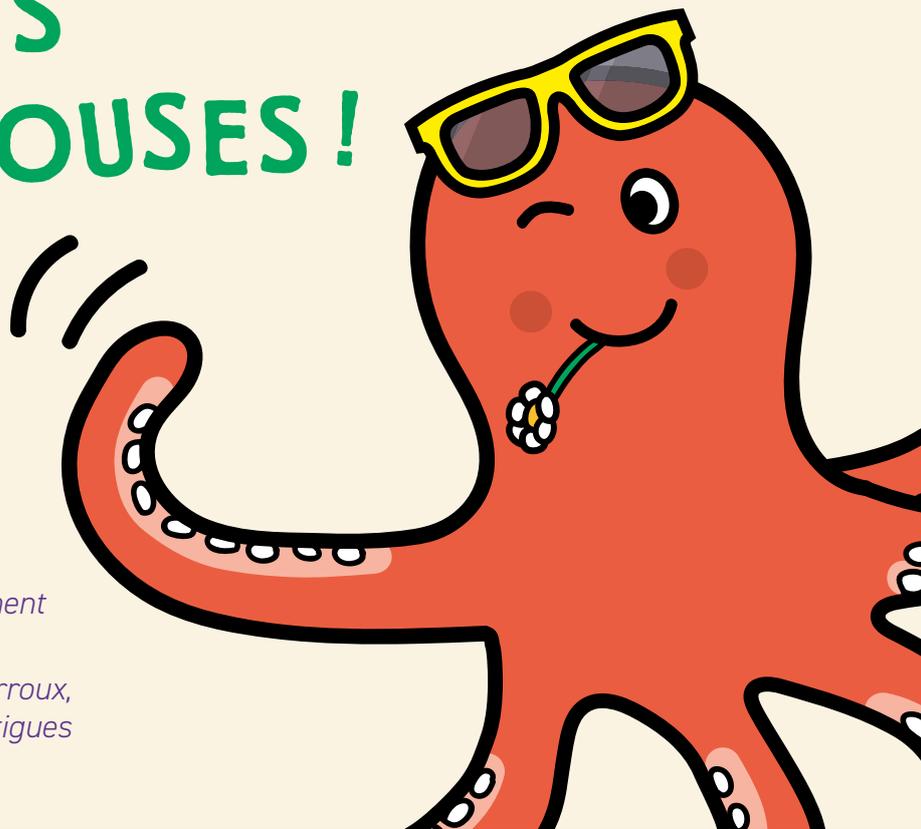


POUR LIMITER LES DÉCHETS, SUIVEZ MES VENTOUSES!

*« Notre responsabilité,
devant l'urgence environnementale,
est de passer de la réflexion à l'action.
Et cela nécessite de changer collectivement
nos modes de consommation. »*

*Gaby Charroux,
Président du Pays de Martigues*



Prendre soin les uns des autres, préserver les ressources naturelles, consommer sans excès... Nous avons tous envie aujourd'hui d'améliorer notre cadre de vie et nos pratiques.

De nombreuses personnes accumulent trop de vêtements, trop d'électroménager, trop d'objets et les remplacent trop souvent. Cette consommation excessive induit la recherche grandissante de produits et d'énergies nécessaires à la chaîne de production, qui va de l'extraction des matières premières à la gestion des déchets.

Afin de faire évoluer, pas à pas, les pratiques, laissez-vous guider par Poulpi : vous trouverez ici des gestes du quotidien qui concourent à limiter notre consommation et réduire notre production de déchets, chacun à notre échelle. Ces gestes touchent la production textile, de meubles ou d'objets, la surconsommation alimentaire et la limitation de déchets verts et plastique.

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou expert éco-citoyen, vous pourrez, mois après mois, participer à l'effort collectif en réduisant, recyclant, réemployant.

Les bienfaits seront toujours écologiques ou économiques, et le plus souvent les deux.

Suivez le guide !

