

LE GUIDE
ÉCO-CITOYEN



SOYEZ ACTEURS D'UN MONDE NOUVEAU



LE GRAND DAX
COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION



grand-dax.fr

MISSION ~~IM~~POSSIBLE

La Communauté d'agglomération engage depuis plusieurs années une politique de protection de l'environnement. Grâce aux efforts de tous et aux nombreuses actions menées, notre territoire bénéficie aujourd'hui d'un environnement et d'un cadre de vie de qualité.

Le Grand Dax assure par exemple la collecte et le tri des déchets, le transport collectif à des tarifs attractifs, une offre variée de déplacements alternatifs et récréatifs, des aides à la rénovation de l'habitat ou de nombreuses actions de sensibilisation à la protection de l'environnement.

Dès 2016, l'agglomération a mis en place un plan climat air énergie territorial (PCAET), en partenariat avec l'Agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'énergie.

Le Grand Dax a ainsi confié la mise en œuvre de ces actions à 3 ambassadeurs. Ils ont pour mission de sensibiliser les habitants du territoire aux enjeux du développement durable et d'accompagner chacun grâce à des actions et événements organisés sur tout le territoire et pour tous les publics.

Toutefois, tous ces efforts, investissements et mutations ne peuvent profiter à notre agglomération que si, vous, au quotidien, vous vous impliquez également en faveur de l'environnement.

C'est pourquoi, nous comptons sur vous pour découvrir ce guide qui propose de façon ludique un éventail d'informations et d'astuces à pratiquer au quotidien pour protéger notre cadre de vie tout en augmentant son pouvoir d'achat.

Nous avons engagé notre éco-responsabilité, devenez vous aussi écocitoyen !

Bonne lecture.

Élisabeth Bonjean

Présidente de la Communauté
d'agglomération du Grand Dax,
Maire de Dax,

Conseillère régionale Nouvelle-Aquitaine

ÉTAPE 1

RÉDUIRE SES DÉCHETS

UN HABITANT DU GRAND DAX

=

378 KG D'ORDURES MÉNAGÈRES PAR AN

AVEC DES GESTES SIMPLES,
UNE PERSONNE PEUT RÉDUIRE
SA PRODUCTION ANNUELLE D'ENVIRON **100 KG** !



RÉDUIRE SES DÉCHETS : - 40 KG

LE COMPOST

1 COMPOSTEUR, C'EST TOUS LES ANS :
25% DE DÉCHETS EN MOINS ET 30 KG D'ENGRAIS,
SOIT UN GAIN DE 40€.

COMPOSTER, C'EST ÉCOLOGIQUE, ÉCONOMIQUE ET PRATIQUE !

INSTALLEZ UN COMPOSTEUR !

Le Grand Dax vous livre gratuitement un composteur que vous soyez en maison ou en immeuble !

Composteur individuel :

contactez votre mairie ou les Services Techniques du Grand Dax au

05 58 35 90 30,
contact@grand-dax.fr

Composteur collectif :

contacter les Services Techniques du Grand Dax ou votre syndicat de copropriété.

ADOPTEZ DES POULES !

Le Grand Dax organise tous les ans une distribution de poules composteuses pour les particuliers ! Il vous suffit de les réserver à l'avance et de venir muni d'une cage ou d'un carton. Réservation et distribution aux Services Techniques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une poule peut ingurgiter plus de 150 kg de déchets par an !



TRUCS & ASTUCES RÉUSSIR SON COMPOST !



CE QU'IL FAUT METTRE :

Épluchures de fruits,
Épluchures de légumes,
Coquilles d'œufs,
Marc de café,
Sachets de thé,
Essuie-tout,
Feuilles mortes,
Plantes vertes,
Tailles de haies,
Gazon sec, etc.

CE QU'IL NE FAUT PAS METTRE :

Restes de repas, viande,
poisson, os, charbon,
gros branchage, herbe
grainée, coquillages,
morceaux de bois
traités, poussières, cendres
de bois...

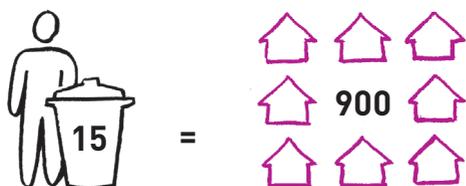
LES CLÉS DU SUCCÈS :

L'humidité, l'aération,
le broyage et l'apport en
matière « sèche » ! Un
compost réussi est un
compost sans odeur !

RÉDUIRE SES DÉCHETS : - 15 KG

STOP À LA PUB

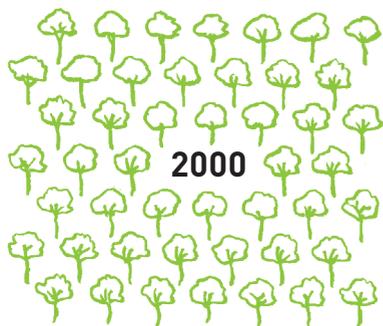
TOUS LES ANS AU GRAND DAX



15 kg de papier
par personne

900 Tonnes
sur l'agglomération

SOIT



2000 arbres détruits

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment rester informé
des promotions ?
Toutes les pubs des
magasins de l'agglomération sont
sur pubeco.fr

OÙ RÉCUPÉRER VOTRE STOP-PUB ?

Chaque foyer reçoit 40
kg/an de publicités et de
journaux gratuits.
Pour limiter cette
surconsommation de
papier, vous pouvez coller
un autocollant « STOP
PUB », disponible dans
votre mairie, au Grand Dax
ou dans vos commerces
de proximité (boulangerie,
tabac...).

