

# LA ROCHELLE

Hors-série 2021



**Se mettre au vert**

Astuces et bons plans

## Une publication éco-responsable

La réalisation de ce guide s'inscrit dans **la Charte** de la communication **éco-responsable** de la Ville de La Rochelle :

- **Son format** permet une **utilisation optimale de la surface d'impression** et **limite les chutes de papier**.
- La police de caractères utilisée est **une police peu consommatrice d'encre**.
- Le niveau de gris des textes est réglé à 85 %, avec un confort de lecture inchangé mais **permettant de réduire de moitié la consommation de toner**.
- La création graphique **évite le recours aux larges aplats de couleurs**, gros consommateurs d'encre.
- Le guide est entièrement **imprimé sur papier recyclé**.
- Son **tirage** est précisément **ajusté à sa distribution**, afin d'éviter tout surplus.

## / Sommaire /

### P4 NATURE EN VILLE

.....

### P8 PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

.....

### P10 ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

.....

### P13 SAISONNALITÉ

.....

### P19 ÉNERGIE

.....

### P22 MOBILITÉS

.....

### P26 TRANSITION



Retrouvez-nous sur le site de la ville [www.larochelle.fr](http://www.larochelle.fr), sur la page Facebook et le compte Instagram **La Rochelle Ensemble**

## ÉDITO



**Agir au quotidien pour le développement durable, c'est l'affaire de tous les citoyens** et, en la matière, il n'y a pas de « petits gestes » : **toutes les initiatives comptent et chacun peut agir**, à son niveau, pour contribuer à réduire l'empreinte carbone de notre territoire.

Mobilités, énergies, consommations, loisirs, information et sensibilisation...  
L'éventail des actions possibles

pour nous engager individuellement et collectivement en faveur de l'environnement est très largement ouvert. Les initiatives citoyennes sont nombreuses, et les exemples de solutions à adopter dans notre vie quotidienne ne manquent pas.

Ce guide vous présente quelques pistes, quelques « trucs et astuces », pour agir ici et maintenant pour le développement durable. Je vous souhaite de vous l'approprier et de contribuer à notre beau projet commun : **La Rochelle Territoire Zéro Carbone !**

**Jean-François Fontaine**  
Maire de La Rochelle



# Le marais de Tasdon

## ESCAPADE GRANDEUR NATURE

À deux pas du centre-ville, le marais de Tasdon est une zone humide littorale de **82 hectares**. C'est un milieu vivant préservé, qui abrite un riche écosystème.

On peut y voir nombre d'espèces animales : avocettes, loutres, rainettes, anguilles. Côté végétal, saurez-vous repérer les tamaris, iris des marais, roseaux, orchidées...?

Le marais est un espace privilégié d'observation de la nature. L'accès au cœur du marais est réservé aux piétons en promenade. Vélos et chiens, même tenus en laisse, doivent circuler sur le pourtour.

Pour en savoir plus sur le marais, des supports d'information sont à votre disposition sur le site [larochelle.fr](http://larochelle.fr).

### Pour accéder au marais

**Avenue Robespierre**, stationnement à proximité des terrains de sport.

**Rue des Peupliers**, en face du collège Camus.

**Bois de la chaufferie**, à côté des jardins familiaux.



**154**

espèces  
d'oiseaux



**330**

espèces  
végétales



**15**

km de  
promenade



### Le saviez-vous ?

Les marais sont des puits de carbone naturels qui absorbent et stockent le CO2 dans l'atmosphère. En 2040, La Rochelle ambitionne de devenir un territoire neutre en carbone.

[larochelle-zero carbone.fr](http://larochelle-zero carbone.fr)



# Les parcs de La Rochelle

## BIEN ÊTRE ET BIODIVERSITÉ



**La Rochelle compte 437 hectares d'espaces verts entretenus.**

Les parcs, squares et jardins représentent près de 32 hectares et contribuent à tisser sur le territoire une « **trame verte** » favorable à la biodiversité.

Les parcs du Mail, de Laleu et Mireuil, la plaine des jeux de Port-Neuf, le parc des Pères aux Minimes, etc. offrent une grande diversité de paysages.

Le parc animalier Beltrémieux accueille plus de **364 espèces d'animaux** dont de nombreuses espèces locales : chèvres poitevines, baudets du Poitou, vache Jersiaise, etc. Elles évoluent pour la plupart en liberté ou semi liberté dans le parc.

Allées du Mail - **Ouvert du lundi au dimanche** de 7h50 à 20h45.



**45 000** arbres  
de **370** espèces

Quelques spécimens sont reconnus comme « **remarquables** ». C'est le cas du **saule du Jardin des Sources, rue des Gonthières** ou encore du **chêne Vert à côté du Casino du Mail**.

