



ETRE ECOCITOYEN DE SA VILLE

LE GUIDE MALIN



Nos services civiques



Ils sont jeunes, motivés et portés par une ambition commune : agir concrètement pour l'environnement. Pendant plusieurs mois, Thomas, Doriane et Antrisha, volontaires en service civique chez Unis-Cité, ont mis leur énergie et leurs idées au service d'un projet d'utilité publique : la création d'un éco-guide.

Plus qu'un simple recueil de bonnes pratiques, ce guide est le fruit d'un travail collectif, mêlant recherches, terrain et sensibilisation. Dans un monde où l'urgence climatique ne cesse de s'intensifier, ces jeunes ont fait le choix de ne pas rester spectateurs. Cet engagement, à la fois citoyen et solidaire, prouve que la jeunesse est une force vive, capable d'innover et d'inspirer. Leur mission touche peut-être à sa fin, mais l'impact de leur travail, lui, se poursuivra à travers chaque lecteur qui décidera, à son tour, d'agir. Un bel exemple que l'engagement de quelques-uns peut semer les graines d'un avenir plus durable pour tous.

“Toute l'équipe tient à remercier chaleureusement Nathalie Berst, Audrey Wyntein, Muriel Madoyan, Lauryne Bouvier, notre coordinatrice d'équipe et de projets Céline Guerreiro et l'ensemble des partenaires qui se sont investis à nos côtés et nous ont accompagnés tout au long de ce projet. Leur contribution fondamentale, qu'elle ait été matérielle, logistique ou humaine, a permis la réalisation de nos idées et leur engagement à nos côtés a nourri notre créativité, favorisé la sensibilisation des habitants et rendu nos ateliers à la fois ludiques et enrichissants. Nous les remercions sincèrement pour leur confiance et leur précieuse contribution”

Thomas Bouland, Doriane De Haes, Callie Bapaume, Antrisha Baird

Edito



Chers habitants,

La beauté de notre territoire, avec ses paysages marins, ses petits villages et ses espaces naturels préservés, est un véritable trésor qu'il nous faut protéger. Face à l'urgence écologique, il est crucial de se rappeler que chaque geste compte, même à petite échelle. Comme le dit la célèbre métaphore du colibri : petit mais déterminé, chaque oiseau, en apportant une goutte d'eau, participe à éteindre l'incendie. Sur notre territoire, ce sont ces gestes simples et quotidiens qui peuvent faire la différence.

C'est dans cette perspective que nous vous présentons cet éco-guide, un outil pratique et concret pour vous accompagner dans vos actions en faveur de l'environnement. Ce projet a été réalisé par 3 jeunes en service civique de l'association Unis-Cité, avec le soutien des deux bailleurs sociaux : Partélios Habitat et Inolya. Cette collaboration a permis de créer un guide riche en astuces pour adopter des pratiques plus respectueuses de notre environnement, que ce soit pour réduire nos déchets, préserver nos espaces naturels ou privilégier une consommation responsable.

A travers ces gestes simples, mais déterminants, petit à petit nous travaillerons à préserver et protéger l'avenir. Merci à toutes celles et à tous ceux qui nous aident au quotidien dans cet engagement.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Michel Lamarre
Maire de Honfleur
Président de la CCPHB

Le mot des élus



La Communauté de Communes du Pays de Honfleur-Beuzeville s'engage pleinement pour accompagner la transition écologique sur l'ensemble de son territoire. À travers ce guide, nous affirmons notre volonté d'agir concrètement, au plus près des habitants, en soutenant des initiatives locales porteuses de sens.

Ce travail, mené avec des jeunes en service civique et le soutien d'Inolya et de Partélios Habitat, illustre la force du partenariat et de l'action collective. En tant que collectivité, nous avons un rôle clé pour encourager les écogestes du quotidien et construire un avenir plus durable. Ce guide en est une belle illustration.

Jean-François Bernard

Vice-Président de la CCPHB à l'environnement, la transition écologique et aux déchets



Adopter des éco-gestes au quotidien est crucial pour préserver notre environnement et construire un avenir plus durable. Chaque petite action compte et c'est en cumulant des gestes simples que nous pouvons réellement faire la différence.

Ce guide est une invitation à intégrer ces pratiques dans notre vie de tous les jours. Il vous offre des solutions concrètes et accessibles pour agir à votre échelle, tout en contribuant à la préservation de notre belle ville et de ses richesses naturelles. En faisant de ces éco-gestes une habitude, chacun d'entre nous devient acteur de la transition écologique.

Je vous invite à explorer ce guide et à partager ces initiatives autour de vous.

Nicolas Pubreuil

Adjoint au maire de Honfleur, au sport, aux affaires scolaires, au développement durable et à l'écologie



« Notre maison brûle et nous regardons ailleurs. » Ces mots, prononcés par Jacques Chirac, résonnent aujourd'hui plus que jamais. Face aux enjeux environnementaux, il est crucial d'agir. C'est dans cette dynamique que des jeunes en service civique au sein de l'association Unis-Cité ont conçu ce guide écoresponsable. Leur engagement, leur énergie et leur sens du collectif ont permis de créer un outil pratique, simple et accessible à tous.

Ce guide propose des solutions simples mais efficaces pour adopter des gestes écoresponsables au quotidien. En adoptant ces bonnes pratiques, nous pourrons, ensemble, relever les défis environnementaux et garantir un avenir plus vert pour notre ville.

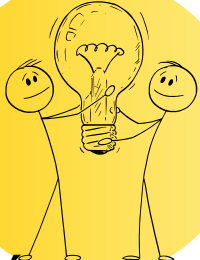
Nourdine Barqi

Adjoint au maire de Honfleur, au numérique, à la communication et à la politique de la ville

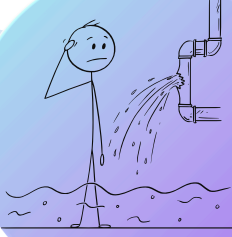
Sommaire

Suis


le parcours !




Énergies
6 > 9



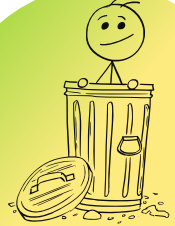
Eau
10 > 13



Alimentation
14 > 17




Habitat
26 > 29



Déchets
18 > 21

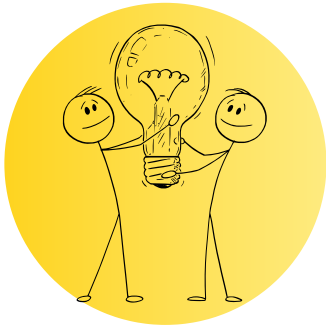


Transports
22 > 25



**Consommation
responsable**
30 > 33





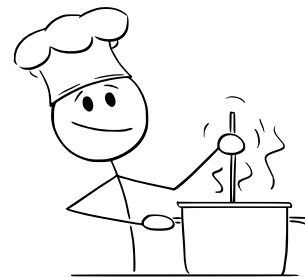
Sobriété énergétique

Ma cuisine

4 gestes pour économiser les ressources, le temps et l'argent

COUVRIR

En couvrant vos casseroles, vous consommerez jusqu'à 4 fois moins d'énergie (électricité ou gaz) et réduirez votre temps de cuisson.



ETEINDRE

Éteignez les plaques quelques minutes plus tôt : la chaleur restante suffira à finir la cuisson.

