

L'ASSOCIATION DES JARDINIERS EN PAYS D'AUGE VOUS INVITE À DÉCOUVRIR

Ce diaporama sur :

LA CHASSE AU GASPILLAGE.

Tous les petits gestes
du Développement Durable,
et des économies.

Avoir des gestes en faveur de l'écologie...



Il faut revoir notre façon de vivre.

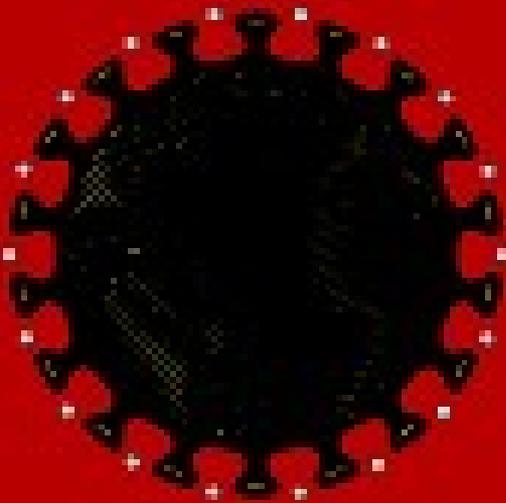
- ▣ Bonjour. Nous entrons dans une aire de « récession ».
Le déclenchement:
- ▣ L'arrivée du Covid 19, qui a porté un coup fatal à la santé des citoyens mais aussi à l'économie de nombreux pays...*
- ▣ Puis maintenant la guerre en Ukraine, qui nous a fait prendre conscience que nous étions dépendants de nombreux produits : pétrole, le gaz Russe, des céréales, de la moutarde et autres. Et bien sûr nous dépendons des chinois pour de nombreux produits que nous importons, alors qu'avant nous étions un pays producteur (fonderie, aciérie, agriculture, électricité ...)

Il est grand temps de se reprendre en main, et de revenir à produire plus sur notre sol, au lieu d'importer...

Le COVID 19 et la guerre en UKRAINE, cause des problèmes...

Coronavirus Politics

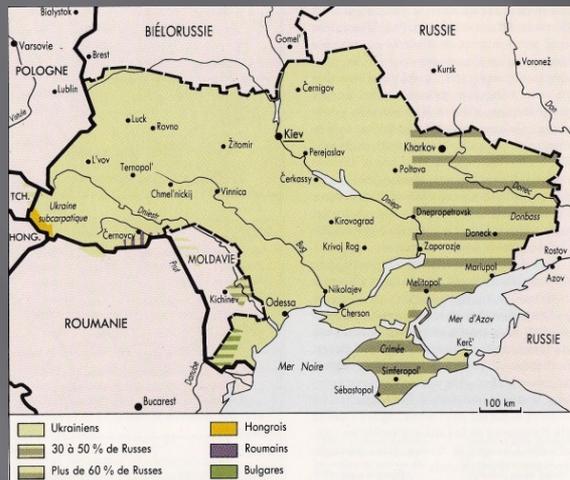
The Comparative
Politics and Policy
of COVID-19



EDITED BY

Scott L. Green, Elizabeth J. King

Ilana Moravcsik de Frenck, and Andre Pereira Santos



Le circuit court

- ▣ Il faut privilégier le circuit court à la maison : faire son jardinage, son petit élevage, la cuisine, bricoler et réparer, et non acheter du tout fait.
« Vous avez la fièvre acheteuse ! » Stop!
- ▣ Vous allez faire des économies non négligeables mais aussi, cela va dans le sens du respect de notre planète (moins de transport , moins d'énergie c'est moins de pollutions)
- ▣ **Pensons à revaloriser certains objets et leur redonner une nouvelle vie.**
- ▣ Recycler les matériaux et déchets.

Jardinage, maraîchage, recyclage.



UPCYCLE WINDOWS 7



u.fsf.org/upcycle

« La Chasse au Gaspi »

- ▣ A l'heure actuelle, tout va devenir très rare et très cher! Le prix des carburants (pour se déplacer et se chauffer), le prix de la nourriture, le prix des matériaux de construction, et autres. Beaucoup vont se priver = c'est la récession!
- ▣ Il va donc falloir trouver des moyens pour limiter les dépenses superflues, et ne rester que dans l'essentiel! *

La chasse au « gaspi »



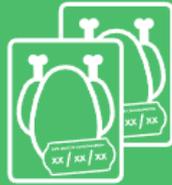
- * Ne pas gâcher la nourriture
- * Porter vraiment les vêtements achetés. Supprimer les achats compulsifs. Utiliser les sites de ventes d'occasion.



