

FICHE RESSOURCES

Je consomme éco-responsable

Savez-vous que plus d'1/4 de notre bilan carbone provient de l'alimentation et de la consommation de biens ? Alors comment mieux consommer, mieux manger pour être en bonne santé, faire des économies et adopter un mode de vie plus responsable ?

Découvrez les ressources qui vous guideront dans cette démarche ! Il suffit de cliquer sur les liens qui vous intéressent 😊

Pour manger durablement, vous pouvez : déguster des plats sans viande, moins gaspiller, manger local, bio et de saison.

JE TENTE L'ALIMENTATION VEGETARIENNE

25%

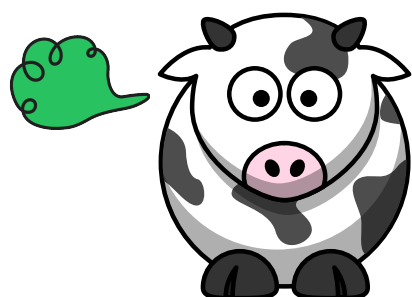
de nos émissions de CO2 sont liées à l'alimentation

Pourquoi la viande est-elle si nocive pour la planète ?

https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoi-la-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html

Quelles sont les alternatives à la viande ?

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/bien-manger-sans-se-ruiner/bien-manger-en-preservant-la-planete-sans-se-ruiner-c-est-possible/les-alternatives-a-la-viande-existent>



Quel animal produit le plus de Gaz à effet de serre ?

https://bonpote.com/wp-content/uploads/2022/09/alimentation_GES_V1_bonpote.pdf

LES RECETTES

Vous avez toutes les cartes en main pour manger avec plaisir et impact positif !



Comment cuisiner les légumineuses

Les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches...) sont riches en protéines et sont un bon moyen de réduire les protéines animales tout en gardant une alimentation équilibrée !

Voici quelques idées de recettes :

<https://www.regal.fr/produits/placard/recettes-pour-cuisiner-les-legumineuses-17359>

Des recettes ultra simples, 'végé' et savoureuses

<https://peugeot-tristan.fr/>

Recettes végétaliennes

<https://www.lafeestephanie.com/>

Recettes végan simples et rapides

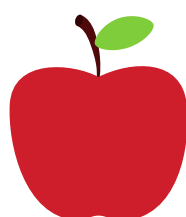
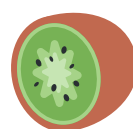
<https://patateetcornichon.com/>

Des recettes végétariennes, gourmandes et saines pour le plaisir des papilles !

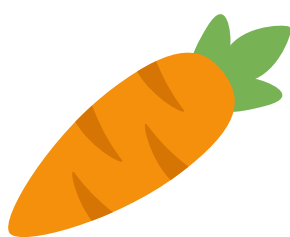
<https://www.petitveggie.com/>

Recettes bio / Locales

<https://obocal.com/blog/recettes/>



RESTAURANTS VEGE-FRIENDLY



Marlaguette restaurant / Angers

<https://www.instagram.com/marlaguetterestaurant/>

Les casse-croûtes de Suzy / Angers

Petite restauration certifiée bio à Angers. !
Veggie & Vegan friendly. Accessible et délicieux. 👍

https://www.instagram.com/cassecroutedesuzy/?utm_source=ig_embed

CHARDON / Angers

https://www.instagram.com/chardon_angers/?hl=fr

Potiron et ciboulette / Angers

<https://www.potironetciboulette.fr/>

Maison Watson / Angers

Restaurant traiteur végétarien/végétalien
100% végétal, bio, fait maison, local, de saison

<https://www.instagram.com/maisonwatsonangers/>

ET MANGER ECO-RESPONSABLE, C'EST AUSSI ...

BIEN RANGER SON FRIGO

Retrouvez ici les conseils pour optimiser
le rangement de son réfrigérateur!

<https://agriculture.gouv.fr/des-conseils-pour-bien-ranger-votre-frigo>

MANGER BIO, LOCAL, DE SAISON

Manger Local : 10 bonnes raisons de passer à l'acte

<https://www.mangeons-local.bzh/acheter-local-top-10-bonnes-raisons/>

Manger local et de saison : pourquoi c'est essentiel ?

