

DIM. 19 MAI 2019

POUR TOUTE LA FAMILLE !

DÈS 10H30 !

GRATUIT

OBJECTIF TERRE

AGIR AUJOURD'HUI POUR DEMAIN

DES ATELIERS
DES JEUX
DES EXPOS
UN SPECTACLE !

restauration et buvette
sur place !

À VOIR !

SPECTACLE :
ENGRAINAGE
Cie Pare-Choc

CRÉER
MIEUX

de 10h30 à 18h00
Halle de CRÉMIEU

INFOS : WWW.CITOYENSPOURCREMIEU.FR



BERTHELET
NOUS AURONS L'ENCART LUNDI 15...

Le P'tit Merlan
Coiffure

**NOUVEL
ESPACE**

Non Stop

Mardi au Vendredi : 8h30 - 18h30

Samedi : 8h - 17h

1, place de la Poype - 38460 Crémieu - Tél : 04 74 90 16 13

ÉDITO

Acte V pour CRÉER-MIEUX !

CRÉER-MIEUX est un événement traitant des problématiques environnementales proposé par l'association « les Amis des Citoyens pour Crémieu ». Ateliers, tables rondes, expositions, spectacles permettent de partager la vision d'un thème majeur de notre société avec une ouverture vers le mieux vivre ensemble, le partage, la découverte et l'accès à tous à la culture.

Parce que l'urgence climatique impose un électrochoc, parce que les mouvements en faveur de la sauvegarde de l'environnement se répandent, cette année, le thème de notre journée est :

OBJECTIF TERRE

AGIR AUJOURD'HUI POUR DEMAIN

Notre système climatique repose sur un équilibre très fragile. Cet équilibre est mis en danger par les émissions de gaz à effet de serre liées aux activités humaines. La fonte des glaces et la hausse du niveau des mers s'accroissent, la température moyenne globale augmente fortement... Autant de marqueurs qui, loin de nos préoccupations quotidiennes, continuent leur évolution.

Réalisé par les Amis des Citoyens pour Crémieu,
35 rue Porcherie, 38460 Crémieu.
Merci à tous les contributeurs pour avoir partagé leurs astuces.
Merci aux annonceurs
Photos et illustrations : ACPC - freepik
Prix : gratuit - tirage : 2500 ex.

Il y a urgence à ce que la prise de conscience de ces enjeux soit réelle, immédiate et concrète.

Sans réaction de notre part, à nous, humains, ces changements climatiques auront (et ont déjà) un impact sur la nature et sur notre quotidien.

Il y a urgence à agir, et urgence à être solidaire.

- > solidarité entre personnes d'un même quartier, d'une même ville pour la mise en place de nouveaux modèles de consommation,
- > solidarité avec les plus démunis, (personnes âgées, handicapés, réfugiés, SDF...) pour affronter ensemble ce nouveau défi,
- > la solidarité avec la nature pour enrayer la spirale engagée par nos comportements.



Et vous, êtes vous prêt à agir ?
Pour bien commencer,
nous vous proposons quelques idées :
les ÉCOL'ASTUCES !

03

LOCATION DE TOILETTES SÈCHES...

ÉVÈNEMENT SPORTIF - MARIAGE - CHANTIER - RÉCOLTE - CONCERT

AIRBOIS
LOCATION DE TOILETTES SÈCHES

Christophe SERBOFF
38460 OPTÉVOZ
Tél : 07 87 40 14 29
www.airbois.fr

POLY GONES
Consultants

Bureau d'études et de conseils en Sciences Sociales

**UN BUREAU
D'ÉTUDES
ENGAGÉ**

Lucinda Dos Santos
38460 CRÉMIEU
www.poly-gones.fr



ÉCOL'ASTUCE #01

Fini la consommation d'énergie inutile !

un appareil en veille, ou un chargeur (smartphone, tablette...) branché sans rien au bout, ça consomme !

l'astuce ! Branchez les sur des multiprises équipées d'un interrupteur, comme

ça, un coup de bouton pousser et hop, économie d'énergie et d'argent !

ÉCOL'ASTUCE #02

Fini les produits chimiques pour nettoyer la maison.

l'astuce ! Le vinaigre blanc hyper économique, et idéal pour :

- > nettoyer les sanitaires
- > remplacer l'adoucissant dans le lave linge
- > remplacer le liquide de rinçage du lave-vaisselle
- > enlever le calcaire de la machine à café et de la bouilloire...

On peut le parfumer avec des écorces d'agrumes ou de la lavande si on veut éviter l'odeur

ÉCOL'ASTUCE #03

Fini les épluchures dans la poubelle !

l'astuce ! Le compost.