La chasse au « gaspi »



RECENSER LES STOCKS EXISTANTS DANS LE RÉFRIGÉRATEUR



RANGER LE FRIGO, POSITIONNER LES ALIMENTS SELON LA DATE LIMITE DE CONSOMMATION

MENU	JEU.	✓
LU.	VEN.	✓
MA.	SAM.	✓
MER.	DIM.	✓

PLANIFIER LES MENUS AUTANT QUE POSSIBLE



ACHETER LES FRUITS ET LÉGUMES EN QUANTITÉ ADAPTÉE



CUISINER DES PORTIONS ADAPTÉES À SON APPÉTIT ET SELON LE NOMBRE DE CONVIVES



NE PAS CONFONDRE DATE DE PÉREMPTION ET DATE LIMITE DE CONSOMMATION



RECENSER LES STOCKS EXISTANTS DANS LES PLACARDS



FAIRE UNE LISTE DE COURSE EN FONCTION DES BESOINS



PARTAGER, DONNER



AU RESTAURANT, EMPORTER SON PLAT



ACCOMODER LES RESTES EN CUISINANT ET EN RÉINVENTANT LES RECETTES



ECONOMISER L'EAU

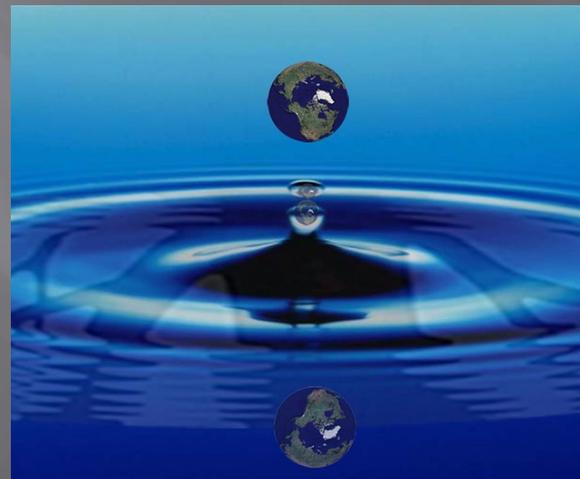
Quelques pistes pour limiter les consommations, les dépenses

- ▣ **Concernant l'eau du robinet (potable)**
Faire comme autrefois, se laver à la cuvette, limiter les douches et supprimer les bains. Garder les eaux usées pour les WC, ou les plantes. Même notre urine peut servir d'engrais pour nos plantes.
- ▣ Acheter le matériel nécessaire pour capter l'eau de pluie aux gouttières de toit, pour l'arrosage du jardin, le nettoyage de la voiture et des légumes ...

Faire des économies d'eau. C'est possible!



Défi n°1 :
Je consomme
l'eau du robinet



Limiter nos factures d'électricité

- ▣ Concernant l'électricité: Il faut utiliser des lampes « basse consommation », LED...
- ▣ Éteindre le courant quand vous quittez une pièce ... Éteindre le soir, tous les appareils électriques (Ordi, portable, télé...). Débrancher tout pour faire des économies et limiter le gaspillage. Sinon nous n'aurons pas assez de courant pour tous! (Risques de coupures) *
- ▣ Mettre certaines machines en marche dans la nuit, et pas tous les appareils en même temps! *

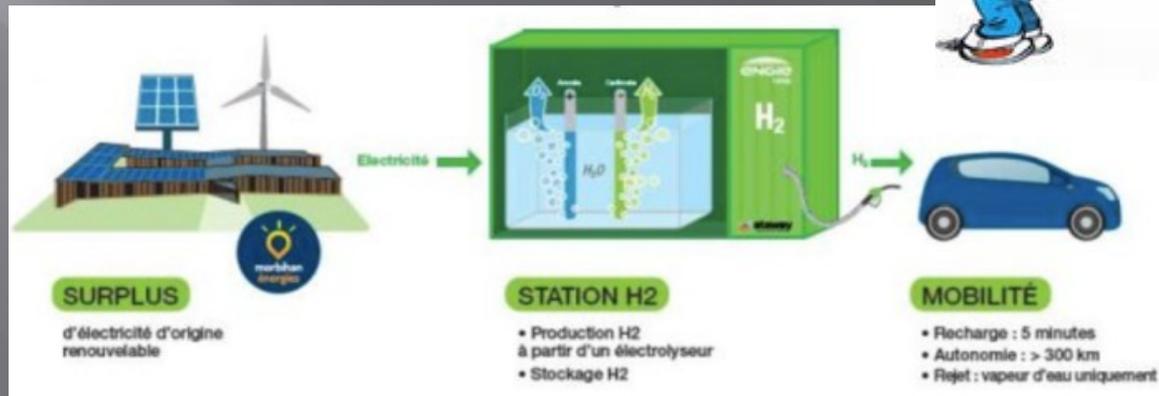
Économiser l'électricité? C'est possible!