**Ces parcs et jardins font l'objet d'une éco-gestion.** Le même traitement ne s'applique pas de la même manière aux parterres fleuris, aux pieds d'arbres, aux terrains de sports ou aux espaces engazonnés. Un fauchage tardif peut être appliqué permettant aux petits animaux et insectes pollinisateurs de se nourrir et de se créer des refuges !



Elue référente :  
**Chantal Vetter**



# La flore, du balcon au trottoir

## LA NATURE A TOUT À NOUS APPRENDRE

**La Rochelle encourage les initiatives** en faveur de la végétalisation de la ville. Les services municipaux sont à votre écoute et peuvent vous conseiller pour verdir votre environnement. Avec « **Jardinons la rue** », **la Ville vous accompagne** pour réussir vos plantations en bordure de maison : étude de faisabilité, conseils de plantation et d'entretien, fourniture de graines et de plantes si disponibles...

**Service des Espaces Verts | 05 46 51 51 51**

Avec le Relais Nature de La Moulinette et le Muséum d'Histoire Naturelle, La Rochelle dispose **de lieux innovants pour sensibiliser et diffuser les bonnes pratiques.**

Participez aux événements organisés **tout au long de l'année** : rendez-vous aux jardins, sorties natures, journées portes ouvertes, sorties araignées, nuit de la chouette, etc.

**Relais Nature de la Moulinette | 05 46 31 88 63**

### À vos agendas

**Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 14h à 15h30**

Participez aux ateliers « Jardinons aux serres » au Centre Technique Municipal. Avec ou sans jardin, en intérieur ou sur votre balcon, venez découvrir comment fleurir et verdir votre quotidien.

**Inscriptions sur [larochelle.fr](http://larochelle.fr)**

## Quelques astuces



> Pour des récoltes échelonnées et optimales, découpez le calendrier de plantation en p13.



> Vous n'avez pas de jardin ? Vos bords de fenêtres peuvent accueillir des plantes aromatiques en pot comme le thym, la menthe, le persil, le basilic, la ciboulette... Envie de couleurs ? Les plantes grimpantes comme les clématites, le chèvrefeuille ou un rosier grimpant embaumeront et verdiron votre extérieur.



> Appliquez des techniques simples pour enrichir le sol et diminuer les apports en eau, comme le paillage ou le compost (voir p12).



> Pensez à associer des plantes « utiles » (ex : l'œillet d'Inde comme répulsifs à pucerons ou des plantes mellifères pour attirer les pollinisateurs).



> Pour l'arrosage, privilégiez le soir ou tôt le matin pour que les plantes aient le temps de boire avant que le soleil accélère l'évaporation.



> Pour se passer des produits phytosanitaires, les larves de coccinelles, syrphes et chrysopes, présentes dans nos jardins, éliminent naturellement les pucerons. Le savon noir dérange les colonies de pucerons. Les coquilles d'œuf et les cendres au pied des plantes repoussent limaces et escargots.



## Le saviez-vous ?



*La Rochelle est la ville de France qui compte le plus grand nombre de jardins familiaux en proportion de sa population. De nouvelles pratiques, comme le jardinage en pied d'immeuble se développent.*

**Service des Espaces Verts**  
05 46 51 51 51



Elue référente :  
**Chantal Vetter**

## PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

# Pique-nique éco-responsable

## POUR SE METTRE AU VERT

Profiter du littoral et des espaces verts de La Rochelle pour **manger en extérieur sans laisser de traces** de son passage, c'est simple. Par ici le pique-nique zéro déchet !

### Zéro plastique

**Privilégiez les plats maison** à base de produits frais et **de saison**, plutôt que des produits transformés.

Transportez-les **dans des contenants réutilisables** et utilisez vos couverts habituels.

**Emportez vos gourdes réutilisables** : il existe près d'une vingtaine de fontaines à eau partout sur le territoire (liste des fontaines sur [larochelle.fr](http://larochelle.fr))

**Utilisez des pailles réutilisables en inox.**

### Intraçable

Déplacez-vous **à pied, à vélo ou en bus.**

**Ramassez absolument tous vos déchets.**

**Triez vos déchets**, et s'il n'y a pas de poubelles sélectives sur place, **rapportez-les et triez-les chez vous.**

*Il existe des poubelles sélectives tout autour du Vieux Port.*

**40 nouvelles poubelles** ont été installées en centre-ville pour une phase expérimentale de 6 mois. Comme à la maison, **elles vous permettent de trier tous vos déchets !**



À partir de  
la vente et  
gobelets  
interdits po

### Vous êtes plus plats à emporter ?

Sachez que des commerçants pratiquent le zéro déchet : apportez vos contenants et vos sacs et faites un beau geste pour la planète !

