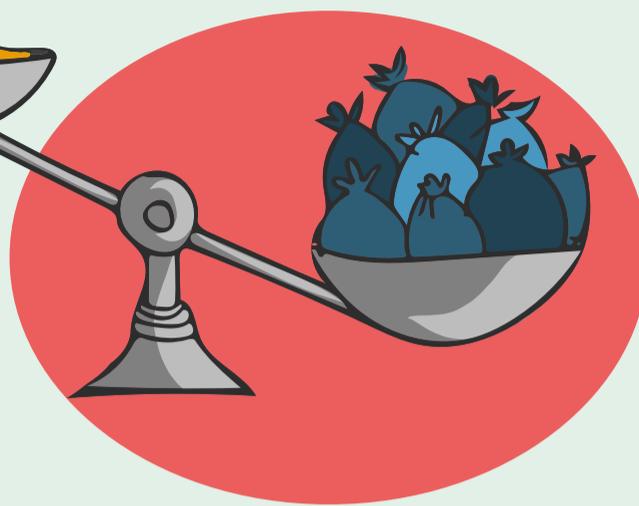


# EXPO : VIVRE SIMPLEMENT, ça ne gâche rien

Nos modes de vie, les progrès techniques, la croissance démographique ont changé notre manière de consommer. Le prix à payer ? Des ressources naturelles qui s'épuisent et des déchets qui débordent.

En changeant nos habitudes de consommation au quotidien, nous pouvons agir pour faire pencher la balance du bon côté.



Alors... adoptons une méthode anti-gaspi

## POUR QUE NOTRE CONSOMMATION PRENNE DU SENS !

### 1 Refuser

Éviter les produits à usage unique, les prospectus publicitaires, les gadgets offerts...

### 5 Recycler et composter

- Déposer en recycleterie, en point d'apport volontaire ou en déchèterie
- Composter ou lombricomposter

### 4 Donner une seconde vie

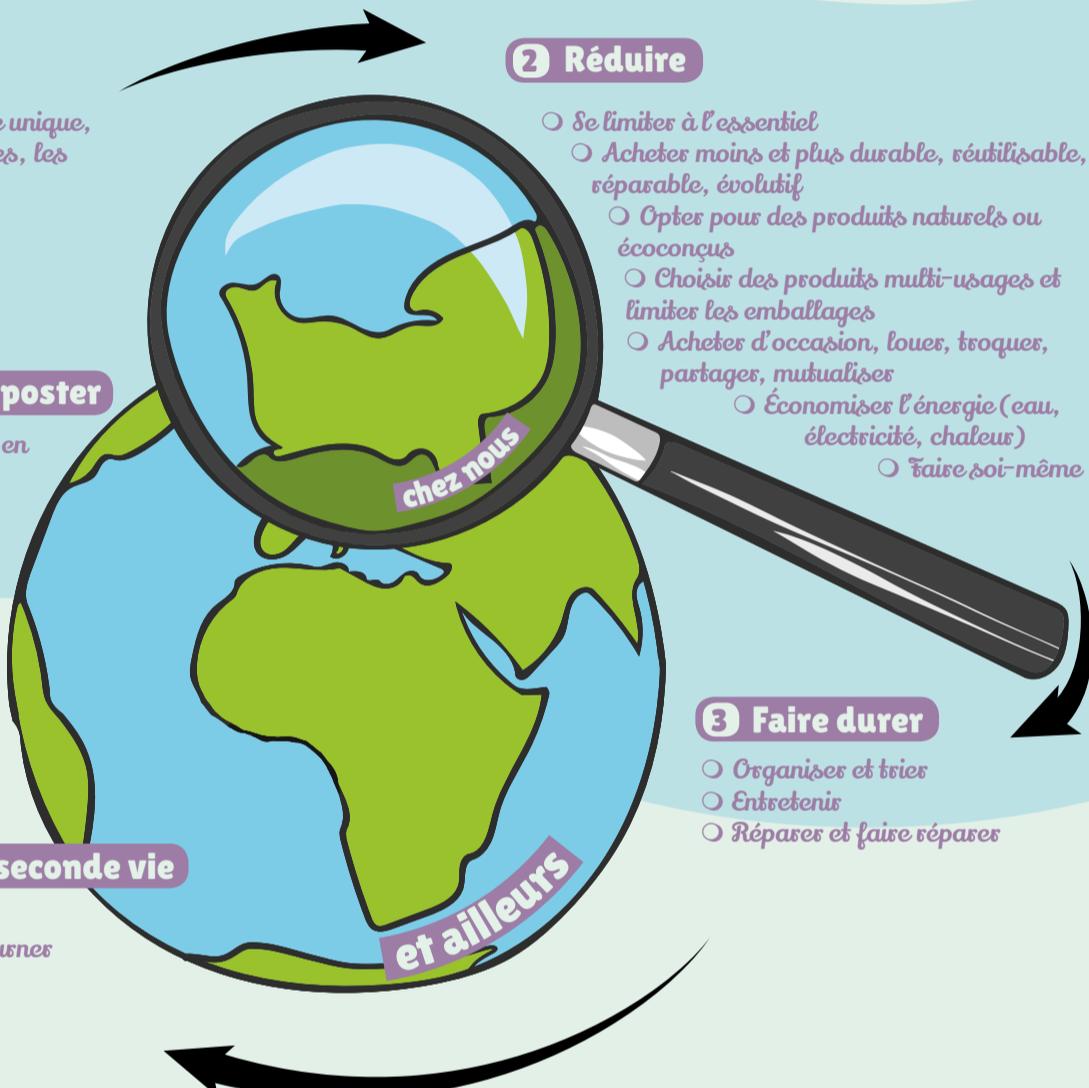
- Donner, revendre
- Transformer, détourner (upcycling)

