



éco-calendrier
2012



Service-conseil gratuit au 081 730 730 (en semaine de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30)
ou par e-mail : info@ecoconso.be
Visitez notre site web : www.ecoconso.be
... ou retrouvez-nous sur facebook (www.facebook.com/ecoconso) !

écoconso, c'est...

Une réponse claire et concrète à vos questions

Vous cherchez des conseils pour économiser l'eau, réduire vos déchets, faire un bon compost, choisir des peintures écologiques, diminuer votre consommation d'énergie ?

Notre service-conseil vous répond gratuitement au 081 730 730 ou via info@ecoconso.be.

www.ecoconso.be, un site pour découvrir, échanger, progresser...

Retrouvez et téléchargez nos publications sur notre site ou venez y découvrir l'actualité de l'éco-consommation et nos différentes campagnes en cours.

Un forum

Discutez en ligne et partagez expériences et bons plans avec d'autres éco-consommateurs, notamment en matière d'isolation, chauffage au bois, photovoltaïque, pompes à chaleur, mobilité, bioconstruction et plein d'autres sujets !

Une newsletter

Abonnez-vous gratuitement à « L'Art d'éco... consommer » et recevez chaque mois un dossier thématique et toute l'actualité de l'éco-consommation dans votre boîte aux lettres électronique. Inscriptions sur www.ecoconso.be.

Des brochures thématiques

Pratiques, nos brochures (gratuites sauf frais d'envoi) vous informent sur :

- l'éco-consommation en général ;
- les produits d'entretien ;
- la lecture des étiquettes ;
- l'alimentation locale, saine, facile et pas chère.

Des fiches-conseils

Les fiches-conseils répondent à des questions précises et proposent des conseils pratiques et des adresses utiles. Plus de 160 fiches sont disponibles ! Parmi les sujets abordés, vous trouverez : les transports, les matériaux de construction, l'énergie, l'eau, les appareils électroménagers, les produits d'entretien, les pesticides, les labels, etc.

Vous ne savez pas par où commencer ? En trois étapes et grâce à une foule de conseils, les fiches « 1, 2, 3 » aident les débutants comme les plus avancés à progresser dans leur démarche d'éco-consommation.

Les fiches-conseils et les fiches « 1, 2, 3 » sont téléchargeables sur www.ecoconso.be ou peuvent être commandées au 081 730 730 ou via info@ecoconso.be.

Des animations

Sur demande, nous réalisons des exposés participatifs pour des groupes d'adultes (voir détails ci-dessous).

Des campagnes et projets

Nous menons des campagnes de sensibilisation à destination des citoyens et des collectivités et participons à des projets innovants (éco-conduite, économies d'énergie, quartiers durables...)

La liste de nos publications vous sera envoyée sur simple demande.

A LA RECHERCHE D'UNE ANIMATION ?

écoconso vous en propose sur divers thèmes liés à l'éco-consommation.

Vous êtes une association, un CPAS, une commune, une organisation d'éducation permanente, un organisateur de foires et salons ou tout simplement un groupe de citoyens ? Vous souhaitez faire découvrir l'éco-consommation à votre public ou approfondir un sujet en particulier ?

écoconso propose des animations sur divers thèmes liés à l'éco-consommation.

Par exemple :

- Réduire son empreinte écologique / éco-consommer au quotidien
- Décrypter les étiquettes
- Manger « durable »
- Économiser l'énergie
- Construire ou rénover avec l'argile et la chaux
- Nettoyer sans (s')empoisonner
- Prévenir et gérer les déchets
- Adopter une mobilité douce / éco-conduire
- Respecter et économiser l'eau
- Rendre ses achats plus durables
- Visiter un supermarché et décrypter les étiquettes
- Reconnaître et /ou fabriquer des cosmétiques sains et écologiques
- Éviter l'électrosmog
- Comprendre et réduire l'énergie grise
- ...

Concrètement ?

Les animations d'écoconso sont des exposés de type « conférence », qui se veulent très concrets, vivants et participatifs. Certaines animations peuvent être accompagnées d'un atelier de fabrication (produits d'entretien, chaux...)

Les animations sont des prestations payantes, proposées sous forme de modules allant de 2h à une journée complète. Elles sont adaptées en fonction de votre demande mais toujours destinées à un public adulte (16 ans et plus).

Plus d'infos ?

Pour connaître les tarifs, discuter de votre demande ou tout simplement recevoir plus d'informations, faites un tour sur www.ecoconso.be, dans la rubrique « services ». Ou contactez-nous sur animation@ecoconso.be ou par téléphone au 081 730 730.

