

*Le petit guide*  
**ÉCO-RESPONSABLE**  
*des nouveaux Rennais*

# MA VIE À RENNES AU QUOTIDIEN



**ALEC** | **AGENCE LOCALE  
DE L'ÉNERGIE ET DU CLIMAT  
DU PAYS DE RENNES**

Avec le soutien de la Ville de Rennes

# JE FAIS MES COURSES

Je veux des aliments qui ont du goût et qui ont voyagé le moins possible avant de finir dans mon assiette. Entre les marchés, les commerces bio et les paniers déjà tout prêts, un grand choix s'offre à moi ! Alors je prends mon cabas et c'est parti !

## LES MARCHÉS



On peut y retrouver beaucoup de producteurs locaux !

Pour connaître les jours et lieux de marchés, rendez-vous sur [tourisme-rennes.com](http://tourisme-rennes.com)

## LES AMAP

Ces Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne permettent d'acheter des fruits et légumes bios et de saison directement auprès des producteurs locaux.

Les commandes se présentent sous forme de paniers à commander directement sur internet et à venir chercher à la ferme directement ou auprès des points relais en centre ville.



## LES COMMERCES

### Les commerces responsables

Ils mettent en valeur le commerce équitable local qui permet à leurs adhérents et visiteurs d'acheter bio, local et en vrac, afin de favoriser le zéro-déchet.

### Breizhicoop

C'est un supermarché coopératif et participatif.

15 avenue de Pologne,  
Rennes

### Épicerie TiGrains

C'est une épicerie éco-responsable, sociale et solidaire dans le quartier des Gayeulles à Rennes. Elle est engagée dans la démarche «zéro déchet et zéro gaspillage». Elle s'inscrit dans un mouvement de consommation responsable, éclairée et locale qui met en lumière les petits producteurs régionaux.

23 rue Guy Ropartz, Rennes



# JE JARDINE



Comme à la campagne, à Rennes aussi je peux jardiner. Vive les fruits et légumes produits par moi-même, ici-même ! Et si jamais je n'avais pas la main verte, des associations sont là pour m'apprendre en me proposant des petits ateliers.

## LES JARDINS PARTAGÉS



Ce sont des espaces créés et entretenus par les habitants d'une commune ou d'un quartier urbain.

### L'association Vert le jardin



Elle a pour objet le développement et la promotion des jardins et composts partagés en Bretagne.

[tinyurl.com/vertlejardin](http://tinyurl.com/vertlejardin)

### L'association des jardins familiaux

Elle gère les jardins réalisés par la Ville de Rennes auprès de ses différents quartiers.

[association-jardins-familiaux-rennes.fr](http://association-jardins-familiaux-rennes.fr)

## LE COMPOSTAGE

Des espaces de compostages partagés sont mis à la disposition des habitants des quartiers de la ville de Rennes : chacun peut y déposer des déchets verts et venir y récupérer le compost une fois qu'il est prêt. Il est également possible de se procurer un composteur individuel.

[metropole.rennes.fr/tout-savoir-sur-le-compostage](http://metropole.rennes.fr/tout-savoir-sur-le-compostage)

## JARDINER AU NATUREL



Il s'agit d'un site web animé par la MCE (Maison de la Consommation et de l'Environnement) pour informer des dangers des pesticides et présenter les solutions alternatives pour les jardins et les communes.

[mce-info.org/jardiner-au-naturel](http://mce-info.org/jardiner-au-naturel)

## ZOOM

Le « zéro-déchet », c'est moins de sacs poubelles consommés et moins d'aller-retour à la déchetterie. Alors ne ratez pas les formations compostage, déchèteries

mobile, tutos cosmétiques maison... et tous les autres rendez-vous proposés par la Métropole et ses partenaires !

[metropole.rennes.fr/les-rendez-vous-dechets](http://metropole.rennes.fr/les-rendez-vous-dechets)

# JE M'HABILLE



Un pull bien chaud ? Un nouveau pantalon ? J'aurais bien besoin de refaire un peu ma garde-robe. Génial, à Rennes il existe de nombreuses solutions pour acheter ses vêtements de qualité et d'occasion. De quoi s'habiller à petit prix !