Cartographie des commerçants qui pratiquent le zéro déchet :

[zerodechetlarochelle.fr/commerçants-zero-dechet](http://zerodechetlarochelle.fr/commerçants-zero-dechet) ➔

# Il n'y a pas de petit déchet

## CHAQUE GESTE COMPTE

**Surveillons nos petites consommations** : si l'on n'y fait pas attention, manger sur le pouce peut avoir des **conséquences importantes sur notre environnement**.

**Nos déchets ne disparaissent pas par magie !**



Un mégot  
de  
cigarette  
✓  
**de 2 à 5  
ans**



Un  
sac  
plastique  
✓  
**de 100 à  
1 000 ans**



Une  
canette  
✓  
**150 ans**



Une  
bouteille  
de verre  
✓  
**4 000 ans**

À partir du 3 juillet 2021, la distribution de jetables sera interdite partout en France

**N'oubliez pas !** Triez vos déchets dans les poubelles sélectives de la ville ou déposez-les dans les points d'apport volontaire.



### Le saviez-vous ?

Les mégots de cigarettes jetés sur la chaussée, dans les caniveaux ou les égouts **finissent dans la mer** : le réseau pluvial de la Ville y est directement connecté.

Équipez-vous de cendriers de poche pour rapporter et jeter vos mégots. **Vous pouvez vous en procurer gratuitement dans les accueils municipaux.**

Un mégot pollue  
jusqu'à **500L d'eau.**



Elus référents :  
**Chantal Vetter**  
**Pascal Daunin**

## ASTUCES ANTI-GASPILLAGE



# Les bonnes pratiques

ACHETER CE QU'IL FAUT, JUSTE QUAND IL FAUT

### Avant de faire vos courses

- **Établissez une liste de repas** pour chaque jour.
- Pensez à ce que vous pouvez **faire vous-même** : pâtes, sauces, etc., plutôt que d'acheter des produits transformés.
- Vérifiez ce dont vous disposez déjà et faites la liste des ingrédients nécessaires.

### Pendant vos courses

- **Suivez votre liste** : si vous n'aviez pas besoin d'un produit avant, vous n'en avez pas besoin maintenant.
- Prenez le temps de **lire les étiquettes** : par exemple le « NutriScore ».
- **Vérifiez les dates de péremption** : la « date limite de consommation » est une limite impérative. « À consommer de préférence avant le » est indicatif mais le produit reste consommable.

### Après vos courses

- Mettez immédiatement vos produits frais au réfrigérateur. Congelez ce qui doit l'être.
- Pourquoi ne pas consacrer une soirée par semaine à **cuisiner en famille** ? **En préparant vos repas à l'avance**, vous aurez chaque soir un plat tout prêt, frais, dans les bonnes proportions.

« Pensez à prendre vos sacs et vos contenants réutilisables ! »



# Conservation des aliments

## BIEN CONSERVÉ = PAS GASPILLÉ

On estime à **20 kg par personne et par an le poids des aliments jetés**. Un gaspillage dont on pourrait se passer en adoptant les bons gestes de conservation. Alors, **achetez la juste quantité et devenez un as du rangement** de frigo !

| Aliments                          | Astuces de conservation   |
|-----------------------------------|---|
| Oignons, pommes de terre, courges | À conserver dans un endroit frais, sec et sombre.   |
| Boissons gazeuses entamées        | Elles pétilleront plus longtemps si elles sont rangées dans le frigo, le goulot en bas.                                     |
| Le pain                           | À conserver dans une boîte ou dans un torchon. Durci, il retrouvera son croustillant en étant humidifié puis passé au four. |
| La salade verte                   | À conserver dans une boîte hermétique. Si elle est un peu flétrie, la laisser tremper 15 minutes dans l'eau froide.         |
| La crème fraîche                  | À conserver 1 mois au frigo si elle est transférée dans un pot hermétique.  |
| Les légumes défraîchis            | Laisser tremper une nuit dans l'eau pour qu'ils retrouvent leur croquant.   |

### Durée de conservation des aliments cuits

- Réfrigérateur
- Congélateur

#### Viandes et volailles

3/4 jours

2/3 mois

#### Riz et pâtes

3/5 jours

3 mois

#### Ragoûts, quiches

2/3 jours

3 mois

#### Poisson

1/2 jours

3 mois

#### Œufs durs

2/3 jours

#### Soupe

3/4 jours

2/3 mois

#### Légumes

3/4 jours

2/3 mois

Il est important de **nettoyer** son frigo **2 fois par mois** pour éviter la prolifération des bactéries !