Campagne 2012 d'écoconso

ON NE SE FAIT PAS BERNER ! LES PRODUITS D'ENTRETIEN SOUS LA LOUPE

Omniprésente dans notre société de consommation, la publicité influence considérablement nos choix, bien que nous nous en défendions. Tout est bon pour nous convaincre : progrès scientifique et technologique, bonnes affaires, mais surtout santé et environnement, avec le greenwashing pour corollaire. Parallèlement, les techniques de vente en grande distribution contribuent à insinuer des envies là où le besoin n'existe même pas et incitent à la surconsommation et au gaspillage.

Nouveauté : écoconso offre un cadre général à ses campagnes à venir

Conscient que le consommateur est souvent démuni face aux leviers du marketing, écoconso place ses prochaines campagnes sous le signe du décodage de la publicité et des modes de communication qui président à la consommation.

Chaque année, un nouveau groupe de produits, assorti de ses techniques de vente, sera ainsi passé au crible.

2012 : Les produits d'entretien sous la loupe

Du linge plus blanc que blanc, des muscles dans le nettoyant pour sols, la santé des enfants dans le produit vaisselle, les Alpes au fond de la cuvette des WC, une odeur de paradis dans les tentures, des caresses dans l'adoucissant, du bonheur dans les lingettes, une barrière contre la menace bactériologique, et bien plus encore...

Pourquoi des ficelles aussi grosses fonctionnent-elles ?

L'impression fallacieuse d'être libre de choisir n'est pas étrangère aux comportements de consommation, souvent compensatoires, particulièrement en période de crise. Et si nous étions manipulés ? Comment nous en rendre compte et choisir les produits d'entretien qui répondent réellement à nos besoins dans le vrai respect de notre santé et de l'environnement ?

Pour déjouer les pièges du consumérisme et faire des choix de consomm'acteur, des outils sur mesure sont au programme de cette année 2012 : visites de supermarchés, décryptage des mécanismes publicitaires et de l'étiquetage des produits, formations pour nettoyer sans (s')empoisonner, avec atelier de fabrication de produits d'entretien maison, brochures et fiches pratiques, etc.

Pour vous tenir au courant, faites régulièrement un tour sur www.ecoconso.be, abonnez-vous à la newsletter ou rejoignez-nous sur facebook.

Indignez-vous ! Contactez-nous !

Une publicité pour les produits d'entretien vous paraît mensongère, vous choque, vous interpelle ? Vous suspectez un flagrant délit de greenwashing ? Vous vous interrogez sur la capacité d'un produit à répondre aux mérites vantés ? Envoyez vos constats, questions et autres preuves à écoconso (info@ecoconso.be). Réponse assurée !

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ET DE SAISON

PRINTEMPS

Légumes: asperge blanche ou verte
● aubergine ● carotte ● céleri (blanc, vert) ● cerfeuil ● chou-fleur ● épinard
● oignon ● petits pois (juin) ● poireau
● poivron ● pomme de terre ● radis ● salade

Fruits: fraise ● framboise (juin) ● rhubarbe

ÉTÉ

Légumes: aubergine ● betterave
● bette ● brocoli ● carotte ● céleri (branche, rave) ● chicorée ● chou (blanc, -fleur, -rave, chinois, rouge, vert)
● concombre ● courgette ● échalote
● épinard ● fenouil ● haricot vert
● laitue ● légumes feuille (roquette)
● mâche ● maïs doux ● navet
● oignon ● persil ● petits pois (juillet)
● poireau ● poivron ● pomme de terre ● pourpier ● radis ● salade ● tétragone
● tomate

Fruits: cassis ● cerise (juillet) ● fraise
● framboise ● groseille ● mûre
● myrtille ● poire ● pomme ● prune
● raisin

AUTOMNE

Légumes: betterave ● bette ● brocoli
● carotte ● céleri (branche, blanc, -rave, vert) ● cerfeuil ● chicon ● chicorée
● chou (blanc, chinois, de bruxelles, -fleur, -rave, rouge, vert) ● claytone de Cuba ● échalote ● épinard ● fenouil
● mâche ● navet ● oignon ● panais
● poireau ● pomme de terre ● potiron
● radis ● salade ● salsifis ● scorsonère
● topinambour

Fruits: framboise (octobre) ● noisette
● noix ● poire ● pomme

HIVER

Légumes: betterave ● carotte ● céleri rave ● chicon ● chou (blanc, de Bruxelles, de savoie, -rave, rouge, vert) ● claytone de Cuba ● échalote ● mâche ● navet ● oignon ● panais ● poireau ● pomme de terre ● potiron ● salsifis ● scorsonère ● topinambour

Fruits: noisette ● noix ● poire ● pomme

Ce calendrier des fruits et légumes existe aussi en format portefeuille !