### 2 Réduire

- Se limiter à l'essentiel
- Acheter moins et plus durable, réutilisable, réparabile, évolutif
- Opter pour des produits naturels ou écoconçus
- Choisir des produits multi-usages et limiter les emballages
- Acheter d'occasion, louer, troquer, partager, mutualiser
- Économiser l'énergie (eau, électricité, chaleur)
- Faire soi-même

### 3 Faire durer

- Organiser et trier
- Entretien
- Réparer et faire réparer



## J'aimerais bien, mais... CE N'EST PAS POUR MOI

Mais si!

C'est pour tout le monde, nous avons tous un rôle à jouer !

Il n'y a pas de modèle, c'est à la portée de chacun, le tout est d'avoir envie et de savoir comment s'y prendre.

Pas besoin de longs discours pour commencer, je débute par des actions en lien avec mes centres d'intérêt ou mes envies, faciles à faire et dont le résultat se voit immédiatement.

Je peux aussi me lancer en famille, entre amis, dans une association, ça me motive, c'est propice à la discussion et nous avançons tous ensemble.



10

bonnes raisons de consommer

MALIN

1 Je prends soin de ma santé

6 Je gagne du temps

2 Je fais des économies

7 Je me simplifie la vie

3 J'apprends à faire moi-même

8 Je fais durer mes biens

4 Je limite la pollution

9 J'y trouve une satisfaction personnelle

5 Je ne gaspille pas

10 Je partage mes connaissances et mes compétences

Direction de la Région Normande de l'Environnement et de l'Énergie  
Rédaction : Sabine Harter-Cat, Sabine Harter-Cat, Anne-Louise Lefebvre, Anne-Louise Lefebvre, Anne-Louise Lefebvre, Anne-Louise Lefebvre  
Marianne Delannoy et Sophie Leclerc  
Dessins : Catherine Larrière et Guillaume Salagnac  
© ARE Normandie, 2018

Allons-y, c'est parti !

# EXPO : UN PANIER FUTÉ, c'est le beurre et l'argent du beurre

## ADOPTONS DE BONNES HABITUDES

**385€** C'est le budget moyen que chaque ménage français consacre par mois à son alimentation.

L'alimentation est le 2<sup>e</sup> poste de dépenses des familles.

**85%** des emballages jetés par les ménages français sont alimentaires.

**Sur ma liste**

Je planifie mes menus de la semaine pour faire ma liste de courses, ça change tout!

Cui a faim **ACHÈTE** le magasin

alors je mange avant de faire mes courses.

**Jamais sans mon sac**

J'emporte avec moi mon sac réutilisable.

Des courses dans le bon ordre, C'EST GAGNÉ!

## ATTENTION, faisons les bons choix!

**3 pour le prix d'1?**

**1 mangé... + 2 pour la poubelle!**

La bonne quantité, c'est celle qui correspond à mes besoins.

## LES BONS PRODUITS DANS MON CABAS

**Et si on mangeait moins de viande?**

Élevage et production de viande de bœuf = émissions de gaz à effet de serre + forte consommation d'eau

Les légumineuses et céréales complètes sont sources de protéines pouvant remplacer la viande.

**En vrac**

Produits en vrac ou à la coupe, pour lutter contre le suremballage.