# Composter ses déchets

## LE COMPOST, TOUT LE MONDE Y GAGNE

Fabriquer son compost et l'alimenter à partir de déchets végétaux, c'est **une idée simple, qui permet de réduire le volume des déchets et produit** en outre **un excellent engrais naturel** pour les jardins.

### Le compost, comment ça marche ?

Vous pouvez jeter **les épluchures de la cuisine et les déchets organiques du jardin** après les avoir fragmentés en petits morceaux.

Il faut **4 à 6 mois**, parfois plus, pour obtenir **un compost « efficace »**. L'idéal est d'avoir deux bacs, l'un « en usage », l'autre « en préparation ».

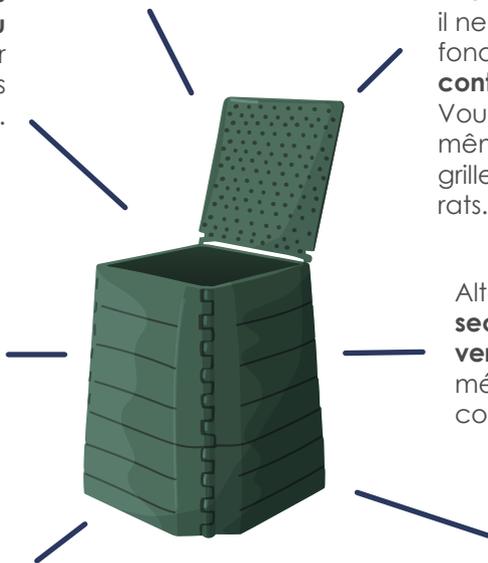
Votre compost sert à **amender la terre, qu'il fertilise par l'apport de matières organiques.**

**Un couvercle protège** les résidus organiques des intempéries. Mais il ne faut pas de fond, pour **garder le contact avec le sol**. Vous pouvez tout de même installer une grille pour éviter les rats.

Alternez déchets **secs et mouillés, verts et bruns**, et mélangez chaque couche.

Un composteur de **1 m<sup>3</sup> suffit pour une surface de 500 m<sup>2</sup>**.

Sur l'agglomération rochelaise, **chaque foyer peut être équipé gratuitement d'un composteur**, dans la limite des disponibilités et d'un par foyer. Pour savoir comment se procurer un compost [agglomeration-larochelle.fr](http://agglomeration-larochelle.fr) / **0800 535 844**.



### Et si vous n'avez pas de jardin ?

Optez pour **le lombricompostage** ! Grâce à l'action des vers de terre, il est possible de composter ses déchets de cuisine à l'intérieur de l'appartement ou sur un balcon. **La technique du lombricompostage est sans odeur.** Plus d'infos sur [agglomeration-larochelle.fr](http://agglomeration-larochelle.fr).





# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

**Acheter « de saison », facile à dire...** mais comment s'y retrouver quand on trouve toute l'année les mêmes fruits et légumes sur nos étals ? Le tableau suivant va vous aider. Mais pensez surtout à demander.

## Janvier

**Fruits** : kiwi, noix, poire et pomme

**Légumes** : ail, betterave, carotte (de conservation), céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli, chou-fleur), crosne, endive, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salade, salsifis et topinambour

## Février

**Fruits** : kiwi, poire et pomme

**Légumes** : ail, betterave, carotte (de conservation), céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou-fleur, chou pommé, chou rouge, brocoli), crosne, endive, fenouil, frisée, mâche, navet, oignon, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, rutabaga, salade et topinambour

## Mars

**Fruits** : pomme

**Légumes** : ail, betterave, carotte (de conservation), chou, chou-fleur, échalote, endive, épinard (jeunes pousses), oignon, oseille, poireau, pomme de terre (de conservation), potiron, salade et topinambour

## Juin

**Fruits** : abricot, amande, cerise, figue, fraise, framboise et pêche

**Légumes** : artichaut, asperge, **aubergine**, betterave, carotte (primeur), cerfeuil, ciboulette, chou-fleur, **concombre**, coriandre, courgette, épinard, estragon, fenouil, fève, **haricot vert**, laurier, **melon**, oignon blanc, persil, petits pois, **poivron**, pomme de terre (primeur), radis, salade, thym et **tomate**

## Avril

**Fruits** : pomme

**Légumes** : asperge, betterave, **carotte (primeur)**, chou-fleur, cresson, échalote, endive, épinard, **fève**, frisée, **navet (primeur)**, oseille, **petits pois**, pomme de terre (de conservation), radis et salade

