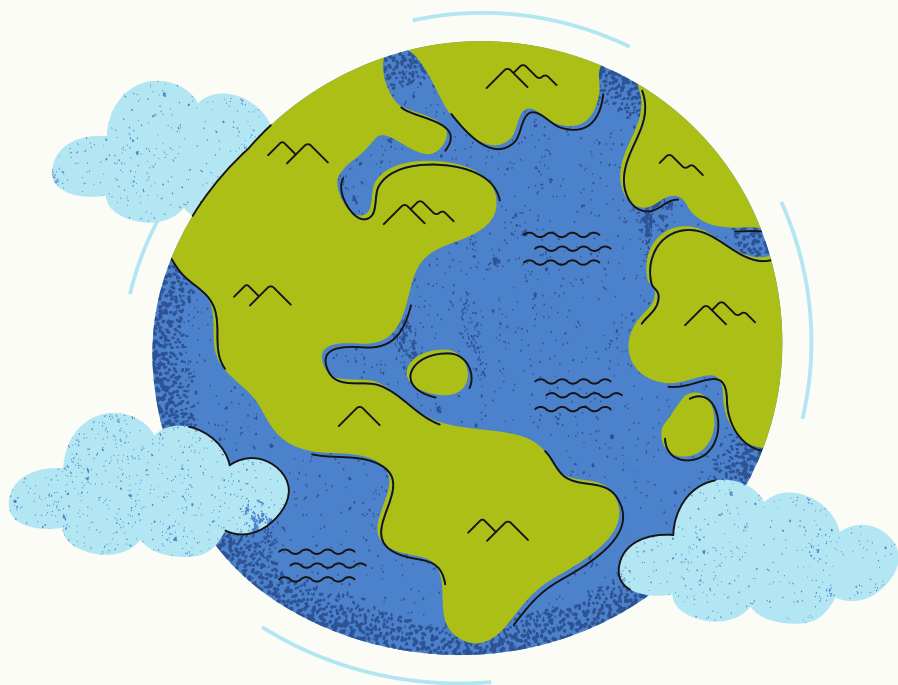




KIT DDRS

"You're free to
be different."



SOMMAIRE

- 3 QU'EST CE QUE LE POLE DDRS ?
- 4 ACTIONS DU QUOTIDIEN
- 5 GUIDE DE TRI DE LYON
- 7 FRUITS & LÉGUMES DE SAISON
- 9 DIY MÉNAGE ET COSMÉTIQUE
- 11 DON DU SANG



QU'EST CE QUE LE POLE DDRS ?

C'est quoi DDRS ?

Le pole Développement Durable et Responsabilité Sociétale est chargé de mettre en place des actions visant à informer, éduquer et faire évoluer les réflexions autour des sujets environnementaux et sociétaux.

La team

Le pole DDRS du BDE 2022 est composé de Agnès (5A MAT) et Kenza (4A GBM). Nous travaillons régulièrement avec le pole prévention ainsi qu'avec d'autres poles du BDE selon les projets

Nos actions passées

- Clean walk
- Cendriers de poche
- Cuitochettes
- Mois sans tabac
- Publication liées aux élections présidentielles



Possibles actions à venir

- Charity run
- Conception d'un cendrier sondage
- Collect Emmaüs
- Atelier DIY
- ...

QUELQUES ACTIONS FACILES DU QUOTIDIEN

TOUTES NOS ACTIONS ET DÉCISIONS ONT UN IMPACT QUI DÉTERMINERA NOTRE FUTUR



- Trouve une alternative à la voiture (l'abonnement velo'v : 16,5€/an !)



- TRI tes Déchets (guide de tri de lyon p5&6)



- Consomme au maximum des produits de saison & locaux (Fruits & Légumes de saison p7&8)



- Acheter de façon plus responsable (friperies, vinted, emmaüs, boîte à don...)



- Réduit ta consommation d'eau potable



- Réduire ta consommation énergétique (éteind les lumière, débranche les appareils inutilisés...)



