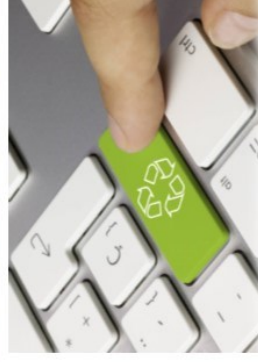
Sensibilisation aux économies d'énergie

- Sensibilisation à une aération brève des chambres, locaux (5-10mn)
- Détecter les fuites d'eau au plus vite pour intervention rapide



ECO-CONNECTE

Je réduis MON EMPREINTE CARBONE NUMERIQUE



LE DEFI VERT DU MOIS DE février



Le saviez vous ?

Une empreinte carbone "invisible" mais bien réelle: le nuage virtuel

Consulter ses emails, utiliser un moteur de recherche, télécharger un film ou mettre à jour son profil sur les réseaux sociaux ont un impact environnemental important. Outre les besoins énergétiques de tout appareil électronique, chaque appareil connecté à Internet contribue à une émission de carbone non-négligeable.

La consommation du net en quelques chiffres :

45 millions: nombre de centres de traitement (data center) qui stockent toutes les données qui circulent sur le réseau internet à travers le monde.

2 % de l'énergie mondiale nécessaire pour faire fonctionner ces infrastructures climatisées 24h/24 , soit **30 centrales nucléaires.**

50 % d'énergie en plus utilisée pour la circulation des octets par rapport à celle requise pour le déplacement de tous les avions du monde.

Télécharger en streaming un film en haute définition avec un réseau sans fil consomme davantage que de fabriquer et transporter un DVD du même film

Envoyer un email d'1Mo qui sera lu 5 minutes et stocké une année durant "entraîne l'émission de 19 grammes d'équivalent CO2" . **Ajouter 10 destinataires** à ce même email quadruple l'impact des émissions de CO2

Regarder YouTube pendant 72h émet autant de CO2 que la quantité nécessaire pour fabriquer, emballer et transporter un DVD .

L'énergie gaspillée lorsque l'on fait appel à un **moteur de recherche** sans utiliser de mots clés précis correspond à 40 km parcourus en voiture .

Les **TIC** (Technologies de l'information et de la communication) = 10% de la production mondiale d'électricité.

Les solutions :

Je trie et supprime mes mails inutiles :

Il s'agit d'une source de remplissage des serveurs considérables et de pollution facile à enrayer.

Je me désabonne des newsletters qui ne m'intéressent pas

J' utilise un moteur de recherche alternatif permettant de financer des projets sociaux ou environnementaux (Lilo ou Ecosia par exemple).

Je créé des raccourcis vers les sites que j'utilise le plus souvent, je limite la pollution numérique car les recherches internet émettent aussi du CO2.

Je fais le ménage des médias sociaux : Supprimer les « amis » avec qui vous n'avez pas d'interaction. Supprimer vos anciennes publications et photos non pertinentes ou celles qui pourraient éventuellement vous embarrasser auprès de futurs collègues et employeurs. Profitez-en aussi pour mettre à jour vos paramètres de confidentialité sur les différentes plateformes.

Je ferme les onglets inactifs . Ceux-ci échangent en continu des informations avec des serveurs, ce qui consomme inutilement de l'énergie.

J'éteins les machines et les écrans

Eteindre les appareils à la fin de la journée peut vous faire économiser jusqu'à 60 % de consommation électrique par rapport à un poste de travail non optimisé.

Je désinstalle les applications et programmes inutilisés

Vous libérerez de l'espace de stockage par la même occasion. Profitez-en pour effectuer la même opération sur vos téléphones et tablette.



DEFI COMMUNAUTAIRE A L'ESCALE :

Pour un impact positif, je change mon moteur de recherche pour LILO ou ECOSIA



Avec le moteur de recherche **Lilo**, vos recherches financent gratuitement des projets sociaux et environnementaux



Ecosia est un moteur de recherche qui permet de planter des arbres grâce à ses revenus publicitaires.



LE DEFI VERT
DU MOIS DE



SOLIDAIRE

Ecologie intégrale: SOLIDARITE

**Je découvre et soutien
un mouvement solidaire**

« **Toutes les créatures sont liées, [...],
et tous en tant qu'êtres, nous avons
besoin les uns des autres** » (42).