<https://agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers/conso/alimentation/manger-local-de-saison-pourquoi-c-est-essentiel>



MAGASINS BIO-LOCAUX

Biocoop Angers

<https://www.biocoop-caba.fr/>

Le Clic à Vrac

<https://leclicavrac.fr/>

Day by Day

Application 100 % vrac

<https://daybyday-shop.com/>

ITINERANTS

Mon Bio Camion

Epicerie mobile proposant des produits locaux, biologiques et distribués en vrac sur les marchés Sud-Loire

<https://monbiocamion.fr/>

CUISINER ANTI-GASPI

30 Kg

par personne et par an de produits alimentaires jetés en France

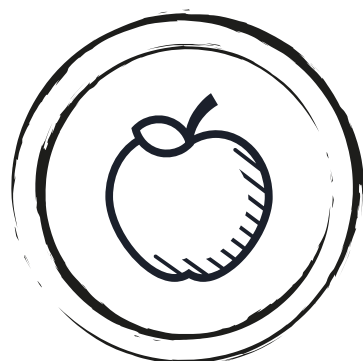
Voici 50 astuces pour ne plus gaspiller :

<https://fne.asso.fr/actualites/50-astuces-pour-reduire-votre-gaspillage-alimentaire>

ANGERS LOIRE MÉTROPOLE

Tente anti-gaspi, frigo partagés ... pour que les aliments ne finissent pas à la poubelle

<https://www.angersloiremetropole.fr/mon-quotidien/gestion-des-dechets/vers-le-zero-dechet/reduire-le-gaspillage-alimentaire/index.html>

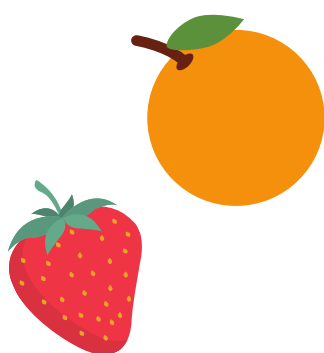


GUIDE TECHNIQUE / BLOG

Observer et analyser ses propres habitudes

Une infographie pour prendre conscience de son propre gaspillage, analyser ses points d'amélioration et mettre en place de nouvelles habitudes.

<https://www.qqf.fr/infographie/39/mieux-manger-moins-gaspiller-moins-polluer>



TO GOOD TO GO

Une application pour récupérer les invendus des commerçants locaux.

<https://www.toogoodtogo.com/fr>



PHENIX

<https://www.wearephenix.com>



LES RECETTES

LE BATCH COOKING

Le Batch Cooking est une méthode qui consiste à préparer plusieurs repas à la fois. Non seulement c'est idéal pour tout préparer le weekend et être plus tranquille en semaine, mais c'est aussi un très bon allié contre le gaspillage alimentaire !

Nos recettes de batch cooking

<https://batchii.com/blog/>

20 recettes "zéro déchet"

Cuisiner les fanes de carottes, accommoder les restes pour des repas délicieux et sans déchets !

https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/1880-20-recettes-zero-dechet-9791029709265.html#/44-type_de_produit-format_electronique

Plus de chiffres sur le "zéro déchet"

<https://www.zerowastefrance.org/wp-content/uploads/2022/07/zero-dechet-zero-gaspi.pdf>

Quelles techniques pour limiter le gaspillage alimentaire

<https://www.angersloiremetropole.fr/mon-quotidien/gestion-des-dechets/vers-le-zero-dechet/reduire-le-gaspillage-alimentaire/index.html>

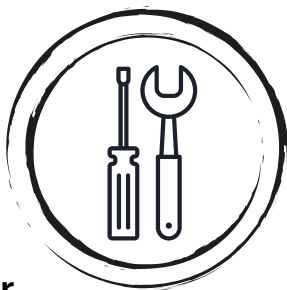


JE CONSOMME MOINS D'OBJETS

Notre façon de consommer actuelle n'est pas tenable par rapport aux ressources limitées que nous offre notre belle planète. Changer nos habitudes et tendre vers plus de sobriété est incontournable.

Pour ça 3 principes :

- se concentrer sur ce dont on a vraiment **besoin**
- **prolonger** le plus possible la **durée de vie** de nos objets pour qu'ils deviennent des déchets le plus tard possible
- vive la **seconde main**, la **réparation**, le **troc**, le **partage**, l'**emprunt** etc... !