Plus de 10 millions de
français ont déjà adopté
ce geste !

RÉDUIRE SES DÉCHETS : - 6 KG

L'EAU DU ROBINET

TOUS LES ANS POUR
UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES...



EAU DU ROBINET

7,5 €

Aucun déchet

Aucun
transport

Toujours disponible

EAU EN BOUTEILLE

960 €

10 kg de déchets

300 km de transport...
Pollution, consommation d'énergie

Délai de consommation : 2 jours

**VOTRE EAU DU
ROBINET A UN LÉGER
GOÛT ?**

Laissez-la reposer au
réfrigérateur.

Si vous avez un doute sur sa
qualité, utilisez une carafe
filtrante et veillez à changer
régulièrement le filtre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Répartition du prix de la
bouteille : **11% du prix**
correspond à l'eau !



RÉDUIRE SES DÉCHETS : - 26 KG

ACHETER AUTREMENT

EN CONSOMMANT AUTREMENT, ON PEUT RÉALISER JUSQU'À 500 € D'ÉCONOMIE PAR AN !

COMPAREZ VOS ACHATS PRIX/QUANTITÉ DE DÉCHETS GÉNÉRÉS

CONSEILLÉS

Ketchup	1kg	3,28 €	42g
Adoucissant	2l	1,71 €	30g
Pâte à tartiner	840g	3,28 €	410g
Lait	1,5l	1,33 €	39g
Chocolat en poudre	1kg	3,61 €	75g
Salade	vrac	0,80 €	0g
Cola	2l	1,70 €	88g
TOTAL		16,38 €	684g

DÉCONSEILLÉS

4 x 250ml	5,20 €	98g
3 étuis	3,68 €	130g
4 x 200g	6,84 €	730g
6 x 25cl	3,72 €	80g
4 x 250g	5,24 €	148g
2 x 200g	2,88 €	20g
8 x 25cl	4,83 €	1350g
	32,39 €	2556g

TRUCS & ASTUCES

ACHETEZ MIEUX

Achetez des produits réutilisables ou ayant une durée de vie plus longue

Optez pour les éco-recharges ou les versions concentrées

Privilégiez les produits avec peu d'emballage et les produits en vrac

Préférez les grands conditionnements

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus de **50% de nos poubelles** sont constituées d'emballages.

Pour réduire les sacs plastiques, privilégiez les sacs en tissu (coton bio) ou les paniers. Préférez les emballages carton ou verre, plus facilement recyclables.

ET SI VOUS FABRIQUEZ VOUS-MÊME VOTRE LESSIVE MAISON ÉCOLOGIQUE ?

- 4l d'eau
- 150 à 200g de savon de Marseille râpé (ou en paillette)
- 100ml de bicarbonate de soude
- 8 à 10 gouttes d'huile essentielle (lavande, etc.)

Faites bouillir l'eau puis, hors du feu, ajoutez le savon râpé, le bicarbonate de soude et l'huile essentielle. Avec un fouet, remuez et laissez reposer jusqu'à refroidissement.

FINI LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

GASPILLAGE ALIMENTAIRE EN FRANCE SUR UNE ANNÉE :
45 REPAS MIS À LA POUBELLE PAR PERSONNE
400€ À LA POUBELLE POUR UN FOYER DE 4 PERSONNES

5 COMMANDEMENTS POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- 1 Une liste de courses, tu feras
- 2 Les menus de la semaine, tu définiras
- 3 Les produits en vrac ou au détail, tu privilégieras
- 4 Les emballages pour une meilleure conservation, tu retireras
- 5 Les produits selon les zones froides du frigo, tu répartiras

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des sites internet vous proposent des recettes de cuisine à partir des restes de votre frigo !

www.lebruitdufrigo.fr

www.marmiton.org

Sélection des recettes par ingrédient

www.quefaireavec.com

www.miammiam.com

www.cuisinorama.com

TRUCS & ASTUCES

COMMENT OPTIMISER LE RANGEMENT DE SON FRIGO ?



L'organisation d'un réfrigérateur doit être rigoureuse afin de conserver au mieux les aliments. En effet, la température n'est pas équivalente dans l'ensemble du réfrigérateur. On distingue, de haut en bas, la zone froide, la zone fraîche, la zone tempérée et la porte.

fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés.

1 EN HAUT : selon le modèle, la zone la plus froide (à + 4°C maximum) est située en haut. C'est dans cette partie qu'il faut entreposer les produits très périssables : viande, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poissons, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés,

2 AU CENTRE : Dans la partie intermédiaire comprise entre +4°C et +6°C, rangez les préparations « maison » (légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits), mais aussi yaourts et fromages.

3 DANS LA PORTE : rangez les œufs, le beurre, le lait et les jus de fruits entamés bien refermés.

4 DANS LE BAC À LÉGUMES : disposez les légumes et fruits frais, ainsi que les fromages à finir d'affiner emballés.

TRUCS & ASTUCES

NE PAS CONFONDRE DLUO ET DLC

DLUO : Date Limite d'Utilisation Optimale.

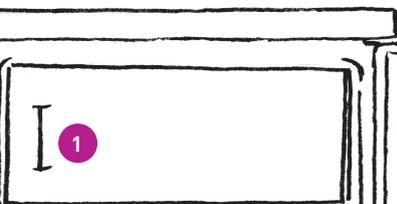
Exprimée par la mention « à consommer de préférence avant le... ».