**Fruits et légumes**

À chacun sa saison, c'est une question de bon sens.

**Gueules cassées**

Biscornus mais pas chers, ces fruits et légumes ont autant de saveurs.

**Un label officiel sur un produit...**

...c'est plutôt bon signe.

**Que d'eau, que d'eau...**

L'eau du robinet, c'est sans emballage et c'est beaucoup moins cher...

**Les circuits courts locaux, VIVE LA PROXIMITÉ!**

Des applications mobiles anti-gaspillage permettent de mieux distribuer les invendus, à des tarifs réduits.

**Le supermarché participatif**

Une autre forme de distribution et de consommation

**Paiement des achats avec une monnaie locale**

**Vente directe** | **Commerces de proximité**

glanage autorisé | Direct producteur | AMAP | MARCHÉ DES PRODUCTEURS | épinars d'ici | endives du coin | salades de la vallée

**PRIMEUR**

# EXPO : PAS DE GÂCHIS DANS LA CUISINE, une poubelle au régime

## BIEN CONSERVER SES ALIMENTS, ÇA LIMITE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE



C'est le poids de la nourriture jetée à la poubelle chaque année en France par habitant, soit environ 100 repas.



Le gaspillage alimentaire, c'est environ 400 euros de perdus par an et par famille.



Plus d'une salade sur deux finit à la poubelle.

### Cuisines

#### C'EST SE FAIRE PLAISIR

- \* Prendre du temps pour cuisiner
- \* Cuisiner en grande quantité puis congeler
- \* Cuisiner des recettes simples : soupes, tartes salées, purées...
- \* Inventer, oser...



Je cuisine les épluchures, fanes, tiges et feuilles... parce qu'elles sont comestibles.



Je ne reste pas en reste avec mes restes.



#### JE CALCULE LES QUANTITÉS ADAPTÉES AU NOMBRE DE PERSONNES

#### Pour une personne

- \* lentilles : 3 cuillères à soupe bien remplies
- \* riz : 1/2 verre
- \* pâtes : 1 verre

#### Doser sans balance

- \* 1 verre (200 ml environ) = 100 g de farine, 150 g de riz
- \* 1 cuillère à soupe rase = 10 g de farine, 15 g de sucre en poudre
- \* 1 cuillère à café = 7 g de beurre, 5 g de cacao



Les bananes font mûrir les fruits et légumes de la corbeille.

## BIEN CONSERVÉS, MES ALIMENTS SONT PRÉSERVÉS PLUS LONGTEMPS

- \* Respecter les consignes de conservation des aliments
- \* Conserver les aliments dans des boîtes en métal, bocaux en verre de récupération
- \* Indiquer la date d'ouverture des aliments sur les emballages
- \* Congeler les denrées rapidement périssables
- \* Surveiller les fruits et légumes abîmés

### Les dates de péremption sur l'emballage : l'important, c'est la signification

| SUR MES ALIMENTS, QUAND JE VOIS...        | IL S'AGIT D'UNE...   | CELA SIGNIFIE QUE...   |
|---|--|--|
| « à consommer jusqu'au »                  | DdC : date limite de consommation (pour les produits frais)              | après cette date, le produit est périmé et non consommable   |
| « à consommer de préférence avant le... » | DDM : date de durabilité minimale (pour les produits secs ou stérilisés) | après cette date, le produit reste consommable, il est sans danger mais peut avoir perdu certaines de ses qualités gustatives ou nutritionnelles |

### UN FRIGO BIEN RANGÉ...

et les aliments restent en forme!

- 1 Suivre la règle : 1<sup>er</sup> rentré, 1<sup>er</sup> sorti
- 2 Respecter les zones de fraîcheur du réfrigérateur
- 3 Retirer le suremballage carton ou plastique
- 4 Séparer les aliments crus et cuits
- 5 Placer les restes dans des boîtes fermées
- 6 Ne pas laver les légumes (terre, sable) et les envelopper dans du papier journal ou des pochons
- 7 Nettoyer une à deux fois par mois son réfrigérateur



#### PRODUIT DE NETTOYAGE MULTI-USAGES

- \* 3 cuillères à café de bicarbonate
- + 50 cl d'eau.

### Je partage

#### C'EST PLUS CONVIVIAL

- \* Donner les restes à ses voisins, amis, famille...
- \* Faciliter le partage de ses surplus grâce à des applications mobiles.
- \* Installer un frigo collectif ou solidaire dans un lieu de vie commun.