QUELQUES CHIFFRES

1/3

de nos vêtements ne sortent pas du placard

L'impact écologique de l'industrie textile

https://librairie.ademe.fr/cadic/4367/lrdml_expo_affiche_a_2_conception_version_def.pdf

Le sac à dos écologique d'un objet

<https://commeungardon.blogspot.com/2018/12/le-sac-dos-ecologique.html>

LA LIBRAIRIE DE L'ADEME

Source inépuisable d'informations et de conseils. N'hésitez pas à aller fouiller sur leur site car il est très exhaustif 👍

<https://librairie.ademe.fr/>

70 kg

de ressources naturelles sont nécessaires pour fabriquer 1 téléphone portable

IDENTIFIER NOS BESOINS

GUIDE TECHNIQUE/ BLOG

LA TECHNIQUE BISOU

Pour se poser les bonnes questions avant un achat

Besoin, Immédiat, Semblable, Origine, Utile

Tirée du livre :

J'arrête de surconsommer ! 21 jours pour sauver la planète et mon compte en banque !

<https://lasaladeatout.fr/la-methode-bisou-pour-faire-ses-achats-en-conscience/>

LES 5 R

5 principes à la base du zéro déchet pour vous aider dans votre démarche.

<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/38914/regle-5-r-base-zero-dechet>

Mieux gérer ses déchets sur Angers Loire Métropole

<https://www.angersloiremetropole.fr/mon-quotidien/gestion-des-dechets/index.html>



Refuser



Réduire



Réutiliser



Recycler



Rendre à la terre

SECONDE MAIN

DÉFI RIEN DE NEUF

DÉFI RIEN DE NEUF

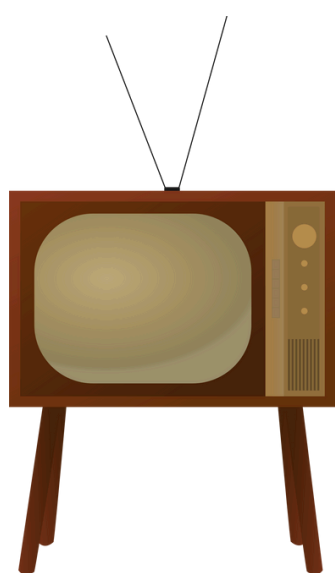
Vous vous demandez si vous pouvez ne plus acheter neuf ? Pourquoi ne pas tenter le Défi rien de neuf. Vous y trouverez des conseils et des alternatives pour éviter d'acheter neuf et un outil de suivi pour connaître les tonnes de ressources naturelles préservées..

<https://riendeneuf.org/le-blog/>

10 ASTUCES POUR ACHETER D'OCCASION

Magasins spécialisés, sites internet, vides-greniers, de nombreuses options existent pour acheter seconde main, certaines auxquelles vous n'avez peut être pas pensé.

<https://unpeuplusgreen.fr/2019/11/10-solutions-pour-acheter-de-seconde-main/>



VIDES GRENIERS ET BROCANTES

Retrouvez l'agenda des vides greniers et brocantes de la région angevine.

<https://vide-greniers.org/49-Maine-et-Loire/Angers-49>

VIDE GRENIER PERMANENT

-> 50 Bd du Doyenné, 49100 Angers

<https://www.auvidegrenier.fr/>

MAGASINS D'OCCASION À ANGERS ET SES ALENTOURS

Ressourceries

EMMAÜS

-> 10bis Rue Vaucanson, 49000 Angers

-> Lieu dit Le Sauloup, 49070

<https://emmaus-angers.fr/>

RESSOURCERIE DES BISCOTTES

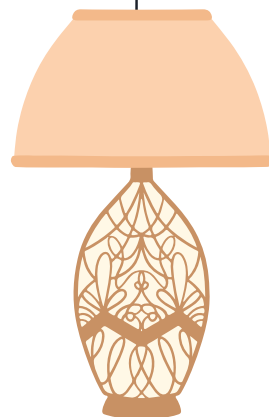
-> 19 Av. du Moulin Marcille, 49130 Les Ponts-de-Cé