LÉGENDE

Ce geste vous permet de :

- | | | | |
|---|---|---|---|
|  | Réduire la consommation |  | Réduire les déchets verts |
|  | Réutiliser ou recycler plutôt que jeter |  | Faire du compost |
|  | Réduire le gaspillage alimentaire |  | Utiliser moins d'emballages (plastique, carton, métal) et d'objets à usage unique |

En fonction de la difficulté :



Débutant



Intermédiaire



Expert

Les 3 déchèteries du Pays de Martigues valorisent et recyclent 99% des déchets qui y sont apportés. Éco-responsables, elles sont labellisées ISO14001, une norme environnementale qui participe au développement durable.

Elles acceptent :

Gravats, métaux, bois, meubles, cartons, DEEE (déchets d'équipements électriques et électroniques), déchets dangereux des ménages, végétaux, batteries, électroménager, pneumatiques, bouteilles de gaz, extincteurs, textile, cartouches d'encre, capsules de café, verre, papier, emballages (tous matériaux), lampes et néons, piles, huiles de vidange et huiles alimentaires.

Le Pays de Martigues propose aussi une ressourcerie, l'Atelier. Sa mission est de collecter, nettoyer, revaloriser du mobilier et des objets qui, une fois remis en état, sont vendus à prix solidaires pour une seconde vie. Ainsi, dons et achats sont un moyen de participer au réemploi et à la réduction des déchets.

MAI

Ménage de printemps !

D Trop de vêtements dans nos armoires : ce que nous n'avons pas porté depuis 3 ans, hop on s'en sépare ! (Don, vente, troc...)

4 paires de chaussures,
3 pantalons, **5** t-shirt,
5 pulls ou gilets et **4** robes,
cela suffit pour s'habiller pendant
1 saison.



E J'apprends à recoudre et réparer moi-même en commençant par un trou dans un vêtement, un bouton perdu, un ourlet à reprendre...

E Trier les placards, c'est l'occasion de les réarranger. Si on peut, on passe à l'achat en vrac, possible avec un peu d'organisation. Il faut prévoir des sacs réutilisables pour faire les courses et des bocaux de légumes / boîtes de conservation / bouteilles en verre pour transvaser et stocker les achats à la maison. Si le vrac n'est pas possible, on opte pour les produits les moins emballés possible ou à la coupe et on choisit des recharges plutôt que des nouveaux contenants.

i Je fais réparer mon blender et mes objets plutôt que de jeter et de racheter. J'ai d'ailleurs un voisin bricoleur qui pourrait réparer mon appareil : en lui demandant son aide, je vais lui proposer de lui rendre un service !

30 MAI
Semaine Européenne
du
développement durable

D Avec le ménage de printemps, on trie, on se sépare de ce qui ne nous sert plus pour en faire bénéficier les autres. Et même ce qu'on gardait « au cas où » ! Livres, produits hors d'usage, lunettes, stylos, photos, produits chimiques et d'entretien, médicaments, clichés médicaux, articles de sport, vaisselle ou ustensiles, électroménager, produits de construction, jeux... chacun d'entre eux sera réutilisé si on le dépose au bon endroit.

i **PLANTER DURABLE**
Depuis mars, on met en semence des végétaux adaptés au climat méditerranéen pour, peu à peu, n'avoir chez soi que des variétés locales. On pense aussi aux graines de variétés anciennes dans le potager, plus résistantes et moins gourmandes en eau.

JUIN

Tous à l'extérieur !

D Il fait beau, l'air est doux, on a envie de sortir profiter : pour des chaises longues, des jeux, des activités en extérieur... je vais à l'Atelier* ou sur les sites de seconde main, je fais le grenier de ma mémé, je fais du troc ou du prêt. Je peux aussi mettre en place des échanges avec mes voisins grâce aux sites et applications dédiés.

*l'Atelier, ressourcecentré du Pays de Martigues

le saviez-vous?