J'ai installé mon compost en dessous de la fenêtre de la cuisine sinon c'est trop la flemme d'aller au bout du jardin.

Composter ses déchets organiques, c'est réduire de 30% sa poubelle.

Comment composter ?

On peut le faire dans son jardin, ou dans son appartement.

Plusieurs options :

- > le lombricomposteur, avec des petits lombrics qui vont travailler à faire du bon terreau.
- > le «bokashi», un composteur domestique où l'on tasse avec un activateur de compost (du son d'avoine). On obtient du compost au bout de 3 semaines. Un «jus» est obtenu, qui fera un engrais d'enfer!

Plus d'excuse pour ne pas composter !!!

À Crémieu, un composteur collectif est à l'étude à l'initiative de producteurs bio locaux

>>> la fabrique d'un bokashi vous intéresse ?
flashez le code !



ÉCOL'ASTUCE #04

Fini les pubs dans les boîtes aux lettres !

l'astuce ! L'autocollant «STOP PUB»

Pour éviter :

- > de grossir la poubelle de tri
- > d'être tenté d'acheter le super mega machin truc dont le besoin est tout relatif
- > de perdre ou ne pas voir la facture cachée au milieu des papiers

Et contribuer au ralentissement de la déforestation

ÉCOL'ASTUCE #05

Fini les éponges jetables !

l'astuce ! Le Tawashi



Il s'agit d'une petite éponge lavable qui peut être tricotée, crochétée ou réalisée à partir de matériaux de récup (chaussettes, manches de t-shirt ou des jambes de legging). Pour remplacer le côté grat'grat' de l'éponge jaune et verte :

- > fabriquer un tawashi à base de filet à patates,
- > garder à proximité de l'évier un petit bol rempli de coquilles d'oeufs pilées (en prendre un peu sur le tawashi, décapage assuré !).

>>> pour voir le tuto flashez le code !



ÉCOL'ASTUCE #06

Fini l'utilisation du film alimentaire !

l'astuce ! Le Bee-Wrap !

C'est un tissu recouvert de cire d'abeille, qui sert à emballer les aliments, à fermer un bol, un plat.

Réutilisable, zéro déchet, non toxique, laisse respirer les aliments tout en les préservant de l'humidité et puis c'est joli !

le bee-wrap !

Matériel :

- Tissu en coton
- Cire d'abeille en pépites ou à râper
- Papier cuisson

- > **avec un four :** préchauffer à 80°C. Disposer sur une plaque, une feuille de papier cuisson et poser le tissu (préalablement cranté et repassé) par-dessus. Saupoudrer le tissu de cire d'abeille de façon homogène. Enfourner quelques minutes, jusqu'à ce que la cire fonde, rajouter de la cire sur les endroits oubliés si besoin. Quand c'est prêt, retirer du four, tenir son tissu en l'air pour faire refroidir la cire.
- > **avec un fer à repasser :** superposer feuille de papier cuisson, tissu, cire (même chose qu'avec le four) et de nouveau une feuille de papier cuisson (sans quoi vous pouvez dire adieu à votre fer...). Repasser à température basse jusqu'à ce que la cire fonde.

Pour emballer, maintenir avec vos mains quelques secondes pour que le tissu épouse la forme de votre récipient, fruit... Le tissu se lave à l'eau froide et savon. Quand le tissu fatigue (trop de plis), rajouter un peu de cire, hop un coup de fer et c'est reparti !



FACILE !

Le bocal à pain sec en vue d'un goûter pain perdu ou d'un besoin de panure



IDÉE !

Fabrication de cookies à base de drêche de bière, drêche (malt) issue du dernier brassage de bière maison



Village des Brocanteurs
180 route de Crémieu
38230 Tignieu-Jamezieu.

04 78 32 67 92

brockcafe38@gmail.com

www.facebook.com/brockcafe

OUVERT DU MERCREDI AU DIMANCHE MIDI.

ÉCOL'ASTUCE #07

Fin les plats tout prêts industriels !

l'astuce ! CUISINER !

- Pourquoi c'est écolo ?
- on évite simplement les sur-emballages
- on peut avoir un plat équilibré en 10 min
- on privilégie les aliments de saison.

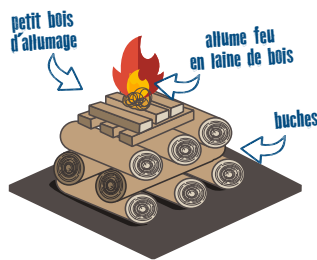
Si on manque de temps, penser à faire de temps en temps en plus grande quantité, et à congeler

ÉCOL'ASTUCE #08

Fin l'allumage fastidieux du poêle à bois !

l'astuce ! L'allumage par le haut !