N° Point rénovation info service : 0 808 800 700 Service gratuit
7j/7 de 8h à 18h

**Je remplace mes vieilles ampoules
par des lampes à LED ou
basse consommation**

@ademe @ecologiEnergie

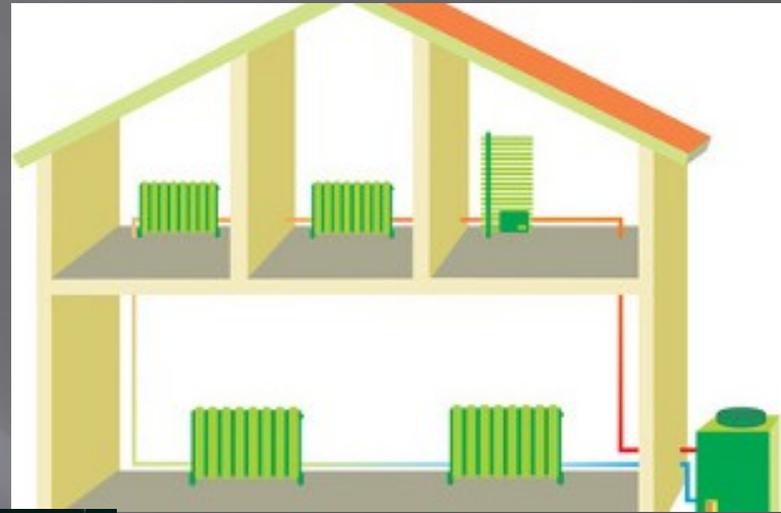


Faire des économies en réduisant ses consommations de chauffage, d'électricité

- ▣ Le chauffage. S'il vous est possible de changer votre vieille chaudière, optez pour la géothermie avec une pompe à chaleur (PAC) air/eau,
- ▣ Utilisez un thermostat pour réguler la température à 18/19°C.
- ▣ S'il y a une cheminée, prévoir un insert et faire rentrer du bois (au sec).
- ▣ Possibilité des poêles à granulés de bois (A voir) *
- ▣ Et prendre un bon pull, une bonne couverture.
- ▣ Envisagez des travaux d'isolation de votre maison ou appartement, pour éviter les déperditions de chaleur (isoler les combles, les murs, le sous-sol, faire poser des fenêtres à doubles ou triples vitrages, ...) *

Chaque degré compte!

Faire des économies sur le chauffage : c'est possible !

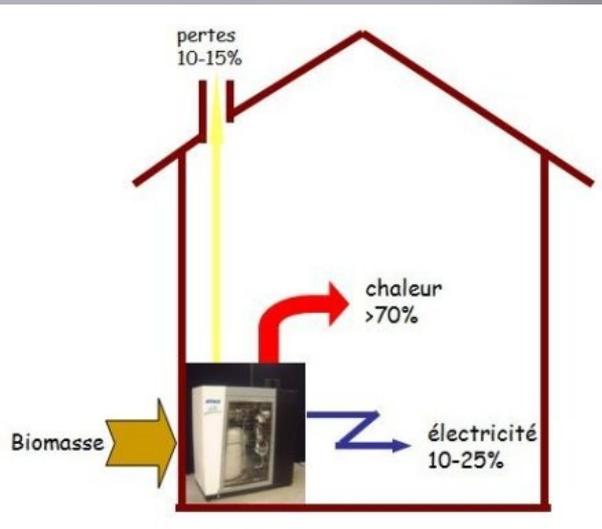


Économies de gaz...

limiter les cuissons

- ▣ le GAZ : réduire l'utilisation d'eau chaude, surtout s'il y a un ballon d'eau chaude! Récupérez l'eau froide au début.
- ▣ l'alimentation électrique : Mangez le plus cru possible, c'est bon pour la santé, sinon optez pour la cuisson vapeur, et des cuissons douces...* Ayez des ustensiles de cuisine adaptés. Attention les plaques de cuisson sont gourmandes en électricité, ainsi que le four. **Limitez les fritures.** Préférez l'huile de tournesol pour la cuisson. L'huile d'olive pour les crudités...

