

Mission conso

Petit manuel à l'usage du consommateur malin



VOUS FAITES
LE BON CHOIX





TU VOIS, SI TU ACHÈTES TON ALIMENTATION EN BIO,
ÇA NE REPRÉSENTE PAS UN SURCÔÛT ÉPOUVANTABLE.



...L'HUMANITÉ
TE DIT
MERCI!

TU AS RAISON!
POUR MA SANTÉ,
JE VAIS
M'Y METTRE!



ET PUIS JE
N'INGURGITE
PAS DE
PESTICIDES...



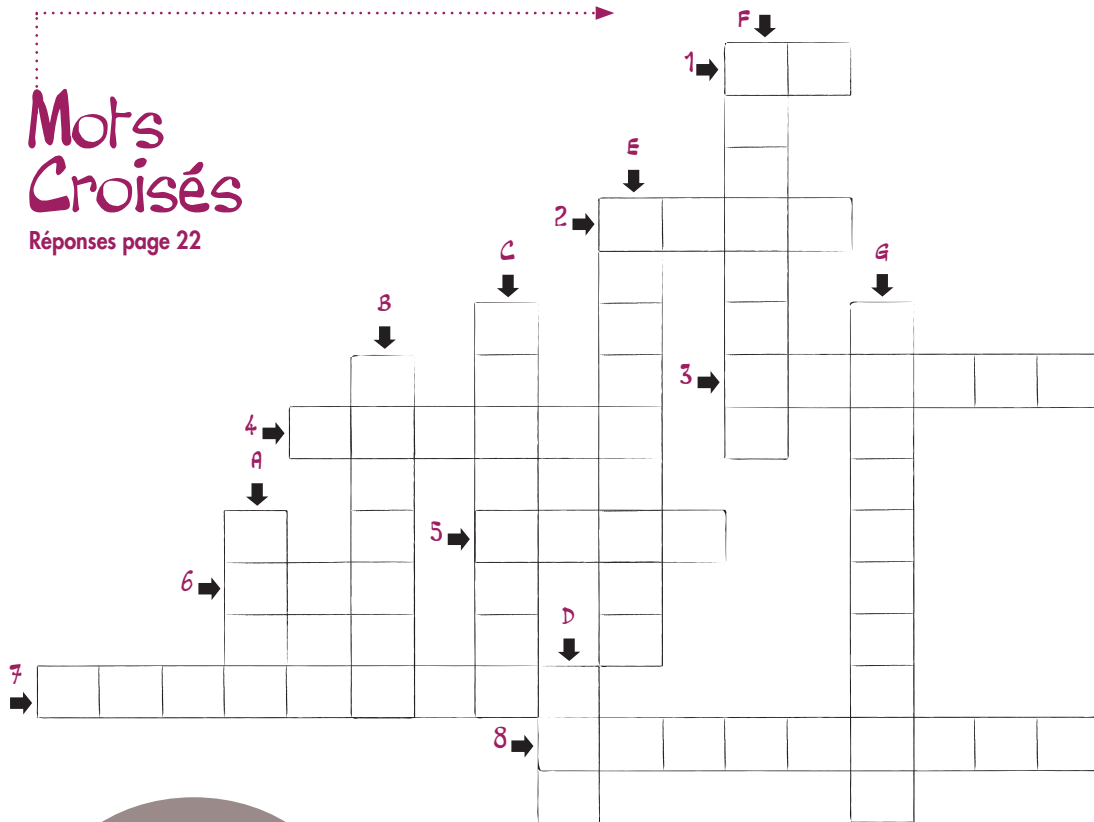
OH! DES BANANES
ET DES ANANAS
BIO!



PROCHAINE
ÉTAPE: LEÇON
SUR L'IMPACT-
ÉNERGIE DU
TRANSPORT!

Mots Croisés

Réponses page 22



Horizontal

1. Label agriculture biologique
2. Moins économe qu'une douche
3. Non réparées, elles coûtent cher sur la facture d'eau
4. Plus économe qu'un bain
5. Voiture une place à deux roues, sans toit, et avec des pédales à la place du moteur
6. Gagner en anglais
7. Pratiques et nettoyantes, elles sont malheureusement jetables et polluantes
8. Du mur et du toit, elle permet de faire des économies !

Vertical

- A. Cool en langage jeun's !
- B. Son eau coûte moins cher qu'en bouteille
- C. Mangeur de trucs du coin ou amateur de produits de la région
- D. Non ?
- E. L'eau dans ce conditionnement coûte plus chère
- F. Ajoutés dans les produits industriels mais pas top pour la santé
- G. Comme le 5 horizontal, mais en plus long

« Le Saviez Vous ? »

L'analyse de cycle de vie correspond aux différents impacts du produit du berceau à la tombe c'est-à-dire depuis sa production (extraction des matières premières) jusqu'à son élimination, en passant par sa transformation, les emballages, les transports sur les lieux de distribution, le stockage, son tri et sa destruction ou son compostage pour un produit alimentaire.

MEMO COURSES

Je pense à faire une liste de courses...
Je consulte le calendrier des fruits et légumes de saison.