Lorsque cette date est dépassée, le produit pourra être consommé sans risque mais il peut perdre une partie de ses qualités gustatives.

DLC : Date Limite de Consommation.

Exprimée par la mention « à consommer jusqu'au... ». Lorsque cette date est dépassée, le produit devient impropre à la consommation.

ZONE FROIDE



ZONE FRAÎCHE



ZONE TEMPÉRÉE



RÉDUIRE SES DÉCHETS : - 13 KG

UNE SECONDE VIE POUR LES OBJETS

RÉPARER, RÉEMPLOYER PLUTÔT QUE JETER, C'EST FAIRE DES ÉCONOMIES ET CONTRIBUER ACTIVEMENT À LA RÉDUCTION DU VOLUME GLOBAL DES DÉCHETS.

EN DONNANT ET RÉPARANT VOS OBJETS, VOUS :

Soutenez l'emploi local (artisans et entreprises de proximité).

Faites un geste solidaire :

soutien aux associations d'insertion et caritatives (Atelier Fil, Emmaüs...)

Diminuez les déchets et la production d'objet.

AVANT DE JETER, PENSEZ À :

La liste des répar'acteurs du territoire (voir page 29)

La vente d'occasion en magasin ou sur internet

La réutilisation (décoration, relooking)

AVANT D'ACHETER, PENSEZ À :

L'achat d'occasion en magasin ou sur internet

Le prêt ou la location de matériel à usage occasionnel en magasin ou sur internet

TRUCS & ASTUCES



DONNEZ VOS ANCIENS VÊTEMENTS !

En 2016, le Grand Dax a collecté 183 tonnes de vêtements sur les 33 colonnes de tri dédiées implantées sur le territoire, ce qui représente environ 3,2kg par habitant.

Ce résultat est plus que positif, la moyenne nationale étant de 2,2kg par habitant !

Vous pouvez également apporter vos vêtements à l'association d'insertion :

Atelier FIL

21 Bis Avenue Francis Planté
40100 Dax
06 71 72 80 17

L'association Atelier FIL récupère vêtements, meubles et petite brocante.

Elle les répare et les propose à la vente à des prix bas. FIL emploie des femmes en situation d'exclusion et œuvre à leur réinsertion par l'activité professionnelle.

8 tonnes de vêtements ont été collectées lors de la bourse aux vêtements, en septembre 2016 !

ÉTAPE 2

TRIER SES DÉCHETS

UN GRAND NOMBRE DE NOS DÉCHETS PEUT
ÊTRE RECYCLÉ ET TRANSFORMÉ.
ALORS DONNONS UNE SECONDE CHANCE
À NOS DÉCHETS !



TRIER SES DÉCHETS

TROUVER UN POINT TRI

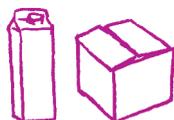
130 POINTS TRI SONT À VOTRE DISPOSITION
SUR LE TERRITOIRE*, POUR :



LE VERRE



LE PAPIER JOURNAL / MAGAZINE



LE CARTON/ TETRAPACK



LE PLASTIQUE

Attention ! Ne pas mettre
tous les plastiques qui ne
sont pas des bouteilles ou
des flacons !

Les emballages ne se
recyclent pas : pots de
yaourt, crème fraîche, sacs et
films plastiques, barquettes
en plastiques...



LE MÉTAL ET BOÎTE CONSERVE

Les aérosols doivent être
entièrement vides.

LE SAVIEZ-VOUS?

LA DURÉE DE VIE** DES DÉCHETS

Un mouchoir en papier =
3 mois

Un mégot de cigarette =
1 à 2 ans

Un chewing-gum =
5 ans

Un sac en plastique =
450 ans

Une carte bancaire =
1000 ans

Le verre = **5 000 ans**

** Temps moyen de décomposition

ATTENTION !

Les consignes de tri
national ne sont pas
toujours identiques sur les
territoires et dépendent
des usines de traitement
présentes.
Renseignez-vous auprès de
votre mairie.

* Carte des points tris disponible sur grand-dax.fr

ALLER À LA DÉCHETTERIE

TROUVER UNE DÉCHETTERIE

Pour tous vos autres déchets, **4 déchetteries** sont installées sur le Grand Dax :

- Heugas,
- Narrosse,
- Rivière-Saas-et-Gourby
- Saint-Paul-lès-Dax

(adresses et horaires d'ouverture page 29)

Des parcs à végétaux sont disponibles dans les déchetteries de Saint-Paul-lès-Dax, Narrosse et Rivière-Saas-et-Gourby

DÉCHETS ACCEPTÉS

Bois ✓
 Cartons Métaux ✓
 Déchets verts ✓
 Électroménagers ✓
 Pneumatiques ✓
 Batteries ✓
 Encombrants ✓
 Amiante, ciment ✓
 Bouteilles de gaz ✓
 Déchets dangereux des ménages ✓
 Tout-venant incinérable ✓
 Déchets d'activités de soins à risques ✓
 Textiles ✓
 Piles et accumulateurs ✓
 Huiles ✓
 Informatique / Hightech ✓

DÉCHETS REFUSÉS

Ordures ménagères ✗
 Carburants liquides ✗
 Éléments entiers de carrosserie de voiture ou de camion ✗
 Cadavres d'animaux ✗
 Produits explosifs ✗
 Produits inflammables ou radioactifs ✗
 Déchets anatomiques ou infectieux ✗
 Déchets hospitaliers ✗
 Bâches ✗

QUE DEVIENNENT MES DÉCHETS TRIÉS ?