FORMAT

Utilisez des casseroles qui correspondent à la taille de vos feux de cuisson.

ACTION

Optimisez votre consommation d'énergie en cuisine. Regroupez vos plats à cuire au four pour réduire le nombre de préchauffages et limiter la durée de fonctionnement.

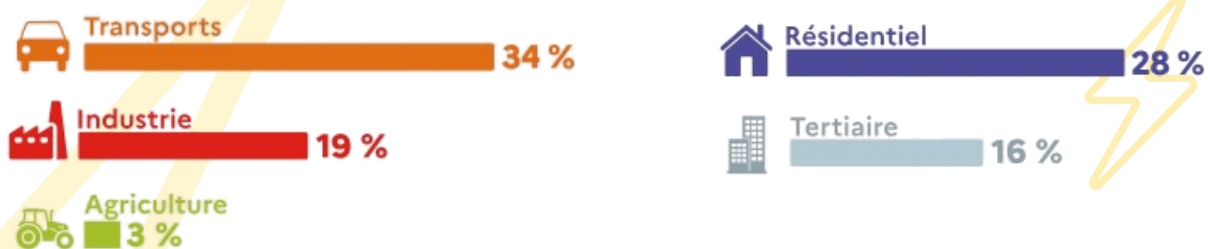


L'idée de notre éco-génie ?

Prépare tes plats à la semaine, ça t'évite le gâchis alimentaire et tu gagnes du temps le soir !

Ma consommation

La répartition énergétique en France et sa consommation



Pétrole : Pilier du secteur des transports

En France, le pétrole reste la principale source d'énergie pour les transports, alimentant la majorité des véhicules avec de l'essence et du diesel.

Électricité : Un mix énergétique diversifié

La production d'électricité en France repose principalement sur l'énergie nucléaire. Toutefois, on observe une augmentation constante de la part des énergies renouvelables telles que l'hydraulique, l'éolien et le solaire. L'électricité est utilisée dans de nombreux domaines : chauffage, éclairage, électroménager, industrie, etc.

Gaz naturel : Chauffage et production d'électricité

Le gaz naturel est principalement utilisé pour le chauffage résidentiel et industriel, ainsi que pour la cuisson.

Bois : Un chauffage domestique traditionnel

Le bois reste une source d'énergie importante pour le chauffage domestique, en particulier dans les zones rurales.

La consommation d'électricité par personne en France est en moyenne de 2 365 kWh par an.



Du côté de nos collectivités ?

« Dans le cadre de la transition écologique, la Ville de Honfleur remplace progressivement l'éclairage des bâtiments municipaux par des systèmes LED, moins énergivores et plus économiques. Plusieurs équipements sont déjà concernés, comme la médiathèque, les écoles et les salles de sport. Cette année, d'autres sites seront équipés, dont le cinéma, les archives, le site Bouloir et certains éclairages extérieurs. »

– Monsieur Dominique Véron, Responsable du centre technique municipal de la Ville de Honfleur

Mes petits gestes

Préserver l'électricité en adoptant quelques habitudes simples au quotidien



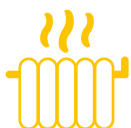
J'éteins mes multiprises quand je n'utilise pas les appareils



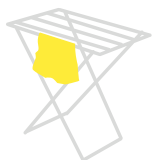
J'achète des petits appareils à batterie plutôt qu'à piles



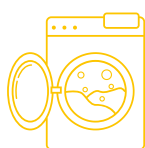
J'éteins la lumière quand je quitte la pièce



Je dépoussière mes radiateurs et je ne les couvre pas



Je fais sécher mon linge à l'air libre plutôt qu'en sèche linge



Je remplis ma machine à laver et lave mon linge à 30°



Du côté de nos collectivités ?

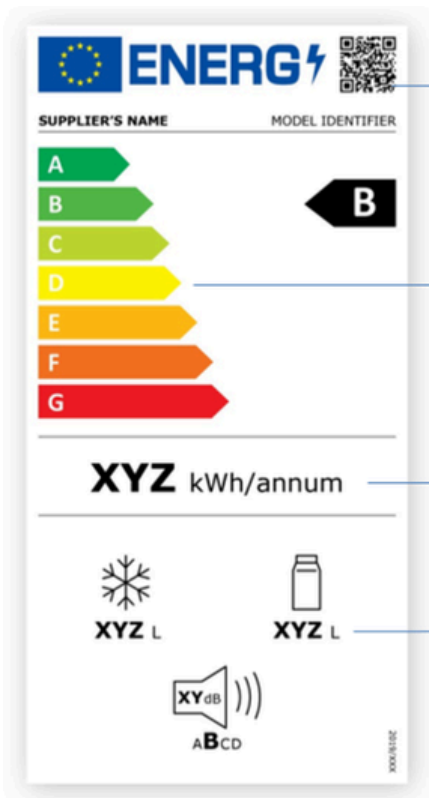
« Les services techniques ont identifié les zones à enjeux où l'éclairage nocturne nuisait à la biodiversité. Ils ont mis en place une gestion différenciée de l'éclairage, avec une réduction de l'intensité lumineuse et l'extinction de plus de la moitié des installations en milieu de nuit.

Des travaux de rénovation ont également été planifiés. La rédaction d'un nouveau schéma directeur de l'éclairage avec des mesures, qui dépassent les exigences réglementaires, vise à préserver et restaurer la biodiversité nocturne sur le territoire. »

– Madame Audrey Wyntein, chargée de mission de transition écologique de la Ville de Honfleur

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus mon appareil est proche de A, plus il est économe !

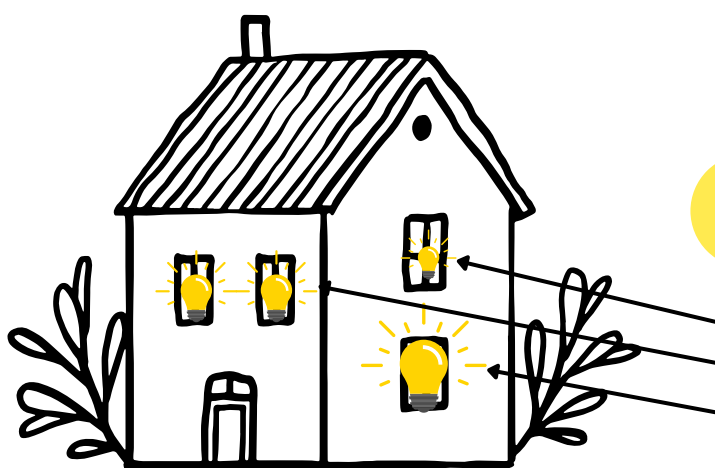


QR code avec renvoi vers la base de données de l'UE

Classes d'efficacité énergétique, échelle de A à G

Consommation d'énergie indiquée clairement au centre de l'étiquette

Pictogrammes, nouveaux ou modifiés



Choisir son ampoule adaptée à son utilisation


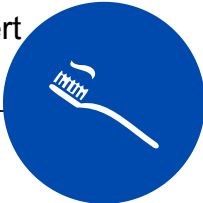


- Pièce pour circuler : 100 lux
- Pièce de vie : 300 lux
- Pièce de travail : 500 lux



Des gouttes d'eau qui comptent !