Consultez l'annuaire
www.ecoconso.fr

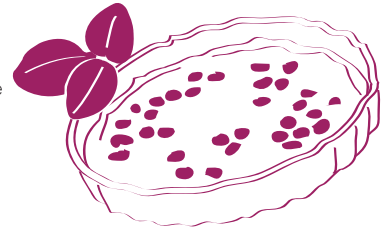


Recettes

Clafoutis aux tomates cerises (recette d'été)

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 4 œufs
- > 30 cl de crème
- > 25 cl de lait
- > 5 cuillères à soupe féculé de pomme de terre
- > 150g de fromage de chèvre frais
- > 350g de tomates cerises
(le + : si elles sont bio ou du jardin)
- > 1 botte de basilic
- > 20 g de beurre, sel et poivre



Fouetter les œufs et incorporer la féculé de pomme de terre, le lait et la crème. Préchauffer le four à 180°.

Ciseler le basilic et l'ajouter à la préparation, saler et poivrer.

Beurrer le plat, répartir les tomates cerises (équeutées et lavées) et le chèvre frais émietté. Verser la préparation sur les tomates et le fromage de chèvre, enfourner jusqu'à ce que le clafoutis soit doré et un peu ferme.

Servir tiède ou froid accompagné d'une salade verte.

UNE TOMATE EN HIVER
DEMANDE
10 FOIS PLUS D'ÉNERGIE
QUE L'ÉTÉ
À CIEL OUVERT!!!



ET LES CAROTTES RÂPÉES
« MAISON » COÛTENT
4 À 5 FOIS MOINS CHER
ET N'ONT PAS DE
CONSERVATEURS...



Recettes anti-gaspi

Ingrédients pour 4 personnes :

- > 200 g de pain sec (ou reste de gâteaux, brioches, viennoiseries ou pain d'épices)
- > 80 g de raisins secs dans du rhum (facultatif)
- > ½ litre de lait (ou lait de riz ou 25 cl de crème de soja)
- > Épices comme vanille ou cannelle (facultatif)
- > 75 g de beurre
- > 100 g de sucre
- > 3 œufs

Faire macérer les raisins en les couvrant de rhum, de l'eau sucrée ou aromatisée (fleur d'oranger).

Préchauffer le four à 180°C.

Faire tiédir le lait avec le beurre. Émietter le pain dans un saladier. Ajouter les raisins et le lait et malaxer le tout.

Battre les œufs et le sucre. Il est possible de rajouter des épices comme de la vanille ou de la cannelle.

Ajouter le tout à la préparation.

Verser dans un moule beurré et faire cuire pendant 45 minutes.

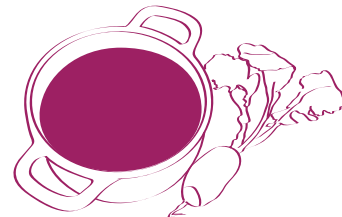
Pludding au pain



Velouté fanes de radis (recette d'hiver)

Ingrédients pour 2 personnes :

- > 1 belle botte de fanes de radis bien nettoyées
- > 2 petites pommes de terre
- > 2 échalotes
- > 1 gousse d'ail épluchée
- > Sel et poivre
- > Huile d'olive



Dans une casserole, sur feu doux, faire revenir vos échalotes en petits morceaux et l'ail écrasé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les fanes et remuer le tout avec une cuillère en bois. Très rapidement les fanes seront réduites.

À ce moment là ajoutez vos deux petites pommes de terre coupées grossièrement en petits morceaux.

Couvrir d'eau et mettre un couvercle.

Une fois cuites (quand les pommes de terre sont molles), ajouter de l'eau s'il en manque.

Mixer votre soupe jusqu'à une consistance veloutée.

Ajouter une pincée de sel et un peu de poivre.

"Astuces"

Mode d'élevage

3 FR TSE 01

Pays d'origine
(lcl FR : France)

DÉCODEZ LES OEUFS

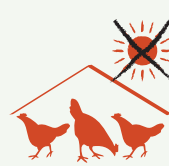
Pour savoir dans quelles conditions a été pondu l'œuf, il faut LIRE LE CHIFFRE IMPRIME SUR L'OEUF AVANT LES LETTRES FR.



0



1



2



3 à bannir





Recette

Je fabrique mon nettoyant multi-usages

A utiliser partout dans la maison : toilettes, poubelles, plan de travail cuisine, salle de bains...

Ingrédients :

- > Bicarbonate de soude
- > Vinaigre blanc
- > Huiles essentielles
- > Savon noir
- > Eau chaude

Mélanger 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (plus facile avec un entonnoir) dans 2 litres d'eau chaude.

Dans un verre mettre 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc (toujours avec un entonnoir) et un mélange d'huiles essentielles (par exemple d'1/2 cuillère à café de citron, d'1/2 cuillère à café de pin et d'1/2 cuillère à café de tea tree et de cannelle).

Verser dans un bidon le mélange (avec le fameux entonnoir) et rajouter 1 cuillère à soupe de savon noir. Bien secouer.

Utilisation :

Secouer à chaque utilisation. S'utilise pur sur les surfaces à désinfecter. Il peut être ajouté à de nombreuses recettes de nettoyage.



"Astuces"

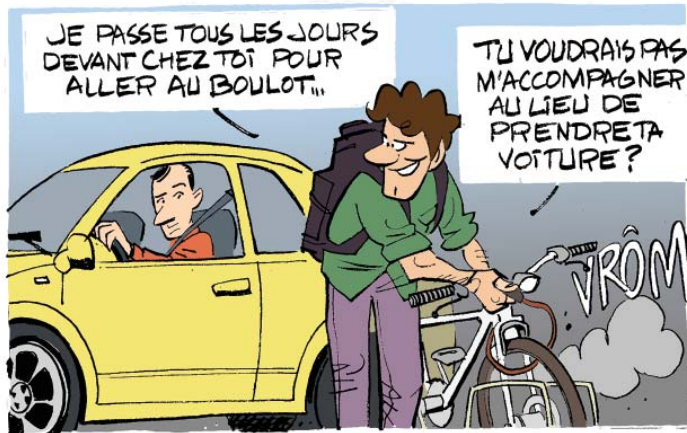
COUPELLE DE BICARBONATE DANS LE FRIGO POUR ENLEVER LES MAUVAISES ODEURS.