## Mai

**Fruits** : fraise, framboise et rhubarbe

**Légumes** : asperge, betterave, carotte (primeur), **courgette**, cresson, échalote, épinard, fève, navet (primeur), oignon blanc, petits pois, pourpier, **pomme de terre (primeur)**, radis, salade et scarole



## Juillet

**Fruits** : abricot, brugnon, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, mûre, pêche et prune

**Légumes** : artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte (primeur), chou-fleur, concombre, cornichon, courgette, fenouil, fève, haricot vert, melon, oignon blanc (frais), petits pois, poivron, pomme de terre (primeur), radis, salade et tomate

## Octobre

**Fruits** : châtaigne, coing, figue (fraîche), noix, pêche de vigne, poire, pomme et raisin

**Légumes** : artichaut, betterave, brocoli, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, potimarron...), courgette, échalote, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade et tomate  
Champignons : cèpes et bolets

## Août

**Fruits** : abricot, cassis, framboise, groseille, mûre, pêche, pomme, prune (reine claudé, quetsche) et raisin

**Légumes** : ail, artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, melon, poivron, pomme de terre (de conservation), salade et tomate

## Novembre

**Fruits** : châtaigne, coing, poire, pomme et raisin

**Légumes** : betterave, blette, brocoli, carotte (de conservation), céleri branche, céleri rave, champignon, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, potimarron...), crosne, échalote, endive, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade et salsifis

## Septembre

**Fruits** : figue (fraîche), framboise, mûre, pêche, poire, pomme, prune et raisin.

**Légumes** : artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courgette, échalote, fenouil, frisée, girolle, **haricot (mogette)**, haricot vert, melon, oignon, **poireau**, poivron, pomme de terre (de conservation), salade et tomate.

## Décembre

**Fruits** : châtaigne, kiwi, poire et pomme

**Légumes** : betterave, cardon, carotte (de conservation), céleri-branche, champignon, chou, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre (de conservation), salade, salsifis et topinambour



# CALENDRIER DES POISSONS DE SAISON

## Et les poissons, il y a aussi des saisons ?



Et oui : zone de pêche, de reproduction, variations saisonnières, croissance des espèces... tout cela détermine des mois propices à l'arrivée de poissons frais sur vos étals. **Là-aussi, le meilleur conseil, c'est celui de votre poissonnier.**

Mais voici quelques rappels pour vous aiguiller :

### Janvier

**Poissons** : bar, congre, merlan et saint-pierre

**Mollusques** : encornet et seiche

### Avril

**Poissons** : lotte, raie et saint-pierre

**Mollusques** : seiche

**Crustacés** : langoustine

### Juillet

**Poissons** : bar, casseron, lotte, maigre, merlu, raie, rouget barbet et saint-pierre

**Mollusques** : seiche

**Crustacés** : langoustine

### Octobre

**Poissons** : bar, maigre, merlan, merlu, saint-pierre et sole

**Mollusques** : coquille Saint-Jacques, encornet et pétoncle

### Février

**Poissons** : bar, merlan, congre et saint-pierre

**Mollusques** : coquille Saint-Jacques, encornet, pétoncle et seiche

### Mai

**Poissons** : casseron, lotte, merlu, raie, rouget barbet, saint-pierre et sole

**Mollusques** : encornet

**Crustacés** : langoustine

### Août

**Poissons** : bar, casseron, lotte, maigre, merlu, raie, rouget barbet et saint-pierre

**Mollusques** : moule de bouchot

**Crustacés** : langoustine

### Novembre

**Poissons** : bar, saint-pierre, maigre, merlan, merlu et sole

**Mollusques** : coquille Saint-Jacques, encornet et pétoncle

### Mars

**Poissons** : bar, congre, merlan et saint-pierre

**Mollusques** : encornet et seiche

### Juin

**Poissons** : casseron, lotte, merlu, raie, rouget barbet, saint-pierre et sole

**Mollusques** : encornet

**Crustacés** : langoustine

### Septembre

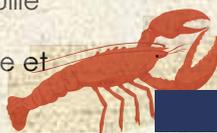
**Poissons** : bar, casseron, maigre, merlan, merlu, rouget barbet, saint-pierre et sole

**Mollusques** : encornet et moule de bouchot

### Décembre

**Poissons** : bar, saint-pierre, merlan, merlu et sole

**Mollusques** : coquille Saint-Jacques, encornet et pétoncle



# Faire ses courses en local avec les saisons

Les marchés de La Rochelle proposent toute l'année **des produits frais, locaux et de saison**. En y effectuant vos achats, vous contribuez au maintien d'une agriculture, d'un élevage et d'une pêche durable et respectueuse de l'environnement.