#### UNE DEUXIÈME VIE POUR MES DÉCHETS, C'EST POSSIBLE!



- \* Sachets de thé pour dégonfler les paupières
- \* Marc de café pour nettoyer les canalisations, nourrir les plantes
- \* Restes alimentaires pour nourrir les animaux



# EXPO : COUP DE PROPRE dans la salle de bain

## Petits espaces mais gros déchets



Quantité de produits à usage unique (mouchoirs, papier toilette, cotons, lingettes, protections, couches, etc.) jetés par an et par personne.



Consommation annuelle de 2,6 kg de médicaments par Français, dont 366 g de médicaments non utilisés.

## Attention à l'effet cocktail...



Phtalates, parabènes, conservateurs, tensioactifs... : ces molécules, déjà toxiques prises séparément, peuvent voir leurs effets augmentés lorsqu'elles sont combinées.

## C'est le durable que je préfère



- \* Le bois, c'est tendance, résistant et compostable.
- \* Le verre se recycle sans fin.

## Je lis les étiquettes pour être plus b(i)o



Liste courte, C'EST MIEUX !  
La liste des ingrédients est inscrite sur le produit dans l'ordre décroissant de leur quantité.



Les cosmétiques écotabellés sont moins nocifs pour la santé et l'environnement.

## Des produits polyvalents et sains



## Tous pour un, un pour tous !

Quelques produits permettent de faire plusieurs choses à la fois :

- \* hydrater
- \* adoucir
- \* protéger
- \* nourrir
- \* désodoriser
- \* laver...

Recette maison

### DENTIFRICE "maison"

- \* Huile de coco
- + Huiles essentielles
- + Argile



Recette maison

### POUDRE "Bonne mine"

- \* Farine de maïs
- + Cacao
- + Cannelle

C'est moi qui l'ai fait

De nombreuses recettes et tutoriels permettent de fabriquer ses produits cosmétiques maison, ses lingettes, cotons et couches lavables.

## PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST AUSSI SE LIBÉRER DU SUPERFLU



## Attention à l'eau!



Pendant la douche, le brossage des dents, le lavage des mains... je ne laisse pas couler l'eau.

## ASTUCE POUR ÉCONOMISER

Se laver avec un gant ou un filet, c'est moins de savon utilisé.

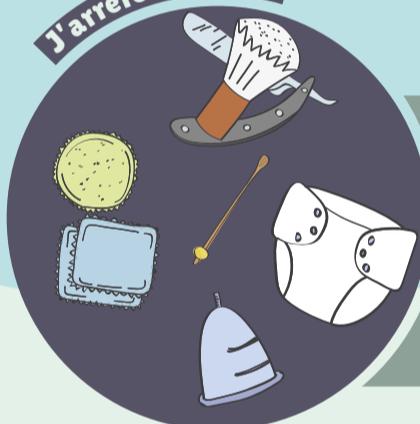


1 savon de 250 g remplace 4 flacons de 250 ml de gel douche



30 à 60 euros d'économies par an

## J'arrête le jetable



## Je choisis le réutilisable

- \* Rasoirs à lames en acier
- \* Couches lavables
- \* Coupe menstruelle
- \* Lingettes et cotons démaquillants lavables
- \* Cure-oreille

## JE PRENDS SOIN DE MES PRODUITS... ET J'EN PROFITE PLUS LONGTEMPS

- >> Trier et vérifier les PAO (période après ouverture)
- >> Respecter les doses, limiter les surdoses
- >> Utiliser les produits jusqu'au bout
- >> Reboucher les tubes et flacons
- >> Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité



## Vite, urgences!



## Je gère mon armoire à pharmacie

- \* Ranger tous les médicaments au même endroit, hors de portée des enfants
- \* Trier et rapporter les médicaments périmés, ou non utilisés, chez le pharmacien

# EXPO : S'HABILLER sans y laisser sa chemise

## LA MODE... C'EST UNE QUESTION DE STYLE

### Nos vêtements voyagent plus que nous



19 000 km, c'est la distance totale parcourue par un jean depuis la récolte du coton jusqu'à sa commercialisation en Europe.

### Le coton, pas si bon



Produire 1 kg de coton nécessite jusqu'à 15 000 litres d'eau, beaucoup de pesticides et d'OGM.

### Nos vêtements polluent...



25 % des substances chimiques produites dans le monde sont destinées à la filière textile.

### RETOUR AUX BASIQUES !



Les vêtements basiques sont plus faciles à porter et à assembler, indémodables... bref, des vêtements qui traversent les années et qui durent très longtemps.

### LES FIBRES NATURELLES

lin, chanvre, laine et coton biologique

- + résistantes
- + saines pour la peau
- polluantes (eau, pesticides, etc.)

