

RÉSOLUTION #1

- EN 2020 -

*on élimine*

LES PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS!



**SOLUTION #1**

**- EN 2020 -**

# LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE...

à appliquer la charte des territoires engagés  
contre les perturbateurs endocriniens\*.

**Objectif: supprimer progressivement  
tous les produits susceptibles d'en contenir.**



## CONCRÈTEMENT ?

On va faire la chasse à tous les produits qui en contiennent : à la cantine, dans les services de la protection maternelle et infantile, dans les collèges...



*Et moi,*

## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Certains gestes simples de tous les jours permettent de diminuer de manière importante votre exposition aux perturbateurs endocriniens.

- Je mets mes aliments dans des boîtes ou des bocaux en verre et plus dans des boîtes en plastique.
- Pour les jouets en plastique pour mon bébé, je préfère ceux achetés après 2015.
- Je lave mes vêtements neufs avant de les porter.
- Je remplace les produits d'entretien avec agents antibactériens par des produits avec un écolabel et biodégradables.
- Quand je rénove une pièce dans la maison, je préfère parquet ou carrelage aux revêtements de sol en PVC ou à la moquette.
- Je limite les aliments sous emballage plastique et j'arrête absolument de réchauffer des plats en plastique au micro-ondes.
- Je ne mange pas de thon et de saumon plus d'1 fois par semaine et j'enlève la peau de ces poissons avant de les consommer.
- Je lis les étiquettes sur les produits d'hygiène essentiels comme le dentifrice : adieu ceux qui comportent phtalates, triclosan et parabène !
- Je choisis des produits d'hygiène naturels : savon doux de Marseille, huile d'argan,...

\* Un perturbateur endocrinien est une molécule ou un composé chimique qui agit sur l'équilibre hormonal et peut avoir des effets indésirables graves.

RÉSOLUTION #2



- EN 2020 -  
*on cultive*  
NATURE!



## SOLUTION #2

- EN 2020 -

# LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE...

à aller encore plus loin dans la suppression des intrants chimiques et à accompagner les expérimentations en agro-écologie.



### CONCRÈTEMENT ?

Le Département de l'Aude a obtenu le label Terre saine qui salue son implication. Les pépinières départementales sont labellisées bio. Le Département soutient aussi les innovations pour réduire l'emploi de pesticides comme avec Ma vigne au naturel. En projet : un plan apicole départemental, des expérimentations sur les friches agricoles,...



## Et moi, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Jardiner nature, c'est un jeu d'enfant.

Voici quelques bonnes pratiques à suivre sans modération !

- Je choisis des plantes méditerranéennes, adaptées à notre climat. Elles sont moins fragiles et ont besoin de moins d'eau.
- Je transforme les déchets verts de mon jardin et mes épluchures en compost, un merveilleux fertilisant 100% naturel.
- Je pratique la rotation des cultures, pour éviter, entre autres, la propagation des maladies.
- Pomme de terre + haricot, oignon + carotte, ... je choisis les bonnes associations !
- Je plante des capucines pour attirer les pucerons qui laisseront tranquilles mes autres cultures et des plantes aromatiques pour attirer les insectes pollinisateurs.
- J'installe des nichoirs à mésanges ou à chauve-souris qui se nourrissent des pucerons, limaces et autres escargots.
- J'adopte le paillage avec mes résidus de tonte pour éviter la pousse des « mauvaises herbes » de façon naturelle, conserver la fraîcheur et l'humidité et produire moins de déchets !
- Je pose des récupérateurs d'eau de pluie (que je pense à vider régulièrement pour éviter la prolifération des moustiques).

\* Retrouvez plein d'autres conseils dans le guide *Jardin et potager au naturel* édité par le Département et sur [aude.fr/je-jardine-nature](http://aude.fr/je-jardine-nature)



ÇA MARCHE SI ON S'Y MET TOUS !

RÉSOLUTION #3

- EN 2020 -



*on dit*

STOP AU  
PLASTIQUE



## SOLUTION #3

- EN 2020 -

# LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE...

à supprimer les plastiques à usage unique,  
en particulier dans la restauration collective et  
dans tous les domaines où cela peut s'appliquer.