L'eau du Pays de Martigues est une eau potable de grande qualité. Chaque année, ses résultats d'analyse bactériologique, de dureté, en nitrates, pesticides et fluor sont dans les meilleurs chiffres des normes sanitaires.*

*critères Code de la santé publique, contrôles ARS, infos sur eupotable.santé.gouv.fr

i La saison des grillades bat son plein !

Pour ne pas gaspiller, on prévoit au poids plutôt qu'au nombre de saucisses par convive : une moyenne de 250 g de viande ou de poisson et 250 g de salade de pommes de terre par personne permet de satisfaire petits et gros appétits.

i Pour les apéros, on remplace les canettes de soda par des bouteilles en verre et on prévoit leur dépôt en recyclage. On utilise des verres en verre ou en métal et on limite l'achat de nourriture suremballée.

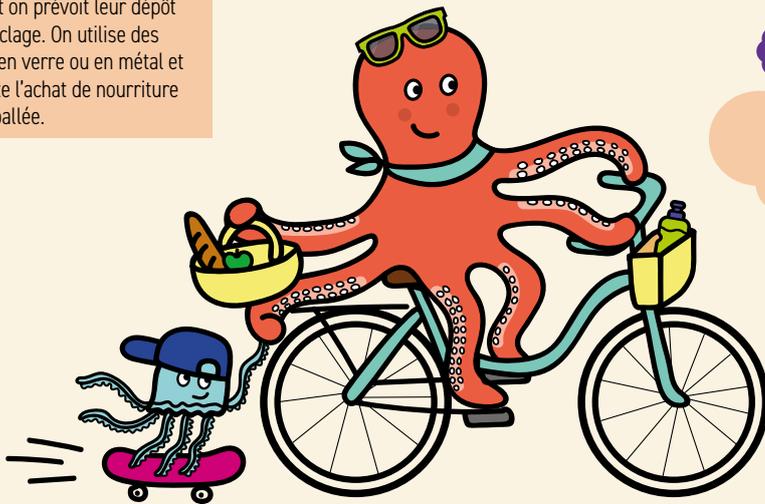
i Pour les pique-niques, on peut faire un petit kit de vaisselle non cassable réutilisable, composé par exemple de bols en mélamine et de gobelets en métal. Dans un sac-à-dos, avec des couverts, un thermos de café ou thé et une gourde d'eau pour chacun, le tour est joué !

Boire l'eau du robinet en Pays de Martigues coûte **2,51€*** max par an / personne, abonnement compris, pour une conso moyenne de 1,5L / jour / personne. **1** gourde permet l'économie de **365** bouteilles d'eau minérale / an soit une dépense de **255,5€**** et la production de **10KG** de déchets.

*tarifs 2022. **coût moyen national.

D Fini l'achat de bouteille d'eau minérale. Dorénavant, on opte pour une gourde en métal en balade et une carafe en verre à la maison !

5 JUIN
Journée
Mondiale de
l'Environnement



JUILLET / AOÛT

Poulpi en vacances

D Cette année, plus question de jeter les abricots ou les pêches qui vont s'abîmer trop vite, je sais ce que je vais en faire : des jus, des coulis et des purées de fruits. Avec des biscuits ou un yaourt, c'est délicieux et c'est un goûter équilibré pour les enfants. Je peux aussi faire des compotes à déguster seules ou avec une crêpe, par exemple.

E Cet été je me mets aux gâteaux, confitures, glaces ou bocaux.

D Mon commerçant me propose un sac pour transporter une crème solaire ? Non merci !

Je refuse les emballages et les sacs pour limiter la production excessive et les déchets.

astuce Un totebag en tissu plié dans le sac à main, c'est très peu encombrant et remplace les sacs jetables.

Le verre est une matière à haut potentiel environnemental : il est **100%** recyclable, il se recycle indéfiniment et sa transformation est une des filières de recyclage les moins énergivores.

D On va pouvoir enfin lire et jouer... les livres et jeux de cet été, on les emprunte à la médiathèque ou auprès des amis et voisins.