JE DÉTESTE LES LAVE-LINGE À MOITIÉ VIDES QUI CONSOMMENT TROP D'EAU

NOI J'AI LE LAVAGE À 30° QUI ÉCONOMISE L'ÉNERGIE ET LA PLANÈTE...





> Jeu des 7 erreurs

Cette cuisine n'est pas vraiment économe en énergie, saurez-vous trouver les 7 erreurs à ne pas commettre pour consommer moins ?

Réponses page 22



Mon premier est la moitié de coco.
Mon deuxième est un type de rue.
Mon troisième est la 2^e personne du singulier.

Mon quatrième : Pasteur a découvert le vaccin pour lutter contre cette maladie.
Mon tout est un mode de déplacement doux.

charade

Coviturage

> Êtes-vous un bon cycliste ? Reliez les points entre eux !



A



B



C



D



E



F



G



H



1

● Annonce de cycliste venant de droite ou de gauche

2

● Panneau de signalisation voie verte (exclusivement réservée à la circulation des véhicules non motorisés, des piétons et des cavaliers)

3

● Sens interdit sauf pour les cycles

4

● Piste en bande cyclable conseillée et réservée aux cycles

5

● Piste en bande obligatoire pour les cycles

6

● Accès interdit aux cycles

7

● Tourne à droite cycliste (installé à un feu, permet aux cyclistes de franchir le feu rouge s'ils tournent à droite)

8

● Double sens cyclable
Panneau d'info sur les conditions particulière de situation (double voie dont une réservée pour les cyclistes)

► Réponses page 22

LOISIRS

On éteint la télé ?



PRENEZ DEUX GRAINES ET UN DÉ POUR JOUER



IL Y A DES RÉDUCTIONS SI ON EST VENU EN TRANSPORT EN COMMUN !

FAIS DENTI-TOUR POUR LE RÉCUPÉRER À LA GARE ROUTIÈRE

PRENDS UN VERRE RÉUTILISABLE OU UN Gobelet EN PLASTIQUE

AU PROCHAIN TOUR POUR LE Gobelet RÉUTILISABLE TU AVANCERAS DU DOUBLE, ET POUR LE Gobelet EN PLASTIQUE TU AVANCERAS DE LA MOITIÉ

RINCE ! J'AI SÛTÉ MON TICKET

J'AI SOIF !

PRENDS LE TRAIN ÉLECTRIQUE QUI T'EMMÈNE DIRECTEMENT CASE 27

OH ! UNE EXPO DE LÉGUMES OUBLIÉS

FUITE À L'AQUASPLASH !

RETOURNE EN CASE 12 ET RESOUE IMMÉDIATEMENT !

SYMPA CES SANDWICHES MAISON !

J'AI RATÉ L'EXPO DES LÉGUMES OUBLIÉS

FAITS AVEC LES LÉGUMES DU SARDIN !

PASSE TON TOUR POUR RÉPARER TOUT ÇA !

RESOUE IMMÉDIATEMENT

L'EMPLOYÉ CHARGÉ DE FAIRE LA LUNETÈRE DU CHATEAU HAUTE EST EN PAUSE...

