

### Conso'mets actifs!

Envie de consommer mieux ? De trouver le temps de faire un peu de sport ? Ou encore d'alléger v os poubelles des nombreux emballages ? Des ateliers gratuits ont été organisés de juin à octobr e 2021 par 6 associations. L'opération nommée Conso'mets actifs avait pour ambition de touche r le plus grand nombre d'habitants éloignés de ces problématiques. Retrouvez sur cette page l'e nsemble des contenus des ateliers et quelques documents ressources qui vous permettront de t rouver plusieurs astuces et outils pour améliorer votre santé tout en faisant du bien à votre envi ronnement.



#### 22 ateliers gratuits, ouverts à tous.

22 ateliers ont été organisés de juin à octobre 2021 sur l'Agglomération par 6 associations locales : Le Tri cyc le enchanté, Ygéia, la Clé Vergt, Vélorution Dordogne, le cercle d'escrime de Boulazac, Zéro déchet Dordogne.

Au <u>programme</u> : yoga au petit-déjeuner, balade à vélo pour faire ses courses, découverte de la ferme voisine, cuisiner ensemble...

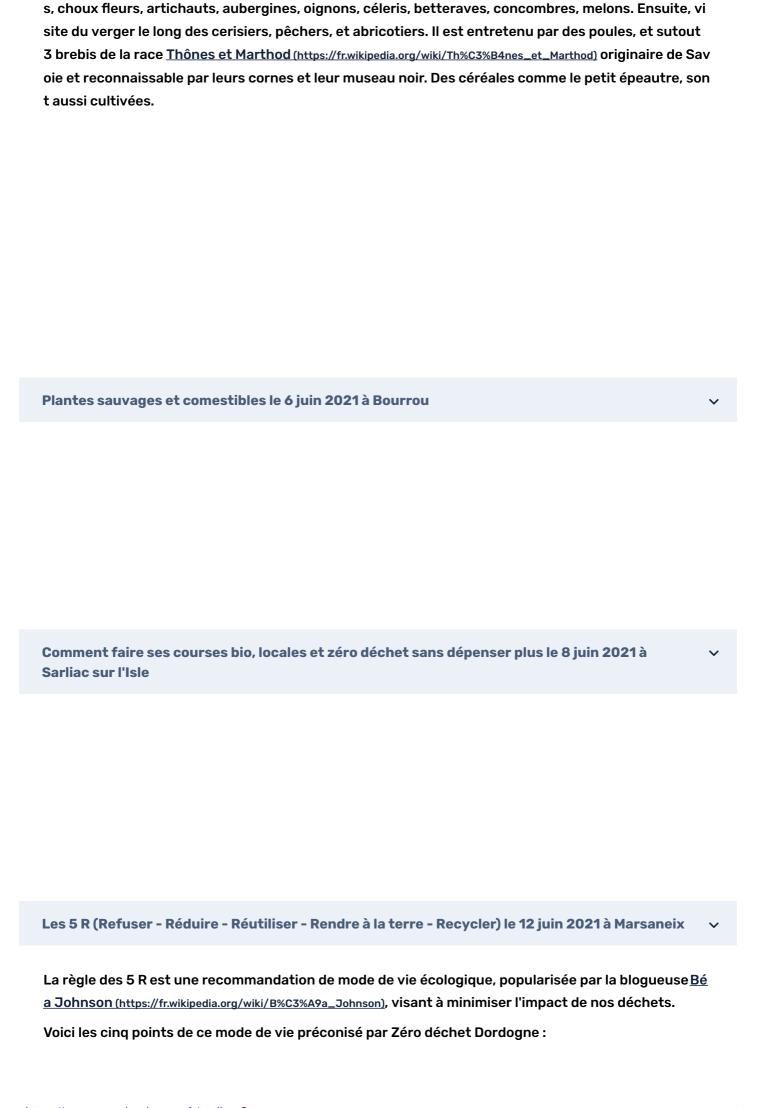
Financés par le Grand Périgueux et l'ARS Nouvelle Aquitaine, ils étaient gratuits et ouverts à tous.

### Retour sur les ateliers passés

Lancement: visite à la ferme des Chabannes à Mensignac

Samedi 5 juin 2021, Marie-Claude Kergoat, Vice-Présidente déléguée aux personnes âgées et à la san té, lancé les ateliers en présence d'un groupe d'habitants de Périgueux et de Coulounieix-Chamiers.

Une visite de la <u>ferme biologique de Didier Morvan (https://www.ferme-bio-des-chabannes.fr/)</u>, située aux Cha bannes à Mensignac, était organisée, Chacun a pu se balader tout en écoutant les explications du fer mier qui produit plusieurs légumes sous des tunnels ou en plein champ : salades, tomates, courgette



https://www.grandperigueux.fr/ateliers?