LE VERRE

Le verre est recyclable à l'infini. Après broyage et chauffage à plus de 1500°C, il prend toutes les formes qu'on souhaite et redevient une bouteille ou un bocal en verre.



LE PLASTIQUE

Tuyaux, arrosoirs, pots de fleurs, fibres textiles synthétiques : polaires, tee-shirts ... avec 27 bouteilles d'eau, on fabrique un pull polaire.



LE PAPIER

Le papier redevient du papier. Chaque tonne de papier recyclé permet d'économiser 2 tonnes de bois.



BRIQUES ALIMENTAIRES ET CARTONNETTE

Le recyclage des briques alimentaires consiste à séparer les 3 matériaux qui composent l'emballage, à savoir le carton, l'aluminium et le plastique, pour ensuite les retraiter différemment.



BOÎTES MÉTALLIQUES ET BOÎTE CONSERVE

Après séparation de l'acier et de l'aluminium, ces emballages repartiront dans l'industrie métallurgique.

RECYCLABLE ?

SE REPÉRER PARMIS TOUS LES SIGLES...



LE POINT VERT

Ce «Point Vert» est présent sur presque tous les emballages depuis le 1^{er} janvier 1993. **Il ne signifie pas que l'emballage est recyclable.**

Il signifie juste que le fabricant verse une taxe pour l'emballage.



LA BOUCLE DE MOEBIUS SYMBOLE INTERNATIONAL DU RECYCLAGE

Le symbole sans pourcentage indique que le produit peut être recyclé.

Le symbole avec un pourcentage indique que le produit est issu de matières recyclées (taux de matière recyclée exprimé en %).



LES ÉCOLABELS : NF ENVIRONNEMENT ET L'ÉCOLABEL EUROPÉEN

Ces produits labellisés répondent à des exigences fixées par des experts. Ils vous apportent une garantie d'efficacité et l'assurance de faire un geste important pour l'environnement.

ÉTAPE 3

PRÉSERVER L'EAU

100 FOIS MOINS CHÈRE QUE L'EAU EN BOUTEILLE,
L'EAU DU ROBINET SUBIT DE NOMBREUX CONTRÔLES
ET POSSÈDE UN FAIBLE IMPACT ENVIRONNEMENTAL.
ALORS BUVONS L'EAU DU ROBINET !



OBJECTIF : 15 LITRES D'EAU

PAR JOUR ET PAR PERSONNE !

LE SAVIEZ-VOUS ?

93% de notre consommation d'eau est dédiée à l'hygiène et au nettoyage (sanitaires, linge, vaisselle, jardin) et seulement 7% pour l'alimentation (boisson, cuisine).

En France, la consommation moyenne est de **137l d'eau** par jour et par personne.

50 000 LITRES

Il faut 50 000 l d'eau chaque année pour alimenter un habitant de la planète.

ATTENTION !

Votre consommation indirecte d'eau, à travers les produits que vous achetez, a un impact sur l'environnement :

1 kg de salade =

25 l d'eau

1 kg de fromage =

1 100 l d'eau

1 kg de riz =

4 500 l d'eau

1 tonne de plastique =

2 millions de l d'eau

1 tonne de médicaments =

5 milliards de l d'eau



1%

boisson



6%

cuisine



6%

divers



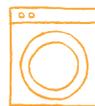
6%

voiture,
jardin



10%

vaisselle



12%

linge



20%

toilettes



39%

bains,
douches

7%
ALIMENTATION

93%
HYGIÈNE ET NETTOYAGE

QUELS SONT LEURS SECRETS ?

Durant le concours **Familles à Energie Positive** organisé par le Grand Dax, où différentes familles s'affrontent pour réaliser le maximum d'économie, toutes les familles ont réussi à consommer en moyenne 15l d'eau /jour/ individu en moins ! Cela correspond environ à **450l en moins par mois !**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un lave-vaisselle permet d'économiser 100 €/an pour un foyer de 4 personnes.

JE PRÉFÈRE LES CHARGES COMPLÈTES

Que la charge soit complète ou incomplète,



la machine à laver consomme autant d'eau.

JE METS EN PLACE UNE CHASSE D'EAU DOUBLE FLUX

Le petit débit permet de



consommer 2 fois moins d'eau et d'économiser, sur une année, 90 € pour une famille de 4.

JE PRIVILÉGIE LE LAVE-VAISSELLE

Le lave-vaisselle consomme 10 L., la vaisselle à la main avec bassine 42l. et la vaisselle « gaspi »



(eau qui coule) 100 L.

JE FERME BIEN MES ROBINETS

1 robinet qui goutte = 20l d'eau par jour que l'on paie pour rien (gaspillage de 110 €/an)



une fuite sur une chasse d'eau = 650 € par an.

JE POSE DES AÉRATEURS D'EAU SUR MES ROBINETS

1 aérateur avec un débit de 6l/minute permet de réduire de 50% sa consommation d'eau sans réduire son confort

JE PRÉFÈRE LES DOUCHES AUX BAINS

1 bain = 6 douches rapides



1 douche de 15 min = 1 bain. Ne vous éternisez plus...

CONNAISSEZ-VOUS LA FAMILLE ÉCO?

Comparaison de deux familles (3-4 personnes) :



FAMILLE GASPI
comportement passif,
sans matériel particulier



FAMILLE ÉCO
écogestes et équipée de
matériel hydro-économe

WC : 2 à 3 fois
par pers/ jour

Réservoir de 10l
30 m³ soit 102 €

Réservoir 3l et 6l avec deux
boutons ou sacs éco WC

(En se remplissant d'eau, le sac éco WC prend la place de 2 litres d'eau inutile. Une fois rempli, il est placé dans le réservoir d'eau de des toilettes.)