Les éco d'eau

Examinons nos économies

1 fois par jour 64 m3/an 268.16€	1 Bain		1 Douche	1 fois par jour (5 min) 25,5 m3/an 106.84€
2 fois par jour 26 m3 par an 108.94 €	Robinet ouvert 3min		Avec un gobelet	2 fois par jour 0,14 m3/an 0.58€
5 fois par jour 18 m3 par an 75.42€	Réservoir 10L		Réservoir 3 à 6 L	5 fois par jour 6,5 m3/an 27.24€
3 fois par jour 12 m3 par an 50.28€	A la main		Au lave vaisselle	1 fois par jour 5,5 m3/an 23.05€
502.8 €/an	Economie/an			157.71 €/an
	380,59 €			

D'après un schéma de eclairagepublic.net et un calcul du tarif de l'Agence de l'Eau de Seine Normandie



L'idée de notre éco-génie ?

Récupère l'eau froide qui coule en attendant que la douche chauffe et l'eau de cuisson (non salée et refroidie) pour arroser tes plantes !



Ma consommation d'eau

Choisir mon eau et son contenant

Le choix de l'eau et de son contenant est essentiel pour la santé et l'environnement. L'eau peut provenir du robinet, être minérale, de source ou filtrée, chacune ayant ses avantages et ses inconvénients.

L'eau du robinet est une eau potable plate distribuée directement chez l'utilisateur par un réseau de canalisations depuis son point de captage (source, forage, rivière, etc.). Elle est économique et écologique.

L'eau minérale est une eau qui est naturellement pure et ne subit aucun traitement chimique avant d'être embouteillée, mais souvent conditionnée en plastique.

Une eau filtrée est une eau du robinet qui a été passée à travers un filtre pour éliminer certaines impuretés comme le chlore, le calcaire, les pesticides. C'est une alternative améliorant la qualité de l'eau du robinet.

Quant aux contenants, les bouteilles en plastique sont polluantes et peuvent libérer des substances nocives. Il est préférable d'opter pour des alternatives plus saines et durables comme les bouteilles en verre, en inox ou en plastique sans bisphénol A (BPA).



L'idée de notre éco-génie ?

Laisse reposer ton eau de robinet pendant 1h à 12h. Le chlore va s'évaporer naturellement !

Les éco d'eau

Préserver l'eau en adoptant quelques habitudes simples au quotidien



Je privilégie une douche courte (5 min)



J'utilise un gobelet quand je me brosse les dents



J'utilise une bassine ou je mets un bouchon quand je fais la vaisselle



J'installe des mousseurs sur les robinets pour réduire le débit



J'installe une chasse d'eau double débit ou je mets une bouteille dans le réservoir pour réduire le volume



Je coupe l'eau quand je me lave les mains



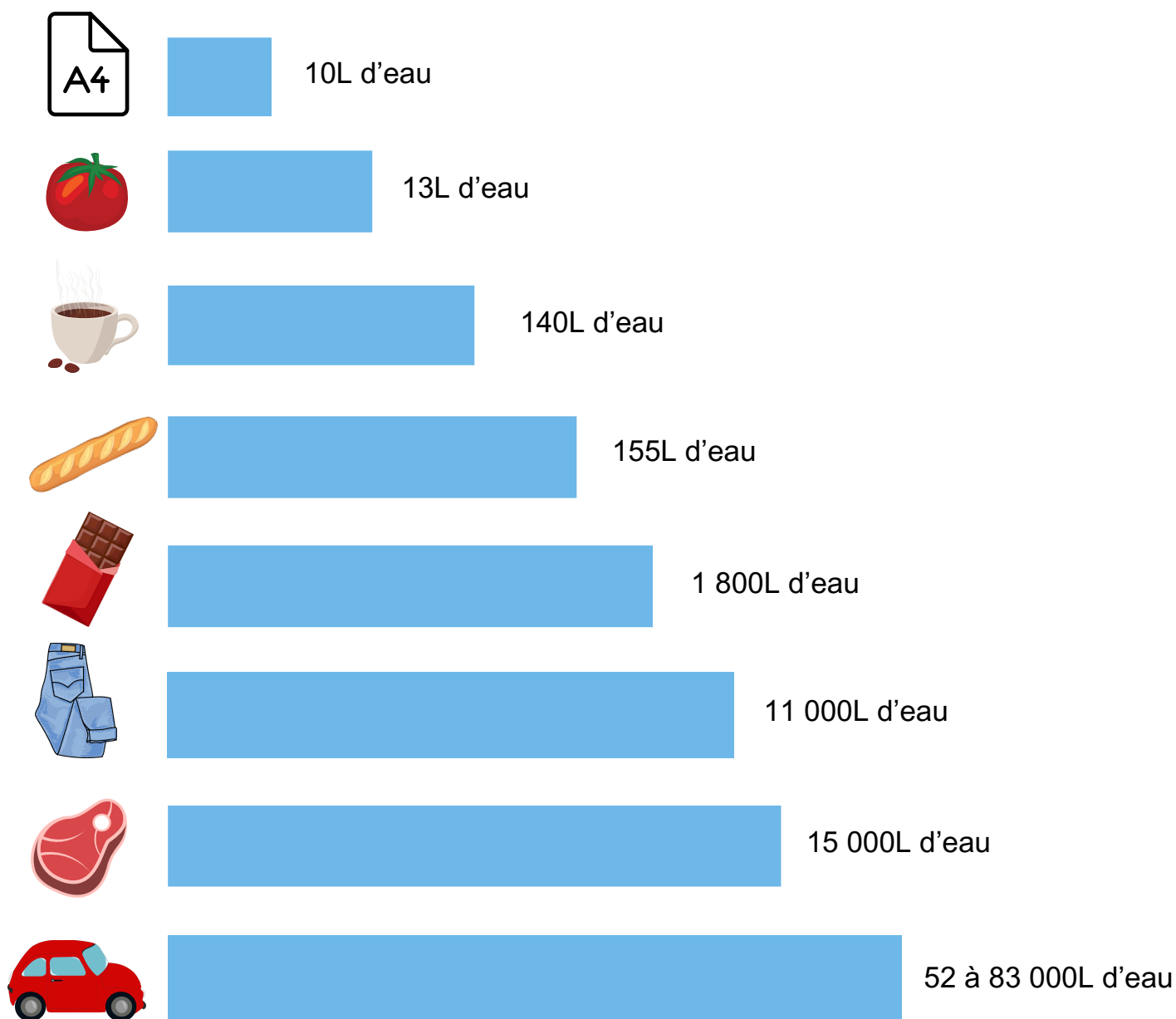
Du côté de nos collectivités ?

“La Ville s'est équipée de deux vortex possédant une turbine en porcelaine qui permet de réduire de moitié la consommation d'eau en créant une réaction physique. Par exemple, le terrain d'honneur du stade Marcel Pinel consommait plus ou moins 2 000 m³, avec cette installation nous espérons diviser par deux la consommation annuelle.”

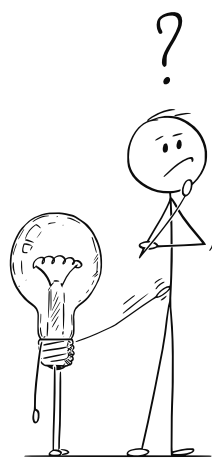
– Monsieur Sébastien Dessaux, Responsable du service Espaces Verts de la Ville de Honfleur

LE SAVIEZ-VOUS?

L'empreinte hydrique d'un produit se calcule en additionnant toute l'eau nécessaire à chaque étape du processus de production.