## Les marchés de La Rochelle

### Marché central de La Rochelle

Tous les matins jusqu'à 13h30.

**Marché de rues** autour du marché couvert : les mercredis et samedis matins de 7h à 13h30.

**Marché place de Verdun**, rue Gargoulleau et place du marché : tous les vendredis après-midi de 13h30 à 19h30.

### Les Minimes

Avenue du Lazaret, **les lundis de juin à fin août** de 7h à 13h30.

### Tasdon

Place des Britanniques (parvis de l'église), **tous les mardis** de 7h à 13h30.

### Villeneuve-les-Salines

Avenue du 14 juillet, **tous les mercredis** de 7h à 13h30.

### Port-Neuf

Place de l'Île de France, **tous les jeudis** de 7h à 13h30.

### Mireuil

Avenue de la Résistance, **tous les vendredis** de 7h à 13h30.

### La Pallice

Boulevard du Maréchal Lyautey, **tous les dimanches** de 7h à 13h30.

### Laleu

**L'association 270°** propose un marché de producteurs bio **le mercredi après-midi** dans le parc.



Quand vous faites votre marché, pensez à prendre **un sac réutilisable** et éventuellement vos contenants. Les sacs plastiques et/ou biosourcés légers, se retrouvent encore dans l'environnement et en mer. De nombreux commerçants du marché acceptent de vous servir dans vos propres contenants.

## Les commerçants de La Rochelle, **ENGAGÉS & RESPONSABLES**

Les commerçants de La Rochelle sont **des acteurs importants de la transition durable** du territoire et **les meilleurs ambassadeurs des bonnes pratiques** :

- ▶ ils encouragent la consommation locale, éthique, saisonnière,
- ▶ ils limitent la distribution de sacs superflus et encouragent leurs clients

au réemploi des contenants (sacs, boîtes, etc.),

- ▶ ils s'inscrivent dans une démarche éco-responsable en faisant appel aux livraisons propres par triporteur électrique par exemple.



Elue référente :  
**Marie Nédellec**

## ÉNERGIE

## L'eau

## UNE RESSOURCE ESSENTIELLE À PRÉSERVER

## Quelques gestes simples au quotidien

n°1

Prendre une  
douche plutôt  
qu'un bain



Environ **180**  
litres d'eau  
économisés

**Astuce :** utilisez  
un sablier ou un  
minuteur, vous  
restez 5 mn chrono  
sous la douche,  
c'est suffisant !

n°2

Fermer le robinet  
lorsqu'on se  
brosse les dents



Jusqu'à **12**  
litres d'eau  
économisés

**Astuce :** installez  
un mousseur sur  
vos robinets. Ils  
passeront de 15  
litres par minute à  
5 litres.

n°3

Arroser son jardin  
avec l'eau de  
pluie récupérée  
et privilégier  
l'arrosage tôt le  
matin ou tard le  
soir pour éviter  
l'évaporation de  
l'eau.

n°4

Utiliser une  
chasse d'eau  
à double  
commande



Jusqu'à **9**  
litres d'eau  
économisés.

**93 %** de cette eau  
est utilisée pour  
l'hygiène corporelle,  
les sanitaires, la  
lessive, la vaisselle  
et l'entretien de  
l'habitat.

**7 %** pour la boisson  
et la préparation  
des repas.

Chaque jour,  
une personne  
consomme en  
moyenne  
**143 LITRES**  
d'eau



Elu référent :  
**Guillaume Kralab**

Pose de panneaux photovoltaïques  
sur les toits du Centre Technique  
Municipal



# Maîtriser nos consommations énergétiques

## UN DÉFI À RELEVER ENSEMBLE

La consommation énergétique est un enjeu-clé dans notre lutte contre le dérèglement climatique. **10 conseils simples pour réduire sa consommation.**

**1**

Pour tout nouvel achat, **vérifier l'étiquette énergie**

**2**

Remplacer les ampoules **par des LED** = elles consomment peu d'électricité et ont une très longue durée de vie (jusqu'à 40 000 heures)

**3**

**Privilégier le programme « Eco »** du lave-linge et du lave-vaisselle

**4**

**Dégivrez périodiquement** le congélateur et le réfrigérateur = évite la surconsommation d'énergie

**5**

Utiliser son sèche-linge uniquement **lorsque c'est indispensable**

**6**

**Éteindre la box internet les ordinateurs et consoles** quand vous n'en avez pas besoin = *une box allumée 24h / 24h consomme autant qu'un réfrigérateur en une année*

**7**

**Couvrir les casseroles** = 4 fois moins d'énergie consommée

**8**

**Baisser le chauffage d'1°C** dans son logement, c'est 7% d'économie d'énergie

**9**

**Limiter la taille** de la TV

**10**

Privilégier les **lavages à basse température** (30°) = 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°