- Donner son sang



- Discute des sujets environnementaux avec tes proches

Guide de tri

Bac Jaune

Astuces pour bien trier :

- Mettez les emballages **en vrac** et pas dans un sac
- **Pliez** les cartons pour gagner de la place
- **Videz** bien le contenu des emballages (sans les laver)

Emballages en plastique

Sac plastique, sac de légumes congelés, **sachet** de fromage râpé, suremballage plastique de pack de bouteilles, recharge de savon, tube de dentifrice, pot de crème, **pot** de yaourt, barquette polystyrène, **barquette** plastique avec couvercle, barquette de beurre, **boîte** d'œufs, paquet de chips, emballage de jambon, emballage de plat surgelé, emballage de club sandwich, bouteille, flacon...



Emballages en métal



Canette, **boîte de conserve**, **flacon** aérosol, bouteille en métal, barquette en métal, paquet de café, gourde de compote, capsule de café/thé, papier d'aluminium, **opercule** et **capsule** de bouteille, **bouchon** à vis, couvercle de bocal, **pot** de cosmétique, **tube** en aluminium, tube de crème en métal, **plaquette** de médicament vide...

Emballages en papier et carton

Carton, carton de pizza, **boîte** de céréales, **suremballage** en carton, **brique** de lait ou de jus fruit, rouleau de papier absorbant et hygiénique, **papier** de bureau, journaux, prospectus, **enveloppe**, **sac** en papier.



Les autres déchets

Bac Gris

En sac fermé : les déchets ménagers, les déchets d'hygiène, les petits objets en plastique (stylo, rasoir, brosse à dents...), la vaisselle cassée.

Silo à verre

Les bouteilles, pots et bocaux en verre

Composteur

Un mélange de **matières vertes** (épluchures de fruits et légumes, marc de café...) et de **matières brunes** (feuilles mortes, branchages broyés...).

Déchèterie

Les **encombrants**, les gros cartons, les vieux meubles, les matelas, l'**électroménager**, les gravats, le bois, la ferraille, les textiles, linges et chaussures, les déchets de jardin, les piles, les **batteries**, et les **déchets dangereux**

Dans le local BDE

L'organisation est légèrement différentes, respectez les **étiquettes** présentes sur les poubelles !

Pour réduire tes déchets vient récupérer ton cendrier de poche (gratuit) et ta cuitochette (2€)





CALENDRIER DES FRUITS & LÉGUMES



JANVIER



LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHOU
COURGE
ENDIVE
ÉPINARD
FRISÉE
MÂCHE
NAVET
PANAIS
POIREAU
TOPINAMBOUR

FRUITS

AMANDE SÈCHE
CITRON
CLÉMENTINE
KAKI
KIWI
MANDARINE
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
PHYSALIS
POIRE
POMME

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

LENTILLE

LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI-RAVE
CHOU
ENDIVE
ÉPINARD
FRISÉE
MÂCHE
NAVET
PANAIS
POIREAU
RADIS
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FÉVRIER



FRUITS

AMANDE SÈCHE
CITRON
CLÉMENTINE
KIWI
MANDARINE
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
PHYSALIS
POIRE
POMME

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

LENTILLE

MARS



LÉGUMES

AIL
ASPERGE
BETTERAVE
BLETTE
CAROTTE
CÉLERI-RAVE
CHOU
CROSNE
ENDIVE
ÉPINARD
FRISÉE
NAVET
PANAIS
POIREAU
RADIS
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FRUITS

AMANDE SÈCHE
CITRON
KIWI
ORANGE
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

LENTILLE

AVRIL



LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
BETTERAVE
BLETTE
CAROTTE
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
ENDIVE
ÉPINARD
FRISÉE
LAITUE
NAVET
OIGNON
PETIT POIS
POIREAU
RADIS

FRUITS

AMANDE SÈCHE
CITRON
PAMPLEMOUSSE
POIRE
POMME

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTE
CAROTTE
CHOU-FLEUR
CONCOMBRE
COURGETTE
ÉPINARD
LAITUE
NAVET
OIGNON
PETIT POIS
RADIS