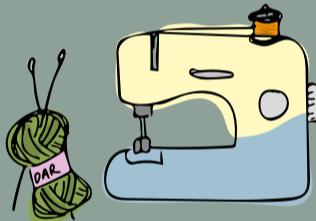
Grâce à la Normandie et la Picardie, la France est le premier producteur mondial de lin.



### J'AI LA FIBRE NATURELLE



### JE FABRIQUE DES VÊTEMENTS QUI ME RESSEMBLENT



#### ASTUCES POUR FAIRE SOI-MÊME

- \* Participer à des ateliers de couture ou de tricot
- \* Troquer un savoir-faire contre un cours de couture en participant à des réseaux d'échanges, de savoirs ou de services (ex : systèmes d'échange local)

### VITE, RANGEONS NOS ARMOIRES !



#### Laisser de la visibilité et organiser

- \* Trier 2 fois par an :
  - la méthode des 4 piles : à garder, à donner, à transformer, à réparer
- \* Ranger les petits accessoires dans des sacs ou pochons en tissu, d'anciennes boîtes à chaussures, sur des cintres
- \* Ranger ce qui n'est pas de saison dans des housses

### JE BICHONNE MES VÊTEMENTS POUR QU'ILS DURENT PLUS LONGTEMPS

\* Répares, raccommode et recoudre



- \* Respecter les consignes d'entretien
- \* Limiter les lavages
- \* Ne pas laver à plus de 30 °C
- \* Ciser et imperméabiliser les chaussures



#### Recette maison

LESSIVE (pour 1 litre)

- + 50 g de savon de Marseille rapé
- + 1 cuillère à soupe de cristaux de soude
- + 1 litre d'eau chaude



Pour laver « plus blanc que blanc », ajoutez deux cuillères à soupe de bicarbonate à votre lessive.

### MARRE DE MON TEE-SHIRT ? J'EN FAIS UN SAC !

Je transforme, relooke, customise ou détourne mon vêtement.



### Une seconde vie POUR MON VÊTEMENT...

Ce qui ne me plaît plus pourra faire le bonheur de quelqu'un d'autre.

#### Je revends

- 1 Braderie
- 2 Magasins de vêtements d'occasion
- 3 Sites internet spécialisés

#### Je donne, je dépose

- \* À mes proches
- \* Aux associations caritatives
- \* En point d'apport TLC\*

#### Point d'apport TLC\* près de chez moi



Selon leur état, les vêtements sont redistribués par les associations caritatives, recyclés ou valorisés pour de nouvelles utilisations (fil, rembourrage, isolation, revêtement de sols, etc.).

\*TLC : textile, linge de maison et chaussures

#### Je rapporte

Certaines boutiques de prêt-à-porter organisent des opérations spéciales « récup' » contre des bons d'achat.



# EXPO : ÉQUIPER SON LOGEMENT sans encombre

## JE M'ÉQUIPE EN FONCTION DE MES BESOINS, ÇA ME SIMPLIFIE LA VIE



Depuis 1990, la consommation d'électricité pour les petits appareils électroménagers a doublé.



En France, nous produisons chaque année plus de 20 kg de déchets électriques par habitant.



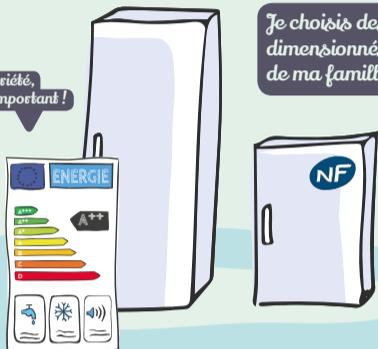
Chaque personne jette 13 kilos d'objets (meubles, équipements, déco...) en bon état.

JE RÉFLÉCHIS, JE COMPARE...

### ATTENTION AU SURÉQUIPEMENT!

La sobriété, c'est important!

Je choisis des appareils dimensionnés à la taille de ma famille.



## JE PRÉFÈRE DES MATÉRIEAUX DURABLES : ROBUSTES, ILS DURENT PLUS LONGTEMPS

évolutifs réparables réutilisables solides recyclables



Le bois massif, brut et local, certifié ou labellisé (FSC ou PEFC) ou l'inox, la pierre, le verre... sont des matières naturelles, recyclables, résistantes et moins nocives pour la santé.