## LES BOUTIQUES DE DÉPÔT-VENTE



### Emmaüs

L'association met à disposition un espace friperie avec des pièces triées et sélectionnées. Idéal pour s'habiller à tout petit prix en participant à l'insertion des personnes.

21 rue de la Donelière, Rennes



### Trocabi

Il s'agit d'un dépôt-vente créateur de lien social sur les quartiers. On y trouve des vêtements, accessoires de mode, matériel de puériculture. Une démarche ancrée dans le solidaire, le durable, favorisant un cycle économique de seconde vie donné aux articles.

14-16 rue Louis et René Moine,  
Rennes



### Ding Fring

Cette boutique propose des pièces de qualité et en très bon état collectées par le Relais. En faisant de bonnes affaires, on contribue à créer des emplois pour des personnes en situation d'exclusion.

55 boulevard de la Tour d'Auvergne,  
Rennes

## LES BRADERIES

À Rennes, ainsi qu'aux alentours, près d'une centaine de braderies sont proposées chaque année.

Le calendrier est disponible sur [brocabrac.fr](http://brocabrac.fr)

« IL EXISTE PLEIN DE BOUTIQUES PRIVÉES À RENNES, DONC ENCORE D'AUTRES OPPORTUNITÉS POUR MOI DE FAIRE DE BONNES AFFAIRES ! »



# ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT



**La transition écologique c'est quoi ? Le compost, ça marche comment ? Et mes tomates sans pesticide, elles poussent comment ? Justement à Rennes, de nombreuses associations ou structures sont là pour me renseigner, m'aider à comprendre comment protéger l'environnement en me proposant des animations ou des rencontres.**

## La MCE

La Maison de la Consommation et de l'Environnement rassemble des associations de consommateurs et d'environnement. En plus d'être au service des associations, elle a pour objectif d'informer et de sensibiliser le public et les professionnels sur tous les sujets liés à la consommation, à l'environnement, à la nutrition et au cadre de vie.



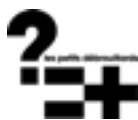
## Les jardins et fermes pédagogiques

Plusieurs lieux pédagogiques dédiés à l'agriculture et à l'alimentation existent à Rennes. Parmi eux on retrouve par exemple les fermes pédagogiques des Gayeulles, de la Taupinais ou de la Bintaïnais, mais aussi le Jardin des Mille pas ou les micro-fermes des Cols Verts et Perma G'Rennes.

[mce-info.org](http://mce-info.org)

## Les petits débrouillards

C'est un réseau associatif d'éducation populaire qui agit en dehors ou en complément des systèmes éducatifs institutionnels.



[lespetitsdebrouillards.org](http://lespetitsdebrouillards.org)

## PSST ! UNE AUTRE IDÉE ?

Vous souhaitez nous aider à améliorer le contenu de ce support à destination des nouveaux arrivants de la Ville de Rennes : n'hésitez-pas à nous envoyer vos idées, vos suggestions à [contact@alec-rennes.org](mailto:contact@alec-rennes.org)

# QUELQUES ÉCO-GESTES

Changer de logement c'est parfois le bon moment pour mettre en place de nouvelles habitudes. Alors pour réduire au maximum mon impact sur l'environnement, j'adopte de nouveaux réflexes au quotidien.

## MA VIE SANS PLASTIQUE



### Je privilégie des bocaux et des sacs réutilisables

En partant faire mes courses avec mes propres contenants, j'évite les produits emballés et je réduis donc mes déchets. Je pense aussi à glisser quelques sacs en tissus dans mon cabas, j'en aurai toujours l'utilité !

## JE REGARDE MON ASSIETTE DE PLUS PRÈS

### J'évite les pesticides

Pour ma santé, et la planète, je privilégie les produits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée.

### Je me réfère à ces logos

pour une consommation plus responsable !



