

# Ma Croix-Rousse ne manque pas d'R



# DURABLE!

Le 5 mai 2018, la France a atteint son dépassement écologique.

Cela veut dire qu'à cette date nous avons consommé les ressources annuelles de l'année.

Face à ce constat inquiétant, parce qu'il n'y pas de plan B, il appartient à chacun d'entre nous d'agir localement au quotidien pour répondre à l'urgence de la situation.

Ainsi ce guide est le fruit d'une réflexion d'habitants de la Croix-Rousse pour proposer des gestes simples que l'on peut faire facilement pour améliorer nos pratiques en matière de développement durable.

Il identifie les lieux ressources de notre quartier utiles pour s'informer, se servir ou s'engager pour plus d'écocitoyenneté.

Plus globalement, ce guide s'inscrit dans le projet 1, 2, 3 Durable! Il s'agit d'une initiative issue des Conseils De Quartier de la Croix-Rousse qui sont des instances citoyennes où chacun peut venir participer et aider à construire un quartier dont on est fier.

Notre mot d'ordre: la proactivité!

**Des habitants fiers  
d'une Croix-Rousse qui ne manque pas d'R.**

Merci à tous les généreux contributeurs de notre quartier et d'ailleurs qui ont participé à la rédaction de ce guide.

« Nous n'héritons pas  
de la terre de nos parents,  
nous l'empruntons  
à nos enfants »

Proverbe africain

Envie de nous rejoindre? De nous contacter?

<https://123durable.github.io/>

<https://www.facebook.com/123durable/>

## Au fil des pages

Réduire sa consommation d'énergie .....	p.4
Respirer... un air plus sain .....	p.6
(se) Remuer! .....	p.8
Réutiliser: Donner / Partager .....	p.10
Réparer et valoriser .....	p.12
Recycler les déchets .....	p.14
Refuser les emballages .....	p.16
Revendiquer une consommation éthique et responsable .....	p.18
Ramener la nature en ville .....	p.20
Respecter ses voisins .....	p.22



## Le savez-vous?

L'énergie consommée en France provient principalement des énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz). Or ces énergies sont présentes en quantité limitée, non renouvelable et leur combustion entraîne des gaz à effet de serre. On constate ainsi que l'humanité épuise les réserves de combustibles fossiles environ 1 million de fois plus vite que ce que la nature a mis pour les constituer.

Seule 14% de notre énergie provient d'énergies renouvelables alors qu'avec l'avènement d'une multitude d'appareils électroménagers, électriques et électroniques, la consommation d'électricité a doublé en 20 ans.

Par ailleurs, la consommation d'eau sur la planète atteint 4 milliards de m<sup>3</sup>, soit 1,3 million de litres d'eau par seconde ce qui est supérieur aux capacités de renouvellement des réserves. La consommation journalière d'eau en France atteint 150 litres en moyenne par personne, contre 106 litres en 1975, soit une augmentation de 41,5% sur la période.

Comme 93% de l'eau est utilisée à des fins sanitaires et d'hygiène, il faudrait limiter notre consommation pour diminuer notre impact environnemental.

## Gestes simples pour réduire notre consommation d'énergie et réaliser des économies:

- ☞ Débrancher les équipements en veille grâce à une multiprise.
- ☞ Remplacer les ampoules par des LED.
- ☞ Faire baisser le chauffage de 1° pour gagner 7% sur la dépense énergétique.
- ☞ Préférer les douches aux bains.
- ☞ Placer un mousseur ou utiliser une douchette sur les robinets pour réduire leur débit.
- ☞ Faire attention aux fuites.

## Lieux ressources:

- ☞ Drogueries, supermarchés, plombiers et électriciens.
- ☞ Espace Info Energie:  
<http://www.infoenergie69-grandlyon.org/>
- ☞ Électricité 100% renouvelable:  
[www.enercoop-rhone-alpes.fr](http://www.enercoop-rhone-alpes.fr)
- ☞ Développer une production d'énergie solaire citoyenne et locale:  
<https://toitsentransition.weebly.com>

## Le savez-vous?



En France, la pollution de l'air extérieur est responsable de 42 000 décès prématurés par an. Cette pollution officiellement cancérigène est composée majoritairement de particules fines, de dioxyde d'azote et, en été, d'ozone.