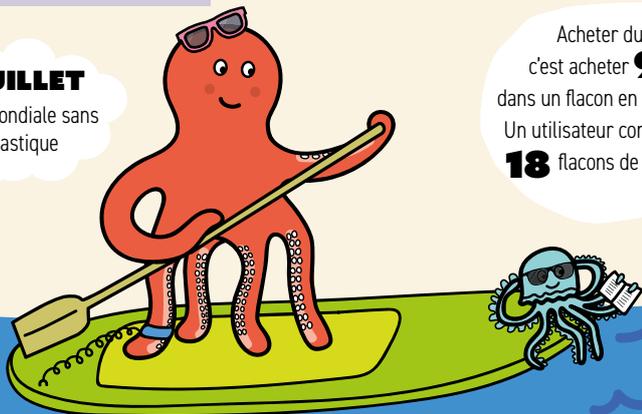
D Je sirote mon cocktail avec une paille en inox ou en bambou et j'arrête les pailles jetables.

E ATTENTION AUX SOLDES !

On attend souvent les soldes pour s'acheter ce qui est inaccessible le reste de l'année. Mais les soldes poussent à la consommation et sous prétexte de bonnes affaires, on peut dépenser pour des articles inutiles... Pour éviter ça, on peut essayer de prévoir à l'avance ce dont on a besoin et, sur place, ne pas céder à la tentation en achetant quelque chose en plus car il est bradé ou fait partie d'un lot.

3 JUILLET

Journée Mondiale sans sac plastique



Acheter du gel douche, c'est acheter **90%** d'eau dans un flacon en plastique à usage unique. Un utilisateur consomme en moyenne **18** flacons de 250 ml par an.

E Le gel douche solide, ça existe ! C'est une pastille à diluer dans de l'eau, dans un flacon réutilisable.

D La savonnette est aussi un parfait substitut au gel douche.

Les **4** déchets les plus présents en mer sont les mégots, les pailles, les bouteilles et les couverts en plastique.

SEPTEMBRE

C'est la rentrée !

i Les enfants changent de classe. Leurs lectures, fournitures scolaires et matériels sportifs de l'an dernier sont devenus inutiles mais toujours en bon état ? On peut les donner à l'Atelier ou à des associations caritatives où ils serviront à de nouvelles familles.

i **À LA RENTRÉE ON CHANGE DE LOOK !**

C'est possible, en donnant un autre style à ses vêtements : par exemple, en mettant un pull sur une robe ou une veste de sport avec un pantalon chic.

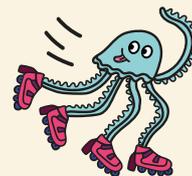
Durée d'utilisation moyenne d'une perceuse sur sa durée de vie :
10 minutes.

i **LES ÉTUDIANTS EMMÉNAGENT :**

Se meubler en seconde main à l'Atelier ou via des dons et retaper ses meubles avec des outils d'emprunt, c'est un bon moyen d'économiser.



D **pour rappel**
Les emballages des produits utilisés dans la salle de bain sont tous recyclables. Ils vont dans le bac jaune : gel douche, shampooing, crème hydratante, mousse à raser, gel capillaire, lotions...



D Pas besoin d'acheter toutes les fournitures scolaires de la rentrée : si on ne peut pas réutiliser celles de l'année dernière, on peut les acheter d'occasion à petit prix à l'Atelier, faire des échanges avec ses voisins, en récupérant chez les copains...

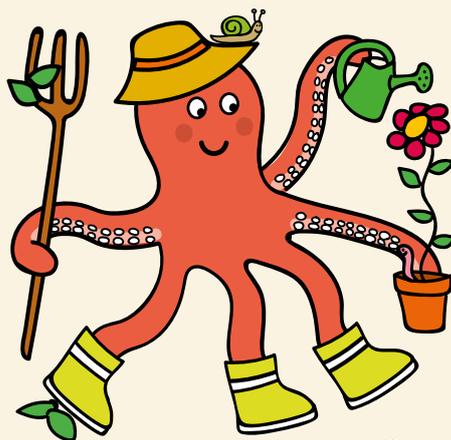
D Cette année, mon voisin inscrit ses enfants au karaté ! Ça tombe bien, j'ai un kimono taille 8 ans abandonné au fond de l'armoire... et je sais que ça va peut-être servir juste trois mois... je vais lui apporter !