Téléchargez-le sur : www.ecoconso.be

ESPACE ENVIRONNEMENT

A vos côtés depuis 40 ans, au service d'un développement concerté et durable du cadre de vie !

Espace Environnement est un organisme indépendant d'intérêt public travaillant avec les citoyens, les associations, les entreprises et les pouvoirs publics.

Nous mettons à disposition une équipe de 40 personnes spécialisées en urbanisme, aménagement du territoire, mobilité, patrimoine, prévention des déchets, propreté publique, dynamisation et mise en réseau de jardins partagés, lutte contre les pollutions intérieures.

Espace Environnement est reconnu par la Région wallonne comme Maison de l'urbanisme du Hainaut et Maison de l'environnement.

Nos atouts :

- Une communication adaptée avec des moyens variés : site Internet, fiches, photos, vidéos, expositions, relations presse.
- Des outils techniques adaptés aux objectifs : permanences téléphoniques, EcoTeams, panels citoyens, enquêtes, conférences, animations, cartographie, simulations.
- Des méthodes participatives innovantes et efficaces.
- Une approche interactive, structurée et constructive.
- Un dialogue permanent, un travail partenarial et un esprit d'ouverture.

Contactez-nous !

Espace Environnement
29, rue de Montigny
6000 CHARLEROI
Tél : 071 300 300

info@espace-environnement.be
www.espace-environnement.be
[www.facebook.com / espace-environnement](https://www.facebook.com/espace-environnement)



Espace Environnement



COMMUNES DU COMMERCE ÉQUITABLE (CDCE)

Des actions concrètes pour encourager la consommation responsable à l'échelon local !

Le commerce équitable, pourquoi ?

Parce qu'il est porteur de valeurs et principes du développement durable qu'il faut soutenir et appliquer ici pour assurer des conditions de vie meilleures aux producteurs défavorisés du sud. Basé sur « du commerce, pas de la charité », le commerce équitable donne les moyens aux producteurs défavorisés de combattre la pauvreté par eux-mêmes, de renforcer leur position et de prendre en main leur propre avenir dans le respect de l'environnement et le renforcement des structures sociales.

La campagne CDCE, en quoi elle consiste ?

La campagne des communes du commerce équitable vise à sensibiliser les différents acteurs locaux au sein des communes et à promouvoir une consommation plus équitable et plus locale. Elle s'adresse non seulement aux administrations communales, mais également aux établissements horeca, aux commerces, aux entreprises, aux écoles, aux associations et aux citoyens. Elle est un vrai projet qui soutient non seulement les produits issus du commerce équitable, mais également les produits locaux issus d'une agriculture durable.

6 critères à atteindre pour l'obtention du titre « commune du commerce équitable » !

- **CRITERE 1** : Administration communale : Engagement et consommation de produits équitables.
- **CRITERE 2** : Horeca et commerces : offre et visibilité des produits équitables et locaux.
- **CRITERE 3** : Entreprises, associations et écoles : sensibilisation et consommation de produits équitables et locaux.
- **CRITERE 4** : Communication et sensibilisation régulière du grand public.
- **CRITERE 5** : Mise en place d'un comité de pilotage diversifié.
- **CRITERE 6** : Soutien d'une initiative en faveur des produits agricoles locaux et durables.

Que puis-je faire à mon niveau ?

- M'informer sur l'engagement de ma commune dans la campagne.
- Prendre contact via le site www.cdce.be avec l'une des organisations qui soutiennent la campagne : Max Havelaar Belgique, Oxfam Magasins du monde, Miel Maya Honing.
- Contacter les personnes intéressées dans ma commune et stimuler la mise en place d'un comité de pilotage pour lancer la campagne.



Le commerce équitable dans ma commune ? Je participe !



Choisissez des produits issus du commerce équitable !

janvier 2012

En 2012, je m'engage dans un projet citoyen !

Partout dans le monde, des citoyens inventent et testent d'autres modèles de consommation.

Au lieu d'acheter, certains partagent, troquent, échangent... entre voisins ou de façon plus organisée via un SEL (système d'échange local) ou Internet. D'autres s'investissent dans les quartiers durables ou les villes en transition.