La CDA de La Rochelle propose à partir du mois de juin **un nouveau service d'accompagnement des usagers pour améliorer le confort de son logement, choisir un professionnel de confiance, évaluer son budget travaux ou connaître les aides financières disponibles.**

**Plus d'infos :**

[prre.agglo-larochelle.fr](http://prre.agglo-larochelle.fr)  
**contact@prre.fr - 05 46 30 37 73**  
23 av. du Général De Gaulle  
17 000 La Rochelle

Du lundi au vendredi de 8h30  
à 12h et de 14h à 17h30



## 20% DES ÉNERGIES EMPLOYÉES par la Ville proviennent d'énergies renouvelables

Depuis la première labellisation **Cit'ergie** en 2013, la part d'énergies renouvelables de la Ville a plus que doublé. **Il est désormais proche de 20 %**. La ville a fait le choix d'acheter de l'énergie verte à Haute Valeur Environnementale.

En tant que particulier, vous pouvez vous aussi opter pour des solutions énergétiques respectueuses de l'environnement et choisir un fournisseur d'électricité verte (énergies renouvelables). **Plus d'infos sur [ademe.fr](http://ademe.fr) > maison > économies d'énergie.**



### Le saviez-vous ?

**La Rochelle a réduit de 27 % les Gaz à effet de serre liés à ses besoins énergétiques, soit 1 600 tonnes de CO2 depuis 1990, en agissant sur l'isolation, l'éclairage, le chauffage, la qualité de l'air de ses bâtiments municipaux et de ses écoles.**



Elus référents :  
**Chantal Vetter**  
**Dominique Guego**



# Se déplacer à pied

PAS À PAS, CHANGEONS NOS HABITUDES

## La marche à pied pour vos petits trajets !

Pour des trajets **inférieurs à 2 km en ville**, la marche reste le mode de déplacement le plus adapté.

Quelques exemples de trajets, à effectuer à pied :

|                                     |   |                    |
|-------------------------------------|---|--------------------|
| Piscine municipale<br>Lucien Maylin | 13 mn<br>en passant par les parcs               | Place<br>de Verdun |
| Technoforum                         | 15 mn<br>avec une arrivée en passeur électrique | Grosse<br>Horloge  |
| Stade Marcel<br>Deflandre           | 20 mn<br>le long des allées du Mail             | Vieux Port         |
| Marais<br>de Tasdon                 | 14 mn<br>en traversant le pont Jean Moulin      | Quai<br>Maubec     |
| Gare ferroviaire                    | 16 mn<br>en flânant dans le centre-ville        | Marché<br>central  |

Quand vous parcourez 10 km :



En marchant ou à vélo,  
vos émissions de CO2 sont  
**nulles, ou négligeables.**



À vélo ou à trottinette à  
assistance électrique, vous  
émettez **20 g de CO2.**



En voiture électrique,  
**198 g de CO2**



En bus thermique,  
**1 kg de CO2**



En voiture thermique,  
**1,9 kg de CO2**

source : www.ademe.fr

“ Nous pouvons  
agir pour réduire  
l'impact de nos  
déplacements sur  
l'environnement et  
la santé. ”



Vous souhaitez connaître votre impact mobilité ?  
Rdv sur [monaction-mobilitedurable.com](http://monaction-mobilitedurable.com)

Avec Agremob





## Le vélo pour vous déplacer en ville

Le vélo reste **le meilleur transport** pour effectuer vos déplacements partout en ville. **Écologique, économique, sain et sûr, il s'adapte à toutes vos envies.**

La Ville et l'Agglomération déploient depuis plusieurs années tout un arsenal d'équipements urbains **pour faciliter les déplacements à vélo** :

### > 4 abris-vélos sécurisés en centre-ville

À la gare SNCF, la Porte Dauphine, la place de Verdun et le parking Vieux Port Sud (accessible avec une carte Yélo).

### > 100 km de pistes cyclables sur toute l'agglomération

Et **plus du double en bandes cyclables**, et ce chiffre augmente chaque année.

### > 80 % des voies de la ville en zone 30

La généralisation du réseau routier en « zone 30 » **sécurise la cohabitation entre les différents modes de transports.**

### > Un parc de stationnement vélos toujours plus important

**Transportez vos enfants ou faites vos courses en vélo-cargo** : La Rochelle augmente chaque année son parc de stationnement vélos de près de cinquante arceaux, en moyenne. **La Ville a matérialisé des emplacements dédiés aux vélos-cargos et autres triporteurs**, à proximité du marché notamment.