D Adopter le **STOP PUB** * sur la boîte aux lettres, c'est économiser 40 kg de déchets papier par an.

*Distribué gratuitement par le Pays de Martigues

OCTOBRE

C'est le moment de préparer l'hiver



16 OCTOBRE

Journée Nationale
de lutte contre le
gaspillage alimentaire



i Du compost gratuit ?
Oui merci.

La Collecte du Pays de Martigues organise le broyat des végétaux (les coupes, les tontes, les sapins de Noël ...) et sa transformation en compost.

Il est ensuite redistribué gratuitement sur demande aux habitants, toute l'année.

i On expérimente
LE MULCHING :

Lors de la tonte, l'herbe est gardée au sol et réduite en fines particules au fil des passages. Laisser sur place, elle va se décomposer naturellement et se transformer en engrais vert.

E Moins exigeant en manipulations que le compostage, le paillage est très intéressant : je recouvre les surfaces où je souhaite limiter la pousse avec du broyat (issu de la taille, des feuilles et fleurs mortes, de la tonte...), ce qui va constituer un milieu de vie pour les insectes et microbes auxiliaires, maintenir un sol humide et souple, fournir de l'humus et me permettre de réutiliser mes déchets verts.

D On choisit de planter des espèces adaptées au climat méditerranéen, qui permettent d'utiliser moins d'eau et vont vivre plus longtemps : lavande, romarin, olivier, arbousier, thym, pin, ciste, chêne kermès.

En moyenne, l'entretien
du jardin non adapté au climat génère
67KG de déchets verts
/personne/an.

E C'est le moment de m'équiper avec un composteur ou un lombricomposteur.
En pied d'immeuble, j'ai peut-être un composteur collectif à ma disposition.

le lombricomposteur

est plus adapté à la vie en appartement. Invention anglaise des années 50, véritable écosystème, il produit un engrais solide, un engrais liquide (le lombrithé ou thé de compost) et il est sans odeur.

Grâce à l'action des vers de terre, il est facile d'entretien, ne nécessite pas d'humidification et produit un fertilisant très riche.

Les déchets organiques
représentent
30 à 40%
des ordures ménagères
alors qu'ils pourraient
être mis au compost.

D À la maison, on remplace peu à peu les produits jetables par des alternatives réutilisables et lavables (disque démaquillant, mouchoir, essuie-tout...).

NOVEMBRE

De bonnes habitudes alimentaires

E Pour ne plus jeter d'aliments, il y a plusieurs solutions : prévoir les menus à l'avance en n'oubliant pas d'y inclure les restes éventuels, adapter les portions aux convives et à leur appétit, faire le point sur ce que j'ai / je n'ai pas dans mes placards avant d'aller faire les courses.

Le saviez-vous?

D Mettre une pomme avec les pommes de terre permet d'éviter qu'elles ne germent.

E On recycle nos déchets alimentaires avec nos déchets végétaux dans un composteur ou un lombricomposteur. Comme une plante, les composteurs nécessitent des soins car leur matière est vivante, c'est elle qui assure la production du compost.



i On râpe soi-même les carottes plutôt que de les acheter râpées pour produire moins de déchets issus des emballages plastique. Pour moins gaspiller, on ne râpe que ce qui va être mangé car les légumes se gardent plus longtemps lorsqu'ils sont entier. Ces principes marchent pour tous les crus.

D Pas besoin d'être un chef pour cuisiner maison : faire soi-même des sandwiches avec des ingrédients que l'on aime plutôt que de choisir un plat cuisiné, c'est acheter moins d'emballage, faire des économies et améliorer la qualité de sa nutrition !

i Chez moi, je pense aux variétés de plantes qui, grâce à leur activité métabolique, peuvent assainir l'air en réduisant la pollution intérieure : le palmier d'arec, la fougère de Boston, la « langue de belle-mère », le lierre, le ficus...