### CONCRÈTEMENT ?

À partir de 2020, progressivement, les objets publicitaires en plastique seront remplacés par des objets en bois, en tissu... fabriqués en France et en Europe. Les gobelets et bouteilles en plastique seront supprimés dans les restaurants scolaires...



*Et moi,*

### QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Une bouteille vide d'1,5 litre pèse environ 40g à raison d'une par jour, soit plus de 14kg de plastique par an! Quant aux emballages et suremballages, ils sont la plupart du temps inutiles et coûteux. 60% des tonnes de déchets plastiques produits en Europe proviennent des emballages. Renoncer au plastique, c'est bien plus simple qu'il n'y paraît.

- Pour réduire les emballages inutiles, j'achète en vrac et j'apporte mon propre contenant réutilisable chez mes commerçants.
- Fini les gobelets et les bouteilles en plastique : j'adopte une gourde !
- J'ai mon propre filet à provisions.
- Je dis non aux produits sur-emballés.
- J'achète une brosse à dents recyclée. Ou bien en bois, comme ça je la composte quand elle trop usée !
- Je passe au shampoing solide 100% naturel : bon pour ma santé, bon pour l'environnement et sans emballage plastique !  
Et pour le soin, j'opte pour une huile végétale vierge et biologique : coco, sésame, olive, beurre de karité, etc.
- Je préfère les crayons de couleur aux feutres surligneurs.  
Et en plus, les « taillures » de crayon se compostent !
- Je fabrique ma propre lessive\* ou j'achète de la lessive en poudre avec un écolabel, et dans une boîte en carton.
- Je renonce au film étirable. Des tas d'alternatives existent : bocaux en verre, boîtes, torchons, sachets en tissu, tissu enduit de cire d'abeille...

\* Un exemple de recette ici : <https://bit.ly/2YBPJ0m>

RÉSOLUTION #4

- EN 2020 -  
*on mange*  
AUDOIS ET  
DE SAISON



## SOLUTION #4

- EN 2020 -

# LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE...

à développer et promouvoir la consommation de produits audois et de saison.



### CONCRÈTEMENT ?

Le Département poursuivra le développement d'agrilocal1.fr. La plateforme est déjà utilisée par les 28 collèges audois ! Il devancera les obligations réglementaires en assurant la présence de 50% de produits locaux et 20% de bio dans les repas des collégiens.



## Et moi,

### QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

**Manger audois, on le sait tous maintenant : c'est avoir tout bon ! C'est consommer des produits sains et de saison, soutenir l'emploi et l'agriculture locale en garantissant des prix justes à nos agriculteurs. C'est aussi réduire, voire éliminer ! les transports des produits. Et ce n'est pas plus cher ! Manger audois et de saison ? Au fond, c'est du bon sens !**

- Je m'inscris dans une AMAP ou aux paniers paysans.
- Je télécharge le calendrier des fruits et légumes de saison et je prépare mes menus en fonction. Un fruit hors saison importé consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement lorsque c'est la saison...
- Je fais mes courses au drive fermier audois, dans les boutiques de producteurs ou aux épiceries.
- Pour les produits alimentaires, c'est le marché que je préfère.
- Sur ma terrasse, mon balcon ou dans mon jardin, je fais pousser quelques légumes... en cultivant nature, bien entendu. (cf résolutions #2)
- Je participe à un jardin collectif. S'il n'y en a pas dans mon village, je propose à ma mairie de prêter ou louer un terrain en friche.
- Je préfère les aliments frais à ceux en conserve ou surgelés : leur conditionnement est consommateur d'énergie.
- Je lis les étiquettes... Des haricots verts d'Afrique ou des asperges d'Amérique du Sud ? Sérieusement ?
- Je pose des questions ! Je demande à mon fromager, à mon boucher, à mon poissonnier d'où viennent les denrées qu'ils proposent.

\* Retrouvez les recettes de la marque Pays Cathare® et les adresses des producteurs sur [aude.fr](http://aude.fr)



ÇA MARCHE SI ON S'Y MET TOUS !



RÉSOLUTION #5

- EN 2020 -

*on consomme*

MOINS  
D'ÉNERGIE



## SOLUTION #5

- EN 2020 -

# LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE...

à réduire les émissions des gaz à effet de serre liées aux déplacements et à baisser ses consommations d'énergie.