On part souvent du principe qu'il faut faire brûler un feu de bas en haut en faisant d'abord brûler de petits éléments en bas de la pyramide (carton, papier journal, petit bois...) qui feront à leur tour brûler des éléments moyens puis de grosses bûches ajoutées par dessus, en haut de la pyramide. Oubliez tout ça au profit d'une technique piquée aux Finlandais : l'allumage inversé.



Les avantages de l'allumage inversé (du haut vers le bas) :

- En début de combustion, on chauffe rapidement le conduit, on a un meilleur tirage.
- Cela chauffe immédiatement, c'est donc économique, on consomme aussi moins de bûches.
- Le feu se propage progressivement selon le besoin de la flamme, et la flambée se fait en douceur.
- Limite l'émission de fumée, puisqu'une fois le feu allumé par le haut, tous les gaz de combustion sont brûlés et forment un apport supplémentaire en énergie.
- Préserve la propreté du conduit de la cheminée et du poêle. Un bon lit de braises gît au fond de la cheminée.

>> pour voir le tuto flashez le code !



>> l'allume feux facile à base de copeaux !



ÉCOL'ASTUCE #09

Fin les gels douche et les shampoings liquides.

l'astuce ! Les savons et shampoings solides !

Pour le corps : les savons saponifiés à froid et les plus naturels possible, ils ne dessèchent pas la peau. Pour les cheveux : le shampoing solide qui s'utilise comme un savon. Pourquoi c'est écolo ?

- pas de produits chimiques... ni sur la tête ni dans la nature...
- moins d'emballage.
- moins d'impact sur le transport (transporter au minimum 80% d'eau par bouteille c'est râlant aussi pour le porte-monnaie !)

ÉCOL'ASTUCE #10

Fin serviettes jetables et tampons !

l'astuce ! La coupe menstruelle ou les serviettes hygiéniques lavables.

La coupe menstruelle est réutilisable pendant plusieurs années, elle est une alternative écologique saine et pratique aux protections hygiéniques jetables. Le lavage des serviettes est très facile à la machine. Autres avantages : le prix, la réduction d'emballages et l'absence de produits chimiques.

ÉCOL'ASTUCE #11

Fin le suremballage du dentifrice

l'astuce ! le dentifrice solide.



Les tubes de dentifrice « classiques » sont les champions du suremballage : la boîte qui contient le tube... elle ne sert que dans le magasin !

Le tube en métal ou plastique n'est pas recyclé. En moyenne, une personne utilise 276 tubes de dentifrice dans sa vie. Quand il est plein, aucune difficulté pour faire sortir la pâte à dent, mais on estime que 4% du contenu de chaque tube est gaspillé car difficile à extraire sur la fin. Facile à faire soi-même, ça prend 5 min, c'est naturel et c'est très bon marché !

>> pour voir le tuto flashez le code !



FACILE !

je ne laisse pas couler l'eau quand je me rase ou quand je me brosse les dents !

Plus de bain (ou trèèèèè rarement) ET des douches courtes bien entendu !

FACILE ! la recette de pizz' pour utiliser les restes comme garniture

300 g de farine
1/2 cuillère à café de sel
1 sachet de levure boulangère
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
150 ml d'eau tiède

- Mettre 300g de farine dans un grand saladier, faire un puits et ajouter successivement la levure boulangère, le sel et l'huile d'olive.
- Verser l'eau tiède. Mélanger longuement jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache du saladier.
- Laisser reposer la pâte pendant 1h en couvrant le saladier avec un torchon dans un endroit chaud.
- Après le temps de repos, déposer de la farine sur votre plan de travail
- Façonner votre pizza aux dimensions de votre plaque à four
- Agrémenter votre pizza au gré de vos envies

PIZZERIA & RESTAURANT
Antoine

L'ARDOISE

10 Rue Juverie
38460 CRÉMIEU

04 74 33 84 11

El. Coif

Salon de coiffure MIXTE
4 place de l'église
38460 Crémieu

Ouvert du Mardi au Vendredi
de 9h à 19h
et le Samedi de 8h à 17h
Pensez à prendre rendez vous

04 74 27 04 05
Retrouvez nous aussi
Facebook
www.elcoif-supersite.fr



Du mardi au vendredi
09h00 - 12h15
14h30 - 19h00

Le samedi
09h00 - 12h15
14h30 - 18h00

20 RUE LIEUTENANT COLONEL BEL
38460 CRÉMIEU



BOUCHERIE



DI-ROLLO

Viande Limousine
Volaille fermière de l'Ain
Charcuterie artisanale
Traiteur sur commande
Rôtisserie

Boucherie - Charcuterie - Traiteur
Nathalie & Nicolas Di-Rollo
5 rue Lieutenant Colonel Bel CRÉMIEU
04 74 90 73 85

ÉCOL'ASTUCE #12

 **Finis les colorations anti cheveux blancs.**

l'astuce ! L'indétrônable henné !