Source : reporterre.net





Bien manger sans gaspi !

Mon alimentation

Cuisine anti-gaspi

ETABLIR

Prévoir ses repas permet d'acheter uniquement les ingrédients nécessaires et d'éviter les achats impulsifs

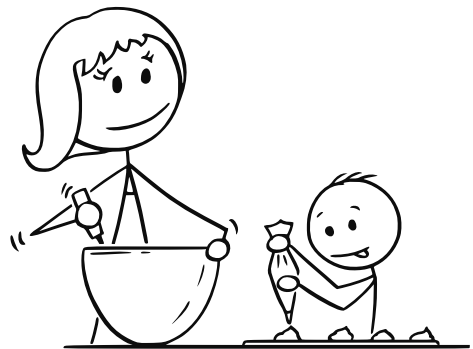
1

MAÎTRISER

Apprendre à différencier « à consommer jusqu'au » (ne pas dépasser la date) et « à consommer de préférence avant » (dépassement possible, mais: observez/sentez/goûter)

3

4



VERIFIER

Consulter le réfrigérateur et les placards avant de faire les courses permet d'éviter les doublons et d'établir une liste de course précise

AJUSTER

Ajuster les portions, servir des quantités adaptées à l'appétit de chacun



L'idée de notre éco-génie ?

Utilise des applications anti gaspillage alimentaire. Elles permettent de combattre le gaspillage et te font faire des économies !

Ma consommation

Manger en fonction de mes besoins

Consommer moins de viande

Pourquoi ? Notre corps n'a pas besoin d'en consommer plus de 2 à 3 fois par semaine. De plus, c'est l'occasion d'explorer de nouvelles saveurs et de diversifier son alimentation, tout en prenant soin de soi et de l'environnement.

Comment ? En remplaçant par des alternatives gourmandes !

- *Ex :* lentilles, pois chiches, haricot, tofu, quinoa, sarrasin, riz complet, noix, amandes, graines de tournesol.

Petites astuces pour une transition douce :

- Remplacer la viande 1 à 2 fois par semaine par une alternative végétale
- Associer légumes + céréales pour un apport en protéines complet
- Tester des recettes végétariennes gourmandes (curry de lentilles, chili sin carne, burgers végétaux, etc...).

Choisir mes aliments en fonction des saisons

- **Moins d'impact environnemental** : moins de transport et d'énergie pour la culture ;
- **Plus de goût et de fraîcheur** : cueillis à maturité, ils sont bien meilleurs ;
- **Plus économiques** : les produits de saison sont souvent moins chers ;
- **Soutien aux producteurs locaux** : un achat responsable et solidaire.



Du côté de nos collectivités ?

"À Honfleur, la restauration scolaire privilégie les produits locaux et bio. Un repas végétarien est proposé chaque semaine, et un composant bio est inclus à chaque repas.

Nous adaptons les menus aux régimes alimentaires spécifiques et contrôlons le gaspillage alimentaire pour garantir une alimentation saine et durable."

– Monsieur Romain Véron, Directeur de l'Éducation et de la Prévention de la Ville de Honfleur

Mes petits gestes

Allier santé, plaisir et environnement



Je privilégie les fruits et légumes de saison



Je diminue ma consommation de viande et de poisson



Je me renseigne et prends contact avec les producteurs locaux proches de chez moi



Je fais des conserves maison pour profiter plus longtemps des fruits et légumes



Je cultive des fruits et des légumes dans mon jardin ou dans ceux mis à disposition sur mon territoire



Je me renseigne sur la localisation des vergers publics



Du côté de nos collectivités ?

“La ville de Honfleur dispose d’un lotissement de parcelles appelé « Les jardins familiaux ». Ce sont des parcelles à disposition des habitants qui vivent dans des appartements pour cultiver des fruits, légumes et fleurs.

Ces espaces favorisent l'autoproduction alimentaire, renforcent les liens sociaux et offrent aux citadins un contact direct avec la nature. Pour obtenir une parcelle, les habitants doivent s'inscrire en appelant la mairie.”

– Monsieur Jean-Paul Tinture, Directeur du quotidien de la Ville de Honfleur

LE SAVIEZ-VOUS ?



L'idée de notre éco-génie ?

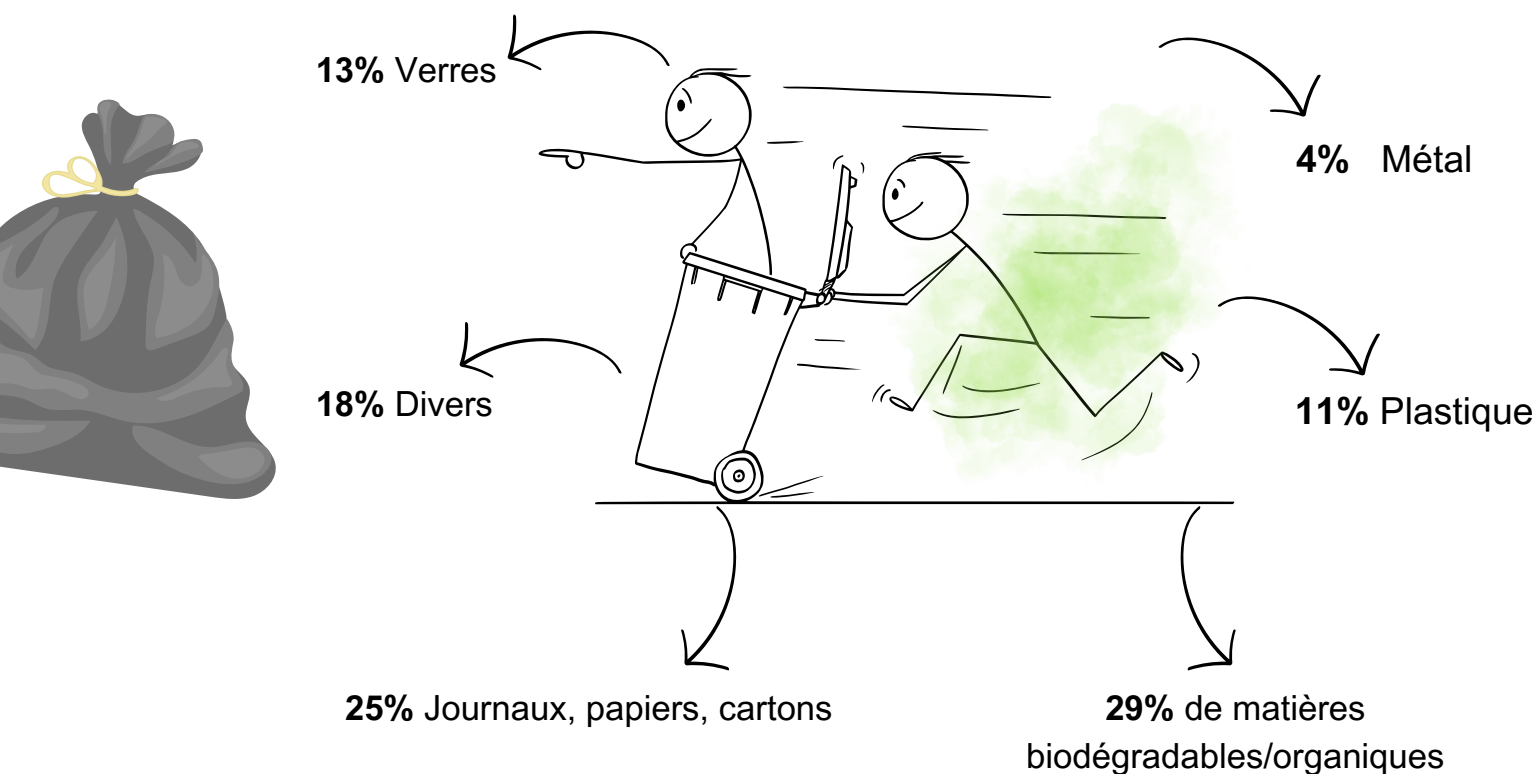
Ne mets pas tes œufs, tes fruits et tes légumes au frigo ! La coquille des œufs se fragilise, devient poreuse et peut apporter des bactéries et tes fruits et légumes perdent de leurs saveurs. Pense également à bien dégivrer le congélateur, cela évite une surconsommation énergétique inutile.