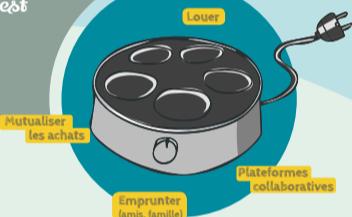
### UNE ALTERNATIVE À L'ACHAT ?

De nombreux équipements ne servent que très rarement.



En moyenne, une perceuse n'est utilisée que qu'une quinzaine de minutes par an!

### IL EXISTE D'AUTRES SOLUTIONS

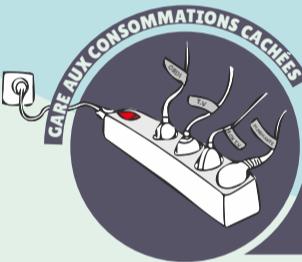


Des appareils qui durent et qui se réparent, ça donne du sens à nos achats.

### OBsolescence PROGRAMMÉE



Techniques commerciales visant à réduire la durée de vie ou d'utilisation d'un produit



Eteindre simultanément les veilles des appareils Hi-fi, ordinateurs, TV... avec une multiprise munie d'un interrupteur  
→ 10% d'économie

## JE RÉPARE OU JE FAIS RÉPARER... ET ÇA REDÉMARRE!



### J'ENTRETIENS

Consultez le mode d'emploi de l'appareil: 70% des pannes d'électroménagers sont dues à un défaut d'entretien.

### POUR FAIRE DURER...



Pour nettoyer et entretenir le lave-linge:

faire tourner deux fois par an la machine à vide, en ajoutant 1 tasse de bicarbonate de soude.

réparateurs locaux

service après-vente



### RÉSEAU D'ÉCHANGES SOLIDAIRES



Troquer un cours dans un domaine que vous maîtrisez (cuisine, soutien scolaire...) contre un cours de bricolage.

tutoriels en ligne

Repair Café

Fablab

Le Repair Café et le Fablab sont des ateliers collaboratifs qui permettent de réparer et apprendre à réparer ensemble.

## Je donne pour favoriser le réemploi ET LES OBJETS ONT UNE SECONDE VIE

- \* Associations de quartiers
- \* Réseaux solidaires : Emmaüs, Envie...
- \* Recycleries : récoltent, rénovent et revendent d'occasion, forment des personnes en insertion

## Un objet en fin de vie ?

VITE, JE COURS À LA DÉCHÈTERIE ou en point d'apport volontaire!

Les objets déposés en point de collecte sont confiés à des prestataires qui les démantèlent, les recyclent, récupèrent les ressources ou les valorisent. La gestion collective de la filière de fin de vie des produits et équipements est confiée à des éco-organismes:

- \* Pour les appareils électriques et électroniques (DEEE): Eco-systèmes ou Ecologic
- \* Pour les meubles: Eco-mobilier (particuliers) ou Valdelia (associations et professionnels)



# EXPO : UN JARDIN aux petits oignons



17 millions de jardiniers amateurs en France



160 kilos de déchets verts par personne et par an

## UN JARDIN EN BONNE SANTÉ SANS SE PRENDRE LE CHOU

### Pour nourrir mon jardin, JE COMPOSTE

Le compost, c'est :  
- moins de déchets  
- un engrais naturel pour les plantes  
- gratuit

#### DÉCHETS DU JARDIN

- \* Petites tailles de haie, d'arbustes
- \* Fleurs, plantes fanées
- \* Déchets du potager, « mauvaises herbes » (sèches et sans graines, c'est mieux)
- \* Feuilles mortes
- \* Tontes de pelouse (sèches et en petites quantités)

#### DÉCHETS DE LA CUISINE

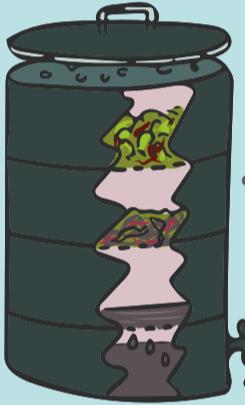
- \* Épluchures de légumes et fruits
- \* Fruits et légumes abîmés
- \* Restes de repas (sauf viandes, poissons ou crustacés)
- \* Marc de café, filtres, sachets de thé
- \* Essuie-tout, serviettes, mouchoirs en papier
- \* Pain, coquilles d'oeuf

### Les clés pour RÉUSSIR un bon compost

- \* Ajouter des éléments humides (épluchures) et des éléments secs (paille, feuilles mortes)
- \* Ajouter des éléments fins et des éléments grossiers
- \* Mélanger régulièrement

### DU COMPOST EN APPARTEMENT ? LE LOMBRICOMPOSTEUR

Les vers circulent entre les différents bacs pour se nourrir des déchets alimentaires.