Il permet de foncer la couleur des cheveux ou leur donner de beaux reflets chauds.

il existe des hennés blonds et noirs.

Entre 2 hennés colorants, un masque au henné neutre, non colorant.

Les cheveux poussent encore + vite et prennent du volume.

Pourquoi c'est écolo ?

> pas de produits chimiques... ni sur la tête ni dans la nature...

> généralement, les poudres sont dans des emballages en carton, donc recyclables.

ÉCOL'ASTUCE #13

 **Finis les mouchoirs en papier.**

l'astuce ! Le retour des mouchoirs en tissu !

On peut en fabriquer à partir de vieux draps...

Faciles à laver, ils ne prennent pas de place en machine...

Pourquoi c'est écolo ?

> On évite la déforestation

> On économise beaucoup d'eau : il faut jusqu'à 200 l d'eau pour faire 1 kg de mouchoirs.

> On évite d'utiliser massivement du chlore

> On génère beaucoup moins de déchets



Autre avantage : on peut y faire un noeud pour ne rien oublier !

ÉCOL'ASTUCE #14

 **Finis le rasage qui pollue !**

l'astuce ! Le rasage zéro waste !

Plus de rasoirs jetables, source inépuisable de déchets non recyclables et dangereux (les lames rouillées notamment).

Bienvenue au rasoir de sûreté, traditionnel, qui allie fiabilité et durabilité.

Exit la bombe de mousse à raser. Le savon d'Alep, ainsi que son cousin le savon de Marseille, sont de très efficaces mousses à raser. Vérifiez bien la qualité et la composition : le savon d'Alep doit être constitué d'huile d'olive, d'huile de laurier, d'eau et de soude, et le savon de Marseille d'huile végétale (olive, palme ou coco) et de soude.

>> **Alerte hipster : Huile de barbe naturelle et baume naturel pour moustaches flashez le code !**



ASTUCES 2.0 !

ÉCOL'ASTUCE #15

 **Finis les boîtes mail surchargées et l'utilisation du Cloud !**

l'astuce ! Utiliser un disque dur externe, et supprimer régulièrement les messages sans importance de sa boîte mail...

L'utilisation d'un espace de stockage en ligne (Cloud) n'est pas sans impact sur l'environnement, idem pour la quantité de mails stockés sur les serveurs des fournisseurs d'accès.

Les espaces de stockages sont souvent dupliqués (pour la sûreté de nos données) et climatisés, puisque les machines produisent énormément de chaleur...

Comment réduire l'empreinte énergétique numérique ?

- > Échangez les données via des clés USB
- > Trier les mails, et vider régulièrement la corbeille
- > Limiter l'utilisation du Cloud
- > Éviter de transférer des données par des systèmes de téléchargement type WeTransfer, ou du moins vite supprimer les fichiers
- > Se désinscrire de tous les «pourriels» (spams).

“Envoyer un mail de 1 Mo équivaut à 1 heure d'utilisation d'une ampoule de 25W”

ÉCOL'ASTUCE #16

 **Finis l'utilisation des moteurs de recherches sans éthique !**

l'astuce ! Installer un moteur de recherche du style Lilo ou Ecosia.

ça marche aussi bien, et chaque requête contribue à financer des projets écologiques, et solidaires !

FACILE !

j'éteins mon ordinateur quand je ne m'en sers plus, à la maison, comme au bureau

j'utilise les favoris plutôt que de faire des requêtes sur un moteur de recherche



Internet est aussi polluant que le trafic aérien. Avec 2% des émissions mondiales de CO2, si le web n'est pas physiquement palpable, son empreinte carbone est loin d'être neutre.

ÇA MARCHE !

Plutôt que d'acheter des sprays pour nettoyer le nez comme celui à droite, utilisation d'une corne de lavage de nez, avec sel acheté en vrac, stocké dans un petit pot



PENSEZ-Y !

Le panier à cotons lavables et le filet pour cotons à laver, pour le nettoyage du visage de toute la famille !