23 m³ soit 78 €

Lave-linge
4 lavages/semaine

Modèle ancien
100l par lavage
18 m³ soit 61 €

Modèle récent économique
50 l par lavage
10 m³ soit 34 €

Baignoire,
douche et lavabo

Douche : 45l /jour
Bain : 150l
Lavabo : 20l par jour
59 m³ soit 199 €

Douche économe :
35l / jour
Bain : 150l par semaine
Lavabo : 10l par jour
38 m³ soit 129 €

Cuisine
et lave-vaisselle

Modèle ancien
80l / jour
24 m³ soit 82 €

Mousseurs et lave-vaisselle
économique : 20l / jour
14 m³ soit 48 €

Jardin, extérieur
et divers
100 m² de pelouse

Arrosage à l'eau
potable, piscine,...
17 m³ soit 56 €

Végétaux résistant à la
sécheresse, optimisation de
l'arrosage, nettoyage de la
voiture en station de lavage et
récupérateur d'eau de pluie
0 m³ d'eau potable

PRÉSERVEZ LE MILIEU NATUREL

Pour aller plus loin, 100 écogestes pour réduire ses consommations d'énergie à la maison.

bit.ly/100ecogestes



LE SAVIEZ-VOUS ?

Se rendre en station de lavage pour la voiture fait consommer 60 litres d'eau contre 200 litres en moyenne au tuyau chez soi.

Arroser son jardin
= 17l/m².



TRUCS & ASTUCES



Éviter la consommation d'eau potable pour le jardin ou la voiture

J'arrose le soir seulement pour limiter les pertes par évaporation. De plus, l'arrosage le matin est propice au développement de maladies (eau + chaleur).

Préférer l'arrosoir que le tuyau pour éviter le ruissellement des eaux.

Disposer du paillage sur les plants pour garder l'humidité et éviter l'utilisation de

dés herbant : le paillage minéral (ardoise, calilloux, etc.) ou végétal (pelouse tondue, écorce arbre, etc.) permet d'empêcher les rayons du soleil d'atteindre le sol et donc d'empêcher la pousse de mauvaises herbes. Vous pouvez acheter votre récupérateur d'eau de pluie dans les magasins de bricolage ou à 20€ auprès du Grand Dax (s'adresser aux services techniques).

LIMITEZ LES REJETS POLLUANTS

On retrouve certains perturbateurs endocriniens dans les eaux traitées en station d'épuration. Pour réduire leur coût de traitement et leur rejet en milieu naturel,

- utilisez des produits d'entretien naturels (savon noir, vinaigre blanc),

- utilisez les microfibrilles sans ajout de produit (propriétés électrostatiques préservées),
- choisissez des produits cosmétiques et d'entretien écolabellisés (ECOCERT, Nature et Progrès).

ÉTAPE 4

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

L'ÉNERGIE RESTE UN BUDGET IMPORTANT
POUR CHAQUE MÉNAGE ET LA HAUSSE DES PRIX
DEVRAIT ACCROÎTRE CE PHÉNOMÈNE.

L'ÉNERGIE LA MOINS CHÈRE EST
CELLE QUE L' **ON NE CONSOMME PAS !**



MAÎTRISEZ VOTRE FACTURE

VOICI QUELQUES PETITS CONSEILS
POUR MAÎTRISER VOTRE FACTURE :
MINIMUM 150 € D'ÉCONOMIES PAR AN

	JE FAIS			J'ÉCONOMISE
Appareils électriques	J'installe une multiprise pour couper mes appareils en veille.	Je nettoie régulièrement la grille de mon frigo et dégivre mon appareil.	Je choisis des équipements performants (étiquette A), plus économes au quotidien.	55 € par an. 23 € par an (30 % de sur-consommation due au givre)
Menuiseries	Je pose des joints en mousse et refais le mastic autour de mes fenêtres.	Je ferme les volets la nuit.		
Système de chauffage	Je chauffe mes pièces à vivre à 19° et mes chambres à 17°.	Je purge régulièrement mes radiateurs. Je dégage mes radiateurs.	Lors d'une absence de quelques jours, je coupe mon chauffage.	75 € par an (+1 °C = 7 % de consommation en plus)
Eau chaude, sanitaire	Je me lave les mains à l'eau froide.	Je baisse la température de mon chauffe-eau à 55°.	J'améliore l'isolation de mes conduits.	
Éclairage	J'équipe mes pièces d'ampoules LED			50 000 heures d'éclairage = 1 ampoule LED (15 €) = 42 ampoules à incandescence (49 €)

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

VOUS SOUHAITEZ EFFECTUER UNE RÉNOVATION
ÉNERGÉTIQUE DE VOTRE HABITATION ?
VOICI VOS INTERLOCUTEURS !

LES ADRESSES

**Conseils objectifs
et gratuits lors de
travaux de rénovation
énergétique ou de
construction (matériaux,
réglementation, etc.) :**

Espace Info Energie
45 avenue Victor Hugo
40 100 DAX
05 58 74 12 56
infoenergie@solihha.fr

**Conseils sur les aides
financières pour des
travaux de rénovation
énergétique (crédit
d'impôt, écoprêt
à taux 0, etc.) :**

SOLIHA Landes
46 rue Baffert
40 100 DAX
05 58 90 17 87
social.landes@solihha.fr

**Renseignements sur
son contrat d'électricité,
sa facture :**

09 69 39 33 07
(n° Cristal du service
client EDF non surtaxé)

**Information sur
la tarification sociale :**

Du lundi au vendredi
de 9h à 18h
0800 333 123 pour
l'électricité et 0800 333
124 pour le gaz
(numéros verts gratuits
depuis un poste fixe).