**600 vélos**  
en libre-service  
**+ 140** à assistance  
électrique



Accessibles  
**7j/7 et 24h/24**



**100 stations**  
sur tout le territoire

## Les nouvelles mobilités se partagent

Transports en commun, co-voiturage, voitures partagées... les nouvelles façons d'envisager le transport routier nous font oublier la voiture individuelle, **au bénéfice de l'environnement et du cadre de vie.**

### Vos nouveaux réflexes mobilités sur l'agglomération

#### Les transports en commun

- **Le centre-ville de La Rochelle est traversé par 4 lignes Illico**, à cadencement rapide (un bus toutes les 10 mn en moyenne).
- **Les nouveaux bus électriques et Bio-Gaz sillonnent la ville** en limitant les émissions de CO2.
- **Le territoire est parcouru par 15 lignes régulières**, qui desservent toutes les communes.

#### Les voitures partagées Yélobobile

- Pour vos **déplacements courts** dans l'agglomération, **les voitures électriques à toit noir sont une solution simple et souple.**
- Pour vos **déplacements plus longs**, y compris hors de l'agglomération,

- **Des lignes de nuit, des lignes circulant les week-ends et les jours fériés et un service de « transport à la demande »** pour vous reconnecter au réseau existent aussi !



**les véhicules hybrides à toit jaune** constituent une alternative à la voiture individuelle.



Elus référents :  
**Olivier Prentout**  
**Bertrand Ayrat**



# La Rochelle, territoire zéro carbone

## ENGAGEZ-VOUS !

La Rochelle a pour objectif de devenir **le premier « Territoire littoral zéro carbone » à l'horizon 2040**. Cette transition écologique **ne se fera pas sans votre participation active !**

### Le Comité citoyen zéro carbone

Il est une des instances de gouvernance du projet. **Composé de 30 habitants représentatifs de l'Agglomération** (tirés au sort de façon anonyme), il a pour mission d'**apporter un regard de terrain sur les actions LRTZC**, en étant force de propositions.

Contact : **05 46 30 57 15**

### Les Forums participatifs

Les Forums participatifs des acteurs de la transition créent **des temps de rencontres sur notre territoire**.

Organisé par des associations locales et les collectivités, **ils rapprochent les initiatives et contribuent à faire émerger des projets communs**.

Contact : **05 46 30 57 15**

### L'Appel à projet « Acteurs de la transition 2021-2026 »

Vous êtes un collectif de citoyens, rassemblés en association, et **vous avez une idée pour contribuer à notre transition commune ?**

Cet Appel à projets est pour vous : il vise à soutenir et expérimenter des initiatives d'intérêt collectif en phase de démarrage ou de développement.

Contact : **05 46 51 35 68**

### Soutenez les projets au sein de la coopérative carbone

La coopérative carbone assure sur le territoire, **le lien entre les porteurs de projets et les contributeurs financiers**. Elle permet aux citoyens

d'agir concrètement en finançant des projets de transition locaux, expertisés et garants de bénéfices environnementaux.

## Un site internet et une infolettre dédiés au projet

Le site internet

[larochelle-zero carbone.fr](http://larochelle-zero carbone.fr)

donne idées et conseils pour que chacun participe au développement d'un territoire exemplaire. Des outils sont mis à votre disposition **pour prendre conscience de votre impact carbone et trouver vos propres solutions pour réduire votre empreinte :**

- ▶ calculez votre empreinte carbone individuelle,
- ▶ découvrez l'impact de vos déplacements,
- ▶ trouvez les légumes et fruits de saison,
- ▶ familiarisez-vous avec les « équivalents CO2 » de vos activités quotidiennes,
- ▶ adoptez les bons gestes.

.....

Inscrivez-vous à la newsletter  
[larochelle-zero carbone.fr/  
infolettre](http://larochelle-zero carbone.fr/infolettre)



## À découvrir

### Climat Océan : une exposition immersive, esthétique et participative !

Rendez-vous au Musée Maritime de La Rochelle pour découvrir l'exposition Climat Océan qui explique de façon ludique et pédagogique, **le rôle régulateur de l'océan sur le climat.**

À découvrir aussi en version virtuelle sur [climat-ocean.fr](http://climat-ocean.fr).



Elus référents :  
**Gérard Blanchard**  
**Marie Ligonnière**  
**Anna-Maria Spano**

# À découvrir dans ce numéro

Le marais de  
Tasdon p4



p8

Pique-nique  
éco-responsable



p10

Les **bonnes**  
pratiques



p17

Faire ses courses en  
local **avec les saisons**



**Maitriser** nos consommations  
énergétiques p20