Encyclique du pape François - Laudato Si

CCFD - TERRE SOLIDAIRE



**TERRE
SOLIDAIRE**
Soyons les forces du changement

Le CCFD, Comité Contre la Faim et pour le Développement est un collectif de mouvements d'Eglise créé en 1961 à l'initiative des évêques. Depuis 58 ans, le CCFD-Terre Solidaire est mobilisé contre la faim dans le monde, ce qui implique une lutte constante contre les injustices et pour le respect des Droits de l'Homme et des peuples. Il s'attache aux causes de la faim pour permettre aux populations de garantir leur souveraineté alimentaire (soutien aux agricultures familiales, aux coopératives, aux activités artisanales, etc.).

La campagne de Carême 2019 du CCFD a pour thème : **"Pour vaincre la faim, devenons semeurs de solidarité"**

<https://ccfd-terresolidaire.org/>

CCFD Besançon - 18 rue Mégevand Besançon

ccfd25@ccfd-terresolidaire.org



Secours catholique-Caritas France

Fondé en 1946, le Secours Catholique-Caritas France est un service d'Eglise, qui lutte contre toutes les formes de pauvreté et d'exclusion et qui cherche à promouvoir la justice sociale.

Il mène des actions en France et à l'étranger auprès des populations les plus défavorisées.

Ses domaines d'intervention : Action sociale et lutte contre l'exclusion, Agriculture, Alimentation, Culture et communication, Développement économique et local, Droits, Eau et assainissement, Éducation / formation, Éducation au développement, Environnement / Climat, Genre, Microcrédit, Santé, Volontariat .

<https://www.secours-catholique.org/>
CCFD Franche Comté - 20 rue Mégevand Besançon
franchecomte@secours-catholique.org

Société Saint Vincent de Paul



La Société de Saint-Vincent-de-Paul (SSVP) est un **réseau de charité** de proximité, au service des **personnes seules et démunies**. Elle est présente dans **135 pays**. Ses 800 000 bénévoles agissent en équipes **fraternelles**, appelées « Conférences » et initient des actions locales ciblées.

Les bénévoles de la Société de Saint-Vincent de Paul vont à la rencontre des personnes seules ou démunies, là où elles vivent : à domicile, dans la rue, dans les foyers, à l'hôpital, en prison. Ils établissent avec eux une relation de confiance et d'amitié construite sur une fidélité dans la durée.

<https://www.ssvp.fr/>
Ssvp Besançon - 20 rue Mégevand Besançon



Le bol de riz de l'Escale Jeunes de ce mardi 12 mars est au bénéfice du CCFD

Et moi , personnellement ? Pourquoi pas ...

- Découvrir un de ces mouvements solidaires
- Donner de mon temps , être bénévole
- Faire un don en fonction de mes moyens, même petit



LE DEFI VERT du mois de



L'industrie du textile émet plus de 1.2 de tonnes de gaz à effet de serre /an, soit plus que l'intégralité du trafic aérien et maritime mondial cumulés.

Je donne une seconde vie à mes vêtements

donner et réparer

L'ENJEU

→ La production de TLC (Textiles, linge, chaussures) augmente et la qualité des produits se dégrade, produisant **toujours plus de déchets textiles**. Réutiliser, recycler ses vêtements, c'est participer à la réduction des déchets, un des objectifs du Grenelle de l'environnement.

→ **L'industrie textile pollue** et consomme beaucoup d'eau : elle utilise 25% des substances chimiques produites dans le monde.

→ Le recyclage des textiles crée des emplois solidaires et profite prioritairement aux plus démunis. Depuis 2008 et l'instauration de la contribution textile environnementale, une participation de 0,50 € est due pour chaque vêtement mis en vente.

LES CHIFFRES



LES SOLUTIONS

EN BON ETAT

● **Je les vends à prix d'ami** sur Internet, dans les dépôts-vente, dans les friperies...
www.leboncoin.fr
www.vinted.fr

● **Je les donne** à des associations comme Le Relais ou Emmaüs, qui les revendent dans leurs boutiques deuxième main. Le Relais, ce sont 14 centres de tri qui traitent 250 tonnes par jour et divisent les textiles en 300 catégories différentes. 70 boutiques « Ding Fring » revendent les vêtements irrisqués. Les invendus sont exportés en Afrique.
www.lerelais.org
www.emmaus.fr



RECYCLABLE N'EST PAS RECYCLÉ
Ne vous trompez pas : ce logo signifie uniquement que cette matière est recyclable, pas forcément qu'elle sera recyclée.



MES CHAUSSETTES ORPHELINES ?

Clares ou foncées : l'association créée par la styliste Marcia de Carvalho les récupère et les trie avant de les envoyer à Castres (Tarn) pour leur transformation en fil, puis en tissu pour les collections.
Chaussettes à envoyer 2 rue des Gardes, 75018 Paris.
www.marciadecarvalho.fr

USÉS & DÉCHIRÉS

● **Je me remets à la couture** pour réparer mes vêtements.