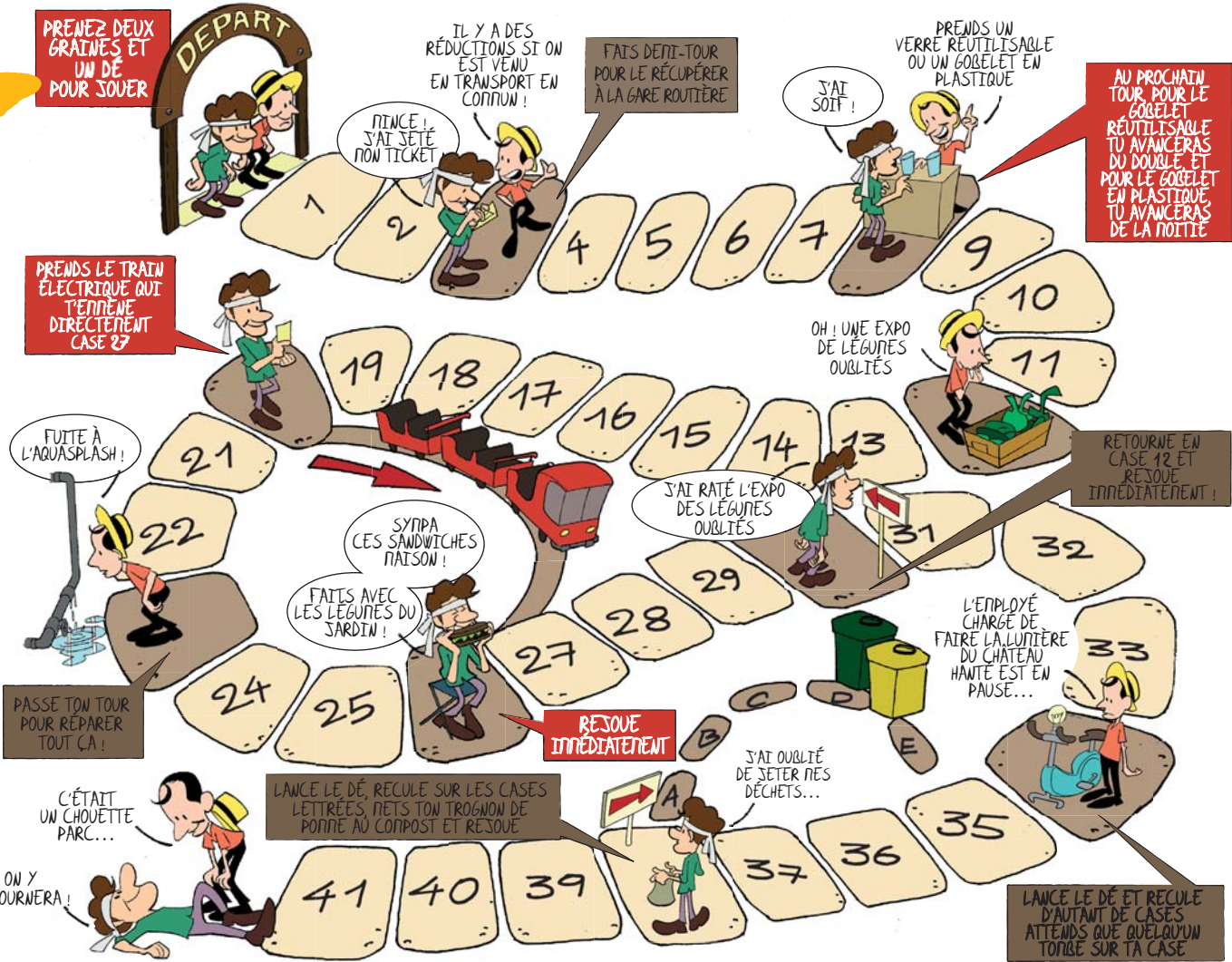
C'ÉTAIT UN CHOUETTE PARC...

LANCE LE DÉ, RECULE SUR LES CASES LETTRÉES, METS TON TROGNON DE POMME AU COMPOST ET RESOUE

J'AI OUBLIÉ DE SETER MES DÉCHETS...

ON Y RETOURNERA !

LANCE LE DÉ ET RECULE D'AUTANT DE CASES ATTENDS QUE QUELQU'UN TOMBE SUR TA CASE



> Les emballages Furoshiki*



◀ Rabattez les 2 pointes opposées d'un carré de tissu pour former un triangle en plaçant l'endroit du tissu à l'intérieur.



◀ Faites un nœud simple de chaque côté.



◀ Retournez le sac, endroit à l'extérieur, les noeuds à l'intérieur.

Le sac est terminé ! ▼



◀ Nouez les 2 pointes restantes pour former l'anse.



* Pliages traditionnels Japonais

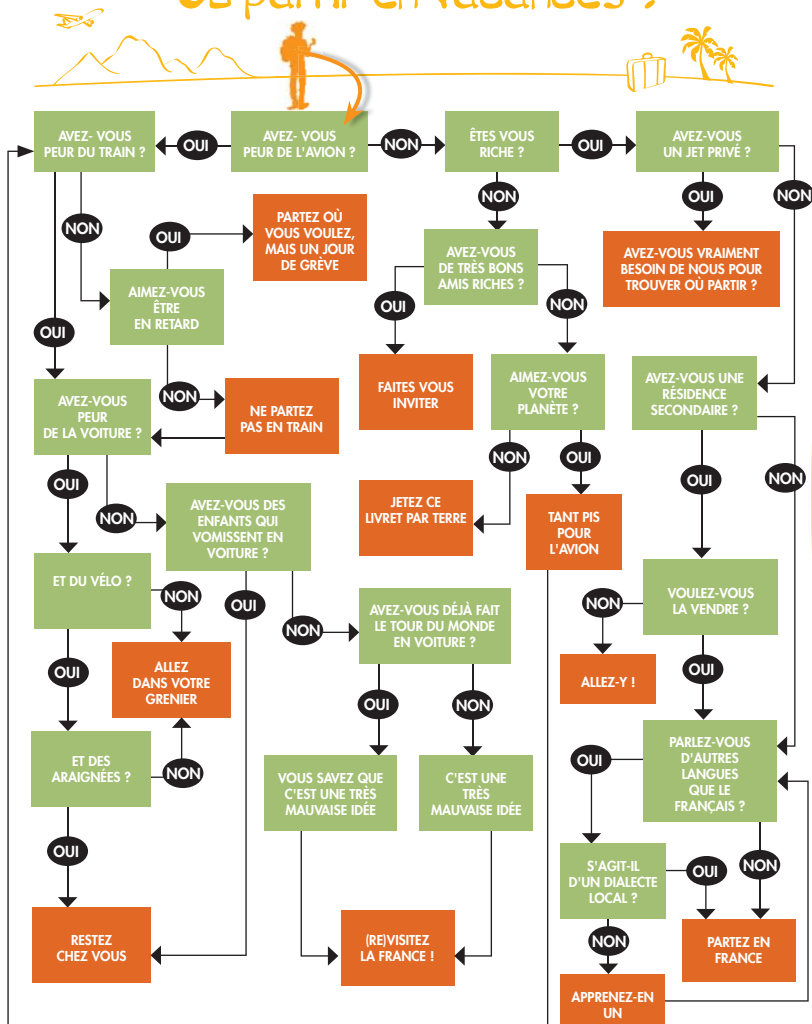
> En quoi sont faits ces bijoux ?