### Je fais attention à la provenance des produits

Le transport de produits venant d'autres pays est polluant. En plus, il est préférable d'encourager la démarche des petits producteurs bio et locaux.

### J'achète des fruits et légumes de saison

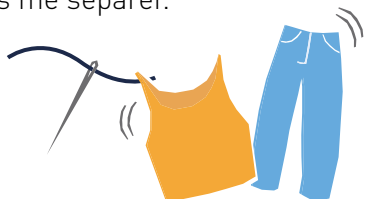
Cela me permet de profiter de tous leurs bienfaits nutritionnels et aussi d'encourager le circuit court.



## DES VÊTEMENTS COMME NEUFS

### Je raccommode mes habits

Je peux allonger la durée de vie des vêtements dont je ne souhaite pas me séparer.



### Je leur offre une nouvelle vie

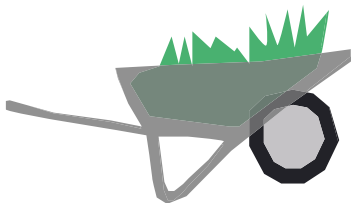
Je peux par exemple choisir de changer leur couleur en utilisant des teintures naturelles, qui ne sont ni agressives pour les vêtements, ni pour l'environnement, ni pour ma santé.

# MON BEAU JARDIN

## Des solutions naturelles

Les produits chimiques pour l'entretien du jardin sont très polluants pour l'environnement et les organismes vivants. J'utilise donc des solutions naturelles pour la pelouse, les haies, les mauvaises herbes, les terrasses et le potager, cela permet de protéger l'environnement et de préserver sa santé.

DU SAVON DE MARSEILLE DILUÉ  
DANS DE L'EAU ET PULVÉRISÉ SUR  
MES PLANTES ... HOP ! ADIEU LES  
PUCERONS !



## J'ACHÈTE NEUF EN SUIVANT LA MÉTHODE « BISOU »

### **B** comme Besoin

Ai-je vraiment besoin de cet objet ?

### **I** comme Immédiat

Est-ce un achat compulsif ? Si j'hésite, j'attends un peu avant de passer à l'acte d'achat. Si je suis sûr-e de moi, je continue avec les questions suivantes.

### **S** comme Semblable

Ai-je déjà un objet qui lui ressemble ? Est-ce que j'ai besoin d'avoir trois pantalons de la même couleur ?

## Stop au gaspillage d'eau

Mieux vaut utiliser un matériel d'arrosage «goutte à goutte», micro-aspergeur ou encore des tuyaux poreux qui consomment moins d'eau que les jets d'eau classiques.

J'essaie d'arroser le soir pour réduire les pertes dues à l'évaporation de 5 à 10 %.

Quand c'est possible, j'investis dans un récupérateur d'eau de pluie à la descente des gouttières, cela permet d'économiser des centaines de litres d'eau potable.

### **O** comme Origine

Quelle est l'origine de cet objet ? A-t-il été créé dans des conditions qui me conviennent (bonnes conditions de travail du producteur, bon pour la santé ou pour l'environnement etc.).

### **U** comme Utile

Cet objet va-t-il m'être utile ? Comment je faisais pour m'en passer avant ?



# POURQUOI ADOPTER DES HABITUDES ÉCO-RESPONSABLE ?

## DES RAISONS SOCIALES

- Soutenir l'emploi de personnes en difficulté d'insertion professionnelle
- Créer un éco-système attractif du réemploi et des pratiques collaboratives
- Améliorer mon cadre de vie
- Echanger entre personnes de milieux sociaux et d'âges différents

## DES RAISONS ÉCONOMIQUES

- Réduire les dépenses supplémentaires en matière d'énergie ou de traitement, en achetant local ou de saison
- Soutenir l'économie locale

## DES RAISONS ENVIRONNEMENTALES

- Préserver les ressources naturelles
- Sensibiliser à l'environnement dès le plus jeune âge
- Réduire les nuisances sur l'environnement
- Réduire les déchets
- Réduire les émissions de gaz à effet de serre