L'agglomération de Lyon est l'une des 3 plus touchées en France, 90 000 habitants respiraient un air pollué au-delà des valeurs réglementaires en 2017.

À la Croix-Rousse, la qualité de l'air est très diverse: plutôt bonne sur le Plateau et le haut des Pentes, il y a de sérieux points noirs: Herbouville, Michel Servet, quai Gillet. Si le taux de particules fines diminue progressivement, celui du dioxyde d'azote reste à des valeurs excessives.

Les causes? Le trafic routier, les habitations et commerces (chauffage et cuisson) et les particules fines véhiculées par le vent (agriculture, sable du Sahara, industries).

Mais savez-vous que l'air intérieur est 8 fois plus pollué que l'air extérieur (source ADEME)? Or, on passe en moyenne 22h par jour en espace clos ou semi-clos! Les causes? Les produits d'entretien qui sont très nocifs. En les respirant nous nous exposons à de graves problèmes de santé, en les utilisant nous polluons notre planète.

### Chez soi:

- ☞ Aérer au moins 10 minutes par jour, plutôt le matin et le soir quand la pollution extérieure est au plus bas.
- ☞ Utiliser des produits ménagers simples: vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir... non polluants pour l'environnement et la santé.

### Pour l'extérieur:

- ☞ Mettre de l'R dans ses pratiques: voir les articles p.4-5, p.8-9, p.16-17, p.18-19.

### Lieux ressources:

- ☞ L'application Air to Go à télécharger sur le site: <https://www.airtogo.fr/index.php>
- ☞ La commission inter-conseils de quartier de Lyon 4-1-9 qui se réunit le 4<sup>e</sup> lundi du mois à la MDA en salle 4 à 19h. [aircroixrousse@gmail.com](mailto:aircroixrousse@gmail.com)
- ☞ Les produits ménagers non toxiques: supermarchés, drogueries, magasins de bricolage, magasins de produits biologiques.

## Le savez-vous ?

Dans les agglomérations, 80% des véhicules ne transportent qu'une personne. Une voiture est inutilisée 95% du temps alors qu'elle occupe 70% de l'espace public en voirie et stationnement. Or 40% de ces trajets urbains sont inférieurs à 3 km : distance aisément réalisable à pied, à vélo ou en transport en commun, et ce plus rapidement.

En à peine 40 ans, les enfants ont perdu 25% de leur capacité cardiaque. La diminution croissante des déplacements autonomes des enfants à pied, mais également à vélo, est identifiée par le corps médical comme la principale cause d'une véritable crise sanitaire.

Or, savez-vous que 10 km à vélo c'est 30 minutes en moyenne, soit plus rapide, plus économique et plus agréable qu'en voiture ou en métro ? Pour les Pentes, le vélo est toléré dans le métro C et sinon la Métropole de Lyon offre une prime pour l'achat d'un vélo à assistance électrique (100 €).



## Des actions simples, bonnes pour l'environnement, votre santé, votre bonheur... et votre portefeuille existant :

🌿 **Réduire au minimum ses trajets en voiture :**

transports en commun, marche, covoiturage.

<https://www.covoiturage-grandlyon.com>

🌿 **Se mettre au vélo :** Vélo'v, Indigo Wheel en libre service sans borne ou vélo personnel. Transporter de gros objets ou des enfants ? Utiliser un vélo cargo ou triporteur, siège enfant ou carriole modulable.

🌿 **Favoriser les professionnels en vélo** avec [Cyclick.fr](https://cyclick.fr).

🌿 **Vendre sa voiture** et faire de l'auto-partage avec Citiz, Drivy et Yea !

## Lieux ressources :

🌿 Cyclable : 12, rue du Mail.

🌿 LVE : 51, Grande rue de la Croix-Rousse.

🌿 Vélos et compagnie : 40, rue de Cuire.

🌿 Vélonaute : 41, rue Hénon.

🌿 Pignon sur rue : 10, rue Saint Polycarpe.