Le tri parti !

Mes déchets

Faire l'autopsie de ma poubelle pour réduire mes déchets



Du côté de nos collectivités ?

“La Ville de Honfleur a mis en place la Brigade Verte. Elle a pour rôle de préserver l’environnement et d’assurer la propreté des espaces publics.

À Honfleur, elle intervient pour lutter contre les dépôts sauvages et garantir le respect des règles de collecte des déchets. Pour accompagner les habitants, la CCPHB met également à disposition un guide du tri, accessible en version papier ou en ligne.”

– Monsieur Jean-Paul Tinture, Directeur du quotidien de la Ville de Honfleur

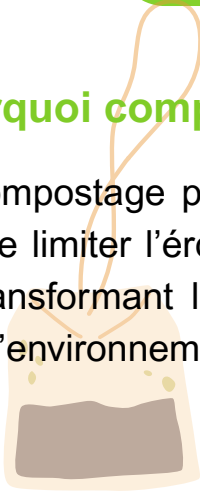
– Monsieur Laurent Villeneuve, Agent du Quotidien de la Ville de Honfleur

Mon compost

Transformez vos déchets en or vert !

Pourquoi composter ?

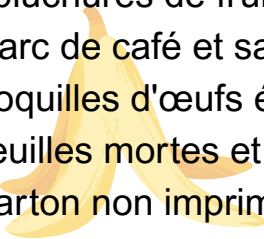
Le compostage permet de réduire les déchets, d'enrichir et de structurer le sol, de limiter l'érosion, de favoriser la biodiversité et de diminuer la pollution en transformant les matières organiques en un fertilisant naturel bénéfique pour l'environnement.



Que peut-on composter ?

✓ À mettre dans le compost :

- Épluchures de fruits et légumes
- Marc de café et sachets de thé
- Coquilles d'œufs écrasées
- Feuilles mortes et tontes de gazon
- Carton non imprimé et papier non traité



✗ À éviter :

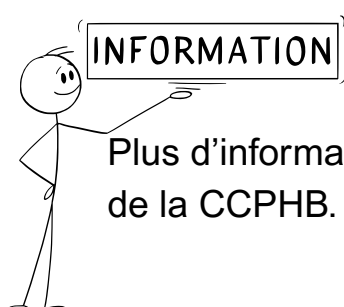
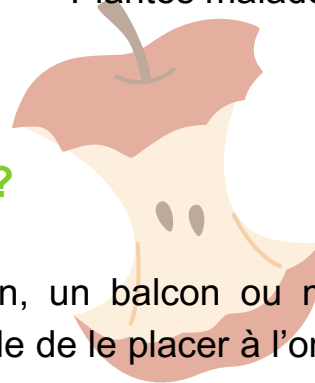
- Viande et poisson
- Produits laitiers
- Huiles et graisses
- Plantes malades



Où et comment installer un composteur ?

Un composteur peut être installé dans un jardin, un balcon ou même en intérieur avec un lombricomposteur. Il est préférable de le placer à l'ombre et à l'abri du vent pour conserver une bonne humidité.

Le compostage est une pratique simple et accessible à tous, bénéfique pour l'environnement et le jardinage. En adoptant ce geste, chacun peut contribuer à la réduction des déchets et à la préservation des sols !



Plus d'information sur le compostage dans le guide du tri de la CCPHB.

Mes petits gestes

Préserver l'environnement en adoptant quelques habitudes simples au quotidien



Je ne jette pas mes déchets dans la nature



Je ne mélange pas les déchets recyclables et non recyclables



J'utilise des sacs réutilisables pour les courses



Je privilégie les piles rechargeables



Je donne ou je vends ce qui peut encore servir (vêtements, meubles, jouets...)



Je sensibilise mon entourage à l'importance du tri



Du côté de nos collectivités ?

« La nouvelle déchèterie, ouverte le 1er mars dernier, a pour objectif d'améliorer la qualité du tri, réduire les coûts et valoriser les déchets.

Un partenariat avec l'association d'insertion 'Être et Boulot' permet de réemployer des meubles et électroménagers, qui sont revendus à la ressourcerie de Beuzeville, créant ainsi des emplois locaux. Le site est moderne, utilise des matériaux biosourcés, des panneaux solaires et un système de récupération des eaux de pluie. »

– Monsieur Maxime Prével, Chef du service Environnement de la Communauté de Communes du Pays de Honfleur-Beuzeville

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour dégrader :

Il faut :



3 mois



3 à 6 mois



5 ans



12 ans



50 ans



500 ans



100 à 1000 ans



100 à 1000 ans



4 000 ans

Source : naturealsace





La Mobilité de demain, c'est maintenant !

Mon transport en commun

Connaître le réseau public

Où acheter mon titre de transport ?

- Coude à Coude' : Avenue du Canteloup
Mardi au samedi 10h-17h45
- Atelier Lefèbvre: 3 rue des Logettes
Lundi au vendredi 9h30-19h et samedi 10h-19h
- La gare routière : rue des Vases
Lundi au vendredi de 9h15 à 12h et de 13h15 à 17h



À quel prix ?

Le ticket : 0.50€
Par mois : 10€
Par an pour les séniors : 48 €



Vous pouvez retrouver les informations
sur le site www.hobus.fr, www.ville-honfleur.com
et www.ccpnb.fr.

Du côté de nos collectivités ?

« Dans le cadre de la transition écologique, la CCPHB agit pour une mobilité plus durable. Elle a repris la compétence mobilité et travaille à l'amélioration de l'offre de transport avec ses partenaires.

Ainsi le bouquet d'offre de mobilité va s'étoffer notamment à destination des habitants des espaces ruraux.»

– Monsieur Sylvain Pagny, Chef de service aménagement et mobilité de la Communauté de Communes du Pays de Honfleur-Beuzeville

Ma mobilité durable

Connaître les différents modes de déplacement de notre territoire

Sentier piétonnier : votre chemin vers la nature

Un sentier piétonnier est un chemin ou une voie réservée aux piétons, permettant une circulation fluide et sécurisée. Se déplacer à pied est plus écologique et agit positivement sur la santé.

Atelier pour vélo : réparez, entretenez, roulez !

Un atelier pour vélo est un espace où les cyclistes peuvent apprendre à entretenir, réparer et améliorer leurs vélos. Ces ateliers, ou ces événements, sont souvent organisés par des associations, des collectifs, ou des magasins spécialisés dans les vélos. Vous en trouverez à Honfleur et à Beuzeville.