Restaurant
...Au pré d'chez vous
François-Xavier Bouvet...

Restaurant gastronomique
Cuisine saine, locale
et gourmande en plein cœur
de la cité médiévale de Crémieu

 aupredchezvous

Ouvert
mercredi, jeudi et vendredi soir
samedi et dimanche midi et soir

Tél. 09 83 99 23 28
21 rue porcherie, 38460 Crémieu

BOUCHERIE CHARCUTERIE ARTISANALE

Boucherie Yves RAYMOND
04 74 18 12 94

Face à la Halle
23, rue porcherie
38460 CRÉMIEU

du mardi au jeudi
6h/13h - 15h/19h15
vendredi et samedi ouverture non stop

**Boulangerie
Pâtisserie
Chocolaterie**

CRÉMIEU 04 74 90 98 22



ARPINO NINO
21 cours Baron Raverat - 38460 Crémieu

**Vente - Réparations Cycles
Route & VTT**



ninocycles2@free.fr
Tél. 04 74 90 90 83
Fax 04 74 90 01 07

CONSUM'ACTEUR

ÉCOL'ASTUCE #17

 **Le meilleur déchet, c'est celui qui n'existe pas !**

 **Comment ne pas créer de déchet ?**

Ne pas acheter neuf ! Acheter d'occasion, c'est donner une 2ème vie (voire 3ème) à des objets, éviter qu'ils ne finissent à la déchetterie, et faire une bonne affaire ! Le bon coin, vinted, geew, donnons, et bien d'autres, sont des moyens permettant de trouver son bonheur. Et à l'inverse, au lieu d'emmener en déchetterie, échangez, donnez ou vendez... et c'est l'assurance d'éviter les COV (Composés Organiques Volatiles)...

ÉCOL'ASTUCE #18

 **Fini de penser solo au quotidien...**

 **Le SEL... Système d'Échange Local.**

À quoi ça sert ? Troquer des biens et/ou des services à partir d'une monnaie virtuelle. C'est très simple et, outre les bons plans, on y rencontre des personnes très sympathiques, riches d'expériences et très ouvertes.

Une idée de troc : des pieds de tomates, aubergines etc contre un cours de soutien... tout est possible...

Pourquoi c'est écolo ?

> C'est local

> Cela permet d'éviter des achats.

Le SEL proche de chez vous ?

www.annuairedessel.org

Sur l'Isle Crémieu :

seldeslauzes.communitforge.net

FACILE !

je demande à mon
boulangier de ne pas ajouter
de papier autour du pain...

ÉCOL'ASTUCE #19

 **Fini les emballages individuels !**

 **l'achat en vrac...**

Acheter du vrac, c'est contrôler la quantité d'emballage consommée.

On en trouve dans de nombreux magasins bios. Mais au marché ou chez un commerçant, on peut aussi amener son contenant et repartir avec fromages, huile d'olive ou miel sans emballage.

Attention aux idées reçues : le vrac n'est pas + cher que l'emballé. Il faut bien regarder les prix au kilo, à produit équivalent.

Avec un peu d'organisation et une belle étagère avec tout plein de beaux bocaux...

PENSEZ-Y !

Laisser des boîtes étanches, des petits sacs en tissus, des sachets en papier... un peu partout : dans la voiture, dans son caddie de marché, dans l'entrée de la maison, au fond de sa poche de manteau...



FACILE !

Un petit déjeuner en vrac ! Pour faire craquer toute la famille, chaque bocal contient l'ingrédient idéal pour chacun des gourmands...

Achat en vrac de :

- flocons d'avoine
- pépites de chocolat
- raisins secs
- + amandes effilées

Bol à composer selon ses envies, ajouter du lait chaud ou froid...

ÉCOL'ASTUCE #20

 **Fini les aliments qui voyagent plus que moi !**

 **aller au marché.**

Chez un producteur bio de préférence

Pourquoi c'est écolo ?

- > C'est du local, donc empreinte carbone réduite
- > C'est soutenir l'agriculture à petite échelle.
- > Manger des légumes de saison (pas de tomate en hiver, n'est-ce-pas ?!) et respecter ainsi le cycle naturel de la Terre.

Et ça ne coûte pas plus cher qu'en supermarché, et encore une fois, c'est zéro suremballage !

D'autres alternatives existent. Chez nous, on trouve «Les voisins de panier», une sorte de Ruche qui dit oui, qui regroupe de nombreux producteurs locaux. On commande sur le site et on va chercher notre panier chez l'un d'eux. Vous pouvez également adhérer à une AMAP et recevoir un panier-généralment surprise-chaque semaine.