D Je refuse les assaisonnements, les condiments, la sauce piment des pizzas, les baguettes des repas asiatiques, les serviettes en trop, les gobelets en plastique et tout ce qui m'est proposé avec mes plats à emporter, dont je n'ai pas besoin, car ça va partir à la poubelle.

Le gaspillage alimentaire coûte **100€** et représente **30KG** de déchets /pers./an.

7KG/PERS. d'aliments emballés encore consommables sont jetés chaque année.

E Les dates de péremption, une limite à dompter pour ne pas jeter : organiser les produits dans le frigo par ordre de consommation, faire les menus en tenant compte des dates et comprendre les dates limites : certaines sont à suivre rigoureusement, certaines sont indicatives, certaines peuvent être dépassées de plusieurs semaines. (Voir " Pour aller plus loin ")

DÉCEMBRE

Des fêtes éco-responsables



D On peut donner les jouets devenus inutiles aux associations caritatives locales ou en ressourcerie. Il existe aussi des magasins qui récupèrent les jouets et les proposent en location.

E On choisit d'offrir du DIY* (par exemple un totebag cousu main à partir de tissu récupéré), ou de l'occasion (un disque, un bougeoir ancien, un petit meuble design, un objet rare...).

*DIY : Do It Yourself (fabriquer soi-même)

D Avec de l'imagination et un peu de matériaux, on peut créer de belles décors de Noël à partir de ce qu'on a déjà ! Ou bien on achète de la seconde main à petit prix, qu'on peut donner après les fêtes à l'Atelier.

i Ce week-end, raclette pour 8 personnes ! Et la prochaine ? C'est dans un an... alors pas besoin d'acheter un appareil à raclette, je me le fais prêter, je le loue ou je l'achète d'occasion. Ensuite, je le propose au don, au prêt ou à la vente, pour qu'il continue à être utilisé par d'autres personnes que moi.

i On emballe les cadeaux avec du tissu récupéré. C'est joli, personnalisé et réutilisable.

i Un cadeau pour un bébé, ça peut être un abonnement à une activité avec les parents (bébé nageur, massage pour bébé, spectacle...). Et pour les adultes, des cours de chant, de cuisine, de jardinage, de yoga, de peinture, une entrée au musée, 2h de baby-sitting ou les services d'un artisan (un peintre pour un après-midi...).

Environ
100 000 T
de jouets sont jetés
chaque année
en France.

i Frais de ports offerts à partir de 60€ d'achats et livraison garantie demain ? Non merci, je refuse de céder à la surconsommation.

POUR ALLER PLUS LOIN

DES MOTS CLÉS POUR VOUS INSPIRER ET FAIRE VOS PROPRES RECHERCHES :

Les grands principes

La chaîne de production d'un objet
L'économie circulaire
L'économie linéaire
Le développement durable
Le commerce équitable
La production d'énergie
Les émissions de gaz à effet de serre et l'empreinte carbone
Les labels environnementaux
La pollution des microparticules
Les matières premières
Les ressources naturelles
Ademe / agir pour la transition
Notre environnement.gouv

Mes placards et mes objets

Le ménage de printemps (méthodes de tri et de rangement)
La garde-robe minimale
Réparer soi-même
Indice de réparabilité
Le DIY (Do It Yourself)
Les Ateliers de répartition collectifs
Liste des artisans réparateurs

Le recyclage

Où déposer ses textiles ?
Points d'apport volontaires (+ nom de votre localité)
Consignes de tri en Pays de Martigues
Application Citeo « Guide du tri »

Dans mon assiette

Anti-gaspillage
Portions par convive
Planifier ses menus
Cuisiner à moindre coût
Cuisiner les restes
Apprendre à cuisiner au quotidien
Les ateliers cuisine
La valeur nutritive des aliments frais ou surgelés
Les dates limites de consommation
La vente en vrac