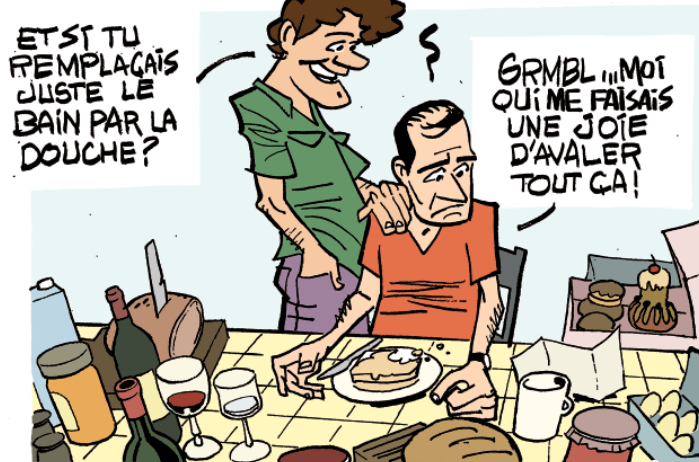
Réponse page 22

- Bouchons de champagne
- Capsules de café aluminium
- Canettes



Où partir en vacances ?





> Et si on retournait à l'école ?

Calcul de consommation / économies avec et sans réducteur de débit.



- Jeanne prend une douche de 12 mn avec un débit de 12 litres/minute car elle n'a pas une pomme de douche économe.



- Georges prend un bain de 15 mn, il remplit sa baignoire de 180 litres d'eau.



- Pimprenelle prend une douche de 15 mn avec une pomme de douche économe qui réduit son débit à 8 litres/minute.

Qui consommera le moins d'eau et restera le plus sous l'eau ?

Réponse page 22

“Le Saviez Vous ?”

Une pomme de douche économe vaut environ 15 €.
Un mousseur ou réducteur de débit adaptable sur le robinet environ 3 €.

Quand pensez vous en acheter un ?

Disponibles sur ecologie-shop.com, ecoo2.com, societe-eceau.fr, hydroperl.fr ou en grandes surfaces de bricolage

> Pour se repérer :

Nos besoins en débit varient d'une pièce à l'autre :

4 l/min = salle de bains

6 à 8 l/min = cuisine

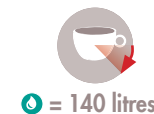
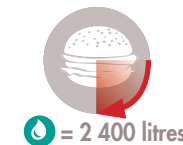
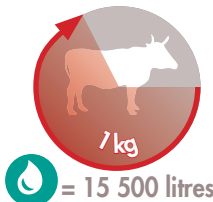
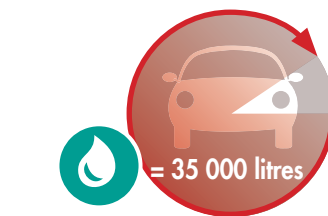
Au-dessus 8 l/min = le débit n'est pas économe

“Astuces”

INSTALLEZ UN
SABLIER DE DOUCHE
(POUR FAIRE DES CONCOURS DE
RAPIDITÉ AVEC VOTRE FAMILLE)



“Le Saviez Vous ?”



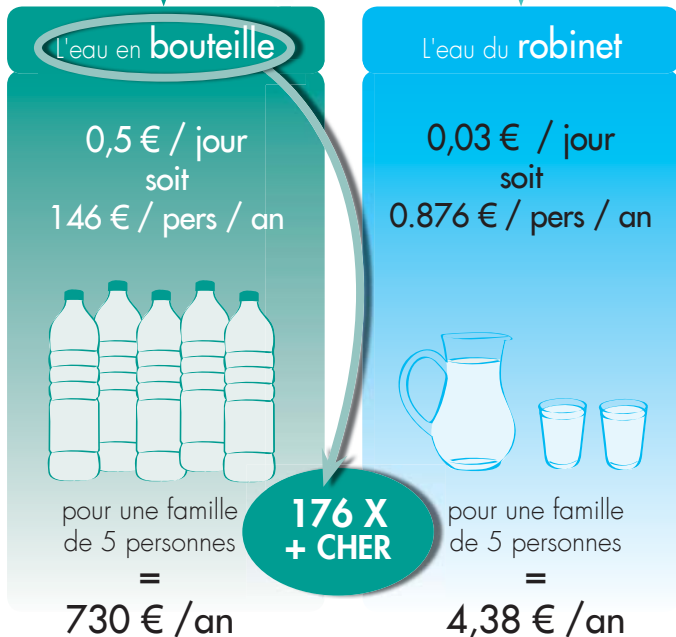
“L'eau virtuelle c'est l'eau que nous ne voyons pas mais qui est utilisée lors de la fabrication d'un produit (extraction, transformation, emballage, conservation, tri et fin de vie).

Pour mesurer la consommation d'eau de fabrication des produits il faut prendre en compte l'arrosage des vergers d'où proviennent nos fruits ou l'eau consommée par des vaches destinées à devenir des steaks...

Source : waterfootprint.org

Quelques chiffres sur l'eau du robinet

Les français consomment en moyenne **0,8 litre d'eau** par jour et par personne.



Source : Planetoscope

LES BOUTEILLES EN PLASTIQUE LAISSÉES À LA CHALEUR DANS LA VOITURE PEUVENT LIBÉRER DES PRODUITS CANCÉRIGÈNES !!!