L'eau conditionnée en bouteille plastique contient des micro particules de ce même plastique...

Pour toutes les autres boissons, préférer le conditionnement en verre, recyclable à l'infini.



GARAGE RATIGNER

Réparations toutes marques
38460 CRÉMIEU

04 74 90 93 89

www.garage-cremieu.fr



3553 Route de Chamont
38890 Saint Chef

04 74 92 90 13

A votre service depuis 1909

MAÇONNERIE GÉNÉRALE - TOUS TRAVAUX DE PIERRE - CHARPENTE



CUISINE TRADITIONNELLE
04 74 90 98 24

21 Faubourg du Moulin 38460 Crémieu



07 71 85 85 18 - www.l-entrepot-villemoirieu.fr

ZI DES TRIBOUILLIÈRES - 38460 VILLEMOIRIEU



BLANCHARD - BOULON
COGEPARC - EFFINANCE

CRÉATION D'ENTREPRISE · GESTION & CONSEIL · EVALUATION & TRANSMISSION D'ENTREPRISE · GESTION SOCIALE · AUDIT & COMMISSARIAT AUX COMPTES · INGÉNIERIE PATRIMONIALE

COGEPARC | CRÉMIEU - 19, cours Baron Raverat - 38460 Crémieu
Tél. +33 (0)4 74 92 43 74 - cabinet@cogeparc.com

w w w . c o g e p a r c . c o m

ÉCOL'ASTUCE #21



Fini les meubles qui polluent l'air de mon intérieur !

La plupart des grands fabricants de meubles proposent des produits à base de panneaux de bois reconstitués (aggloméré, contreplaqué...) qui contiennent colles, laques et solvants auxquels s'ajoutent peintures, résines ou les vernis... tout ceci est responsable de l'émission de Composés Organiques Volatils (COV) qui dégradent la qualité de l'air !

L'Agence Nationale de la Sécurité Sanitaire en a identifié 31 issus des produits d'ameublement et classés prioritaires (c'est-à-dire extrêmement dangereux), dont le formaldéhyde, l'un des plus toxiques.

l'astuce ! Soyez vigilants !

Dans ce contexte, soyez vigilants pour choisir et entretenir vos meubles :

- » Préférez le bois massif non traité qui possède une concentration en formaldéhyde très faible
- » Pour lasurer votre bois, utilisez une huile dure ou une résine naturelle.

- » Utilisez des peintures qui produisent le moins de formaldéhyde en optant pour des labels européens d'environnement.
- » Et aérer régulièrement, surtout les pièces dans lesquelles le mobilier neuf a été installé.
- » Ou acheter du mobilier d'occasion !

Et choisissez du mobilier made in France pour réduire l'impact du transport

À NOTER !

un meuble neuf dégage beaucoup plus de COV durant les premières semaines suivant sa fabrication. Même si vous êtes impatient de débiter votre nouveau mobilier, laissez le quelque temps dans un endroit bien ventilé, comme un garage ou un balcon.

CONSEILS ZÉRO DÉCHET !

1. Analyser ses poubelles. C'est important de toujours comprendre où se trouve la source de tout ce que nous jetons et dans quelles quantités ces choses envahissent nos vies.

2. Réduire ! Faire le tri, désencombrer ! Se débarrasser de tout ce que nous n'utilisons plus.

3. Utiliser tout ce que nous avons C'est une grande tentation de vouloir tout changer pour le sans plastique du jour au lendemain. Plutôt que tout

jeter pour racheter aussitôt des produits écologiques, la façon la plus responsable envers la planète est d'utiliser tout ce que nous avons, à condition que ces produits ne soient pas périmés ou ne représentent pas un danger pour la santé. Une astuce : prioriser. J'utilise le même produit tous les jours jusqu'à qu'il n'y en ait plus, et ensuite je passe au produit suivant.

4. Substituer les jetables par des alternatives réutilisables.



MOBILITÉ

Évidemment, l'option la plus écologique reste de se passer de voiture. Mais ce n'est pas toujours possible...

ÉCOL'ASTUCE #22



Fini la consommation excessive quand je prends la route !

l'astuce ! Conduire zen...