déchets frais  
-----  
déchets partiellement décomposés  
-----  
lombricompost mûr à récupérer  
-----  
jus de lombricompost

### LE PAILLAGE... QUE DES AVANTAGES

Je recouvre le sol avec divers matériaux (paille, feuilles, copeaux de bois, herbes coupées, cartons, etc.) afin de :

- \* protéger le sol de la pluie battante, du froid, du soleil, du vent
- \* éviter les mauvaises herbes
- \* diminuer les arrosages en limitant l'évaporation de l'eau contenue dans le sol
- \* favoriser la présence de micro-organismes



### Je pratique

#### LE MULCHING

Pas la peine de ramasser l'herbe de tonte de ma pelouse ! C'est de l'engrais naturel et gratuit... et le sol est aussi mieux protégé vis-à-vis de la sécheresse.



### DE L'EAU DE RÉCUP' POUR MON JARDIN...

- \* Sans chlore, ni calcaire, l'eau de pluie est meilleure pour les plantes... et elle est gratuite.
- \* Je réutilise l'eau de rinçage ou de cuisson (non salée) des légumes pour arroser mes plantes.



### J'ADOpte LE COMPAGNONNAGE

Certaines plantes peuvent repousser des ravageurs, d'autres vont stimuler la croissance de leurs voisines.

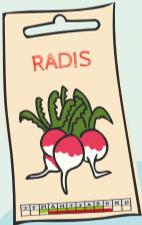


La capucine sert d'appât aux pucerons et attire les insectes utiles (coccinelles, syrphes, etc.).



L'absinthe éloigne les piérides du chou.

### JE FAIS LES BONS CHOIX POUR MES GRAINES



- \* Je sème la quantité nécessaire.
- \* Je respecte les dates de semis.
- \* Je sème de façon à ne pas être en vacances au moment des récoltes.
- \* Je récolte mes graines, les fais sécher et les stocke dans des sachets en papier étiquetés.



### JE FABRIQUE MES POTIONS « MAGIQUES »

Fabriquées à base de plantes (ortie, prêle, etc.) ou de produits naturels (savon noir, bicarbonate de soude, etc.), ces potions peuvent :

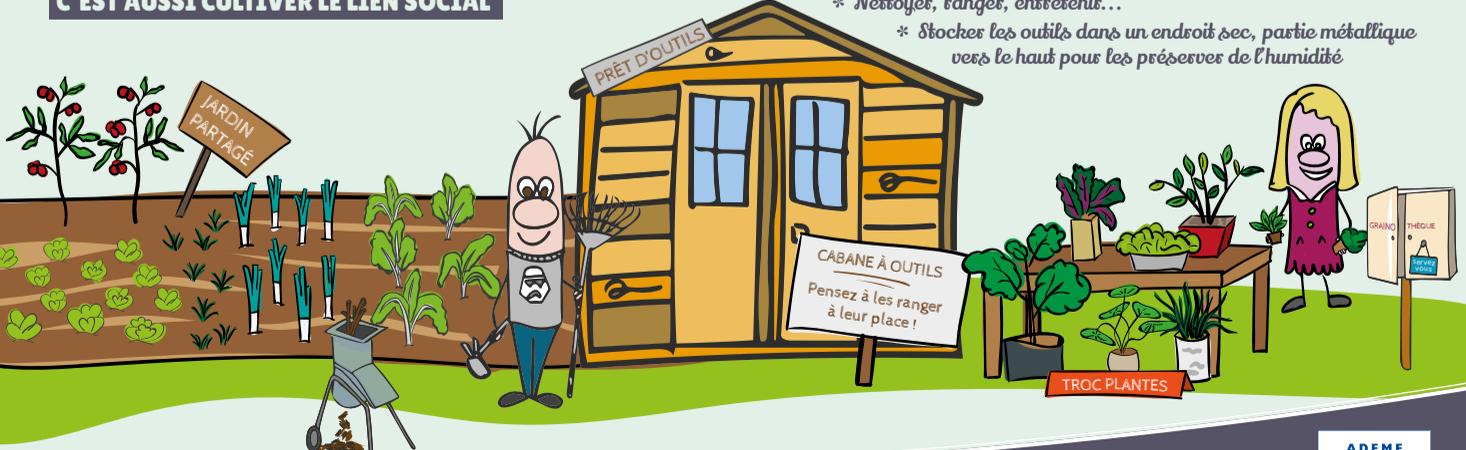
- \* renforcer les défenses des plantes
- \* stimuler leur croissance
- \* repousser des ravageurs (pucerons)



### Une bonne récolte, C'EST AUSSI CULTIVER LE LIEN SOCIAL

### La bonne pioche... des outils de jardinage durable

- \* Nettoyer, ranger, entretenir...
- \* Stocker les outils dans un endroit sec, partie métallique vers le haut pour les préserver de l'humidité



# EXPO : PRENDRE DE LA DISTANCE avec sa voiture

## EN ROUTE POUR DES DÉPLACEMENTS INTELLIGENTS ET ÉCONOMIQUES



La voiture est immobile 95% du temps.