● **Je fais travailler le cordonnier** au lieu de jeter mes chaussures.

● **Je trouve un point de collecte** : je repère le logo de la filière Eco TLC sur les conteneurs avant d'y déposer mes vêtements. Il y a 40 000 points d'apports volontaires en France, dont 16 000 pour Le Relais. Je veille à ne rien déposer d'humide. Les moisissures rendent leur valorisation impossible.
www.lafibredutri.fr



ET LES CHAUSSETTES ?

Pas terrible le recyclage des chaussures, encore trop souvent incinérées. On trouve parfois des points de collecte comme ceux de la Croix-Rouge, dans le Pas-de-Calais. Trois paires de chaussures sur quatre peuvent avoir une seconde vie. Runcollect reprend les baskets de course à pied. Les plus belles sont envoyées à des associations humanitaires, les autres sont recyclées.
www.runcollect.fr

● **Les pulls en laine** peuvent servir à fabriquer du fil recyclé, comme aux filatures du parc.
www.filatures-du-parc.com
● **Les tee-shirts troués** sont découpés en chiffons pour l'industrie ou vendus en magasin de bricolage. L'Inter réseaux de la fibre solidaire (IRFS), qui réunit Emmaüs France, Le Relais France et Tissons la solidarité (Secours catholique), traite 320 tonnes/an de vêtements dans les Bouches-du-Rhône et la zone de Pertuis.
www.lafibresolidaire.fr

Je prolonge la vie de mes appareils

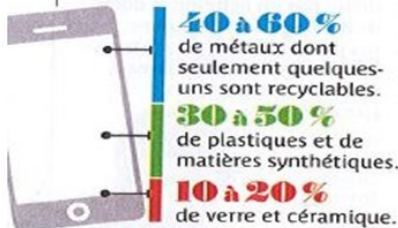
donner
et réparer

L'ENJEU

- Nous produisons 21,3 kg de déchets électriques ou électroniques par personne et par an. 18 % seulement sont recyclés. La plupart finissent dans les décharges d'Afrique ou d'Asie.
- Nous remplaçons notre smartphone en moyenne une fois tous les deux ans.
- Sa fabrication a des impacts environnementaux et sociaux très lourds : épuisement des ressources minières et violation des droits humains des travailleurs, destruction des écosystèmes, atteintes à la biodiversité, rejets toxiques dans l'environnement.
- Certaines matières premières risquent de manquer : antimoine (portables) ; cobalt (ordinateurs) ; gallium (consoles de jeux) ; indium (écrans plats).

LES CHIFFRES

Dans un smartphone, il y a ...



22
mois

C'est la durée de vie moyenne d'un smartphone en France. Elle est de 20 mois en Chine.

LES SOLUTIONS

J'EN PRENDS SOIN

- **Je le protège** avec un film, une coque ou une housse.
- **Quand il surchauffe** après que j'ai écouté de la musique ou utilisé le GPS, je le laisse reposer pour préserver la batterie.
- **Je recharge ma batterie** quand elle atteint 20 à 30%. La vider complètement, comme la recharger via un ordinateur, diminuent de moitié sa durée de vie. Je limite la recharge à 80% : au-delà, les cellules au lithium se dégradent plus vite.
- **Je ne le recharge jamais la nuit** car deux heures suffisent. Branché la nuit, mon portable consommera quatre fois plus d'énergie. Une belle économie à la clé.

JE VIDE MES PLACARDS DE LEURS VIEUX TÉLÉPHONES

100 millions de mobiles seraient conservés par les Français dans leurs placards alors qu'ils pourraient être recyclés ou réutilisés. Pour trouver le réseau solidaire le plus proche de chez vous auquel donner votre



Je fais réparer au lieu de jeter

Mon écran est brisé ? Je le porte dans une boutique spécialisée. Bon nombre d'enseignes proposent de le remplacer en une heure. Des réparateurs peuvent aussi se déplacer à domicile.
www.captain-repair.com
● **Je le répare moi-même** en utilisant des tutoriels gratuits de sites qui vendent aussi des kits de réparation.
www.sosav.fr
www.spareka.fr

J'ACHÈTE D'OCCASION

● **Pour son prix :** 50% moins cher qu'un neuf, il est garanti entre six et douze mois. BackMarket propose des labels, de « avec rayures et/ou impacts visibles » à « comme neuf ».
www.backmarket.fr
● **Pour éviter une nouvelle fabrication** et donc réduire les impacts sociaux et environnementaux d'un neuf.
● **Pour favoriser l'emploi** des personnes en situation de handicap : c'est en effet l'une des caractéristiques de la filière de recyclage électronique.