Au jardin, au balcon

La biodiversité au jardin
La gestion différenciée
Les variétés adaptées au climat méditerranéen
Le mulching
Le paillage
Commander un composteur ou un lombricomposteur en Pays de Martigues
Compostage ou lombricompostage : mode d'emploi
L'économie verte
Anti-gaspillage au jardin
La permaculture

ADRESSES ET NUMÉROS UTILES

L'ATELIER, RESSOURCERIE DU PAYS DE MARTIGUES

rue Paul Painlevé, 13500 Martigues
04 42 09 72 15 / ressourcerie@chantierspaysmartigues.org

Dons

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 15h30
Mercredi et samedi de 9h à 17h

Ventes

Mercredi et samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h30

LE PETIT ATELIER

16 rue Gambetta, 13500 Martigues
Boutique de vente en centre-ville
Mercredi, jeudi et samedi de 9h à 12h30

ASSOCIATIONS CARITATIVES

Pour les dons de vêtements neufs ou en très bon état, linge de maison, petit matériel, jouets, mobilier, électroménager... (se renseigner) :

Secours Populaire

Paradis Saint-Roch
Place Henri Dunant
13500 Martigues
martigues@spf13.org
04 42 80 11 47

Secours Catholique

Les 4 Vents
avenue de Canto perdrix
13500 Martigues
equipe.martigues.130@secours-catholique.org
04 42 49 21 63

Croix-Rouge

Paradis Saint-Roch
Place Henry Dunant
13500 Martigues
ul.martigues@croix-rouge.fr
09 53 05 50 44

Equipes Saint-Vincent

Avenue Pablo Neruda
Les Amarantes Bâtiment L
13110 Port-de-Bouc
esvmartigues@yahoo.fr
04 42 06 02 73

Maison des associations
Avenue Charles Nedelec
13110 Port-de-Bouc
clofranco@orange.fr
04 42 06 15 00

Maison des associations
Avenue Charles Nedelec
13110 Port-de-Bouc
josette.smolen@bbox.fr
06 62 50 17 35

Partage

2 Route de Saint-Pierre
13500 Martigues
ber.colette@wanadoo.fr
04 42 81 65 38

Restos du Coeur

Place Vaillant Couturier
13500 Martigues
ad13.martigues@restosducoeur.org
04 42 49 34 47
09 81 97 38 62

DÉCHÈTERIE DE CROIX-SAINTE

Croix-Sainte, 13500 Martigues
Tous les jours de 8h30 à 18h45 et le dimanche de 8h30 à 12h30
Fermée les jours fériés

DÉCHÈTERIE DU VALLON DU FOU

Vallon du fou, 13500 Martigues
Du lundi au samedi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h45
Fermée le dimanche et les jours fériés

DÉCHÈTERIE DE LA COURONNE

Chemin du Vallon de Cavalas, 13500 Martigues
Du lundi au samedi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h45
Fermée le dimanche et les jours fériés

LES QUATRE QUESTIONS À SE POSER AVANT D'ACHETER :

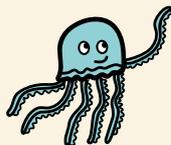
En ai-je
vraiment besoin ?
Peut-être que
je peux garder
l'ancien ou m'en
passer.

Est-il nécessaire
que ce soit neuf ?
Peut-être qu'en
seconde main je
trouverai ce dont
j'ai besoin.

En ai-je besoin
tout le temps ?
Peut-être que je
peux l'emprunter
ou le louer.

Est-ce adapté
à mon besoin ?
Peut-être que ça ne
doit pas être si
performant ou grand.

Si l'achat neuf est nécessaire, privilégier les produits de qualité et réparables
(les labels environnementaux peuvent guider ces achats)
et bannir les produits jetables et à usage unique.



Hôtel de l'Agglomération
Service Communication
Rond-point de l'Hôtel de Ville
BP 90104 - 13693 MARTIGUES cedex
04 42 06 90 10