ET UNE PERSONNE QUI CESSE D'UTILISER DE L'EAU EN BOUTEILLE, C'EST 292 BOUTEILLES D'1 L PAR AN EN MOINS DANS LES CENTRES D'ENFOUISSEMENT.

Coup d'Oeil!

En 2008 dans le monde nous avons consommé...



↳ suffisamment de pétrole pour faire rouler :
1 000 000

↳ 25 000 000 tonnes de **CO₂** ont été émises pour la fabrication de ces bouteilles

À SAVOIR ▶

1800



se retrouvent aux déchets chaque seconde*

* Selon le Earth Policy Institute (EPI) des Etats Unis

LA PERSONNE
Et moi et moi et moi...



WAH! J'AI TROUVÉ UN
PRODUIT RÉVOLUTIONNAIRE
POUR MA PEAU!



PAS DE PARABEN,
PAS D'ADDITIF,
PAS DE
CONSERVATEUR
PAS DE PRODUIT
CHIMIQUE DE
SYNTHÈSE,
PAS DE
COLORANT
NI D'AROME
ARTIFICIEL
PAS DE TRAJET
DEPUIS LE
BOUT DU
MONDE!!!



... ET
J'EN
PASSE!

ÇA DOIT CÔÛTER
UN BRAS, TON
TRUC ?!...



MÊME PAS
C'EST LE
MOINS CHER
DU RAYONNAGE!

MAIS
C'EST QUOI?

DU SAVON DE
MARSEILLE!





Recette

Je fabrique mon dentifrice



Temps de réalisation :
15 minutes

Matériel :

- > Flacon dentifrice à poussoir 50 ml ou pot de bébé en verre
- > Mini-fouet
- > Seringue graduée de 10 ml
- > Cuillères à café et à soupe

Ingrédients :

- > Argile blanche ou verte 6.5 cuillères à café rases (75 ml)
- > Bicarbonate de sodium 1/2 cuillère à café
- > Eau ou infusion 31.8 ml
- > Glycérine végétale 3.5 ml
- > Huile essentielle de menthe verte biologique 2 gouttes
- > Extrait de Pépins de Pamplemousse 10 gouttes

Dans un récipient, mettre l'ensemble des ingrédients un par un dans l'ordre en mélangeant bien entre chaque ajout. Transférez la préparation dans votre flacon.

Utilisation :

Cette pâte dentifrice à l'argile et à la menthe s'utilise comme un dentifrice classique à l'aide d'une brosse à dent et se rince à l'eau claire. Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

www.raffa.grandmenage.info

<http://www.aroma-zone.com/info/documentations>

FAIRE SES COSMÉTIQUES, C'EST 10 FOIS MOINS CHER ET C'EST À LA MODE !

ET LES COSMÉTIQUES INDUSTRIELS SONT MAUVAIS POUR LA SANTÉ ET POLLUANTS



Dis-moi comment je suis fabriqué et je te dirai combien je pèse en énergie ! (*équivalent Co2)

“Le Saviez Vous ?”



20,650 Kg
Eq CO2*



3,654 Kg
Eq CO2*



2,980 Kg
Eq CO2*



1,305 Kg
Eq CO2*



0,850 Kg
Eq CO2*

> Les cosmétiques industriels



ALUMINIUM dans :
déodorants et anti-transpirants.



COLORANTS SYNTHÉTIQUES dans :
les maquillages, colorations capillaires et dans tous les produits cosmétiques.



EDTA dans :
les savons, gels-douche, shampoings...



PARABEN dans :
toutes les catégories de cosmétiques.

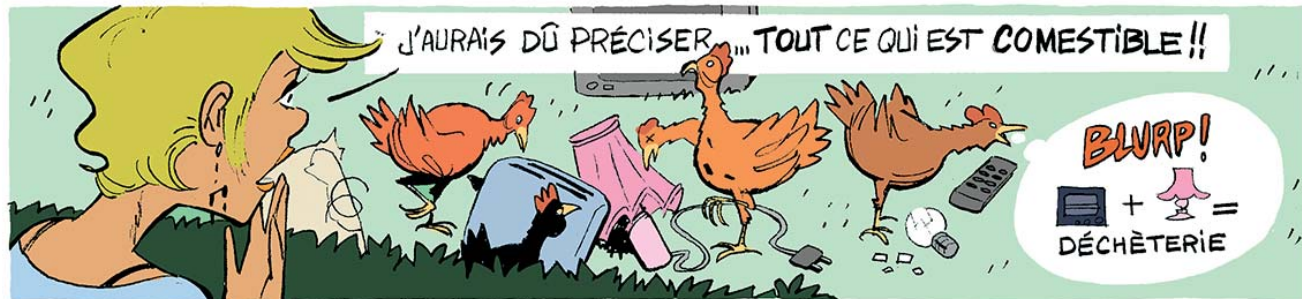
EUX NON PLUS NE SONT PAS DES AMIS ▶



PEG et dérivés de PEG
PHENOXYETHANOL
FORMALDÉHYDE
ETHERS DE GLYCOL
TOLUENE

RÉDUCTION DES DÉCHETS

Ça en jette!



Vrai

OU

Faux

1 - SUREMBALLAGE

Le suremballage sert à protéger les produits et présente mieux la marque.

Vrai Faux

2 - RÉCUPÉRATION / RÉEMPLOI

Quand on n'a plus besoin d'un appareil on le dépose en déchetterie.

Vrai Faux

3 - ACHAT DURABLE ET JETABLE

Pour le ménage, les lingettes c'est plus hygiénique que les serpillières.