D'autres encore se rassemblent pour faire leurs courses chez des producteurs locaux ou cultiver un potager de quartier. Ces initiatives individuelles mais aussi collectives marient convivialité, solidarité, écologie et économies !

Plus d'infos dans la fiche
« 1, 2, 3, je m'engage dans
des projets citoyens ! »
d'écoconso.

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Janvier, mois des soldes sur les vêtements. Pas sur celles et ceux qui les ont fabriqués !

Et si, en ce mois de soldes, vous vous mettiez en quête de vêtements fabriqués dans de bonnes conditions de travail ? Mais où commencer ?

Dans « Devenez achacteurs ! », achACT vous donne des pistes et vous propose un autre regard sur les marques et les enseignes de vêtements de mode.

Pas question de liste noire, ni de maître-achat mais une grille d'analyse nuancée et les profils d'entreprises présentes sur le marché belge.

La réponse à une question simple : « Que font les marques et les enseignes pour les droits fondamentaux des travailleurs ? ».

Vous pouvez télécharger gratuitement la brochure sur www.achact.be.



lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

NOTES							Nouvel an	1
Vacances d'hiver	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29	

février

2012

L'isolation écologique : une enveloppe chaude et saine !

Pour économiser l'énergie dans la maison et bénéficier d'un bon confort thermique, l'isolation est primordiale.

Tous les matériaux ne sont pas égaux, tant en matière de performance énergétique que d'impacts environnementaux et sanitaires.

Les matériaux écologiques, d'origine naturelle, constituent des solutions intéressantes car ils améliorent les propriétés thermiques, acoustiques et hygrométriques des parois tout en réduisant les consommations d'énergie.

A vous la cellulose, la paille, le chanvre, le lin, les fibres de bois, le liège, la laine de mouton... !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action



mars

2012

Une pluie d'économies !

L'eau potable est une denrée précieuse, pourtant largement utilisée pour des usages non alimentaires. En effet, on utilise à peine 3% de l'eau potable consommée pour l'alimentation ! Le reste part dans les toilettes, l'hygiène corporelle, la lessive, la vaisselle...

Dans ces cas, l'eau de pluie constitue une alternative à la fois écologique, économique et... abondante. On estime, en Belgique, que l'eau de pluie récoltée par les toits pourrait couvrir plus de 60% de la consommation domestique. Avec des filtrations assez poussées, vous pouvez en effet l'utiliser aussi pour le lave-linge et la douche.

Ceci dit, des citernes assez simples permettent déjà de réduire l'essentiel de la consommation en alimentant les chasses des toilettes et en servant au jardin !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Comment détecter une fuite ?

On estime que jusqu'à 20% de l'eau consommée par un ménage part en fuites.

Et il ne faut pas nécessairement de grosses fuites pour faire de gros gaspillages !

Par exemple, le goutte à goutte d'un robinet représente une perte de 4 litres par heure, soit environ 122 € par an. Une chasse d'eau qui fuit, c'est 25 litres par heure, soit plus de 766 € /an (à 3,50 € le m³) !

Il est donc important de déterminer s'il y a des fuites chez vous.

Comment faire ? C'est très simple : notez l'index de votre compteur d'eau avant d'aller vous coucher.

Pendant la nuit, ne mettez pas en marche les appareils consommant de l'eau (lave-linge, lave-vaisselle) et n'utilisez ni chasses ni robinets.

Relevez à nouveau l'index du compteur le lendemain matin.

S'il y a une différence, c'est qu'il y a une fuite quelque part.

A vous de la traquer...

...et de la trouver !

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
NOTES			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	Journée internationale des forêts 21	Journée mondiale de l'eau 22	23	24	25
← Semaine sans pesticides. www.semainesanspesticides.be →						
26	27	28	29	30	31	
← Semaine sans pesticides. www.semainesanspesticides.be →						

Fin de la 21^e promotion des éco-conseillers → www.eco-conseil.be



Bourses aux vêtements de la Ligue des familles → www.citoyenparent.be

avril

2012

Nettoyage de printemps sans nuire à l'environnement !

Nous passons plus de 90% de notre temps à l'intérieur de bâtiments bien isolés mais insuffisamment aérés, où s'accumulent différents polluants.

Les produits d'entretien participent à ces pollutions intérieures car ils contiennent des composants synthétiques nocifs pour la santé et l'environnement.

Choisissez plutôt des produits d'entretien portant un label écologique ou, mieux, fabriquez-en « maison » avec des composants simples : vinaigre, bicarbonate de soude, savon de Marseille, savon noir...