Afin de pouvoir maintenir la vitesse la plus stable possible, anticiper le trafic est essentiel. Cela évite de freiner ou d'accélérer inutilement, ce qui économise du carburant. Diminuer sa vitesse de 10 km/h économise jusqu'à 1 litre par 100km : rouler sur l'autoroute à 110 km/h au lieu de 120 ne fait perdre que 4 minutes sur un trajet de 100 km. Décélérer doucement en relâchant l'accélérateur à temps, tout en laissant une vitesse engagée

Utilisez la clim à bon escient. L'électricité est produite à bord du véhicule par l'alternateur et consomme du carburant. La climatisation peut être très utile lors de longues conduites en pleine chaleur mais n'est pas nécessaire la plupart du temps. On évite donc de la laisser allumée par défaut.

ASTUCE !

Je me suis équipée d'un vélo pliable pour prendre le tram à Mevzieu... Mes déplacements à Lyon sont facilités !

Fuel Allarousse

FUEL - GNR - GASOIL
GRANULÉS BOIS

L'énergie est notre avenir, économisons la !



LE BARON

DEMEURE DE CARACTÈRE
D'ÉTÉ MÉDITERRANÉENNE

Le Baron

HÔTEL** - RESTAURANT

06.78.30.31.92

www.hotel-lebaron.com

S.A.R.L.
SEGURA

• CHAUFFAGE • PLOMBERIE • CLIMATISATION
• POMPES À CHALEUR

Z.A. du Buisson Rond - N°13 - 38460 VILLEMORIEU
Tél. 04 74 90 71 49
www.sarl-segura.fr
segura.sarl@wanadoo.fr



16 Z.A. les Tribouillères - CRÉMIEU ☎ 04 74 90 72 83

Un défilé de mode en collaboration avec GALI

(Groupement d'associations locales d'insertion)

GALI est une association, créée en 2015, issue du groupement de trois anciennes associations historiquement implantées sur notre territoire : Bel Arc En Ciel, Couleurs et Senteurs, Travail Amitié.

Autour d'un projet commun, favoriser l'insertion sociale des personnes en difficulté sur notre territoire, Gali évolue aujourd'hui avec la force et le savoir-faire de ces 3 entités afin de toujours répondre aux besoins des publics locaux.

Les valeurs : Accueil, Solidarité, Écoute, Convivialité, Laïcité

Les missions : Favoriser l'insertion sociale et/ou professionnelle des personnes accueillies en leur proposant des solutions ponctuelles d'améliorations de leurs conditions de vie.

Les moyens : une épicerie sociale et solidaire et un jardin participatif, un pôle d'activités d'insertion avec pour support un atelier de couture.

Une Conseillère en Économie Sociale et Familiale, une gestionnaire, une animatrice et une quarantaine de bénévoles!

ET AUSSI... Un Jardin en pied d'immeuble situé sur le quartier de Moulin Villette, (Chavanoz) géré par les habitants dans un esprit de partage, dans le cadre du contrat de ville.

LA BELLE ÉQUIPE raconte...



Dans le cadre d'un programme d'insertion, l'Atelier Création du Centre Médico-social de Morestel/Montalieu/Les Avenières/Veyrins-Thuellin propose « IL ETAIT UNE FOIS »

Elles sont cinq, parfois plus qui se retrouvent régulièrement, depuis plusieurs années déjà, au sein d'un groupe baptisé La Belle Equipe.

Elles auraient pu se satisfaire de ces rencontres amicales à l'occasion desquelles on partage un gâteau maison accompagné d'une tasse de thé ou de café. Des rencontres où l'on échange des morceaux de vie, où l'on se raconte des instants précieux, où se dit simplement et sans tabou une parole libérée.

Mais bien que libérée cette parole ne répondait toutefois pas complètement à leur attente. Que lui manquait-il ?

Tout simplement une ouverture sur le monde extérieur.

C'est cette parole qu'elles vous proposent aujourd'hui d'entendre au travers de contes écrits et mis en forme par ces « drôles de dames ».

ADRESSES & BONS PLANS!

Annoisin Chatelans

SEL des Lauzes
✉ seldeslauzes@gmail.com

Bourgoin-Jallieu

APIE Osez l'vélo (06 72 98 39 35)
✉ olv@api-asso.net
Et Colégram
✉ etcolegram@free.fr
Les Chemins de F'Laure
✉ laure.genet24@gmail.com
Projet compost Bj
✉ bher@ouvaton.org
SEL Bourgoin-Jallieu
✉ info@commun.tyforge.net
Repair Café BJ
✉ alain.duparquet@tree.fr

Crémieu

Les Amis des Citoyens Pour Crémieu
✉ amis@citoyenspourcremieu.fr
Transition des Lauzes
✉ transitiondeslauzes@gmail.com