MAI



FRUITS

AMANDE SÈCHE
CERISE
FRAISE
PAMPLEMOUSSE
RHUBARBE
TOMATE

LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CHOU ROMANESCO
CONCOMBRE
COURGETTE
ÉPINARD
FENOUIL
HARICOT VERT
LAITUE
NAVET
PETIT POIS
POIVRON
RADIS

FRUITS

ABRICOT
AMANDE SÈCHE
BRUGNON
CASSIS
CERISE
CITRON
FRAISE
FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
PAMPLEMOUSSE
PÂTÈQUE
PÊCHE
POMME
PRUNE
RHUBARBE
TOMATE

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

AVOINE
ORGE D'HIVER
POIS
SEIGLE

JUILLET



LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
ASPERGE
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI-
BRANCHE
CONCOMBRE
COURGETTE
ÉPINARD
FENOUIL
HARICOT VERT
LAITUE
PETIT POIS
POIVRON
RADIS

FRUITS

ABRICOT
AMANDE
FRAICHE
AMANDE SÈCHE
BRUGNON
CASSIS

CERISE
FIGUE
FRAISE
FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
MYRTILLE
NECTARINE
PÂTÈQUE
PÊCHE
POIRE
PRUNE
RHUBARBE
TOMATE

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

AVOINE
BLÉ DUR
BLÉ TENDRE
FÉVEROLES ET
FÈVES
HARICOT BLANC
MAÏS
ORGE
POIS
SEIGLE

AOÛT



LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI-
BRANCHE
CHOU
COURGE
COURGETTE
ÉPINARD
FENOUIL
FRISÉE
HARICOT VERT
LAITUE
POIVRON
RADIS

FRUITS

ABRICOT
AMANDE
FRAICHE
AMANDE SÈCHE
BAIE DE GOJI
BRUGNON
CASSIS
FIGUE
FRAISE

FRAMBOISE
GROSEILLE
MELON
MIRABELLE
MÛRE
MYRTILLE
NECTARINE
NOISETTE
PÂTÈQUE
PÊCHE
POIRE
POMME
PRUNE
PRUNEAU
RAISIN
TOMATE

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

AVOINE
BLÉ DUR
BLÉ TENDRE
FÉVEROLES ET
FÈVES
HARICOT BLANC
MAÏS
ORGE
POIS
QUINOA
SEIGLE

SEPTEMBRE



LÉGUMES

AIL
ARTICHAUT
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI-
BRANCHE
CHOU
CONCOMBRE
COURGE
COURGETTE
ÉPINARD
FENOUIL
FRISÉE
HARICOT VERT
LAITUE
PANAIS
PATATE DOUCE
POIREAU
POIVRON
POTIRON
RADIS

FRUITS

AMANDE SÈCHE
BAIE DE GOJI
COING
FIGUE
MELON
MIRABELLE
MÛRE
MYRTILLE
NOISETTE
NOIX
PÂTÈQUE
PÊCHE
POIRE
POMME
PRUNE
PRUNEAU
RAISIN
TOMATE

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

HARICOT BLANC
MAÏS
QUINOA
RIZ
SARRASIN
TOURNESOL

OCTOBRE



LÉGUMES

AIL
AUBERGINE
BETTERAVE
BLETTE
BROCOLI
CAROTTE
CÉLERI
CHOU
CONCOMBRE
COURGE
COURGETTE
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
FENOUIL
FRISÉE
HARICOT VERT
LAITUE
NAVET
PANAIS
PATATE DOUCE
POIREAU
RADIS
RUTABAGA
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FRUITS

AMANDE SÈCHE
BAIE DE GOJI
CHÂTAIGNE
CITRON
COING
FIGUE
FRAMBOISE
KAKI
MYRTILLE
NOISETTE
NOIX
PHYSALIS
POIRE
POMME
RAISIN
TOMATE

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

HARICOT BLANC
MAÏS
QUINOA
RIZ
SARRASIN
SOJA

NOVEMBRE



LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
BROCOLI
CARDON
CAROTTE
CÉLERI
CHOU
COURGE
CROSNE
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
FENOUIL
FRISÉE
MÂCHE
NAVET
PANAIS
POIREAU
RADIS
RUTABAGA
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FRUITS