Vrai Faux

4 - DEUXIÈME MAIN

Quand j'utilise un outil d'occasion, je ne sais pas à quoi je m'expose.

Vrai Faux

5 - RÉPARATION

Il vaut mieux racheter un produit électroménager que de le faire réparer car il retombera en panne tout de suite.

Vrai Faux

Réponses page 22

> Saurez-vous reconnaître en quoi sont faites ces boîtes ?

- Verre
- Sac plastique
- Bouteille de cola

Réponse page 22



JE TRIE POUR PERMETTRE LE RECYCLAGE



MOI JE DONNE POUR QUE LES OBJETS AIENT UNE 2^E VIE !!!



Jetables | Réutilisables

STYLO BILLE

STYLO CARTOUCHE

RASOIR PLASTIQUE

RASOIR RECHARGEABLE

LINGETTE

CHIFFON À POUSSIÈRE

VAISSSELLE CARTON

VAISSSELLE LAVABLE

“Le Saviez Vous ?”

► Chaque année, le recyclage en France permet d'éviter :

l'émission de 1,8 million de tonnes de

CO₂

soit l'équivalent de 8 000 000  par an en moins sur les routes.

► Déchets en France, selon l'ADEME, en 2008 :

14 % étaient valorisés énergétiquement 

18 % étaient recyclés 

32 % étaient incinérés 

36 % étaient enfouis 

► Déchets générés par un français au bureau :

35 kg de papier/personne/an

soit 900 000 tonnes de déchets de papiers.

Ministère de l'Écologie, 2012



UNE FEUILLE SUR SIX IMPRIMÉE SUR LE LIEU DE TRAVAIL N'EST JAMAIS UTILISÉE !

ipsos Global, 04/2005

43 % DES EMPLOYÉS FRANÇAIS IMPRIMENT JUSQU'À 50 PAGES PAR JOUR...

> 10 engagements au bureau :



1 ► Je me déplace en transports en commun et à pied.



2 ► J'éteins mon ordinateur le soir et le mets en veille lorsque je pars plus de 10 minutes.



3 ► Je fais appel à des coursiers en vélo.



4 ► Si j'imprime je choisis mon bac avec du brouillon ou un papier adapté.



5 ► J'évite d'allumer les lumières inutilement, quitte à commencer plus tôt et finir plus tôt.



6 ► Je ne surchauffe pas mon bureau, je maintiens une température autour de 21°.



7 ► J'utilise des mugs, des verres et des couverts.



8 ► J'apporte à manger le midi.



9 ► Je limite le suremballage, j'essaie de ne pas acheter de nourriture et boisson à emporter ; j'utilise des sacs réutilisables.



10 ► Je bois l'eau du robinet.

Mots Croisés page 5

Horizontal : 1. AB 2. BAIN 3. FUITES 4. DOUCHE 5. VÉLO
6. WIN 7. LINGETTES 8. ISOLATION

Vertical : A. SWAG B. ROBINET C. LOCAVORE D. SI I
E. BOUTEILLE F. ADDITIFS G. BICYCLETTE

Jeu des 7 erreurs page 11

1. Lumière halogène pas basse consommation
2. Frigo et four apposés à côté = surconsommation
3. Étiquette énergie A et pas A++
4. Feu mal réglé et trop fort = perte d'énergie
5. Casserole sans couvercle = met plus longtemps à chauffer
6. Robinet qui goutte = surconsommation
7. Frigo pas dégivré = surconsommation

**Êtes-vous un bon cycliste ?** page 11

A = 5 / B = 4 / C = 6 / D = 7 / E = 8 / F = 1 / G = 2 / H = 3

En quoi sont faits ces bijoux ? page 13

Réponse : capsules de café aluminium

Et si on retournait à l'école ? page 15

- Jeanne prend une douche de 12 mn avec un débit 12 litres/minute car elle n'a pas une pomme de douche économe. Réponse : $12 \times 12 = 144 \text{ l}$
- Georges prend un bain de 15 mn, il remplit sa baignoire de 180 litres d'eau. Réponse : 180 l
- Pimprenelle prend une douche de 15 mn avec une pomme de douche économe qui réduit son débit à 8 litres/minute. Réponse : $15 \times 8 = 120 \text{ l}$

Qui consommera le moins d'eau et restera le plus sous l'eau ?

Réponse : Pimprenelle

VRAI OU FAUX page 20

1. VRAI et FAUX : mais souvent inutile car les produits peuvent être à la fois bien présentés et protégés dans un seul emballage. D'autant que le consommateur paye tout ça.
2. FAUX : beaucoup d'appareils peuvent être réparés, utilisés en l'état ou encore transformés en oeuvre d'art. Il existe des ressourceries ou des lieux de troc.
3. FAUX : c'est plus énergivore et ça produit plus de déchets. C'est à dire qu'il faut plus d'énergie pour fabriquer les lingettes et l'emballage. Elles contiennent souvent des produits chimiques, toxiques pour l'homme et polluants pour la nature. Les lingettes pour bébé sont nocives pour les peaux fragiles.
4. VRAI et FAUX : l'outil peut effectivement avoir été utilisé de manière trop forte mais il a également été rodé et manipulé donc les défauts ont déjà été réparés ou compensés.
5. FAUX : en le réparant vous prolongez sa vie et souvent cela revient moins cher. Malheureusement de plus en plus de produits ont des pièces indisponibles et leur achat neuf est moins cher que la réparation. La baisse des coûts de production permet ça ou l'obsolescence programmée (l'appareil s'arrête au bout d'un nombre d'utilisations programmé en usine). En choisissant la réparation nous économisons argent et matières premières.