Stockez-les dans des flacons de récup' bien lavés et étiquetés et dosez-les avec parcimonie !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Fabriquer un détartrant WC écologique

Matériel :

- un vaporisateur de 500 ml
- un entonnoir

Ingrédients :

- eau
- vinaigre
- 100 ml de nettoyant multi-usage écologique
- 6 à 10 gouttes d'huile essentielle de citron, de pin sylvestre ou de tea-tree

Méthode : remplissez le flacon d'un tiers de vinaigre. Ajoutez le savon liquide et les huiles essentielles. Complétez avec de l'eau et mélangez.

Usage : agitez, vaporisez sur les parois, laissez agir, brossez.

Astuces : si l'eau est très calcaire, augmentez la proportion de vinaigre. Le produit peut également servir de détartrant pour tout le sanitaire. Attention, ce produit est acide : ne pas l'utiliser sur les pierres naturelles.

Cette recette est issue de la brochure « Remue-ménage » éditée par écoconso et le Réseau des CRIE. Retrouvez des infos utiles sur les produits d'entretien et d'autres recettes en la téléchargeant sur www.ecoconso.be



lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

NOTES

Vacances de printemps

Lundi de Pâques

Journée mondiale de la santé

Journée mondiale de la Terre

Les Ateliers du Savoir-Faire, dans tous les CRIE. → www.crie.be



Venez découvrir le Salon bio de Nature & Progrès : Valériane Bruxelles-Brussel, à Tour & Taxis de 10h à 19h ! → Plus d'infos sur www.valeriane.be

23 / 30

24

25

26

27

28

29

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

mai

2012

Un objet sympa peut servir plusieurs fois !

Chaque objet a son « sac à dos écologique », c'est-à-dire tout ce qu'il a consommé à la fabrication et au transport et qu'on ne voit pas quand on l'achète.

Par exemple, l'impact environnemental d'un GSM est bien plus dû à sa fabrication qu'à l'électricité nécessaire à son utilisation.

Le recyclage ne permet pas d'éviter ces consommations, tout au plus de récupérer une partie de la matière.

Prolongez donc au maximum la vie des objets en évitant de les remplacer trop vite et en les réparant.

Si vous n'en avez plus l'usage, imaginez-leur une nouvelle fonction ou offrez-leur un nouveau propriétaire !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

juin

2012

Le jeudi, c'est veggie !

La consommation de viande serait responsable de la moitié de notre empreinte écologique alimentaire.

Or, les végétariens sont de plus en plus nombreux et ils montrent qu'une alimentation sans viande peut être équilibrée et savoureuse !

Pas encore prêts à sauter le pas ? Optez alors pour de la viande de qualité, locale et bio et variez votre alimentation. Lancez-vous aussi un défi : pratiquer un jour sans viande par semaine !

Dans plusieurs villes belges, des citoyens, des écoles et des entreprises horeca ont déjà opté pour le « Jeudi Veggie ».

Et vous ?

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Des fruits abîmés ? Dommage de les jeter !

Transformez-les en smoothies de saison, ultra-frais... et faits maison !

Smoothy « fraise et menthe » pour 4 personnes.

Il vous faut : 400 g de fraises, 4 yaourts, quelques feuilles de menthe fraîche et 100 g de sucre.

Ensuite, c'est tout simple : lavez et équeutez les fraises. Mettez les fraises, les yaourts, le sucre dans un blender.

Mixez le tout suffisamment longtemps pour obtenir une texture lisse. Servez frais, en décorant avec des feuilles de menthe. Le tour est joué !

Cette recette est pratique aussi pour utiliser de façon inédite et ludique un reste de yaourt dont vous ne sauriez pas quoi faire.

Parce qu'ensemble, nous pouvons faire reculer le gaspillage alimentaire, adoptez dès aujourd'hui la GreenCook attitude !

Rejoignez-nous sur [www.facebook.com /GreenCook.francais](https://www.facebook.com/GreenCook.francais) !



lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

NOTES				Journée mondiale du tourisme responsable 1		2		3																					
				 Crédal vous invite à son pic-nic éthique ! → Infos : www.credal.be																									
4		Journée mondiale de l'environnement 5		6		7		Journée mondiale des océans 8		9		10																	
11			12			13			14			15			16			17											
18				19				20				21				22				23				24					
25					26					27					28					29					30				

juillet 2012

Un compost équilibré, même en été !

Bénéficier d'un engrais de qualité et gratuit tout en allégeant sa poubelle d'un bon tiers ?

