grand perigueux.fr

Conso'mets actifs !

Envie de consommer mieux ? De trouver le temps de faire un peu de sport ? Ou encore d'alléger vos poubelles des nombreux emballages ? Des ateliers gratuits ont été organisés de juin à octobre 2021 par 6 associations. L'opération nommée Conso'mets actifs avait pour ambition de toucher le plus grand nombre d'habitants éloignés de ces problématiques. Retrouvez sur cette page l'ensemble des contenus des ateliers et quelques documents ressources qui vous permettront de trouver plusieurs astuces et outils pour améliorer votre santé tout en faisant du bien à votre environnement.

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 programme : 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 santé, lancé les ateliers en présence d'un groupe d'habitants de Périgueux et de Coulounieix-Chamiers.

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

s, choux fleurs, artichauts, aubergines, oignons, céleris, betteraves, concombres, melons. Ensuite, visite du verger le long des cerisiers, pêchers, et abricotiers. Il est entretenu par des poules, et sutout 3 brebis de la race Thônes et Marthod (https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%B4nes_et_Marthod) originaire de Savoie et reconnaissable par leurs cornes et leur museau noir. Des céréales comme le petit épeautre, sont aussi cultivées.

Plantes sauvages et comestibles le 6 juin 2021 à Bourrou

Comment faire ses courses bio, locales et zéro déchet sans dépenser plus le 8 juin 2021 à Sarliac sur l'Isle

Les 5 R (Refuser - Réduire - Réutiliser - Rendre à la terre - Recycler) le 12 juin 2021 à Marsaneix

La règle des 5 R est une recommandation de mode de vie écologique, popularisée par la blogueuse Béa Johnson (https://fr.wikipedia.org/wiki/B%C3%A9a_Johnson), visant à minimiser l'impact de nos déchets.

Voici les cinq points de ce mode de vie préconisé par Zéro déchet Dordogne :

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 rapport (https://www.zerowastefrance.org/alerte-effets-nocifs-plastique-sante/) publié en février 2019 alerte su r les effets nocifs du plastique sur la santé tout au long de son cycle de vie. Dans ce rapport, le Cente 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

Visite de la ferme Terre et Lumière....à vélo ! le 9 août 2021 à Marsac sur l'Isle

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 ?

De bonnes idées à découvrir dans ce quiz (https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/testez-vos-connaissances/adepte-zero-dechet-etes).

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 ICI (https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets/6-solutions-jeter-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'association zéro waste France : https://www.zerowastefrance.org/demarche-zero-waste/reduire-le-jetable/ (https://www.zerowastefrance.org/demarche-zero-waste/reduire-le-jetable/)

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 https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets/5-regles-reussir-compost (https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets/5-regles-reussir-compost)

Contact

PLAN CLIMAT AIR ENERGIE TERRITORIAL
SERVICE
Christine CORNUT
Chargée d'études Climat Air Energie

Courriel
05 53 35 75 15

LE GRAND Périgueux
Communauté d'Agglomération

255 rue Martha Desrumaux
24000 PÉRIGUEUX

ALLO AGGLO
05 53 35 86 00

CONTACT