AMANDE SÈCHE
CHÂTAIGNE
CITRON
CLÉMENTINE
COING
KAKI
KIWI
MANDARINE
ORANGE
PHYSALIS
POIRE
POMME

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

LENTILLE
MAÏS

DÉCEMBRE



LÉGUMES

AIL
BETTERAVE
CAROTTE
CÉLERI
CHOU
COURGE
CROSNE
ÉCHALOTE
ENDIVE
ÉPINARD
FRISÉE
MÂCHE
NAVET
PANAIS
POIREAU
RADIS
RUTABAGA
SALSIFI
TOPINAMBOUR

FRUITS

AMANDE SÈCHE
CHÂTAIGNE
CITRON
CLÉMENTINE
KAKI
KIWI
MANDARINE
ORANGE
PHYSALIS
POIRE
POMME

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

AVOINE
BLÉ DUR
BLÉ TENDRE
FÉVEROLES ET
FÈVES
LENTILLE
ORGE
POIS
SEIGLE



DIY MÉNAGE ET COSMÉTIQUE



Lessive

Ingrédients

- 1L d'eau
- 20g de savon de marseille
- 20g de savon noir
- 1 càs de cristaux de soude (ou bicarbonate de soude)
- qq gouttes d'huile essentielle

Préparation

- Faire bouillir l'eau
- Ajouter le savon de marseille, le savon noir et les cristaux de soude.
- Mélanger 1 ou 2 minute
- Couper le feu, laisser tiédir et ajouter l'huile essentielle

⚠ Secouer avant utilisation pour re-liquéfier le mélange

Déodorant

Ingrédients

- 50g d'huile de coco
- 50g de bicarbonate de soude
- 40g de fécule de maïs
- 5 gouttes d'huile essentielle de palmarosa et/ou lavande

Préparation

- Faire fondre au bain marie l'huile de coco
- ajouter le reste des ingrédients et mélanger énergiquement
- Verser la préparation dans un moule au choix et laisser refroidir

Savon liquide

Ingrédients

- 500mL d'eau chaude
- 2 càs de savon de marseille
- 3 càc de glycérine végétale (ou de miel)
- 2 càc d'huile d'olive (ou de colza)
- 5 gouttes d'huile essentielle

Préparation

- Faire bouillir l'eau
- Ajouter le savon de marseille préalablement rapé.
- Ajouter l'huile, mélanger
- Ajouter la glycérine, mélanger
- Laisser tiédir et ajouter l'huile essentielle



Utilisez les huiles essentielles avec précaution. Ne pas hésiter à se renseigner avant d'en ajouter.

Dentifrice

Ingrédients

- 3 càs de blanc de Meudon
- qq pincées de bicarbonate de soude
- de l'eau pour former une pâte
- 3 gouttes d'huiles essentielles de menthe poivrée

Préparation

- Mélanger le blanc de Meudon et le bicarbonate de soude
- Ajouter peu à peu de l'eau jusqu'à obtenir la texture souhaitée
- Ajouter l'huile essentielle
- Transvaser dans un pot hermétique



Utilisez les huiles essentielles avec précaution. Ne pas hésiter à se renseigner avant d'en ajouter.

Vous trouverez d'autres recettes sur le site
zerodéchettouraine.org

DON DU SANG

Pourquoi donner ?

Le don du sang change la vie d'**un million** de malades chaque année en France.

- **1 don** du sang permet de sauver **3 vies**
- Chaque jour **10 000** dons sont nécessaires
- Vous pouvez donner toutes les **8 semaines !**



Comment ça se passe ?

Avant :

- Vous pouvez effectuer une autoévaluation rapide en ligne pour vérifier qu'il n'y ai aucune contre indication au don du sang.
- Prendre rendez-vous en ligne sur le site de l'EFS

Pendant :

- Remplir le questionnaire préalable au don puis entretien médical
- Si le médecin approuve, un prélèvement de sang de 8 à 10 min sera effectué

Après :

- Une collation est offerte pour repartir du bon pied !
- Le personnel médical reste à votre disposition jusqu'à 15 jours après votre venue pour toute questions

Vous retrouverez toutes les
information utiles sur le site :
dondesang.efs.sante.fr