Écloze

De quoi j'me mêle
✉ ass.dequoijmemele@orange.fr

Heyrieux

SNEH association de Sauvegarde de la Nature et de l'Environnement d'Heyrieux
✉ karine.sapin@yahoo.fr

l'Isle d'Abeau

La petite fabrique de l'Isle d'Abeau
✉ gabriel.delepierre@gmail.com

La Tour du Pin

NID (Nid D'Énergie)
✉ nidenergies@centralesvillageoises.fr
Repair Café Vals Du Dauphiné
✉ vdd.transition@laposte.net
LUZ'IN
✉ herve.servignat@luzin.net

Les Avenières

Geraud BOURNET - Porteur du projet de Maison des transitions en Nord-Isère
✉ gerard.bournet@yahoo.fr

Nord Isère

Les Tisserands du Lien
Pour une monnaie locale en Nord-Isère
✉ contact@lestisserandsdulien.fr

St Alban de Roche

Philo & Partage
✉ philoetpartage38@gmail.com

Trept

Lo Parvi
✉ contact@loparvi.fr

Veyssillieu

Les Coccinelles
✉ lorine.dauphin@laposte.net

Villefontaine

APIE
✉ contact@api-asso.net
Caravane des Possibles 'Café associatif'
✉ contact@revedelieu.org
Incroyables Comestibles
✉ ic.villefontaine@gmail.com
Recyclette et Compagnie
✉ recycletteetie@gmail.com
SEL Villefontaine
✉ sel.villefontaine@gmail.com



Groupe Facebook
Gestion budgétaire, entraide et minimalisme

15

LITTÉRATURE - BANDES DESSINÉES - JEUNESSE - BEAUX LIVRES...
LIVRES SCOLAIRES COLLEGES / LYCÉES

En librairie, en ligne
achetez vos livres
chez votre libraire !

Librairie CHEMIN
35, rue porcherie CREMIEU
04 74 90 71 05
librairie.chemin@gmail.com

www.placedeslibraires.fr

Au cœur
de la ville
depuis 1870

PATRICK BERLIOUX
VOTRE MAÎTRE ARTISAN À CREMIEU
PÂTISSIER | CHOCOLATIER | GLACIER
04 74 90 75 70
RETROUVEZ NOUS SUR FACEBOOK :
[WWW.FACEBOOK.COM/PATISserie.BERLIOUX](https://www.facebook.com/patisserie.berlioux)

Petit Casino

VOTRE
COMMERCE
DE PROXIMITÉ

DU LUNDI AU SAMEDI
de 08h00 à 13h00
et de 14h30 à 19h30
LE DIMANCHE
de 08h00 à 13h00

place Quinsonnas - 38460 Crémieu





OBJECTIF TERRE

AGIR AUJOURD'HUI POUR DEMAIN



AU PROGRAMME !

les ateliers, expos...

10h30 Ouverture des ateliers, jeux et expositions
11h30 Le Crieur Public !

**restauration et buvette
sur place !**

13h30 Ré-ouverture des ateliers, jeux et expositions
14h00 Les contes de la Belle Équipe
14h45 Le Crieur Public !
15h00 Défilé de mode de GALI
15h30 Les contes de la Belle Équipe
16h00 Le Crieur Public !
16h30 Vente aux enchères des objets du showroom d'objets «soignés»
17h00 Spectacle !
La Cie Pare-Choc «Engrainage»

- > Repair café
- > Four solaire
- > Jeu de plateaux
- > Crieur public
- > Arbre à engagements
- > Atelier produits ménagers
- > Atelier de customisation de vêtements
- > Atelier construction jouets en bois
- > Atelier construction de mobiles
- > Atelier Origami
- > Atelier Tawashi
- > Quizexpo, atelier/expérience (animaux en danger)
- > Showroom d'objets «soignés»
- > Conférence Truck
- > Les contes de la belle équipe
- > MAKSICA «Abeilles, Hommes et Territoires»

17H00 !

SPECTACLE : ENGRAINAGE
Cie Pare-Choc

Farce quasi anticipatrice



www.cieparechoc.com

Une poignée de résistants luttent contre La Firme, unique consortium agroalimentaire qui dirige aussi une milice privée qui fait appliquer les règles qu'elle édicte. Dans une période impossible à définir, 5 personnages déterminés et maladroits, cherchent à passer sous le manteau les dernières graines non traitées par la Firme. Clandestinement, ils cachent et tentent de distribuer au plus grand nombre ces précieuses reliques d'une ère désormais révolue.

DÈS 10H30 !

GRATUIT

DIM. 19 MAI 2019

POUR TOUTE LA FAMILLE !

 **les amis
des citoyens**
CRÉMIEU