Beaucoup des objets de la maison peuvent avoir une seconde vie: des jeux, des meubles, des vêtements, des appareils électroniques. Si vous estimez que vous n'en voulez plus peut-être pourront-ils plaire à d'autres?



### Le savez-vous?

Votre t-shirt fait le tour du monde. La fabrication d'un t-shirt en coton nécessite du coton, du pétrole, de l'eau (15 000 l pour 1 kg de coton) et des produits chimiques (25% des substances produites dans le monde). L'impact environnemental est donc lourd. Pire encore, elle implique des conditions de travail inhumaines dans les pays pauvres. Si on ajoute les transports d'acheminement à chaque étape (19 000 km pour un jean) et l'énergie nécessaire pour le vendre, le bilan environnemental, humain et sanitaire est catastrophique. Quand on sait que six Français sur dix possèdent jusqu'à 10 vêtements qu'ils ne portent jamais et qu'on fabrique 80 milliards de vêtements chaque année dans le monde, il est grand temps de modifier nos habitudes de consommation!

Et ce cycle se reproduit pour chacun des objets de votre quotidien!

Bref, donnez, partagez, mutualisez! Et en plus de vider vos maisons vous pourrez rendre service.

### Actions:

- 🌿 Donner au lieu de jeter.
- 🌿 Mutualiser l'utilisation des objets dont on se sert peu.
- 🌿 Penser à emprunter au lieu d'acheter.

### Lieux ressources:

#### Donner

- 🌿 Les Restos du Cœur: 19 bis, rue Dumont d'Urville.
- 🌿 Le Secours Populaire: 69, rue de Cuire.
- 🌿 Le Foyer Notre Dame des Sans Abris: 19, rue Pailleron.
- 🌿 Dans un des 19 relais d'Emmaüs:

<http://www.lerelais.org/oudonner.php>

- 🌿 Dans une givebox (MDA 28, rue Denfert-Rochereau, Biocoop)

🌿 Aldi4: apporter vos vieux ordinateurs pour leur donner une seconde vie dans un nouveau foyer, le mardi soir de 19h à 21h à la MDA salle n°1. L'association recycle, répare et les donne à ceux qui en manquent.

[aldi4@aldi4.org](mailto:aldi4@aldi4.org) - 06 74 20 36 23 - <http://aldi4.org/>

#### Vendre

- 🌿 Cash Express: 81, Grande rue de la Croix-Rousse.
- 🌿 Geek and toys: 77, Grande rue de la Croix-Rousse.
- 🌿 Le Magasin des Livres: 1, rue Pailleron.
- 🌿 Le Livre à Lili: 5, rue Belfort.
- 🌿 L'Heure des Mamans: 1, place commandant Arnaud.

#### Partager

- 🌿 Des biens et des services: [www.sel-croixrousse.org](http://www.sel-croixrousse.org)
- 🌿 Pensez aux plates-formes de partage en ligne.



## Le savez-vous?

Si on ne peut pas éviter tous les déchets, on peut en valoriser certains.

Avant de jeter, demandez-vous systématiquement si votre déchet ne peut pas avoir une seconde vie : réparation, détournement, upcycling... Lorsque votre électroménager tombe en panne, pensez aux ateliers bricolage, faites-vous aider pour refaire une santé à votre matériel : économies garanties à la clé.

Dans les déchets alimentaires, encore, 32% sont des biodéchets (déchets alimentaires, déchets verts, papiers et cartons) qui peuvent être revalorisés.

Comme ils contiennent de la matière organique, ils peuvent être utilisés pour amender et enrichir les sols (humus) ou pour produire du biogaz. Au lieu de ça, ils sont incinérés par la Métropole car non triés.

À l'heure où nos sols s'érodent, n'absorbent plus l'eau provoquant de plus en plus d'inondations, et où leur productivité diminuent, ce serait pourtant très utile.

Les habitants de la Croix-Rousse produisent environ 3600 tonnes de biodéchets par an (hors marchés, commerces, restaurants). S'ils étaient triés à la source, ces biodéchets pourraient être facilement valorisables pour nos cultures.

## Actions:

- ☞ Pour tous les déchets, chercher si des solutions de récupération ou réparation existent.
- ☞ Utiliser les biodéchets avec des recettes innovantes.
- ☞ Trier les biodéchets et les déposer dans un compost.
- ☞ Fabriquer un composteur: des associations peuvent vous accompagner et la Métropole peut aider à financer des bacs collectifs!