LE SAVIEZ-VOUS ?

**Pour faire bouillir de
l'eau, pensez à mettre
un couvercle sur la
casserole !**

**Vous réduisez de 30%
votre consommation
d'énergie et surtout l'eau
bout plus vite !**

ÉTAPE 5

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR

L'AIR QUE NOUS RESPIRONS EST VITAL.
CONTRIBUONS À LE RESPECTER
EN RÉDUISANT LES ÉMISSIONS DE PARTICULES FINES.



L'AIR EXTÉRIEUR

LA POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE A DES IMPACTS SUR NOTRE SANTÉ ET SUR L'ENVIRONNEMENT. IL EXISTE DES SOLUTIONS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR ET CHACUN PEUT Y CONTRIBUER !

POURQUOI NOTRE AIR EST-IL POLLUÉ ?



Plusieurs polluants viennent dégrader la qualité de l'air que nous respirons. Leur origine peut être naturelle (pollens, poussières minérales, etc.) ou anthropique (transports, industrie, agriculture, etc.).

Sur le Grand Dax, une station de mesure située zone d'Aspremont à Dax, permet à l'ATMO (association agréée pour suivre la qualité de l'air en Nouvelle-Aquitaine) de vérifier les teneurs en particules, oxydes d'azote, ozone et dioxyde de soufre.

Ces polluants sont principalement émis par les transports, le chauffage et les activités industrielles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour connaître la qualité de l'air extérieur sur le Grand Dax :
www.airaq.asso.fr

TRUCS & ASTUCES

LIMITEZ VOS DÉPLACEMENTS EN VOITURE ET ADOPTEZ L'ÉCO-CONDUITE.

Préférez la marche, le vélo, les transports en commun ou le covoiturage. En cas de pic de pollution, respectez les limitations de vitesse en voiture, ou mieux ne la prenez pas.

NE BRÛLEZ PLUS VOS DÉCHETS VERTS.

Compostez vos déchets de jardin avec vos déchets de cuisine ou apportez-les en déchetterie.

**En termes d'émissions de particules fines :
50 kg déchets verts brûlés
= 18 000 km effectués
à bord d'une voiture essence récente.**

L'AIR EXTÉRIEUR

POUR PROTÉGER LA QUALITÉ DE L'AIR, LE GRAND DAX MET EN PLACE UNE POLITIQUE ENGAGÉE DE TRANSPORT EN COMMUN : COURALIN, VITENVILLE ET UN SERVICE GRATUIT DE VÉLO : CYCLENVILLE !



5 lignes desservent le territoire du Grand Dax du lundi au samedi :

L1 : Barradeau >

Mairie de Narrosse

L2 : Bruyères > Lanot

L3 : Christus centre de loisirs > Seyresse

L4 : Loustaou > Le Plateau

L5 : Cimetière Haut Saint-Vincent > PEM / gare SNCF

Dimanche et jours fériés :

Ligne D : Christus centre de loisirs > Bois de Boulogne

Pour compléter le service de Couralin, plus de 40 arrêts de transports à la demande sont installés sur tout le territoire pour rejoindre Dax et Saint-Paul-lès-Dax.



3 circuits de navettes gratuites à partir de parkings périphériques pour rejoindre les centres-villes de Dax et Saint-Paul-lès-Dax de 7h30 à 19h30 du lundi au samedi :

Fontaine Chaude > Marché Saint-Paul

Place de la Chalosse > Mairie de Dax

Place de la Torte > Mairie de Dax

1 circuit tous les jeudis, de 7h30 à 13h

Parking du Temps libre > Marché Saint-Paul

La Matinale, du lundi au samedi de 6h à 7h15 :

Place de la Chalosse > Marché Saint-Paul

Infos

grand-dax.fr

trans-landes.fr

Gare routière :

11 avenue de la gare, Dax.

05 58 56 90 90



Cyclenville, c'est un réseau de 100 vélos mis gratuitement à disposition par le Grand Dax. 16 stations maillent le territoire pour vous simplifier son utilisation.

Ces vélos verts à fourche bleue sont uniques. Simples d'utilisation, ils vous sont fournis avec un antivol.

En famille, seul ou entre amis, ils vous feront découvrir le territoire sous un autre jour.

Mode d'emploi

Connectez-vous à cyclenville.fr depuis n'importe quel appareil : smartphone, tablette ou ordinateur.

Créez un compte en ligne.

Une caution vous sera demandée (valable 1 ans) en dépôt de chèque ou carte bleue.

Retirez votre vélo et ramenez-le le jour même à la même station, avant son heure de fermeture.

Vous pouvez aussi le louer pour tout un week-end.

L'AIR INTÉRIEUR

NOUS PASSONS 80% DE NOTRE TEMPS DANS DES LIEUX CLOS. NOUS Y RESPIRONS DE NOMBREUX POLLUANTS LIÉS AU MOBILIER, AUX PEINTURES, À LA COMBUSTION, À NOS ACTIVITÉS, ETC.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi **les enfants sont plus sensibles à la pollution de l'air** que les adultes ?

Parce que :
Leurs poumons ne sont pas complètement formés.