C'est possible grâce au compost ! Pour garantir son bon fonctionnement et éviter les mauvaises odeurs, quelques règles simples :

- 1) équilibrez la quantité de matières vertes et brunes
- 2) remuez-le régulièrement pour l'aérer
- 3) maintenez un taux d'humidité suffisant, en le protégeant des grosses pluies ou en l'arrosant s'il fait sec.

En été, si vous êtes débordé par les tontes de pelouse, laissez-les d'abord sécher au soleil ou ajoutez des branches broyées lors des coupes d'automne.

Bel été au jardin !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

De bons tuyaux pour des événements éco !

Se mettre en mode « éco » est très excitant pour la conception de sa fête : condenser en un jour des réflexes d'éco-consommation.

Choisissez un lieu facile d'accès, proche des transports en commun.

Déco : récupération, réutilisation, recyclage.

Tri bien entendu, limitation surtout mais aussi... nourrissez votre compost des déchets organiques récupérés... et pas de vaisselle jetable !

Bouffe et bibine : Privilégiez les produits locaux, de saison et, si possible, les produits bio et /ou issus du commerce équitable.

Les invites : utilisez du papier recyclé ou de récup, sms, internet, n'oubliez pas les infos mobilité (bus, train, etc.)

Utilisez des éclairages à basse consommation.

Faites (-vous) plaisir en choisissant (ou demandant) des cadeaux éco-conçus, utiles ou issus du commerce équitable.

Plus d'infos : www.huged.be

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

NOTES

Vacances d'été

Fête de la Communauté flamande

Fête nationale

NOTES							1
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29	

août

2012

Cahiers et papier recyclés, un must pour tout écolier !

Pour bien préparer votre rentrée, commencez par un bilan des fournitures qui peuvent être réutilisées.

Pour l'achat de blocs et cahiers, privilégiez le papier recyclé. Il est économe en énergie et en eau. Il sera de préférence non chloré, voire même non blanchi.

Hormis la simple mention, certains labels peuvent aussi guider votre choix, tels que FSC Recycle ou Ange bleu.

Enfin, transformez aisément en blocs de brouillon des feuilles imprimées sur un seul côté ou des pages de cahier inutilisées.

Vous êtes créatif ? Recyclez les feuilles imprimées pour vos œuvres : origami, scrapbooking, collages, etc.

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Trop de bruit ? Agis-sons !

Les chaises qui grincent au sol ?

Prenez 4 balles de tennis en fin de vie sportive, munissez-vous d'un cutter et fendez-les d'une croix de 5 cm environ. Fixez-les aux pieds et écoutez la différence.

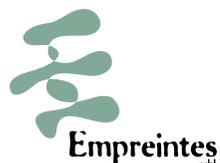
Ça résonne moins, on raisonne mieux.

Pour améliorer l'acoustique d'une salle, récoltez des cartons d'œufs usagés et réalisez un mur absorbant de bruit en les attachant les uns aux autres et en les fixant au mur. Echo-logique non ? Pareil avec de vieux parapluies à retourner et à punaiser au plafond par la toile après avoir coupé le pied.

Mets de l'huile...

Avec une burette d'huile, partez à la chasse aux grincements. Portes, armoires, tableau, fenêtres... Tout y passe ! Et 3 gouttes dans chaque charnière suffisent.

Des trucs et astuces issus du projet Decibelle et Groboucan de l'asbl Empreintes : www.empreintesasbl.be



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
NOTES		1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11
			12			
13	14	Assomption 15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Venez découvrir le Salon bio de Nature & Progrès : Valériane Namur, à Namur Expo de 10h à 19h (nocturne le vendredi jusque 21h !) → Plus d'infos sur www.valeriane.be

septembre 2012

A plusieurs vers l'école ou le bureau, le chemin est plus rigolo !

Avec 5 millions de véhicules particuliers pour une population totale de 10 millions d'habitants, pas étonnant que le taux moyen d'occupation d'une voiture en Belgique dépasse de peu l'unité !

Pourtant, avec un peu d'organisation, plusieurs personnes qui vont au même endroit pourraient facilement monter dans la même voiture.

Que ce soit pour conduire les enfants à l'école, pour aller travailler, pour partir en vacances...

De la simple affiche aux valves de l'école ou de l'entreprise au site spécialisé dans la mise en contact de passagers et de conducteurs, les possibilités sont nombreuses !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Vélo bien réglé pour plus de confort et de sécurité !

Encore mieux que le covoiturage : le vélo !