Saurez-vous reconnaître... page 20

Réponse : bouteille de cola

Qu'est-ce qu'un Espace INFO→ÉNERGIE ?

Pour faciliter l'accès à l'information des particuliers et professionnels sur les économies d'énergie et les énergies renouvelables, les pouvoirs publics (ADEME, région Rhône-Alpes et collectivités partenaires) ont mis en place un réseau de structures nommées **Espaces INFO→ÉNERGIE**.

Vous y trouverez un conseil de proximité gratuit et neutre et un accompagnement personnalisé pour mener à bien vos projets d'économie d'énergie.

Indépendants financièrement des acteurs du secteur de l'énergie (entreprises, bureaux d'études, fournisseurs de matériels, installateurs, offreurs et distributeurs d'énergie).

Les missions des Espaces INFO→ÉNERGIE

Concrètement, les spécialistes des **Espaces INFO→ÉNERGIE** sont à votre service pour :

- vous apporter des informations techniques, financières, fiscales et réglementaires personnalisées (crédit d'impôt, éco-prêt à taux zéro...);
- mettre à votre disposition toute la documentation nécessaire sur les économies d'énergie et les énergies renouvelables (guides pratiques, fiches techniques...);
- vous procurer des évaluations simplifiées sur la consommation énergétique de votre habitat;
- vous présenter les techniques et matériaux accessibles sur le marché pour faire des économies d'énergie;
- vous guider dans vos choix d'investissement;
- vous orienter, si nécessaire, vers les organismes, bureaux d'études et entreprises en vous fournissant des listes de professionnels qualifiés.

RETROUVEZ VOTRE ESPACE INFO→ÉNERGIE

PRÈS DE CHEZ VOUS
www.infoenergie-rhonealpes.fr

→ AIN

HELIANTHE

01000 Bourg en Bresse
Tél. : 04 74 45 16 46
site : www.helianthe.org

→ ARDÈCHE

POLENERGIE

07200 Aubenas
Tél. : 04 75 35 87 34
site : www.polenergie.org

→ DRÔME

ADIL 26

26000 Valence
Tél. : 04 75 79 04 13
site : www.pie.dromenet.org

CEDER

26110 Nyons
Tél. : 04 75 26 22 53
site : www.ceder-provence.org

→ ISÈRE

AGEDEN

38100 Grenoble
Tél. : 04 76 23 53 50
site : www.ageden38.org

ALEC DE L'AGGLOMÉRATION GRENOBLOISE

38000 Grenoble
Tél. : 04 76 00 19 09
site : www.alec-grenoble.org

→ LOIRE

HELIOSE

42270 Saint Priest en Jarez
Tél. : 04 77 31 61 16
site : www.heliose42.org

ALEC 42

42000 Saint-Etienne
Tél. : 04 77 42 65 10
site : www.alec42.org

→ RHÔNE ESPACE INFO→ÉNERGIE DU RHÔNE

porté par l'ALE de l'agglomération lyonnaise et Hespul
69006 Lyon
Tél. : 04 37 48 25 90
site : www.infoenergie69.org

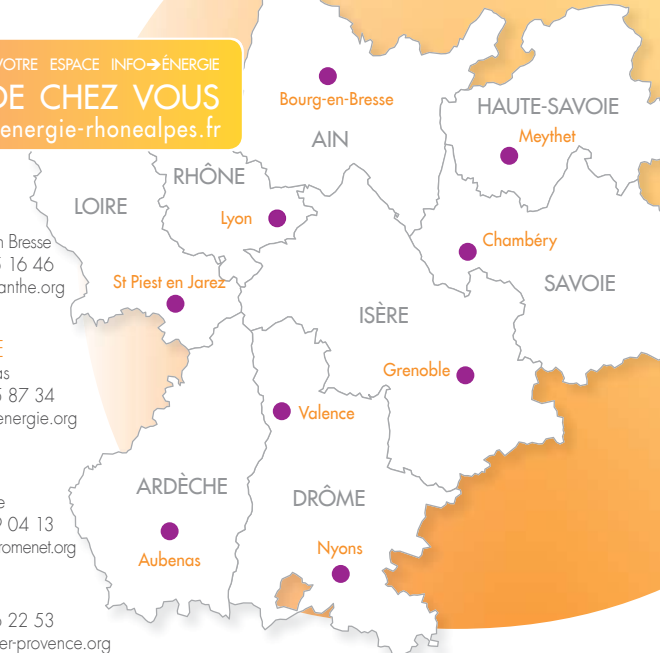
→ SAVOIE

ASDER

73094 Chambéry
Tél. : 04 79 85 88 50
site : www.asder.asso.fr

→ HAUTE-SAVOIE PRIORITERRE

74960 Meythet
Tél. : 04 50 67 17 54
site : www.prioriterre.org





INFO → **ÉNERGIE**
RHÔNE-ALPES

VOUS FAITES
LE BON CHOIX

www.ecoconso.fr

ADEME
Agence de l'Environnement
et de la Prévention de l'Énergie

Conception CEDER - Dkmax (www.decamax.fr) / Création Pascale M. / Illustrations Rol - Pascale M. - CEDER - Foobia
Site n° 439 439 928 00037 / Impression par XXXXXX sur papier recyclé avec encres végétales à 12 000 exemplaires
© Cette œuvre, création, site ou texte est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale -
Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.

