

Tous nos petits pas sont utiles !

A l'occasion du second festival à l'an vert organisé par la MJC de Lagarrigue, nous vous proposons de relever 7 défis éco citoyens durant toute cette semaine, information et inscription le vendredi 21 avril 2023 pendant le « Goût night chaud » à la MJC de Lagarrigue, puis affichage des résultats lors de la clôture du festival le vendredi 28 avril 2023 à la salle des fêtes de Lagarrigue.

Défi n°1 le grand rangement !

1/ Arrêter de recevoir :

Je me désabonne immédiatement des mails que je vais jeter sans lire
(90% des newsletters envoyées n'ont jamais été ouvertes...)

2/ Anticiper :

Lorsque je laisse mon adresse mail, je cherche la case « ne pas recevoir d'informations »

3/ Ne pas envoyer...

Pour ne pas recevoir de mails en retour

4/ Optimiser :

Je mets les pièces jointes vraiment volumineuses sur un cloud (ex : type Dropbox ou iCloud...) pour alléger le poids des mails

5/ Et bien sûr, je vide régulièrement les dossiers et le cloud (et c'est une tâche sans fin)

Le plus dur est de supprimer complètement. Il existe aussi des outils pour nettoyer votre boîte mail comme [Cleanfox](#) ou [Mailstrom](#). Une version d'essai est souvent gratuite. Toutefois, il faut laisser son mot de passe de messagerie. A modifier une fois le nettoyage réalisé bien sûr

Défi n°2 - Boire l'eau du robinet

Bien sûr, il faut que l'eau soit saine dans la région concernée. Pensez à consulter [la carte de l'UFC- Que Choisir](#) par exemple pour vérifier la qualité de l'eau de votre commune et de votre lieu de travail. Une jolie cruche à la maison, une gourde en inox pour le travail, ou simplement recycler une bouteille en verre... les contenants sont simples à trouver.

Défi n°3 - Réduire le gaspillage alimentaire

Avant de vous lancer, faites vos menus puis une liste d'achats !

En réfléchissant à vos menus, pensez :

- aux stocks des placards et du congélateur
- aux aliments "périmés" mais qui sont encore très bons

Vous éviterez ainsi d'acheter plus que nécessaire. (Ne vous fiez pas aux étiquettes)



Pour une famille de 4, le menu de la semaine à venir peut être décidé le samedi en comptant 2 repas de restes par semaine. Et bien souvent ces repas sont une farandole de petits restes.

Pesez systématiquement pâtes, riz, lentilles... afin d'avoir uniquement la quantité nécessaire.

Pour le pain, limitez à une baguette au dîner. Le reste est recyclé en tartines grillées le lendemain matin. Si vous êtes trop gourmands le soir, complétez le petit déjeuner avec les stocks du placard : biscottes, céréales, gâteaux...

Et à la cantine, servir des petites portions : ainsi on évite de laisser son assiette pleine de restes !

Défi N°4 - Réduire sa consommation de viande

Végétarien, végétalien, flexitarien... Au-delà de convictions fortes sur le sujet, pourquoi ne pas revenir simplement à nos besoins physiologiques ?

Les recommandations sont de 50g de viande ou poisson par jour pour un enfant, 100g pour un adulte.



Dans cette ration journalière, il est important de tout compter : la charcuterie, les œufs "cachés" dans les gâteaux ou les quiches...

Essayez autant que possible de ne manger des protéines animales qu'une fois par jour. Proposez majoritairement des repas sans viande aux enfants le soir en semaine car leur repas du midi à la cantine en contient systématiquement.

Cela aide bien pour réduire et rééquilibrer les repas autour des légumes, fruits et féculents.

Une astuce : demander à votre boucher un poids de viande plutôt qu'un rôti pour 4 personnes :) Et une fois à la maison, n'hésitez pas non plus à peser car il n'est pas toujours évident d'avoir l'œil pour la bonne quantité.

Et pourquoi ne pas réinvestir les économies générées dans une viande de meilleure qualité labélisée, Bio, œufs de plein air...

Défi N°5 - Je trie... et au travail aussi !

Trier verre, canette, bouteille d'eau, papier, carton est un automatisme à la maison. Mais au travail ou en déplacement ?

Évidemment, l'idéal est de ne pas générer de déchets. Mais ce n'est pas toujours possible au travail. Sans parler des petits plaisirs comme un soda pour le goûter après une rude journée.

Si votre travail ou votre cantine n'est pas équipé de tri, ou si vous constatez malheureusement que les bacs de tri finissent tous dans la même grande poubelle, il suffit de ramener vos déchets recyclables du jour à la maison ! *Mon prochain challenge, motiver les collègues 😊*
Une appli super utile pour savoir comment trier dans sa commune : le guide du tri.



Défi N°6 - Le transport

Venir au travail en transports en commun, en covoiturage, à vélo ou à pieds, en train + trottinette : voilà une solution idéale pour ne pas alourdir le bilan carbone de l'entreprise.

Défi N°7 - Le plogging

Ramasser par terre un déchet, de manière quotidienne. Ça peut être sur le chemin de l'école ou du travail ou en faisant son running.

Pour les plus compétitifs : le défi « Nettoie ton kilomètre » son principe simple : « 1 heure, 1 sac, 1 kilomètre ».