<https://www.ressourcieriedesbiscottes.fr/>

PHILODOME

-> 22 Bd Gaston Birgé, 49100 Angers

https://www.facebook.com/PhilodomeRessourcerie/?locale=fr_FR



Friperies et dépôts vente

FRIP YOUR MIND

-> 37 Rue du Cornet, 49100 Angers

<https://ma-friperie.com/angers/frip-your-mind-friperie/>

TROCCINELLE

-> 115 r St Jacques, 49100 Angers

<http://troccinelle.net/>

APIVET

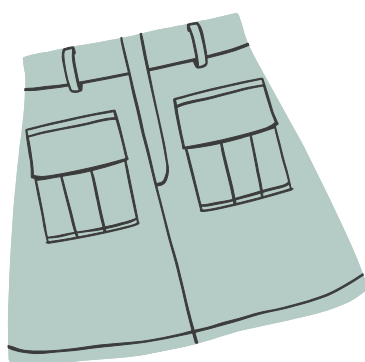
-> 13 Av. Montaigne, 49100 Angers

<http://www.apivet49.com/>

FRIPPLY

-> 25 rue lenepveu, 49100 Angers

<https://friply.fr>



Librairies d'occasion, bibliothèques et boîtes à livres

LA BOUQUINERIE DU CENTRE

-> 10 Rue Chaperonnière, 49100 Angers

<https://m.facebook.com/bouquinerieangers/>

LE BIBLIOVORE

-> Pl. de la République, 49100 Angers

<http://www.lebibliovore.fr/>

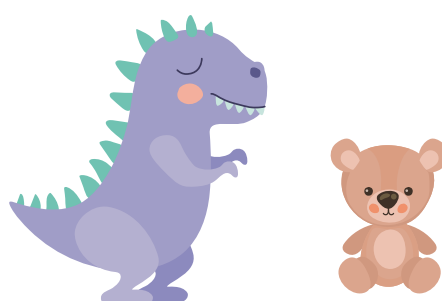


Pour les enfants

LA PETITE BOUQUINERIE

19 Rue Toussaint 49100 Angers

https://ilibrairie.fr/49/angers/la-petite-bouquinerie-979#google_vignette



BIBLIOTHEQUES

Pour trouver tous vos livres préférés !

<https://bibliotheques.angers.fr/iguana/www.main.cls?url=angers#>

SITES INTERNET

GEEV

Dons d'objets ou de nourriture entre particuliers

<https://www.geev.com/fr>

REBELOTE

Place de marché en ligne des boutiques de seconde main

<https://www.rebelote.co/>

TROCS ET DONS

ANGERS RECUP' troc et dons

Faciliter les trocs et dons entre angevins !

<https://www.facebook.com/groups/348092145670168/>

JE DONNE AVANT DE JETER DANS LE 49

<https://www.facebook.com/groups/351797286669574/>

DONS ET TROC SUR ANGERS ET SES ALENTOURS

<https://www.facebook.com/groups/496575982224976/>



LOCATION

Angers Mob service

Associations de location et achat de transports

-> 9N rue des Portières 49124 St Barthélémy
d'Anjou,

<https://www.angers-mob-services.fr/contact/>

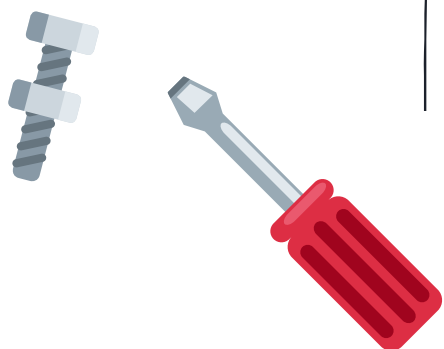


RÉPARATION

REPAIR CAFE D'ANGERS LOIRE MÉTROPOLÉ

Lieux et dates des Repair-café situés sur le territoire d'ALM

<https://www.angersloiremetropole.fr/mon-quotidien/gestion-des-dechets/vers-le-zero-dechet/ne-pas-jeter-emprunter-ou-acheter-seconde-main/index.html>



L'ÉTABLI

Ateliers partagés et bibliothèque d'outils à disposition !
Retrouvez une carte des repair-café d'Angers et des alentours sur leur site internet

<http://www.letabli.org/repair-cafe/>

RÉSEAU DES RÉPAR'ACTEURS

Trouver un réparateur près de chez soi

<https://www.reparateurs.artisanat.fr/>



JE SUIS RÉPARATEUR

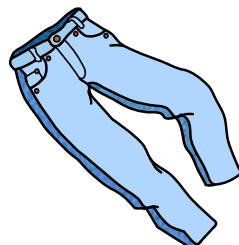
Trouver un réparateur près de chez soi

<https://www.jesuisreparateur.fr/>

LES RÉPARABLES

Services de réparation de textile

<https://www.lesreparables.fr>



COBI VELO ET TROTINETTE

Services de réparation à domicile à Angers

<https://www.cobi-angers.fr/>

Solidarauto

Garage solidaire à Angers

<https://solidarauto.org/garage-solidaire-angers/infos/>



À vous de jouer !

Créée par



pour Ambition, le Défi transition



angers Loire métropole
communauté urbaine