POUR ALLER
PLUS LOIN

Et pourquoi pas ...

- Acheter d'occasion vêtements et appareils
- Louer les appareils électriques dont j'ai besoin



LES JEUNES
DE L'ESCALE

ECO-CIToyENS AVEC LAUDATO SI'

LE DEFI VERT du mois de



Le gaspillage
alimentaire
est l'un des plus
grands scandales
éthiques
de notre temps

Je sauve les aliments de la poubelle

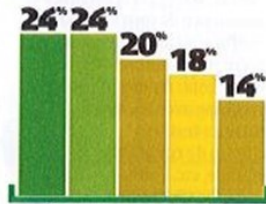
Eco Consommer

L'ENJEU

→ C'est un des plus grands scandales éthiques de notre temps. Alors qu'une personne sur neuf dans le monde souffre de la faim, un tiers des aliments produits sont jetés. Ce gaspillage a lieu aux différentes étapes de notre « chaîne alimentaire » : usine, transport, entrepôt, supermarché, maison, restaurant, cantine... Chacun de nous peut choisir de limiter ce gâchis, que ce soit au moment des courses ou dans sa cuisine.

LES CHIFFRES

- fruits et légumes
- restes de repas
- produits entamés
- produits non déballés, boissons...
- pain



Aliments encore consommables jetés à la maison chaque année par Français et par an.

LES SOLUTIONS

LORS DE MES COURSES

- **Je privilégie les circuits courts :** plus la chaîne d'approvisionnement est longue, plus les pertes sont importantes.
- **Je planifie les repas :** et je fais les courses liste en main pour éviter d'acheter au-delà des besoins de la famille.
- **Je choisis plutôt des fruits et légumes non calibrés et imparfaits :** ils éviteront ainsi la poubelle du commerçant !



DANS MA CUISINE

- **Je ressuscite les légumes défraîchis.** S'ils sont mous, je les coupe, les lave et les laisse tremper dans l'eau au réfrigérateur jusqu'au lendemain : ils redeviendront croquants. La salade retrouve une seconde jeunesse après un bain de 45 min dans un grand volume d'eau sucrée. Pour une pomme flétrie, je la trempe un instant dans de l'eau bouillante.
- **Je congèle** les restes ou les produits que je ne mange pas rapidement.
- **Je dose bien les portions.** Par personne : 3 cuillères à soupe bombées de lentilles, 80 g de pâtes, 50 g de riz, 200 g de légumes.
- **Je ne jette pas** le sucre, la farine, les aliments secs (lentilles, pâtes...) qui ont dépassé la date limite d'utilisation optimale (DLUO) : ils sont encore consommables. Pour les yaourts, la date limite de consommation (DLC) peut être dépassée de deux semaines sans risque (sauf s'ils présentent un aspect douteux).
- **Je cherche des recettes pour cuisiner mes restes.** Sur le site marmiton.org j'entre l'ingrédient que je veux accommoder et je me laisse inspirer. Sur recupetgamelles.fr je trouve des idées pour cuisiner le pain dur. Exemple : pour faire une chapelure, passez le pain dur en morceaux 20 min au four à 100 °C (th. 3) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis écrasez-le.

Je consomme autrement

Eco Consommer

Consommer autrement, qu'est-ce que cela veut dire ?

C'est intégrer les conséquences sociales et environnementales dans ses achats. C'est un acte d'engagement en faveur d'une société plus équitable, respectueuse de l'environnement et de la santé humaine.

Pourquoi privilégier le local ?

Consommer local, c'est un moyen de participer, solidairement, au développement de réseaux de distribution de proximité tout en stimulant l'économie locale. C'est par exemple, une manière de garantir que vous consommez des produits de saison transformés près de chez vous par une personne avec qui vous avez un lien. Mais cela permet aussi de maintenir des commerces de proximité et des services locaux dans nos villes et surtout dans nos campagnes !

Consommer local ou responsable c'est acheter au juste prix.

Les produits sont au « juste prix » c'est-à-dire qu'ils permettent au producteur de vivre décemment de son activité, de favoriser l'emploi et de réduire des intermédiaires afin de diminuer la pression sur les prix.



A l'Escale ...

- Lors de nos repas de groupes ou le mardi soir, je m'assure que les restes alimentaires vont être consommés rapidement (redistribués entre les participants ou donnés)
- Je cherche sur internet des recettes pour cuisiner mes restes alimentaires plutôt que de les jeter
- J'adhère à une AMAP près de chez moi (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) <http://www.reseau-amap.org/> ou je favorise un maraîcher local