Covoiturage : partagez la route, partagez les frais !

Le covoiturage consiste à partager un trajet en voiture avec d'autres personnes afin de réduire le nombre de véhicules en circulation. Certaines entreprises et collectivités participent aux frais de transports ou de parking en cas de covoiturage.

Vous trouverez une aire à votre disposition à Beuzeville.

Transports en commun : pour une mobilité écologique

Choisir les transports en commun plutôt que de conduire son véhicule permet de limiter l'émission de CO2 par passager, réduisant ainsi la pollution de l'air, et les coûts liés à l'achat et l'entretien d'un véhicule.

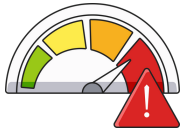


L'idée de notre éco-génie ?

Je compare mon temps de trajet entre les différents moyens de transports (à pied, à vélo, en bus et en voiture), la voiture n'est pas toujours plus rapide en ville !

Mes petits gestes

Se déplacer tout en préservant la planète



J'ai le pied léger sur l'accélérateur
(10% de consommation supplémentaire
pour 10km/h de plus)



Je limite l'utilisation de la climatisation
et préfère ouvrir mes fenêtres



J'identifie les collègues avec lesquels
je peux faire du covoiturage



Je privilégie la marche et le vélo
pour les petits trajets



J'utilise les transports en commun
quand la ligne de bus fait mon trajet



J'entretiens ma voiture (pression des pneus,
filtre à air...)



J'allège ma voiture quand le matériel est inutile
(coffre de toit, objets lourds...)



Du côté de nos collectivités ?

“Dans le cadre de la transition écologique, les agents de la Ville de Honfleur agissent aussi en matière de mobilité.

Le centre technique a récemment investi dans deux véhicules électriques pour le service propreté, permettant d'assurer l'entretien de la ville sans émissions polluantes. “

– Monsieur Dominique Véron, Responsable du centre technique municipal de la Ville de Honfleur

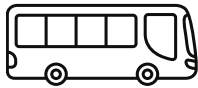
LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour un aller Honfleur-Lisieux soit environ 35 km



2H

0.03 KgCo2



50 min

1 KgCo2



35 min

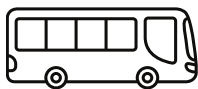
7.37 KgCo2

Pour un aller Honfleur-Beuzeville 14 km



54 min

0 KgCo2



20 min

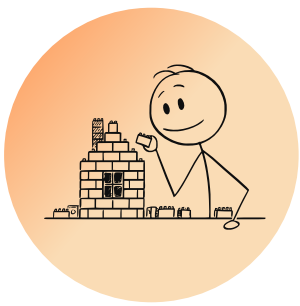
1.58 KgCo2



17 min

3.04 KgCo2

Source : Agir pour la transition ADEME



Une maison plus verte

Mes plantes

Utiliser des plantes pour une maison plus saine

Purifier mon air

Plante araignée



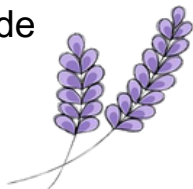
Réduire l'humidité

Aloe Vera



Apporter une odeur

Lavande



Eloigner les insectes

Menthe



En plus de dépolluer, certaines plantes comme la lavande ou l'aloé vera dégagent des senteurs apaisantes qui favorisent la détente et le bien-être.

Plantes auxquelles on attribue parfois des vertus dépolluantes (anthurium, aloé vera, ficus, aréca, cactus, chlorophytum comosum, dragonnier marginé, fougère de Boston, lierre, spatiphyllum...)



L'idée de notre éco-génie ?

Optimise l'effet de tes plantes en les arrosant régulièrement, en nettoyant leurs feuilles et place-les dans des endroits lumineux sans soleil direct !

Mon intérieur

Ventiler et aérer mes pièces

Pourquoi c'est important ?

Aérer et ventiler correctement son logement est essentiel pour améliorer la qualité de l'air, éviter les moisissures, réduire les polluants et optimiser le confort thermique. Une bonne ventilation permet aussi de limiter l'humidité excessive, responsable de nombreuses dégradations et problèmes de santé.

Comment faire ?

- **Aérer** : Ouvrez les fenêtres 5 à 10 minutes par jour, idéalement le matin et le soir, pour renouveler l'air sans trop refroidir votre intérieur.
- **Favoriser les courants d'air** : Pour une aération plus efficace, ouvrez plusieurs fenêtres en même temps pendant un court instant.
- **Éviter l'humidité excessive** : Utilisez une hotte en cuisine, un absorbeur d'humidité dans les pièces sensibles et laissez sécher votre linge à l'extérieur si possible.
- **Utiliser la VMC correctement** : Si votre maison est équipée d'une Ventilation Mécanique Contrôlée, nettoyez régulièrement les grilles et ne bouchez jamais les entrées d'air.

Une bonne qualité de l'air intérieur passe par une ventilation efficace, mais aussi par des solutions naturelles. Certaines plantes ont la capacité d'absorber des polluants et d'assainir l'air, complétant ainsi les bienfaits d'une aération régulière.

Du côté de nos collectivités ?



“En tant qu'agent de maintenance, je contribue à la transition écologique de la CCPHB en remplaçant les équipements énergivores par des alternatives plus sobres et performantes, afin de réduire la consommation d'énergie dans les bâtiments communautaires.”

– Monsieur Jérôme Roussel, Agent de maintenance de la Communauté de Communes du Pays de Honfleur-Beuzeville

Mes petits gestes

Des gestes simples pour un habitat plus écolo



Je recycle l'eau en arrosant avec l'eau de cuisson refroidie ou l'eau de pluie



Je place mes plantes en respectant leurs besoins en lumière et humidité



Je choisis des pots en terre cuite, bois, matériaux recyclés au lieu du plastique



J'optimise la lumière en plaçant des miroirs et en favorisant l'éclairage naturel



Je lutte naturellement contre les nuisibles avec du savon noir contre les pucerons et du basilic contre les moucheron



Je limite l'humidité en plaçant du charbon de bois ou du bicarbonate dans les pièces humides



Je privilégie des matériaux naturels : peintures écologiques, bois non traité, textiles bio



Du côté de nos collectivités ?

« La Communauté de communes du Pays de Honfleur-Beuzeville a mis en place, en collaboration avec ses partenaires, une politique d'adaptation et de rénovation du parc de logements privés pour soutenir les habitants du territoire. Ce dispositif propose des conseils gratuits et objectifs aux propriétaires pour leurs travaux. En complément des aides de l'État, la CCPHB accorde des subventions sous conditions de ressources. »

– Madame Lauryne Bouvier, Cheffe de projets développement territorial de la Communauté de Communes du Pays de Honfleur-Beuzeville

LE SAVIEZ-VOUS ?

Nettoyer sans faire souffrir notre belle planète, c'est le rêve ! Fini les potions toxiques, optez pour le naturel et transformez votre chez-vous en un éclat de propreté tout en respirant un air frais comme une rose !

Nettoyant multi-surface :



Matériel :

- Un bidon opaque de 1 L
- Un entonnoir
- Un verre
- Une cuillère à soupe (CS)
- Une cuillère à café (CC)

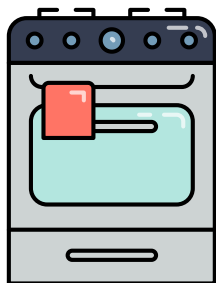
Ingrédients :

- 1l d'eau chaude
- 10cl de vinaigre blanc
- 1 cs de bicarbonate de sodium
- 10 gouttes d'huiles essentielles (eucalyptus, pin, lavande)

Recette :

Pour préparer, mélangez bicarbonate, eau tiède, vinaigre et huile essentielle dans un récipient. Versez dans un pulvérisateur et vaporisez les surfaces sans rincer.