## Lieux ressources:

### Compost:

- ☞ Réseau Santé au Parc Chazière:  
<http://reseausante.free.fr/>
- ☞ Jardin sur Cour - Maison des associations:  
[jardinsurcour@gmail.com](mailto:jardinsurcour@gmail.com)
- ☞ Lombricompostage:  
<http://eisenia.org>

### Récupération, réparation :

- ☞ RECUP & GAMELLES:  
<http://www.recupetgamelles.fr/>
- ☞ Atelier Soudé:  
<http://atelier-soude.fr/>
- ☞ Recyclage d'ordinateur:  
<http://aldi4.org/>
- ☞ Atelier Bricolage Pouteau:  
<http://www.compagnonsbattisseurs.org>

### Ressources :

- <http://biodechets.org>
- <http://www.fao.org/home/fr/>

## Le savez-vous?



Chaque Français produit en moyenne 590kg de déchets par an, le poids d'une vache entière. C'est 2 fois plus qu'il y a 40 ans. Savez-vous ce qu'ils deviennent ? 2/3 finissent incinérés ou stockés dans la terre. Or, l'incinération provoque une forte émission de gaz à effet de serre et l'enfouissement une pollution désastreuse de notre nappe phréatique.

Par ailleurs, 75 % de nos déchets électroniques partent d'Europe et des États-Unis pour finir en Afrique ou en Asie. Dans les régions pauvres du monde, il y a des décharges gigantesques où des personnes ramassent et trient ces déchets pour survivre.

La bonne nouvelle ? Lorsqu'on analyse le contenu d'une poubelle on y trouve :

- 🍃 51 % de produits recyclables,
- 🍃 32 % de biodéchets,
- 🍃 17% de produits non recyclables.

Vous pouvez agir facilement pour arrêter le carnage. TRIEZ !

Vous vous demandez comment bien trier vos déchets ?

<https://www.grandlyon.com/services/les-consignes-de-tri-des-dechets.html>

Vous pouvez contacter ou adhérer à l'association Mouvement de Palier, association lyonnaise qui a pour mission de former et d'accompagner des ambassadeurs du tri. Ils organisent aussi des visites de centres de tri.

**Actions :****Bacs verts avec un couvercle jaune**

- 🍃 Bouteilles et flacons plastique
- 🍃 Emballages carton
- 🍃 Papiers, journaux
- 🍃 Emballages métalliques

**Mais jamais :** boîtes à œufs en plastique, barquettes alimentaires, pots de yaourt, de crème fraîche, emballages de packs et sacs plastiques qui vont tous dans les bacs gris.

**Containers de verre :** bouteilles, pots et bocaux en verre, flacons de parfum.

**Mais jamais :** verres de table, vaisselle, vases qui vont aussi dans les bacs gris.

**Les encombrants ou déchets spéciaux :** déchèterie.

La mairie organise des « collectes solidaires de quartier » qui permettent de récupérer, réutiliser et recycler les matériaux électroniques.

**Ampoules, piles :** bacs de collecte des magasins.

**Les médicaments :** impérativement à la pharmacie.



## Le savez-vous?

« Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas. » Pour répondre à l'urgence de protection de la planète et de ses ressources naturelles, il est indispensable de tendre vers une société zéro déchet. Cela impose de penser de manière globale à l'impact de nos modes de consommation, que ce soit en termes de santé, d'éthique, d'économie, pour nous-mêmes et les générations futures.

Dans notre quotidien, bien des gestes sont à faire pour lutter contre le gaspillage, limiter les emballages, produire des déchets qui seront recyclables et utilisés comme ressources pour d'autres.

Le savez-vous :

- 🌿 Il faut 1 seconde pour fabriquer un sac en plastique à base de pétrole utilisé en moyenne 20 minutes et 400 ans pour qu'il se dégrade.
- 🌿 122 millions de sacs poubelles polluent le littoral français (80% des déchets marins sont du plastique).
- 🌿 50% du volume de nos poubelles sont constitués d'emballages à usage unique.