Par rapport à leur poids, ils respirent 50% d'air en plus par kg, ce qui augmente leur exposition.

À surface égale, les salles de classe accueillent 4 fois plus d'occupants que les bureaux.

Aussi, les établissements publics recevant des enfants, devront très prochainement faire l'objet d'un suivi régulier.

TRUCS & ASTUCES AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR !



Aérez chaque pièce durant 30 minutes.

En aérant son logement, de l'air neuf et sec entre. En plus d'améliorer la qualité de l'air, vous ferez des économies d'énergie, puisque l'air sec est plus rapide à chauffer que l'air humide.

Sélectionnez les produits ménagers de nettoyage avec peu de composants chimiques.

N'utilisez pas deux produits d'entretien successivement, aux risques de réaction avec dégagement de gaz toxiques.

Lavez, après l'achat, les vêtements, rideaux et draps avant utilisation.

Bannissez le tabagisme à l'intérieur.

Privilégier l'étiquette A+ lors de l'achat de vos peintures intérieures.

L'AIR INTÉRIEUR

BRICOLAGE

Évitez les insecticides, les colles, les solvants.

Portez un masque et des gants si vous réalisez des travaux.

Ne faites pas tourner de moteurs (véhicules, tondeuses, ...) dans des lieux attenants à la maison (garage, atelier ou près des entrées et des fenêtres)

Sélectionnez les produits isolants de la maison en privilégiant les plus sains, affichant normes et label : NF Environnement ou Ecolabel européen et respectant le nouvel étiquetage 2012.

Montez vos meubles dans des pièces ouvertes, voire à l'extérieur, et évitez de les monter directement dans la pièce occupée, notamment dans les chambres : certains meubles rejettent du formaldéhyde pendant plusieurs jours.

Choisissez des peintures ayant une étiquette de qualité de l'air A+ et aérez la pièce.

ALIMENTATION

Évitez d'utiliser du film alimentaire pour emballer vos aliments. Le gras favorise le transfert de molécules chimiques, tout comme la chaleur.

SYSTÈME DE VENTILATION

Surveillez vos installations de ventilation (nettoyage des grilles, entretien par un professionnel).

N'obstruez pas les entrées d'air dans la maison (cela favorise les substances volatiles nocives et l'humidité, facteurs de moisissures).

Banissez les diffuseurs de parfums d'intérieur qui émettent des quantités de benzène 10 fois supérieures à celles autorisées dans une habitation. Les encens sont tous polluants et émettent formaldéhyde et benzène qui sont des molécules cancérigènes.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

NOS AMBASSADEURS DÉFIENT VOS CONNAISSANCES EN DÉVELOPPEMENT DURABLE ! POUR CERTAINES QUESTIONS, PLUSIEURS RÉPONSES SONT POSSIBLES

DÉCHETS

- 1 Pourquoi mon composteur ne sent pas bon ?**
- a C'est la décomposition, c'est normal.
 - b Il y a trop de déchets verts.
 - c Il est trop humide.
 - d Il n'y a pas assez de fleurs.
- 2 Pourquoi y-a-t-il des mouches dans mon composteur ?**
- a C'est la décomposition, c'est normal.
 - b Il y a trop de déchets sucrés sur le dessus, il faut le remuer.
 - c Il est trop rempli.
- 3 En choisissant des produits avec moins d'emballages, une personne peut :**
- a Economiser 500 € par an.
 - b Faire plaisir aux ambassadeurs.
 - c Réduire ses déchets de 26 kg par an.
 - d Réduire ses déchets de 5 kg par an.

- 4 L'eau en bouteille coûte :**
- a Le même prix que l'eau du robinet.
 - b Moins chère que l'eau du robinet.
 - c Entre 100 et 300 fois plus chère que l'eau du robinet.

- 5 Pour éviter le gaspillage alimentaire :**
- a Je mets les produits emballés au frigo pour qu'ils se conservent mieux.
 - b J'achète des produits au détail.
 - c Je répartis les produits en fonction des zones froides du frigo.
 - d Je supplie mes convives de finir leurs assiettes.

ÉNERGIE

- 6 Pour limiter la consommation d'un réfrigérateur, il faut :**
- a Laisser un maximum de givre pour garder le froid.
 - b Dégivrer régulièrement
 - c Éviter d'ouvrir le réfrigérateur trop souvent.
 - d Habiter dans le nord de la France.
- 7 J'éclaire mon salon avec :**
- a Un halogène dans le coin de la pièce.
 - b Une lampe ou plusieurs lampes bien placées et équipée(s) d'ampoules fluo-compacte(s).
 - c Un éclairage au plafond avec une ampoule de 100 W.
 - d Des bougies.

POUR DEVENIR AUSSI SAVANT QUE NOS AMBASSADEURS...

WWW.ADEME.FR/PARTICULIERS-ECO-CITOYENS
WWW.REDUISONSNOSDECHETS.FR/
WWW.NOTRE-PLANETE.INFO/

ÉNERGIE

8 Dans mon habitation, je règle le thermostat du chauffage sur :

- a 21°C et je porte un tee-shirt « sauvons la planète ».
- b 19°C et je porte un pull.

9 La nuit, je ferme les volets :

- a Pour éviter les déperditions de chaleur.
- b Pour éviter la lumière du matin au réveil.
- c Je ne les ferme pas, j'aime compter les étoiles pour m'endormir.

10 Si je dois changer mes fenêtre, j'installe des fenêtres double-vitrage avec :

- a un cadre en bois.
- b un cadre en PVC.
- c un cadre en aluminium.