Réglez le thermostat à 18°C. Aménagez les combles, isolez par l'extérieur...



Une véranda vous apporte de la chaleur en mi-saison..



Faites du jardin « nourricier »

- ▣ Si vous avez la chance d'avoir un terrain, pensez à faire un jardin « Nourricier » : des légumes, voir aussi un verger (Fruits). Si c'est possible faire du petit élevage. 200m² en potager c'est plus de 4000€ d'économies/an.
- ▣ Vous mangerez moins mais mieux...*
- ▣ Réservez une pièce au sous-sol, pour faire une cave garde manger. Y mettre les conserves, les fruits, avec les bouteilles de vin...*

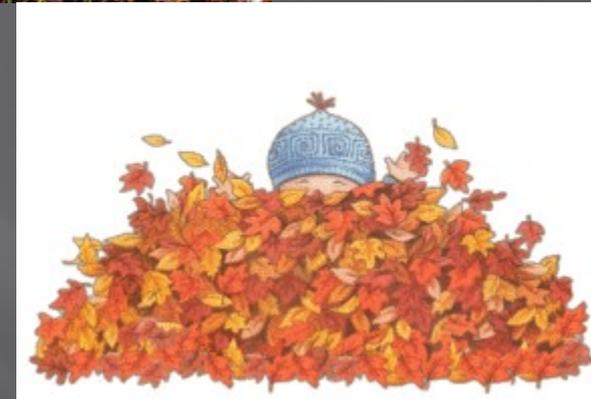
Faites du jardin nourricier. Circuit court. Mangez sain...!



Recyclage et respect de la Biodiversité...

- ▣ C'est l'école de la vie. Récupérez des pierres pour réaliser un colimaçon d'herbes condimentaires, des planches de bois, pour faire un jardin à hauteur. Des cageots pour protéger vos plants de la chaleur, la paille, foin, tonte de gazon séché, feuilles mortes... pour couvrir le sol (Paillage). Optez pour deux grands composteurs, afin de recycler vos déchets du jardin et de la maison en compost.
- ▣ Deux citernes, des seaux pour récupérer l'eau de pluie...
- ▣ Avoir un broyeur, pour faire du BRF, qui servira en paillage ou au compost. Utilisez les vertus des plantes à votre compte (ortie, consoude : engrais vert), tanaïs, fougères contre certains prédateurs, prêle fongicide, certaines plantes qui se mangent ... Des bambous pour faire des tuteurs...
- ▣ Tout cela dans le plus grand respect de la biodiversité, les plantes et les animaux auxiliaires de jardin...* (Voir ateliers)

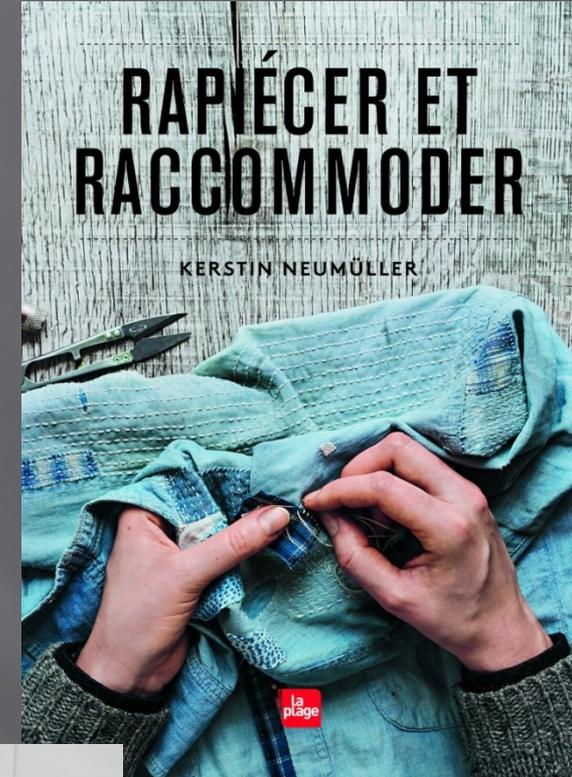
Recyclez tous les déchets, pour une autre utilisation...