1. Refuser tous les produits à usage unique et privilégier les achats sans déchet (comme le vrac)	
2. Réduire la consommation de biens	
3. Réutiliser (réparer) tout ce qui peut l'être	
4. « Rendre à la terre », composter tous les déchets organiques	
5. Recycler tout ce qui ne peut pas être réutilisé	
Un <u>rapport (https://www.zerowastefrance.org/alerte-effets-nocifs-plastique-sante/)</u> publié en février 2019 alerte s r les effets nocifs du plastique sur la santé tout au long de son cycle de vie. Dans ce rapport, le Cen r for International Environmental Law (CIEL) alerte sur l'impact sanitaire du plastique.	
Du yoga au petit déjeuner le 12 juin 2021 à Marsac sur l'Isle	~
Marché de producteurs de Vergt et atelier cuisine/santé le 9 juillet 2021 à Vergt	~
Mon pique nique Zéro déchet et bon pour ma santé ! le 12 juillet 2021 à Périgueux	~
De la Terre à l'assiette : alimentation saine et zéro déchet le 27 juillet 2021 à Périgueux	<b>~</b>

Balade à vélos et visite de la ferme des Tistous le 21 août 2021 à Chancelade

Activité posturo dynamique et urban training le 28 août 2021 à Périgueux

Courses bio, locales et zéro déchet au magasin Bio de Vergt le 8 septembre 2021

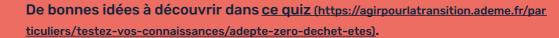
Le vrac consiste à acheter au poids des produits comme du thé en vrac, des fruits à coques, des légu mineuses, des féculents, des huiles cosmétiques ou alimentaires, des produits ménagers comme de l a lessive ou du savon, etc.

## Pourquoi acheter en vrac?

- > Pour réduire ses emballages véritables plaie pour l'environnement!
- Le vrac est simple : il faut penser à avoir des bocaux pour y verser les denrées. Transparents, ils permettent en plus de vérifier facilement ses stocks.
- > Acheter en vrac permet d'éviter le gaspillage : on peut n'acheter que ce que l'on a besoin.
- Ce nouveau mode de consommation limite l'achat d'impulsion, car nous subissons moins d'injonctions à consommer.

#### Quel adepte du zéro déchet êtes-vous!

Vous voulez limiter la quantité de déchets dans votre poubelle ? Bravo ! Mais pour attendre le zéro dé chet, comment faire ?





## 6 solutions pour jeter moins et mieux

> Solution n° 1: Faire le tri dans ce qu'on achète

> Solution n° 2 : Ne rien gaspiller

> Solution n° 3: Faire durer

> Solution n°4 : Avant de jeter, penser réemploi

> Solution n°5: Valoriser tout ce qu'on peut

> Solution n°6 : Déchets spécifiques, à chacun sa filière



Retrouver toutes les précisions sur la page dédiée du site de l'ADEME en cli quant <u>ICI (https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets/6-solutions-je</u> ter-moins-mieux)

Comment faire ses courses bio, locales et zéro déchet le 11 septembre 2021 à Sanilhac

Pour savoir comment réduire le jetable dans sa consommation quotidienne, allez sur le site de l'asso ciation zéro waste France : <a href="https://www.zerowastefrance.org/demarche-zero-waste/reduire-le-jetable/">https://www.zerowastefrance.org/demarche-zero-waste/reduire-le-jetable/</a>)

De l'assiette à la terre : tout savoir sur le compost ! le 18 septembre 2021 à Agonac

# 5 règles pour réussir son compost

Nos déchets organiques représentent 40 à 60 % de notre poubelle d'ordures ménagères. Bonne nouv elle, ils sont faciles à composter. Avec quelques conseils, vous êtes sûrs de réussir votre compost et de jardiner au naturel.

- > Règle n° 1: mélanger les déchets entre eux
- > Règle n° 2 : broyer les déchets si besoin
- > Règle n° 3 : aérer les matières
- > Règle n° 4 : surveiller l'humidité
- > Règle n° 5 : rendre visite à son compost

Plus d'infos sur <a href="https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets/5-regles-reussir-compost">https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets/5-regles-reussir-compost</a>)

#### **Contact**



255 rue Martha Desrumaux 24000 PÉRIGUEUX

Nos horaires d'ouverture Lundi au jeudi 8h30-12h30 | 13h30-17h30 Vendredi 8h30-12h30 | 13h30-17h

ALLO AGGLO 05 53 35 86 00