Avec des gestes simples, nous pouvons changer notre impact sur l'environnement en faisant évoluer notre mode de vie. Nous entrerons ainsi dans un modèle de consommation plus sobre et dans une économie dite circulaire dans laquelle l'utilisation des ressources est optimisée et les déchets limités.

## Gestes :

- 🌿 Prendre un sac en tissu plutôt que d'utiliser un sac plastique.
- 🌿 Amener ses propres contenants chez les commerçants. Ils ont l'habitude maintenant.
- 🌿 Acheter frais et en vrac pour réduire les volumes de poubelle. C'est + sain, + économique, + écologique, + gustatif et + responsable!

## Lieux ressources :

- 🌿 Les marchés alimentaires
- 🌿 Les produits en vrac (Un grain dans le Grenier, Biocoop, L'Eau Vive, Monoprix, La Vie Claire...)
- 🌿 Se former, s'informer :  
<https://zerodechetlyon.org/>

## Le savez-vous?



Savez-vous ce qu'est la méthode **BISOU**?

🌿 **B** comme Besoin.

À quel besoin cet achat répond-il?

🌿 **I** comme Immédiat.

Dois-je l'acheter immédiatement?

🌿 **S** comme Semblable.

N'ai-je pas déjà quelque chose de semblable?

🌿 **O** comme Origine.

Quelle est l'origine de ce produit?

🌿 **U** comme Utile.

Cet objet me sera-t-il vraiment utile?

Cette méthode prône un mode de consommation plus responsable pour arrêter la surconsommation et le gaspillage.

Lorsque vous réalisez un achat, pensez-vous à l'impact environnemental et humain nécessaire à sa production? Posez-vous la question des ressources nécessaires, des conditions de travail, des revenus des producteurs, des moyens engagés pour le transport (impact carbone). Interrogez-vous: est-ce en accord avec mes valeurs?

Des alternatives plus éthiques et responsables existent. Elles sauvegardent les intérêts des acheteurs, des petits producteurs et sont plus écologiques.

Pour vous aider, le label LVED identifie les commerces aux pratiques éthiques et responsables.

### Gestes :

- 🌿 Choisir des producteurs qui sont bio ou qui réalisent une agriculture raisonnée.
- 🌿 Manger local, de saison et favoriser les circuits courts.
- 🌿 S'inscrire à une AMAP.
- 🌿 Favoriser le commerce équitable et la production locale pour tous les objets et vêtements.

### Lieux ressources :

- 🌿 Plan interactif des labellisés LVED : <http://cartes.lyon.fr/lved/>
- 🌿 Les marchés alimentaires de la Croix-Rousse.
- 🌿 AMAP de la Croix-Rousse : <http://lespiedssurterreamap.free.fr/>  
<http://www.labeletlablette.org/>
- 🌿 Maison de l'Economie Circulaire au Jardin des Chartreux - Lyon 1<sup>er</sup> : <https://lamaisondeleconomiecirculaire.wordpress.com/>
- 🌿 Ressources : <http://amap-aura.org/je-cherche-une-amap/>  
<http://ecoconso.fr/alimentation/>

## Le savez-vous?



Les arbres, les fleurs, les légumes... Sentir l'herbe sous ses pieds, quoi de plus beau, de plus reposant pour se ressourcer un peu dans nos vies trépidantes. À l'heure où 4 Français sur 5 vivent dans des aires urbaines, nous sommes de plus en plus nombreux à réclamer une meilleure qualité de vie et des espaces verts de proximité.

Ils favorisent la marche, l'activité physique, la détente et permettent une respiration dans nos quartiers urbains de bitume et de ciment.

Mais savez-vous que 40% de notre alimentation: fruits, légumes, oléagineux dépendent exclusivement de l'action fécondatrice des pollinisateurs?

Notre impact sur l'environnement les met en danger et nos immeubles ne vont cesser de s'élever encore. Néanmoins, la surface des jardins en France est quatre fois plus étendue que celle des réserves naturelles.

Nous avons donc tous un rôle à jouer pour préserver la biodiversité.