Posséder une voiture revient 20 fois plus cher qu'un abonnement annuel aux transports en commun.



Un déplacement sur deux en voiture fait moins de 3 kilomètres.

### à faire aujourd'hui

|                              |                                     |                                     |                                     |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| aller à l'école              | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| aller au travail             | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| Hugo et son copain au volley | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            |
| faire les courses            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| aller à la salle de sport    | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

### L'INTERMODALITÉ, C'EST LE PIED!

Utilise plusieurs moyens de déplacement pour un même trajet : je combine voiture, marche, vélo et transports en commun.

### LA MULTIMODALITÉ, C'EST MON CHOIX!

Lundi, vélo. Mardi, métro. Mercredi, ... Pour un même trajet, je choisis le transport le plus adapté, en fonction du jour, de l'heure, de la distance, du motif de mon déplacement ou de mes contraintes personnelles ou professionnelles!

500 mètres à pied = 8 minutes

Enfin, c'est pas si loin.



Quand je marche, je me détends, c'est bon pour ma santé, je ne pollue pas... et c'est gratuit!

### EN ROUTE POUR L'ÈRE DE LA GLISSE URBAINE



Trottinette, mono-roue, skateboard, rollers, hoverboard : selon mes envies

3 kilomètres en vélo = 12 minutes

Je ne reste pas bloqué dans les embouteillages.

### EN VÉLO, JE DÉPASSE LES AUTOS



Idéal et rapide pour les petits trajets... en plus pas de problème de parking!

BESOIN D'UN VÉLO ? Je profite de la location ou je saute sur l'occas'.

- \* Bourse aux vélos
- \* Applications mobiles
- \* Magasins spécialisés



### LES TRANSPORTS EN COMMUN, C'EST MALIN!



Bus, tramway, train, car... faciles à utiliser et accessibles à tous.

[www.commentjyvais.fr](http://www.commentjyvais.fr)

Le site « comment j'y vais » permet de rechercher un itinéraire en transports en commun d'un point A à un point B sur toute la Normandie, de connaître le temps de trajet et le tarif.

## UNE VOITURE À MOI ? NON MERCI!

autopartage

covoiturage



### J'AUTOPARTAGE, C'EST PAS BANAL

Utiliser à plusieurs le même véhicule mais pas en même temps

- \* Soit la voiture est partagée entre voisins ou amis.
- \* Soit on adhère à un système de libre-service et on paye le service après chaque utilisation du véhicule.

#### Que des avantages

Mutualisation des frais, moins de voiture... et moins de déchets automobiles

### JE COVOITURE, C'EST CONVIVIAL ET ÉCONOMIQUE

Utiliser à plusieurs la même voiture le temps d'un trajet

En s'organisant bien, je peux diviser mes dépenses par 2, 3, 4 ou 5.

3 kilomètres en voiture = 27 minutes

En ville, avec du trafic, je perds du temps pour me stationner.



### J'ADOpte L'ÉCOCONDUITE

Une conduite souple et sans à-coups

20% de carburant économisé, moins d'émissions de CO<sub>2</sub>, moins d'accidents... et moins de stress! Et une voiture qui dure plus longtemps!

## Je mets les mains dans le cambouis

### POUR RÉPARER MON VÉLO

Je ne sais pas faire?

Les ATELIERS VÉLO sont là pour moi.

- \* Ils aident à la réparation de mon vélo et proposent des animations.
- \* Ils récupèrent et réparent les vélos abandonnés, ou donnés, et les revendent à prix bas.



## Et si je réparais ma voiture

### MOI-MÊME OU POUR PAS CHER ?

Les SELF-GARAGES, garages en LIBRE-SERVICE ou garages SOLIDAIRES permettent de réparer sa voiture en louant pont et outillage et/ou en ayant recours à un professionnel.

Les garagistes ont l'obligation de proposer 2 devis de pièces détachées d'occasion ou neuves au choix du client.