EAU

11 Qu'est-ce qui consomme 10 litres d'eau à chaque utilisation

- a Le lavage de la voiture.
- b La chasse d'eau classique.
- c La consommation journalière de votre animal de compagnie.

12 A quoi sert une station d'épuration ?

- a A traiter l'eau après utilisation pour la rejeter plus propre dans les milieux naturels.
- b A prélever l'eau dans le milieu naturel et à la mettre en bouteille.
- c Certaines fois, à prélever l'eau des nappes phréatiques pour la rendre potable.

13 Quelle est la consommation moyenne d'eau par personne et par jour en France ?

- a 60 litres.
- b 110 litres.
- c 160 litres.

14 L'eau sur Terre est constituée de :

- a 3 % d'eau douce, 97% d'eau salée.
- b 15 % d'eau douce, 75 % d'eau salée.
- c 50% d'eau douce, 50% d'eau salée.

15 Comment réduire sa consommation d'eau ?

- a En préférant les douches.
- b En faisant la vaisselle à la main.
- c Installant un récupérateur d'eau.
- d En lavant sa voiture au tuyau d'arrosage plutôt qu'au garage avec les rouleaux.

INFORMATIONS PRATIQUES

Vous avez une question sur le compostage ? La réduction des déchets ? Les consignes de tri ?

grand-dax.fr

05 58 35 90 30

ambassadeur.tri@grand-dax.fr

Recycler vos objets ?

eco-systemes.fr

4 DÉCHETTERIES

sur le Grand Dax

Saint-Paul-lès-Dax :

Quartier des Cibles,

40099 Saint-Paul-lès-Dax

ouverte du lundi au samedi :

9h00 – 12h00 et 14h00 – 18h00

Horaires d'été : 8h-12h et

13h45-18h30

Narrosse :

Route de l'observatoire,

40180 Narrosse

ouverte du lundi au samedi :

9h00 – 12h00 et 14h00 – 18h00

Horaires d'été : 8h-12h et

13h45-18h30

Heugas :

40 180 Heugas

ouverte les lundis, mercredis et

samedis – 14h00 à 18h00

Rivière-Saas-et-Gourby :

Route d'Angoumé,

40 180 Rivière-Saas-et-Gourby

ouverte du lundi au samedi :

9h00 – 12h00 et 14h00 – 18h00

Les collectes mensuelles des déchets verts et encombrants sur réservation 8 jours à l'avance :

Contactez les Services

Techniques du Grand Dax au

05 58 35 90 30

qui vous donneront la marche à suivre.

Un chèque de 12€ vous sera demandé (à l'ordre du Trésor Public).

Liste de quelques répar'acteurs du territoire (liste complète sur grand-dax.fr)

AMEUBLEMENT

En Aparté

7 rue Louis Barthoux, Dax

05 58 97 30 58

L'arbre à meuble

route d'Angoumé, Mées

05 58 97 58 66

CYCLES / VÉLO

Cycl'Evasion

43 route de Tercis, Dax

05 58 74 27 37

Giant Dax

573 av de la Résistance

Saint-Paul-lès-Dax

05 58 90 02 21

Lapierre ets Lestage

46 av de la Liberté,

Saint-Paul-lès-Dax

05 58 91 58 61

Décathlon

Le Grand Mail

bvd St Vincent de Paul,

Saint-Paul-lès-Dax

05 58 91 13 13

ELECTROMÉNAGER

Adour Ménager Services

28 route d'Orthez, Dax

05 58 74 29 07

Dax Electro Eco

3 av Sablar, Dax

09 52 80 14 26

Etablissement

Bonnefemme

2702 av P. Benoit,

Saint-Paul-lès-Dax

05 58 91 82 88

Gitem B. Pascouau

116 route de Tercis,

40100 Dax

05 58 74 01 76

HIFI / ANTENNE / TV

Gardy Laurent

87 rue Arriet, Oeyreluy

06 14 41 39 70

Pagés Guy

278 rue Hardy, Oeyreluy

05 58 74 12 64

INFORMATIQUE

B A Ba informatique

2 imp Biauou, Dax

06 78 02 15 48

HL conseil

1145 rte carrières, Saint-Pandelon

05 58 97 83 41

Info Landes Conseil

11 rue Georges Chaulet, Dax

05 58 97 88 30

LP Informatique

136 rue Arepit, Saint-Paul-lès-Dax

06 25 29 20 96

Ordi Express

74 cours M Joffre, Dax

05 58 90 15 47

Ysae PC

6 rue du Centre Aéré,

Saint-Paul-lès-Dax

2 av du Sablar, Dax

06 77 55 10 59

VÊTEMENTS / HABILLEMENT

ACQS Retouches

1 rue de Gascogne, Dax

05 58 90 85 39

Atelier Fil

21 Bis av Francis Planté, Dax

06 71 72 80 17

Atelier du Pourrut

350 route de Pourrut,

Rivière-Saas-et-Gourby

06 16 20 11 82

Au fil de Sablar

3 Place Maréchal Joffre, Dax

05 58 74 29 89

Tex Retouche

20 rue Neuve, Dax

06 29 19 23 14



LE GRAND DAX

COMMUNAUTÉ
D'AGGLOMÉRATION

20 avenue de la gare

40 100 DAX

05 58 56 39 40

contact@grand-dax.fr

grand-dax.fr

facebook.com/GrandDax 

 **N° Vert 0 800 73 00 77**

Numéro vert gratuit