Le « Faire soi-même », plutôt que d'acheter = Économies !

- ▣ Et puis, il faut prendre soin des choses, de certains matériels, pour qu'ils durent le plus longtemps possible. Sinon achetez des pièces de rechange en cas de panne.
- ▣ il y a la réutilisation de certaines choses. Les réparations. Le cartable, les chaussures réparés chez le cordonnier, réparer les accros sur des vêtements, **voir coudre, tricoter, bricoler....**
- ▣ Le Faire soi-même ! Cela coûte moins cher
Les magasins regorgent d'idées et de matériels pour bricoler à la maison

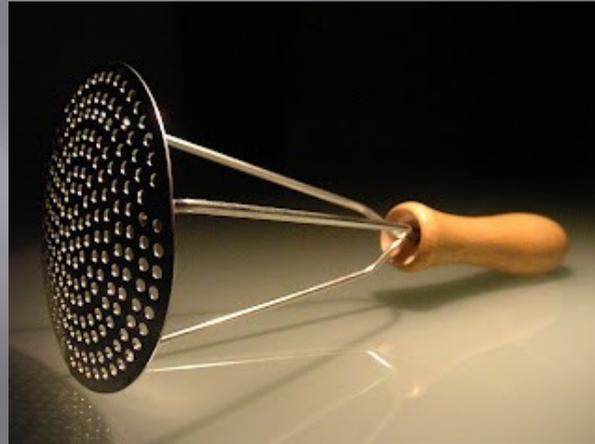
Le cordonnier répare les chaussures, les cartables...



Encore des économies...

- ▣ Avec une véranda, il suffit d'ouvrir les portes-fenêtres par une journée ensoleillée, pour faire entrer la chaleur, puis de refermer après, et faire ainsi des économies de chauffage.
- ▣ Possibilité de faire poser des panneaux solaires.
- ▣ Utiliser un filtre à café, plutôt qu'une machine à café électrique.
- ▣ Laver la vaisselle à la main plutôt qu'au lave-vaisselle, étendre le linge à sécher au vent plutôt qu'au sèche linge. Que des petits gestes de tous les jours pour faire des économies. Limitez tous les appareils électriques qui sont énergivores...au profit des appareils manuels...

C'est peut-être désuet, mais les outils manuels sont peu coûteux, et rendent bien service...



Les transports

- ▣ Il y a beaucoup trop de camions sur les routes (pollutions) , alors que nous pouvons charger la valeur de 150 camions de 38 Tonnes sur une péniche, mais aussi le transport ferroviaire est très valorisant...
- ▣ Coût moyen: 3€/T avec un grand chaland, 4€/T avec une petite péniche, 5€/T par le transport ferroviaire, contre 12€/T par camion, par jour.
- ▣ Sans compter que le transport par la route est le plus polluant, et donc le plus onéreux.
- ▣ Si possible limiter ses déplacements particuliers, opter pour les transports en commun, covoiturage quand c'est possible, mieux la marche à pied, le vélo et autre mode de transport écologique ! Optez aussi pour le train.

Transports en commun, marche à pied, en vélo, moins de pollution.



En conclusion...

- ▣ Il n'y a pas de petites économies. Chaque geste compte pour limiter nos consommations d'énergies (gaz, électricité, transport, ...), qui sont en plus, de gros pollueurs de la planète (gaz à effets de serre, CO2).
- ▣ Limitez vos déplacements en avion, si possible, et découvrez les belles régions de la France ...
- ▣ Cela ne doit pas vous gêner de profiter de certains petits plaisirs de la vie.
- ▣ Portez-vous bien!

Les recettes du bonheur...!



Antidouleurs Naturels

Tout est dans votre cuisine !

- Clous de girofle pour les maux de dents
- Miel pour les plaies dans la bouche
- Gingembre pour les douleurs musculaires
- Café noir pour la migraine
- Ail pour la douleur dans les oreilles
- Le sel de table pour la douleur dans les pieds et les ongles incarnés
- Le raisin pour les maux de dos
- Les bleuets pour les problèmes de vessie
- Le curcuma pour la douleur chronique
- Les cerises pour douleurs diverses
- Piment rouge pour douleurs articulaires
- Vinaigre de cidre pour douleur de l'estomac

Plus Saine
La Vie