Nettoyant vitrocéramique/Four :



Matériel :

- 1 verre

Ingrédients :

- 2 doses de bicarbonate de soude
- 1 dose de vinaigre

Recette :

Réalisez une patte molle mais pas liquide

L'étaler sur la surface à laver et laisser reposer au moins 2h

Nettoyer à l'éponge et à l'eau claire

Cette recette convient à tout type de surface



Petits gestes, grand impact !

Mes habitudes

Repenser ma consommation

Refuser

Dire **NON** à ce dont je n'ai pas besoin

Réduire

N'acheter que les quantités nécessaires

Recycler

Dernière option si aucune n'est possible

Réutiliser

Éviter d'acheter du neuf et privilégier les achats d'occasion

Rendre à la terre

Composter les matières organiques



Du côté de nos collectivités ?

« La collectivité s'engage pleinement dans la transition écologique avec la mise en place de son Plan Climat Air Énergie Territorial (PCAET).

Grâce à des actions concrètes, telles que la rénovation énergétique de ses bâtiments ou la mise en place de panneaux solaires en toiture, la CCPHB s'efforce de bâtir un avenir durable et résilient face aux défis environnementaux, tout en impliquant activement les citoyens dans cette démarche. »

– Monsieur Pierre Tremblé, Chargé de la transition écologique de la Communauté de Communes du Pays de Honfleur-Beuzeville

Mon air

Comprendre ce qu'est le CO2

Le CO2, c'est quoi ?

Le CO2, c'est son nom scientifique, il s'agit du dioxyde de carbone. Il est présent sous forme gazeuse dans l'atmosphère. Le CO2 participe à retenir le rayonnement infra rouge émis par le sol de la terre, après que le rayonnement solaire l'ait atteint, ce qui chauffe l'atmosphère et le sol terrestre.

D'où vient le CO2 ?

- **La respiration** : Quand on respire, on inspire de l'oxygène et on expire du CO2. Les animaux et les plantes font pareil !
- **Les volcans** : Quand un volcan entre en éruption, il libère beaucoup de CO2.
- **Les voitures et les usines** : Quand on brûle de l'énergie fossile (essence, charbon ou naturel), on produit du CO2.

Le CO2 et la planète ?

Le CO2, c'est un peu comme une couverture pour la Terre. Il garde la chaleur du soleil, ce qui est une bonne chose, sinon on aurait très froid ! Mais quand il y a trop de CO2, la couverture devient trop épaisse et la Terre se réchauffe trop. C'est ce qu'on appelle le dérèglement climatique.

Pourquoi il est important de faire attention au CO2 ?

Le dérèglement climatique peut provoquer des catastrophes naturelles, comme des inondations, des sécheresses et des tempêtes. Il peut également perturber la vie des animaux et des plantes ou encore faire fondre la glace des pôles, ce qui fait monter le niveau de la mer.

Que peut-on faire ?

- Adopter une consommation responsable ;
- Utiliser les transports en commun, le vélo ou marcher au lieu de la voiture ;
- Réduire sa consommation de viande ;
- Planter des arbres, car ils absorbent le CO2 ;
- Recycler.

Nos éco-délégués se mobilisent



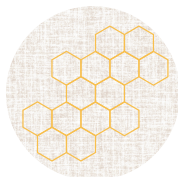
« Tous les ans, 4 éco-délégués de CM1-CM2 sont élus par leurs camarades, au sein de l'école Henri Caubrière de Honfleur. Labellisée "Eco-école" et "Ecole en voie de développement durable" niveau argent, elle propose aux jeunes de participer à une trentaine de projets chaque année. Cette année, c'est avec plaisir que Pacôme, Lilou, Assia et Milo ont participé, à leur échelle, à l'élaboration de cet éco guide. »

Mes petits gestes

Changer ses habitudes



Je remplace les contenants en plastique par des bocaux en verre ou en inox



J'évite le film plastique et l'aluminium en utilisant des bee wraps (tissus enduits de cire d'abeille) ou des couvercles en tissu



J'utilise des chiffons en tissu réutilisables au lieu d'essuie-tout jetables



J'utilise une gourde ou une tasse réutilisable pour les boissons à emporter



J'ai toujours un sac en tissu sur moi pour éviter les sacs plastiques lors des achats imprévus



Je n'utilise plus d'éponges jetables et j'opte pour des éponges lavables en tissu ou des brosses, en bois



Je privilégie les savons solides plutôt que les gels douche en bouteille



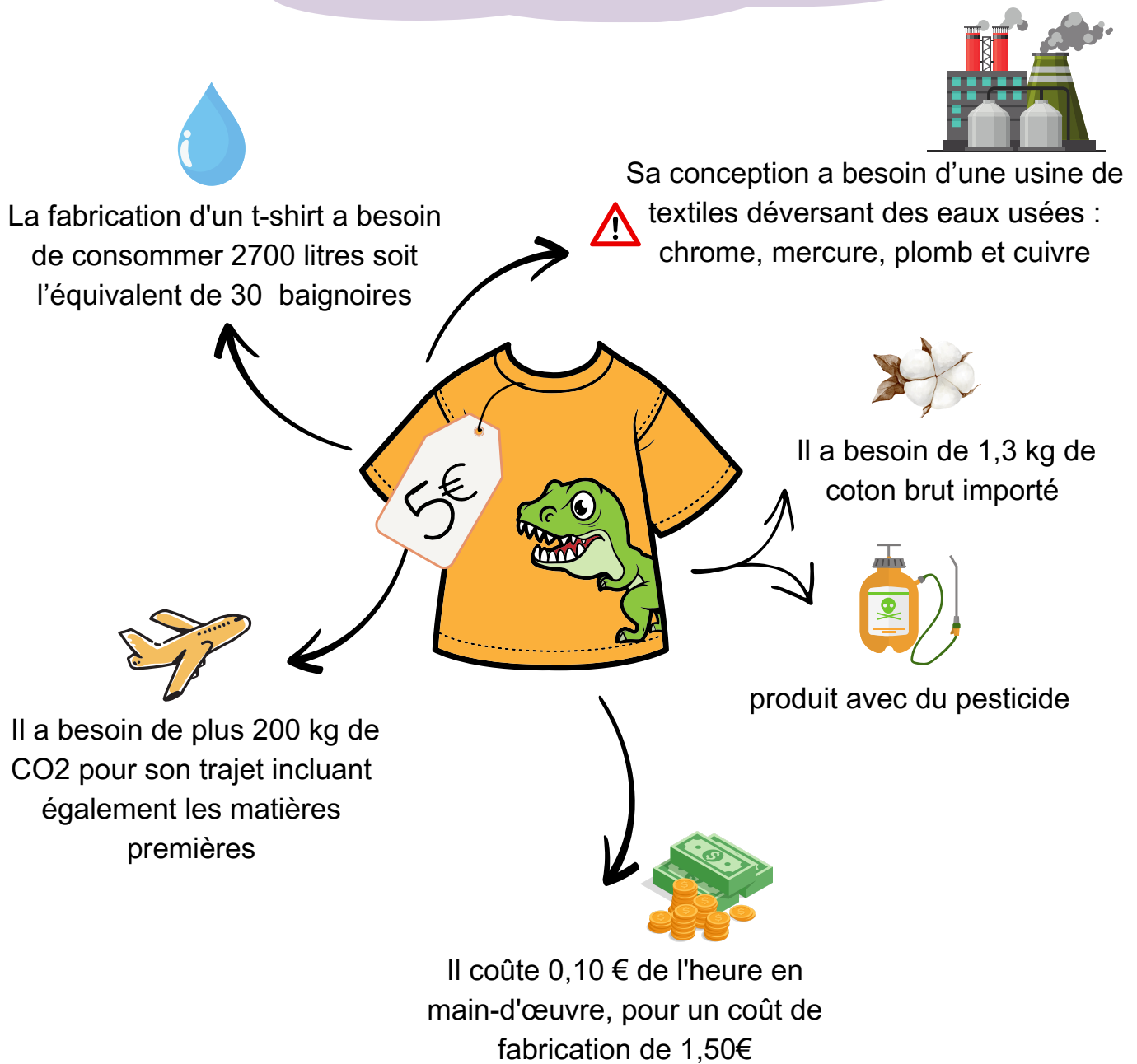
Du côté de nos collectivités ?