### CONCRÈTEMENT ?

Au programme en 2020 : la poursuite de l'aménagement des voies vertes le long du canal du midi et de Bram à Montségur ; la création d'une plateforme de covoiturage. Et aussi des ombrières photovoltaïques sur les parkings de l'hôtel du Département, la formation des agents à l'éco-conduite, un cadastre solaire...



## Et moi, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

La majeure partie de nos consommations d'énergie provient de nos déplacements. Mais à la maison aussi on peut changer nos habitudes pour consommer moins d'énergie.

- Je consulte Mon coach éco-logis\* pour identifier les travaux de rénovation qui me permettront de dépenser moins d'énergie pour chauffer mon logement, tout en ayant un meilleur confort.
- J'installe un mousseur sur mon pommeau de douche, ce qui me permet de réduire de 30 à 60% ma consommation d'eau chaude, sans m'en rendre compte.
- Je fais la chasse au gaspillage alimentaire. D'abord pour faire des économies, mais aussi pour réduire l'empreinte carbone de la nourriture produite.
- Quand c'est possible, je préfère le bus ou le train à la voiture. Et sur les petites distances, je marche ou je fais du vélo, j'irai plus vite. En ville, la vitesse moyenne d'une voiture est de 14 km/h, celle d'un cycliste est de 15 km/h!
- Je dégivre régulièrement mon frigo-congélateur et j'aspire la grille arrière : je consommerai entre 30 et 50% d'énergie en moins!
- Je ne laisse pas les appareils en veille et je débranche mon téléphone ou ma tablette lorsqu'ils sont rechargés pour économiser jusqu'à 11% de ma facture d'électricité.
- Je suis un cours d'écoconduite\*\*, pour apprendre plein d'astuces afin de consommer moins de carburant.
- Je remplace mes ampoules par des modèles basse consommation, je peux ainsi gagner jusqu'à 15% sur ma facture d'électricité.

\* [www.aude.fr/bien-occuper-mon-logement](http://www.aude.fr/bien-occuper-mon-logement)

\*\* Certains assureurs les proposent, renseignez-vous auprès de vôtre.

RÉSOLUTION #6

- EN 2020 -

*on s'engage*



ET ON  
PARTICIPE!



## SOLUTION #6

- EN 2020 -

# LE DÉPARTEMENT S'ENGAGE...

à donner le pouvoir d'agir aux Audoises et aux Audois !



### CONCRÈTEMENT ?

En 2020, le budget participatif audois entrera dans l'étape du vote. Et dans la foulée, les projets retenus pourront démarrer. Des projets proposés et choisis par les Audois.es et financés par le Département qui consacre 1.5 M€ à cette initiative. Les comités de transition écologique participeront au programme Accel'air. Le conseil départemental des jeunes soufflera sa 3<sup>e</sup> bougie.



## Et moi, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

**Prendre le pouvoir... d'agir! Pour vous impliquer dans la vie de votre territoire, dans son évolution et son avenir, plusieurs dispositifs et instances de participation citoyenne vous sont ouverts. À vous de choisir!**

- Je consulte [jeparticipe.aude.fr](http://jeparticipe.aude.fr) et je vote pour les idées proposées par les Audois.es au budget participatif 2020. Rendez-vous entre le 15 mai et le 21 juin.
- Je participe au comité de transition écologique pour réfléchir avec d'autres Audois.es aux solutions à mettre en place.
- Je m'inscris sur les listes électorales AVANT le 7 février 2020, pour pouvoir voter lors des élections municipales des 15 et 22 mars 2020 !
- J'ai moins de 26 ans : je m'inscris au conseil départemental des jeunes et je donne mes idées pour la jeunesse audoise\*.
- Je suis enseignant : je propose un projet pédagogique dans le cadre de Planète collège ou de la lutte contre les discriminations. Le Département attribue des aides financières ou techniques aux projets retenus\*.
- Je suis collégien, apprenti, lycéen... je deviens ambassadeur de la mémoire\*.
- J'accueille un jeune en service civique dans mon association.
- J'accroche les listes de cette carte sur mon frigo et je coche  !

\* Plus d'infos sur [aude.fr](http://aude.fr) > Vivre dans l'Aude > Être un.e citoyen.ne actif.ve et engagé.e



ÇA MARCHE SI ON S'Y MET TOUS !