Pour des trajets pas trop longs, il vous permet d'allier sport, rapidité, économies et écologie ! Il est cependant essentiel de bien entretenir votre vélo, à la fois pour votre confort et votre sécurité.

Quelques points-clés pour un check-up régulier :

- Gonflez les pneus. Des pneus bien gonflés améliorent le confort. Ils crèvent et s'usent aussi moins vite. Une bonne pression se situe entre 3,5 et 6 bars.
- Contrôlez que le phare éclaire encore suffisamment.
- Examinez tous les câbles (déailleurs, freins...). Ceux qui présentent des traces de rouille ou d'effilochage doivent être remplacés. Cherchez aussi de la rouille éventuelle sur le cadre.
- Testez si vos freins freinent encore assez rapidement et vérifiez si, lorsque vous les serrez, les patins appuient de toute leur surface sur la jante sans déborder sur le pneu.
- Vérifiez que la chaîne ne soit ni trop grasse, ni trop sèche. Les maillons doivent bouger facilement entre eux.
- Regardez si les garde-boue ne sont pas abîmés.

Bonne route !

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
NOTES						1	2
						 Venez découvrir le Salon bio de Nature & Progrès : Valériane Namur, à Namur Expo de 10h à 19h (nocturne le vendredi jusque 21h !) → Plus d'infos sur www.valeriane.be	
Rentrée scolaire	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	Journée mondiale de la protection de la couche d'ozone 16
	17	18	19	20	21	Journée mondiale sans voiture 22	23
	24	25	26	Fête de la Communauté française 27	28	29	30

octobre
2012

Chauffer moins pour autant de confort !

Dans la maison, 3/4 de la consommation d'énergie est due au chauffage !

Des petites astuces, peuvent faire gagner les quelques degrés qui feront la différence.

Accrochez des rideaux épais et tirez-les à la nuit tombée. Pensez à vérifier l'état des joints des fenêtres et ajoutez-en si nécessaire sous les portes.

Fermez celles-ci et ne chauffez que les pièces occupées. Enfin, vous pouvez placer des réflecteurs derrière les radiateurs (plutôt que de chauffer le mur).

Une fois tout cela fait, il devrait devenir assez facile de diminuer la température d'un ou deux degrés.

Enfilez éventuellement un pull pour compenser !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

novembre

2012

Sur la neige, on glisse mieux sans les roues !

Alors que les réservations de vacances à la neige débutent, pensez que le transport est responsable, à lui seul, de 75% des émissions de gaz à effet de serre d'un séjour au ski.

Préférez donc le train ou le bus à la voiture. Des forfaits avantageux sont proposés en saison et vous arriverez à destination bien reposé !

Encore mieux : laissez-vous tenter par des vacances à proximité. L'hiver ce n'est pas que le ski, c'est aussi la luge, le patin à glace, les batailles de boules de neige, la gastronomie locale...

Autant d'activités qui peuvent aussi se pratiquer dans les Ardennes belges certaines années !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

écoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Pique-nique d'hiver pour week-end au vert !

Vous pensez que les pique-niques sont réservés à l'été ? Profitez d'une belle (mais souvent fraîche) journée pour tester le pique-nique d'automne ou d'hiver ! Enfilez une tenue chaude, emmenez quelques couvertures et c'est parti pour les bois, la mer ou la campagne.

Dans votre panier pique-nique, vous pourriez glisser...

- un thermos de soupe au potiron
- une quiche aux champignons ou une tarte aux poireaux et brie
- quelques tartines aux associations originales, comme jambon d'Ardenne + chicons cuits + sirop de Liège ou fromage frais + pesto de tomates séchées
- un cake pommes-noix ou une tarte poires-chocolat
- une boisson chaude, par exemple du vin aux épices, un jus de pomme chaud à la cannelle ou un vrai chocolat chaud, délicieusement régressif.

S'il y a un endroit pour faire un petit feu, vous pourriez même griller quelques marrons !

Dans tous les cas, pensez à remplacer la sieste au soleil par une activité qui réchauffe : promenade, partie de foot, bataille de boules de neige...

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
NOTES			Toussaint 1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	Armistice 11
12	13	14	Fête de la Communauté germanophone 15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
← Semaine de l'arbre. http://environnement.wallonie.be/dnf/semarbre →						
Journée mondiale sans achats 26	27	28	29	30		

TOUS Ce w-e, les petits déjeuners-Oxfam avec des produits de commerce équitable dans 200 lieux en Wallonie et à Bruxelles → www.omdm.be

décembre 2012

Déco et sapin se la jouent « récup' » !