Protégeons, respectons et aidons la nature à garder une place de choix dans notre quartier en jardinant sans produits chimiques à l'image de la ville de Lyon qui travaille sans produits phytosanitaires. Engagez-vous auprès de la commission proximité de votre conseil de quartier.

## Actions:

### Jardinez tant que vous pouvez!

Plantez des herbes aromatiques, arbres à fleurs et plantes nectarifères pour soutenir les pollinisateurs. Favorisez la biodiversité en installant des nichoirs à oiseaux, à insectes.

## Lieux ressources:

Sur votre balcon, dans votre jardin, dans les Micro-Implantations Florales (MIF): rue Dumont d'Urville, Grande rue de la Croix-Rousse, au pied des murs, des arbres, créez des toitures végétalisées, des murs végétaux, des jardins partagés...

### Les jardins partagés

Réseau Santé, La Queue Rousse, Jardin sur cour, La Montée Bonachoux, les Jardins éphémères, Les sabots d'Hélène, La Légumerie.

### Les espaces verts

<https://mairie4.lyon.fr/culture-et-loisirs/espaces-nature>

## 100 % des personnes solidaires sont plus heureuses



Dans nos sociétés urbaines, la solidarité est plus que jamais une nécessité. C'est ce qui nous unit dans un sentiment d'entraide parce que nous sommes d'un même quartier, partageons des valeurs, une préoccupation commune. Être solidaire, c'est prendre des nouvelles de ses voisins, c'est partager une compétence, c'est se rendre disponible pour une personne fragile, bref être attentif aux autres. La solidarité nous invite à agir ensemble, à construire des solutions adaptées et durables pour tous.

Il y a 3 grandes manières d'aider les associations locales :

🌿 L'aide humanitaire: on parle aussi d'aide d'urgence, on donne des denrées alimentaires, des vêtements, des objets, de l'argent, du temps...

🌿 La coopération au développement: on aide ponctuellement les personnes dans le besoin jusqu'à ce qu'elles deviennent autonomes.

🌿 Le plaidoyer: on essaie de faire évoluer la façon de fonctionner et les lois, en manifestant, en signant des pétitions, en créant des conférences pour que le monde soit plus juste.

La solidarité c'est l'affaire de tous au quotidien. Vous pouvez décider de soutenir, en défendant, en partageant ou, mieux encore, en vous engageant dans une association.

### Actions:

🌿 Être un citoyen respectueux. Dire bonjour, respecter les places réservées aux handicapés, éviter le tapage nocturne, monter les packs d'eau de votre voisine âgée...

🌿 Donner, partager (voir article p.10-11).

### Lieux ressources:

🌿 **La Maison de la Métropole pour les Solidarités** vous aide et vous accompagne au 51, rue Deleuvre pour toutes vos démarches administratives.

🌿 **Anim'Seniors:**

permanence téléphonique au 04 78 29 29 02 pour les personnes isolées et au bar de la MDA - 28, rue Denfert-Rochereau tous les mercredis de 10h à 12h et les vendredis de 14h à 16h. C'est tout un réseau d'entraide à destination des seniors.

🌿 **Les associations du quartier:**

<https://mairie4.lyon.fr/>

## Bientôt à la Croix-Rousse...

### Une ferme!

Une ferme d'animation pédagogique va s'installer sur le site de l'internat Favre-Chazière pour contribuer à l'éducation à l'environnement et au développement durable, via des activités de culture et d'élevage animées par les partenaires et adhérent-es de l'association loi 1901.

<http://fermecroixrousse.fr>

### Lyon Bio Ressources

Lyon Bio Ressources mène un projet inédit du champ à l'assiette et de l'assiette au champ, qui vise une meilleure utilisation collective des ressources alimentaires du territoire. Sa 1<sup>re</sup> action pilote de tri, collecte et valorisation locale des biodéchets des professionnels est en cours à Lyon 4<sup>e</sup>.

### Un nouveau jardin partagé

Pour se détendre, créer du lien social et se réapproprier la terre, quoi de mieux que jardiner tous ensemble. Ce sera bientôt possible sur la Croix-Rousse avec un nouveau jardin partagé à venir!

Pour toutes questions :

[lesjardinsephemeres@laposte.net](mailto:lesjardinsephemeres@laposte.net)