« La CCPHB dispose d'un service environnement composé de deux agents aux missions complémentaires. L'un est chargé de la sensibilisation, intervenant auprès des publics pour promouvoir les gestes écoresponsables, l'autre se concentre sur la relation avec les professionnels locaux, les accompagnant dans la gestion de leurs déchets, et veille également à la propreté autour des points d'apport volontaire. »

– Laurence Heid et Jean-Baptiste Le Sueur, Animatrice chargée de prévention et Chargé de redevance spéciale de la Communauté de Communes du Pays de Honfleur Beuzeville

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment est produit mon t-shirt ?



Pour résumer, un t-shirt fast-fashion est un vêtement produit à bas coût, en quantité et avec des matières de faible qualité, dans le but de suivre les tendances de la mode rapide. Cette production a des impacts négatifs sur l'environnement et les conditions de travail.

Décryptons les logos environnementaux



Le Point Vert :

Indique que l'entreprise contribue financièrement au recyclage de ses emballages.



Cosmebio :

label garantissant des ingrédients naturels ou d'origine naturelle et issus de l'agriculture bio (95%), l'absence de matières premières d'origine animale et de tests sur les animaux.



Fairtrade :

label du commerce équitable, garantissant une juste rémunération des producteurs, et une production durable bonne pour l'environnement et l'Homme.



Vegan Society et Certified Vegan :

labels certifiant l'absence de matière première d'origine animale (lait, cire d'abeille, miel...), et de tests sur les animaux, à n'importe quel stade de fabrication, pour le produit (et non l'ensemble de la marque) et ses ingrédients.

La vente du produit dans des pays où la loi oblige des tests sur les animaux est autorisée.



Eco label européen :

garantissant la qualité et l'usage du produit ainsi que la prise en compte de son impact global sur l'environnement, des matières premières utilisées à son recyclage en passant par sa fabrication et sa diffusion.



Agriculture Biologique :

label français, garantissant au moins 95% des ingrédients du produit issus de l'agriculture biologique, sans engrais chimiques, sans pesticides et sans OGM.

La petite feuille correspond au label européen de l'agriculture biologique.



Norme Française Environnement :

label garantissant la qualité d'usage du produit et son impact moindre sur l'environnement.



Forest Stewardship Council / Programme de reconnaissance des certifications forestière (PEFC) :

labels garantissant une gestion durable des forêts. FSC s'occupe principalement des forêts tropicales



et impose un niveau de qualité initial de la forêt. PEFC s'occupe plus des bois européens et demande un engagement d'amélioration de la forêt.



Cruelty free & vegan :

label certifiant l'absence de tests sur les animaux, à n'importe quel stade de fabrication, pour le produit et ses ingrédients, sur l'ensemble de la marque (pas juste du produit). Il existe sous deux formes : « cruelty free » (pas de tests sur les animaux) et « cruelty free and vegan » (pas de tests sur les animaux et aucun ingrédient d'origine animale). Par ailleurs, il certifie que cette marque n'a pas le droit de vendre ses produits dans des pays où la loi oblige des tests sur des animaux.



CCF (Choose Cruelty Free) et HCS (Human Cosmetics Standard, ou le « Leaping bunny ») :

label international certifiant l'absence de tests sur les animaux, à n'importe quel stade de fabrication, pour le produit et ses ingrédients, sur l'ensemble de la marque (pas juste du produit). Par ailleurs, il certifie que cette marque n'a pas le droit de vendre ses produits dans des pays où la loi oblige des tests sur des animaux.



Ressources

Lieux à découvrir

Coudes à Coud' : Créée en 2005, c'est une ressourcerie textile qui propose des articles de seconde main à moindre coût.

Du mardi au samedi de 10h à 17h15
Avenue du Canteloup, 14600 Honfleur
Téléphone : 02.50.08.11.70

La Ressourcerie : Créée en 2011, récupération et revalorisation de meubles, jouets en provenance de collectivité et/ou de particulier. Possibilité d'enlever les meubles à domicile par réservation téléphonique, soit par apport volontaire sur les jours de collecte.

Du mardi au vendredi de 13h à 17h et le samedi de 10h à 17h
Réception des dons le vendredi 13h à 17h et le samedi 10h à 17h.

Emmaüs : Ce magasin est ouvert les mardis, jeudis et samedis après-midis de 14h à 17h30
Adresse 18 Quai Lepaulmier, 14600 HONFLEUR

Société Saint-Vincent-de-Paul : Association au service des personnes fragiles et des plus démunis: aide matérielle ou financière. Au service des personnes seules : visite à domicile ou en Ehpad.

46, place Saint-Léonard, 14600 Honfleur

Liens internet utiles

www.ccpnb.fr : Site de la Communauté de Commune du Pays Honfleur Beuzeville qui vous renseignera sur les thématiques suivantes : La CCPNB, Vivre au quotidien, Aménager et Développer

www.ville-honfleur.com : Site de la Mairie, qui vous renseignera sur l'actualité de la vie de Honfleur mais aussi sur votre quotidien

www.hobus.fr : Site web où l'on retrouve les horaires et prix d'achat pour accéder aux transports en commun

www.chargemap.com : Site web où l'on retrouve les localisations des différentes bornes électriques



Etre écocitoyen de sa ville, le guide malin - éco-guide de la Communauté de Communes du Pays de Honfleur-Beuzeville et de la Ville de Honfleur

33 cours des Fossés 14601 Honfleur - 02 31 14 29 30 - contact@ccphb.fr - www.cccphb.fr

Place de l'Hôtel-de-Ville 14600 Honfleur - 02 31 81 88 00 - mairie@ville-honfleur.fr - www.ville-honfleur.com

Directeur de publication : Michel Lamarre

Rédaction : Doriane De Haes, Thomas Bouland, Callie Bapaume, Antrisha Baird, Lauryne Bouvier

Photos et illustrations : Ville de Honfleur, CCPHB, Canva, Freepik

Mise en page : Doriane De Haes, Antrisha Baird, Thomas Bouland, Audrey Wyntein, Lauryne Bouvier