Stop aux sommes folles dépensées en guirlandes et boules synthétiques fabriquées à l'autre bout du monde !

Inspirez-vous de la nature et de ce que vous avez dans vos tiroirs : pyramide de pommes de pin, oranges piquées de clous de girofle, personnages piqués avec des bouts de tissu, guirlandes découpées dans des magazines, étoiles en chutes de papiers d'emballage, etc.

Même le sapin peut se le jouer récup', construit à partir de carton ou de branches ramassées en forêt, dessiné sur une grande feuille...

Enfin, partagez ce temps de création avec vos enfants ou vos proches.

Joyeuses fêtes à tous !

+ D'INFO ?

www.ecoconso.be

081 730 730

ecoconso
du conseil à l'action

C'est pratique !

Saumon fumé, avocat et riz mauve en feuilles de nori

Par Malika Hamza, Présidente du convivium Slow Food Karikol Bruxelles et chef résidente chez Mmmmh !

Pour 4 pers. :

- 1 tasse de riz violet du Laos*
- 1 CS d'huile d'olive vierge de Palestine*
- 100g de saumon fumé bio en tranches
- 1 avocat mûr* • 1 citron*
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1/2 bouquet de coriandre
- 50g de graines de sésame noir
- 4 feuilles de nori (algue séchée)
- Pâte de wasabi • Sauce soja

*ingrédients issus du commerce équitable

Faites bouillir 2 tasses d'eau salée avec l'huile. Rincez le riz puis cuisez-le 10' à feu doux. Laissez refroidir. Pelez et détaillez l'avocat en fines lamelles, arrosez de citron.

Sur une natte de bambou, posez une feuille de nori, côté brillant en bas. Étalez 2 à 3 CS de riz sur les 2/3 de la feuille à partir du bas. Ajoutez du saumon fumé, des lamelles d'avocat, de la ciboulette ciselée et de la coriandre. Roulez la natte en serrant bien et en centrant les ingrédients. Collez les bords du rouleau avec un peu d'eau. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients. Saupoudrez de sésame.

Au moment de servir, découpez en tranches de ± 2cm. Accompagnez de wasabi et de sauce soja.



Choisissez des produits issus du commerce équitable !

www.maxhavelaar.be

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

NOTES							1	2
3	4	5	6	7	Journée mondiale du climat	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	25	
Vacances d'hiver	24/31	Noël	26	27	28	29	30	

écoconso encourage des choix de consommation et des comportements respectueux de l'environnement et de la santé.

Vous cherchez des informations, conseils, publications, animations, adresses utiles en matière d'éco-consommation ?

Contactez-nous !

www.ecoconso.be

info@ecoconso.be

081 730 730



Merci aux Harengs Rouges,

collectif de conteurs en BD et illustration

issu de l'**Académie des Beaux-Arts**

de **Namur**, qui a réalisé toutes les

illustrations de cet éco-calendrier.

<http://rollmops.skynetblogs.be>

collectif
LES HARENGS ROUGES
atelier BD-illustration de l'Aca de Namur



Toutes les illustrations n'ont pas pu être reprises dans l'éco-calendrier. Découvrez-les ici ! Merci à tous les artistes !

1 : Ségolène Albers, 2 : Alien Richard, 3 : Julien Angelot, 4 : Floriane Belleflamme, 5, 10, 11 : Berthe Detienne, 6 : Christophe Boulanger, 7 : Nicolas Brack, 8 : Clément Liégeois, 9 : Thomas Collée, 12 : Claire Duquesne, 13, 14, 15 : Marie Fecherolle, 16 : Florence Piraux, 17, 18 : François Hawia, 19, 20 : Cassandra Hazée, 21 : Tharbad, 22 : Erzebeth, 23 : Guillaume Kivits, 24 : La Poule Noire, 25 : Elisabeth Mercatoris, 26 : Angélique Merö, 27 : Jimmy Michaux, 28 : Michel Liégeois, 29 : Kim Orosz, 30 : Émilie Pondeville, 31 : Roesty Potatoes, 32, 33 : Zaza Macaroni, 34, 35 : Damien Tilleux, 36, 37, 38 : Roxane Van Praet, 39 : Catherine Willems, 40 : Henry Ziegler, 41 : Zulma Ci Fuentes, 42 : YueBe

Réalisation : **écoconso** - novembre 2011 • Editeur responsable : Jean-François Rixen, rue Nanon 98 - 5000 Namur • Imprimé sur papier recyclé avec des encres végétales.

Avec le soutien de :



Wallonie



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES