

**SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES**

Terre d'innovations

# GUIDE ÉCOCITOYEN

CO2

**NOS ACTUS  
ÉCO-GESTES**



**Édition 2023**



# SOMMAIRE

## Directeur de la publication :

Jean-Michel Fourgous

## Responsable éditorial :

Frédéric Theulé

## Rédactrice de contenus :

Emmanuelle Guilly / Arkane Média

## Direction de la communication :

Sylvain Faroux, Julia Guéret-Tertre

## Ingénierie d'ateliers :

Samuëlle Dilé, Lilia Saada,  
Océane Boubounelle (Learning Salad, Hokma)

## Photos :

Christian Lauté / Photothèque SQY /  
Shutterstock / Freepick / Adobestock

## Création maquette et mise en page :

Delphine Laurenchet / Arkane Média

## Ont participé à l'élaboration de ce guide :

Céline Almeida, Wilfilas Awanvoeke, Léa Assouline, Catherine Bastoni, Anne-Andrée Beaugendre, Hugues Bertauld, Cyril Berthon, Bertille Bonnain, Aliénor Bonnain-Malette, Bruno Boussard, Anne Brocard, Roland Brugneras, Delphine Caszalat, Nelly Cayla, Florian Charlemaïne, Anne Charlin, Emmanuel Chevrier, Valérie Cottin, Guy Deberdt, Sonia Durand, Sylvain Faroux, Camille Frosio-Gardrat, Danielle Gardrat, Pierre Gilquin, Marie-Rose Gourdon-Hentgen, Julien Guénard, Gérard Gruber, Christine Haccard-Mari, Jean Hache, Henriette Harivel, Jean-Claude Hibon, Patricia Huiban, Véronique Keignaert, Joséphine Kallmannsberger, Jean Lambret, Yves Londechamp, Cyril Longuépée, Claire Martinet, Sébastien Mellé, Ali Merghraoui, Laurence Morelle-Losson, Véronique Marin, Tatiana Oblazney, Dabjia Oukacine, Aurélien Philippe, Béatrice Pierrat, Rémy Pinon, Philippe Porcheron, Véronique Portemont, Alizée Pouillet, Franck Rabin, Hélène Reversat, Mazarine Reynaud, Jennifer Roy, Sandra Sigault, Sophie Stucki, Eléonore Theulé, Frédéric Theulé, Flora Toutée

## Éditeur :

Saint-Quentin-en-Yvelines – 1, rue Eugène-Hénaff – BP 10118 78192 Trappes Cedex

Éditoriaux	04
Mode d'emploi	06
Quelques chiffres clés	08
Calculer son bilan carbone	09
Politiques publiques de Saint-Quentin-en-Yvelines	10

## HABITAT

Donnons une seconde vie à nos objets !	14
Les répare cafés	15
Trier ses déchets à SQY, mode d'emploi	16
Le réseau des déchetteries de SQY	17
La maison, un écosystème - Réduire sa consommation	18
La consommation numérique	19
Isoler sa maison - Comment faire ?	20
Le système de chauffage	21
Préserver l'eau	22
Préserver la qualité de l'air dans son logement	24
Cultiver son jardin : tout un art !	25
Se lancer dans un potager - Mode d'emploi	26
Des animaux dans nos jardins - Une affaire d'équilibre !	27

## MOBILITÉS

À chaque mode de déplacement son impact carbone !	30
Des aides pour vos déplacements	31
Le réseau des trains	32
Le réseau de bus	33
Le covoiturage	34
Osez la trottinette	35
Le vélo	36
Éloge de la lenteur à Saint-Quentin-en-Yvelines	38
Comment voyager durable ?	39

## CONSOMMATION

Mieux consommer - Une démarche globale	42
Mieux consommer - La méthode BISOU	43
Bien acheter	44
Bien entretenir - Les recettes de nos grands-mères	45
Objectif : zéro déchet !	46
Manger responsable : oui c'est possible	48
Manger local à SQY	49
L'achat de seconde main, pensez-y !	50
Revoir ses pratiques - Les alternatives à l'achat	51

## ANNEXES

Liens utiles

# ÉDITORIAUX

## TRANSITION : UN VIRAGE À NÉGOCIER ENSEMBLE

Relever le défi de la transition climatique et environnementale est une action collective, où chacun a son rôle à jouer. Il faut croire ici en la théorie du colibri : chacun prend sa part dans la limite de ses possibilités, et c'est ainsi que les choses avancent, petit à petit.



SQY est engagée depuis de nombreuses années dans des actions concrètes dédiées à la transition. Du Plan Climat Air Énergie Territorial (PCAET) au Plan Local de Déplacements (PLD), des Plans Locaux d'Urbanisme (PLU, PLUi) à la Trame Verte et Bleue, les actions sont multiples et touchent toutes les échelles, tous les secteurs. Nous devons aller encore plus loin.

Les habitants et les usagers de Saint-Quentin-en-Yvelines sont également engagés dans des démarches liées à la transition. Compost, économies d'eau et d'énergie, covoiturage, tri des déchets, isolation, habitudes de consommation, circuits courts... Chacun contribue à l'effort collectif dans la mesure de ses possibilités, en lien avec l'état de ses connaissances sur ces sujets.

C'est pour l'ensemble de ces Saint-Quentinois que nous avons conçu ce guide centré sur nos écogestes. Il s'agit de donner à chaque foyer des informations concrètes, à 360°,

sur les leviers qui existent. Habitat, consommation, déplacements : les trois grands murs porteurs de nos usages sont ici traités. Ils doivent beaucoup aux associations, aux agents de nos communes et de SQY, aux jeunes, aux membres du Codesq et aux élus qui se sont mobilisés afin de concevoir ce document.

Merci à tous pour cette implication. Merci aux lecteurs de faire bon usage de ces quelques écogestes. C'est bien ensemble que nous relèverons ce défi majeur.

**Joséphine Kollmannsberger**  
*2<sup>e</sup> Vice-Présidente de SQY  
déléguée à l'environnement  
et à la transition écologique  
Maire de Plaisir*

## AGIR EN UN GESTE



Vous le savez, à Saint-Quentin-en-Yvelines, nous portons une attention particulière à une transition écologique responsable et réaliste. Pour faire face aux changements climatiques à venir, notre engagement est total.

Nous, élus saint-quentinois, associations et entreprises du territoire, œuvrons chaque jour pour redonner sa place à la nature, repositionner nos espaces de vie, construire des bâtiments exemplaires, assurer la continuité des mobilités douces et des transports en commun, lutter contre les inégalités, promouvoir une économie vertueuse, assurer notre transition vers un smart territoire.

Pour aller encore plus loin, nous sommes convaincus que la meilleure des réponses aux graves crises qui nous guettent est dans la mobilisation collective. Nous avons chacun le pouvoir d'agir et de ne pas subir. Comme le disait Jacques Chirac, dans un environnement qui change, il n'y a pas de plus grand risque que de rester immobile.

Parce qu'à Saint-Quentin-en-Yvelines l'écologie c'est du concret, nous avons imaginé ce guide de l'écocitoyen. Un guide pragmatique et innovant qui rassemble tous ces petits éco-gestes

du quotidien qui nous permettront d'agir ensemble pour relever les défis du changement climatique et de la transition écologique. Ce guide est le vôtre. Il est le fruit d'un travail concerté avec les acteurs socio-économiques de notre territoire pour accompagner chaque Saint-Quentinois dans cette transition écologique qui doit être notre objectif commun.

**Jean-Michel FOURGOUS**  
*Président de Saint-Quentin-en-Yvelines*

# GUIDE ÉCOCITOYEN, MODE D'EMPLOI

Ce document est destiné à délivrer une information complète et pratique aux Saint-Quentinois souhaitant prendre part à la transition climatique et environnementale. Il couvre trois grands domaines permettant à chacun de réduire son impact carbone à travers des gestes simples.



## L'HABITAT

Comment **rénovier, isoler, climatiser, économiser l'eau, trier ses déchets, etc. ?**

## LES MOBILITÉS

Comment **alterner entre les modes de déplacements ? Où s'adresser en cas de besoin ?**



## LA CONSOMMATION

Où faire réparer certains **objets** près de chez soi ?  
Comment manger local ?  
Etc.



Ce guide a été élaboré avec le concours de responsables associatifs, de membres du conseil de développement (Codesqy), de Saint-Quentinois (étudiants notamment) et d'agents des communes et de SQY. Il est le fruit d'un ensemble d'ateliers, qui a permis d'en définir les informations et le plan.



## QUELQUES CHIFFRES CLÉS...



**11,7 tonnes**

C'est le nombre moyen de **CO2** émis par chaque Français



C'est **la distance parcourue** par un blue-jean neuf, depuis le **champ de coton** jusqu'à **la boutique**

### Aller au travail sans voiture

Cela permet de diminuer de près de **10 %** son empreinte carbone



**1 kilo de viande**

Emet **5 à 10** fois plus de gaz à effet de serre qu'**1 kilo de céréales**

**2 tonnes**

C'est le **nombre de CO2 à émettre par an** et par Français afin de diminuer véritablement **notre empreinte climat.**

## CALCULER SON BILAN CARBONE UN PREMIER PAS

Chaque année, un **Français émet en moyenne 11,7 tonnes de CO2** (source : Ademe, agence gouvernementale de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). Ces émissions proviennent en majorité des **modes de transport** (un tiers des émissions) et de **l'alimentation** (un quart des émissions).

Le logement intervient pour un cinquième des émissions, le reste étant occupé par les biens divers, les services publics ou encore le numérique.



Pour effectuer ce calcul, l'Ademe propose un **calculateur gratuit et de référence**, qui prend la forme d'un questionnaire.

### LE PRINCIPE EST SIMPLE :

pour chaque action quotidienne (prendre la voiture, chauffer sa maison au gaz, manger un steak...), **des émissions de gaz à effet de serre sont comptabilisées.**

À l'issue du test, **une série d'actions vous est proposée.** Vous pouvez ensuite, si vous le souhaitez, passer à l'action en mettant en place des éco-gestes. Vous les retrouverez notamment tout au long de ce guide.

### D'AUTRES SIMULATEURS

**Impact CO2** : <https://impactco2.fr>

**Impact transports** : <https://impactco2.fr/transport>

**Impact de la consommation d'eau** : [www.empreinteh2o.com/eau.php](http://www.empreinteh2o.com/eau.php)

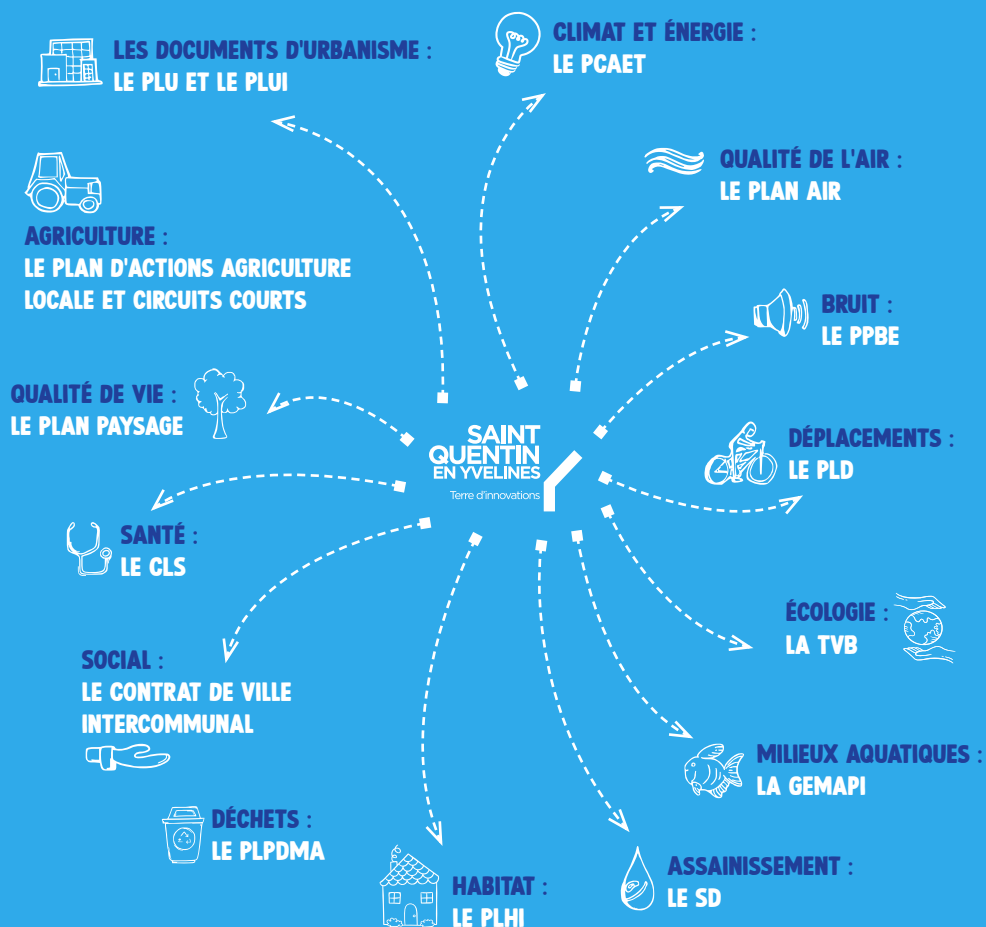
**Que faire de mes déchets** : <https://quefairedemesdechets.ademe.fr>

**Fruits et légumes de saison** : <https://mesfruitsetlegumesdesaison.fr>

# SQY : DES POLITIQUES PUBLIQUES EN FAVEUR DE LA TRANSITION

Depuis plusieurs **années**, SQY agit concrètement en faveur de la **transition climatique et environnementale**.

Ces politiques publiques passent notamment par le déploiement d'un ensemble de **plans**, menés en concertation avec les communes, le Département ou encore la Région.



## Les documents d'urbanisme : le PLU et le PLUI

SQY exerce des compétences en matière d'aménagement du territoire et d'urbanisme. Dans ce contexte, les Plans Locaux d'Urbanisme (PLU) et le PLUi (Plan Local d'Urbanisme Intercommunal) sont réalisés en collaboration étroite avec les communes, tout en veillant à la cohérence de l'agglomération.

Plus qu'un outil réglementaire, le PLU est un outil stratégique de mise en œuvre de la politique d'aménagement du territoire. Ce document permet des leviers d'action environnementaux : préservation de la trame verte et bleue, végétalisation, continuités écologiques...

## Climat et énergie : le PCAET

Le Plan Climat Air Énergie Territorial est un outil de pilotage stratégique et opérationnel destiné à adapter Saint-Quentin-en-Yvelines au changement climatique. Voté par les élus communautaires en mai 2021, il déploie en 72 actions concrètes (à ce jour) une politique transversale d'atténuation et d'adaptation au changement climatique.

Plan d'action évolutif, le PCAET permet la maîtrise de la consommation d'énergie, prend en compte le développement des énergies renouvelables et l'amélioration de la qualité de l'air.

<https://esqymo.sqy.fr/public>

## Qualité de l'air : le Plan Air

Le Plan Air doit fixer des objectifs de réduction d'émissions de polluants et définir des actions pour atteindre ces objectifs.

## Bruit : le PPBE

Le Plan de Prévention du Bruit dans l'Environnement s'inscrit dans une politique européenne et nationale. Il concerne essentiellement les réseaux routiers, le transport ferroviaire et le transport aérien.

## Déplacements : le PLD

Le Plan Local de déplacements est le document de référence qui définit la politique du territoire en matière de mobilité, avec un objectif général de développement durable. Il décline la stratégie régionale.

## Écologie : la TVB

La Trame Verte et Bleue est un outil qui permet de développer une stratégie écologique cohérente à l'échelle de SQY. Il s'agit notamment de proposer des actions opérationnelles, à l'image de la mise en place du « Grand chemin de SQY », un réseau vert maillant le territoire et écologiquement fonctionnel.

## Milieux aquatiques : la Gemapi

La Gestion des Milieux Aquatiques et

Prévention des Inondations met en œuvre des régulations destinées à prévenir le territoire contre les inondations en cas de pluies abondantes.

## Assainissement : le SDA

Le Schéma Directeur d'Assainissement sert à vérifier que les infrastructures d'assainissement sont en bon état (eaux usées, eaux pluviales), et qu'elles répondent aux besoins des habitants.

## Habitat : le PLHI

Le Programme Local de l'Habitat Intercommunal est un document de programmation qui détaille l'ensemble de la politique locale de l'habitat pour une durée de 6 ans au moins.

## Déchets : le PLPDMA

Le Programme Local de Prévention des Déchets Ménagers et Assimilés est un document réglementaire de planification des actions de prévention des déchets sur le territoire de SQY. Il concerne les déchets collectés par la collectivité territoriale dans le cadre de ses missions de service public.

## Social : le Contrat de Ville Intercommunal

L'objectif de ce contrat consiste à réduire les inégalités sociales et territoriales à l'échelle de SQY. Il promeut l'inclusion sociale des publics vulnérables résidant majoritairement dans les quartiers prioritaires de la Politique de la Ville.

## Santé : le CLS

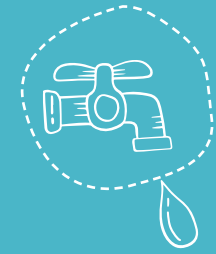
Le Contrat Local de Santé est porté par l'Institut de Promotion de la Santé de SQY, en partenariat avec les communes et les associations locales. Il répond aux enjeux présents sur le territoire et poursuit un objectif global de réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

## Qualité de vie : le Plan Paysage

Ce plan vise à valoriser le regard que les habitants et les usagers portent sur leur territoire et à revaloriser les espaces. Objectif : partager une culture et une identité communes.

## Agriculture : le Plan d'actions agriculture locale et circuits courts

Ce plan traite des espaces agricoles de SQY et déploie une stratégie en matière d'agriculture et de consommation en circuits courts. Il vise à pérenniser les espaces agricoles, soutenir l'agriculture locale, encourager les transitions vers des pratiques respectueuses de l'environnement, soutenir les initiatives en matière d'agriculture locale et les circuits courts alimentaires.



# HABITAT

Le logement est le lieu de base permettant **d'amorcer ou de consolider une démarche de transition climatique et environnementale** : tri des déchets, isolation, chauffage, gestion économique de l'eau, consommation numérique, réparation des objets... Les **leviers** sur lesquels agir sont multiples.



# DONNONS UNE SECONDE VIE À NOS OBJETS !



Nous accumulons beaucoup d'objets dont certains ne sont plus utilisés. Les remettre en circulation permet d'éviter la fabrication d'objets neufs, et donc l'utilisation de nouvelles ressources. La solution ? Trier puis désencombrer. Mais pas question de jeter des objets qui peuvent encore servir.

## DONNER À...

Des associations, des recycleries, des proches, des centres d'hébergement d'urgence, via des sites/applis, groupes Facebook...  
[geev.com](http://geev.com), [donnons.org](http://donnons.org), [jedonnemontelephone.fr](http://jedonnemontelephone.fr), [rejoue.asso.fr](http://rejoue.asso.fr) (jouet)...

## REVENDEUR...

En brocante, en vide-grenier, en dépôt-vente, chez les brocanteurs, via des sites dédiés, les grandes enseignes, cash converters...[leboncoin.fr](http://leboncoin.fr), [youzd.fr](http://youzd.fr) (mobilier, électro), [vinted.fr](http://vinted.fr) (vêtements), [momox-shop.fr](http://momox-shop.fr), [recyclelivre.com](http://recyclelivre.com) (livre), **Fnac, Darty...**

## RÉPARER, RÉNOVER

Via des tutos en ligne, le SAV du constructeur, la garantie légale, des professionnels, les répare cafés. [spareka.fr](http://spareka.fr), [pivr.fr](http://pivr.fr), [e-reparation.eco](http://e-reparation.eco), [commentreparer.com](http://commentreparer.com), **SOS accessoire** (Le label Qualirépare de certains commerçants est un gage de qualité : [www.label-qualirepar.fr](http://www.label-qualirepar.fr))

## DÉPOSER DANS UN CONTENEUR

Textile, linge, chaussures  
**Bornes Le Relais.**

## RAPPORTER EN MAGASIN

**Obligation de reprise** par les vendeurs (appareils électriques, meubles) lors d'un achat neuf.

## RÉUTILISER, CUSTOMISER, TRANSFORMER...

Les tee-shirts usagés pour faire des chiffons, des bocaux pour les confitures, des boîtes à chaussures **pour le rangement...**

## ADRESSES LOCALES

- **Emmaüs à Trappes** : [www.emmaustrappes.fr](http://www.emmaustrappes.fr)
- **Ressources&Vous à Guyancourt** : [ressourcesetvous.org](http://ressourcesetvous.org)
- **Groupes Facebook** : dons sur Villepreux, à Magny-les-Hameaux, entre voisins Maurepas/Élancourt...
- **Envie à Trappes (électro-ménager)** : <https://paris.idf.envie.org>
- **SqyLab (réemploi électronique, informatique)** : [www.hatlab.fr/sqylab](http://www.hatlab.fr/sqylab)
- **Bornes Le Relais (vêtements et chaussures)** : [www.lerelais.org/oudonner.php](http://www.lerelais.org/oudonner.php)
- **La Croix-Rouge** : [yvelines.croix-rouge.fr/saintquentin](http://yvelines.croix-rouge.fr/saintquentin)
- **Secours populaire** : [www.secourspopulaire.fr/78](http://www.secourspopulaire.fr/78)
- **La Récup'** : donner vos livres dans une médiathèque du réseau : <https://e-m.sqy.fr/services.aspx>
- **Librairie populaire « Le Mille-feuilles » à Trappes**
- **SOS accessoire** : [sos-accessoire.com](http://sos-accessoire.com) (ateliers/diagnostics de pannes...)
- **Boîtes à livres** dans les communes

# LES RÉPARE CAFÉS



## DES LIEUX POUR APPRENDRE À RÉPARER NOS OBJETS

Que faire d'une cafetière ou d'une bicyclette qui ne marche plus ? D'un pantalon troué ? Vous pouvez apprendre à entretenir et à réparer ces objets pour les faire durer plus longtemps. À SQY, les bénévoles des Répare Cafés (ou Repair Cafés) vous aident à le faire.





# TRIER SES DÉCHETS À SQY, MODE D'EMPLOI



En France, nos emballages sont recyclés à 84 %... mais on peut aller plus loin ! Car trier c'est tout à la fois préserver nos ressources et limiter notre impact sur le changement climatique. Une tonne de verre, c'est 417 kilos équivalent CO2 évités... À SQY, les pouvoirs publics fournissent des solutions afin de transformer chaque déchet en nouvelle ressource.

## À SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES, LE TRI EST SIMPLIFIÉ !

<b>EMBALLAGES ET PAPIERS</b> ⇒ Bouteilles et flacons plastiques ⇒ Tous les papiers, emballages et briques en carton ⇒ Emballages métal Tubes de dentifrice ⇒ Emballage souples Pots en plastique ⇒ Barquettes en polystyrène ⇒ Sachets et films plastiques ⇒ Feuilles d'aluminium ⇒ Petits emballages métalliques ⇒ Pots en plastique	<b>EMBALLAGES EN VERRE</b> ⇒ Pots et bocaux en verre ⇒ Bouteilles en verre ⇒ Bouteilles de parfum	<b>ORDURES MÉNAGÈRES</b> ⇒ Objets cassés ⇒ Couches, lingettes, mouchoirs, protections hygiéniques, litières pour animaux, masques ⇒ Déchets alimentaires ⇒ Compost
--	--	--

Tous les emballages, qu'ils soient en plastique, métal, carton et papiers – y compris films, pots, barquettes, tubes, sachets – se mettent dans la poubelle à couvercle jaune. Fini le casse-tête pour savoir où jeter tel emballage !

Télécharger l'application SQYtri :



### EN FRANCE, LE TRI DES BIODÉCHETS DEVIENT OBLIGATOIRE EN 2024 !

Chacun devra trier ses biodéchets à partir de 2024. Pour cela SQY propose déjà la solution la plus vertueuse (le compostage) et mène une étude pour renforcer ou compléter ce dispositif.

Vous pouvez d'ores et déjà demander votre composteur SQY :



# LE RÉSEAU DES DÉCHETTERIES DE SQY

Bois, huiles alimentaires, ferrailles, gravats, meubles, pneus, piles, néons, déchets verts, déchets électriques et électroniques, produits chimiques usagés de bricolage ou d'entretien... Les 7 déchetteries vous accueillent pour récupérer tous types d'objets, de matériels, de produits, de déchets.

- SITE DE PLAISIR (THIVERVAL - GRIGNON)**  
⇒ Lieu-dit du Pont Caillou
- SITE DES CLAYES-SOUS-BOIS**  
⇒ Rue Jacques-Duclos
- SITE D'ELANCOURT**  
⇒ ZA des Côtes  
Rue Jean-Monnet
- SITE DE GUYANCOURT**  
⇒ Rue Jacqueline-Auriol  
Quartier de l'Europe
- SITE DE MAUREPAS**  
⇒ ZA des Côtes  
4 rue Alfred-Kastler
- SITE DE MONTIGNY-LE-BRETONNEUX**  
⇒ 5 avenue du Parc
- SITE DE MAGNY-LES-HAMEAUX**  
⇒ Rue de la Planète Bleue  
Rond-point de Gomberville

Gérer ses déchets à SQY :



### UN SÉSAME : LA CARTE DÉCHETS

Indispensable pour avoir accès au réseau des déchetteries, elle donne également accès à d'autres services : obtenir des sacs compostables pour la collecte des déchets verts, acquérir un composteur, accéder au compost mis à disposition dans les déchetteries du territoire...



Toutes les informations ici :



# LA MAISON, UN ÉCOSYSTÈME

## RÉDUIRE SA CONSOMMATION

### DES IDÉES SIMPLES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE



Du salon aux chambres, sans oublier la cuisine ou la salle de bains, il est important d'adopter quelques habitudes simples. Pour cela, certains objets clé vous seront d'une aide précieuse.



#### DE PETITES LUMIÈRES

Évitez de faire « baigner » vos pièces via un éclairage unique et de forte intensité. Privilégiez **de petites sources de lumière**, avec **ampoules de basse consommation ou LED** permettant d'allumer ou d'éteindre selon le besoin.



#### LES OUTILS DE MESURE

Thermomètre, wattmètre, prise programmable et espace en ligne de votre fournisseur d'énergie pour suivre et **rester maître de vos consommations**.

⇒ Installer un **thermostat programmable** sur sa chaudière en bénéficiant d'une prime (65 € avec le programme des certificats d'économies d'énergie, CEE). [www.primesenergie.fr/travaux/programmeur-chauffage](http://www.primesenergie.fr/travaux/programmeur-chauffage)



#### LA MULTIPRISE

Permet de **couper les appareils lorsque vous ne les utilisez pas**. Tout appareil électronique consomme de l'énergie, y-compris en mode veille !



#### ÉCRAN TV : SMALL IS BEAUTIFUL !

Vous souhaitez changer d'écran TV ? Consultez son étiquette énergie et ne le choisissez pas trop grand. Plus sa taille est importante, et plus la télévision consomme de l'énergie. Cela s'appelle **la sobriété dimensionnelle**, et elle s'applique à tous vos équipements : luminaires, casseroles, électroménager, voiture...



#### LE FOUR À MICRO-ONDES

Il est à privilégier sur le four pour **réchauffer un plat**. En revanche, il faut l'éviter pour décongeler les aliments ! Sur ce point, vous pouvez décongeler au réfrigérateur : cela fera même économiser de l'énergie à celui-ci...

# LA CONSOMMATION NUMÉRIQUE

Travail, loisirs, stockage de données (photos familiales par exemple)... Les usages du numérique sont nombreux. Aujourd'hui, l'empreinte carbone numérique représente 3 à 4% des émissions de gaz à effet de serre dans le monde. Quant à la consommation elle est en hausse de 9 % chaque année... L'hygiène numérique s'impose donc.

## QUELQUES ÉCO-GESTES À ADOPTER POUR UN NUMÉRIQUE SOBRE ET RESPONSABLE



#### ALLONGER LA DURÉE DE VIE DES ÉQUIPEMENTS

- ⇒ Se poser la question du changement : **a-t-on besoin de changer d'appareil ?**
- ⇒ Acheter du **matériel reconditionné ou d'occasion**
- ⇒ Choisir des **appareils économes** et réparables
- ⇒ **Recycler** son matériel



#### CONSOMMATION

Pages 42 et 43



#### NAVIGUER AVEC SOBRIÉTÉ

- ⇒ **Saisir l'adresse web** dans la barre d'adresse plutôt que d'utiliser un moteur de recherche
- ⇒ **Enregistrer** dans les favoris ses sites préférés
- ⇒ **Vider le cache** de son navigateur
- ⇒ **Préférer le téléchargement** au streaming
- ⇒ **Opter pour un moteur de recherche éco-responsable** (Ecosia, Ecogine, Lilo, Youcare...)



#### NETTOYER SA BOÎTE MAIL

- ⇒ Envoyer un mail uniquement lorsque c'est nécessaire. **Réduire le nombre de destinataires** et éviter « répondre à tous »
- ⇒ Alléger les mails envoyés : **privilégier les fichiers compressés, les liens hypertextes** pour transmettre un document et **supprimer les pièces jointes** dans les mails de réponse
- ⇒ Conserver uniquement **les mails importants** pour éviter de surcharger les data center



#### DIMINUER SA CONSOMMATION

- ⇒ **Activer le « mode économie d'énergie »** ou le « mode avion »
- ⇒ Fermer ou supprimer les applications inutilisées
- ⇒ **Désactiver le wifi** de la box internet lorsque celui-ci n'est pas utilisé et éteindre complètement la box avant d'aller dormir
- ⇒ Ne laissez pas vos **appareils charger toute la nuit**, ni le chargeur branché sur la prise lorsque l'appareil n'est pas en charge



#### TRIER ET STOCKER SES DONNÉES

- ⇒ **Trier, classer et supprimer** vos données régulièrement
- ⇒ **Privilégier le stockage** de ses données en local plutôt qu'en ligne



Au niveau local, il existe des magasins de réparation de smartphone et tablette à SQY comme Mobileonzeite, Fix at home...

## POUR EN SAVOIR PLUS

SQY Mag « Sobriété énergétique », dossier Habitat et rénovation énergétique, décembre 2022



# ISOLER SA MAISON COMMENT FAIRE ?



Un logement mal isolé avec un thermostat à 20 °C ne vous empêchera pas d'avoir un ressenti de 17 °C... Pour faire de réelles économies de chauffage, obtenir un confort optimal et limiter les émissions de gaz à effet de serre, la meilleure option reste la rénovation thermique. En 1<sup>er</sup> lieu, il convient d'isoler son logement avant de changer de chauffage.

## LES DÉPERDITIONS DE LA MAISON



## QUELLE DÉMARCHÉ ADOPTER ?

- 1 Se faire conseiller par l'espace conseil France Rénov' du territoire :**  
L'ALEC (Agence Locale de l'Énergie et du Climat) de SQY – vous renseigne sur les aspects techniques et financiers) : <https://www.alecsqy.org>
- 2 Faire appel à des professionnels RGE pour mettre en œuvre la solution la plus adaptée et pour établir des devis (condition indispensable pour bénéficier des aides) :**  
⇒ <https://france-renov.gouv.fr/annuaire-rge>  
Attention : toute demande d'aide se fait avant travaux !
- 3 Connaître les aides financières aussi bien pour les travaux en maisons individuelles ou en copropriétés (Ma Prime Renov', Certificat Économie Énergie, aides locales, dispositifs fiscaux, prêts bancaires... :**  
⇒ Toutes les aides et simulation de vos aides: <https://france-renov.gouv.fr/aides>  
⇒ Demander Ma Prime Renov Sérénité : <https://monprojet.anah.gouv.fr/>

### POUR EN SAVOIR PLUS

Guide des aides financières 2023 :



### QUE DOIT-ON ISOLER EN PRIORITÉ ?

L'isolation du toit est souvent la première étape à réaliser. En effet, l'air chaud, plus léger, s'élève naturellement et vient en grande partie se loger sous le toit.

# LE SYSTÈME DE CHAUFFAGE

## QUEL SYSTÈME DE CHAUFFAGE CHOISIR ?



Le chauffage représente 66 % des dépenses énergétiques d'un logement. Entre 2010 et 2020, les prix ont augmenté de + 41 % pour l'électricité, de + 23 % pour le gaz, et cela s'est brutalement amplifié depuis 2021. Pour éviter le gaspillage et baisser la facture, plusieurs solutions existent.

- 1 Des éco-gestes**  
⇒ Baissez le chauffage de 1°C dans son logement, c'est 7 % d'économies d'énergie par an !  
⇒ Réglez votre chauffage à 19 ° pour une pièce à vivre et 16/17 ° dans les autres pièces  
⇒ Baissez le chauffage en quittant votre logement  
⇒ Installez des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres  
⇒ Fermez les volets la nuit  
⇒ Placez des bas de portes sur celles donnant sur l'extérieur ou la cave et le sous-sol  
⇒ Fermez les portes des pièces moins chauffées  
⇒ Entretenez votre système de chauffage 1 fois par an, purgez régulièrement vos radiateurs  
⇒ Évitez les radiateurs d'appoint électriques ou gaz ; rajoutez un pull bien chaud si vous avez froid
- 2 Le thermostat programmable**  
Permet de régler la température du logement en fonction de son utilisation et des besoins de ses occupants : 15 % d'économie d'énergie de chauffage possibles.
- 3 Choisir une énergie verte Gaz ou électricité...**  
Généralement locale, disponible sur le long terme, souvent peu polluante et peu émettrice en gaz à effet de serre.  
Pour y voir plus clair, fiez-vous au nouveau label VertVolt : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/vertvolt>
- 4 Changer son vieux système de chauffage**  
Remplacez-le par un équipement plus performant utilisant les énergies renouvelables (chauffage au bois, à l'énergie solaire, pompe à chaleur...).

### 2 Le thermostat programmable

Permet de régler la température du logement en fonction de son utilisation et des besoins de ses occupants : 15 % d'économie d'énergie de chauffage possibles.



Faites-vous conseiller par l'ALEC : [www.alecsqy.org/](http://www.alecsqy.org/)

Prime à la conversion des chaudières fioul, bois ou charbon Ile-de-France : [www.iledefrance.fr/chauffages](http://www.iledefrance.fr/chauffages)

Demander l'aide :



POUR EN SAVOIR PLUS

# PRÉSERVER L'EAU

## LES GESTES JUSTES POUR PRÉSERVER L'EAU



Économiser l'eau est un enjeu environnemental majeur et une source importante d'économies. 39 % de l'eau sont utilisés pour l'hygiène corporelle, 22 % pour le lavage (linge et vaisselle), 20 % pour la chasse d'eau des WC, 6 % pour la cuisine, 6 % pour le lavage de la voiture ou l'arrosage du jardin, 1 % pour boire. 93 % de l'eau que nous utilisons est dédiée à l'hygiène et au nettoyage (+ 6 % divers).

### 7 GESTES POUR ÉVITER LE GASPILLAGE

- ⇒ Surveillez les fuites d'eau en relevant régulièrement votre compteur (chasse d'eau, robinets et chaudières)
- ⇒ Évitez de laisser couler l'eau inutilement – vaisselle, douche, brossage de dents...
- ⇒ Récupérez l'eau dans une cuvette pour un autre usage (jardin, chasse d'eau)
- ⇒ Utilisez un **lave-linge** ou un **lave-vaisselle bien rempli**, sans pré-lavage
- ⇒ **Ne prélevez pas la vaisselle** sous eau chaude, utilisez plutôt une brosse pour frotter les restes
- ⇒ **Ne tirez pas systématiquement la chasse d'eau** pour les petites commissions
- ⇒ **Préférez la douche** au bain

### LA BONNE ATTITUDE POUR PRÉSERVER LA QUALITÉ DE L'EAU

**Ne jetez pas dans les toilettes** ou les bouches d'égoûts les restes de pots de peinture ou de vernis, les huiles de moteur ou encore les désherbants ! Pour ces produits-là allez en déchetterie.

### LES 5 ÉQUIPEMENTS POUR DIMINUER LA CONSOMMATION

- ⇒ **Un réducteur de débit sur les robinets** (mousseur) : économie d'eau estimée à 60 %
- ⇒ **Un pommeau de douche économique** : économie estimée à 50 %
- ⇒ Un bouton « **stop-douche** » permettant d'arrêter l'eau le temps de se savonner
- ⇒ **Un régulateur de débit** : économie estimée à 50 %
- ⇒ **Une chasse d'eau à 2 vitesses** : économie estimée entre 45 et 60 %
- ⇒ Alternative WC : **déposez dans le fond du réservoir des WC une brique** ou une bouteille remplie d'eau, pour économiser à chaque tirage l'équivalent du volume de l'objet

## POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN EN ÉCONOMIE D'EAU



### COMMENT FAIRE BAISSER VOTRE FACTURE ?

- Selon le ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, **11 % du budget énergie est consacré à l'eau chaude sanitaire**. Pour l'économiser :
- ⇒ Utilisez le **programme « Eco » du lave-vaisselle et du lave-linge** : jusqu'à 45% d'électricité économisée par rapport au programme intensif
  - ⇒ **Fermez les robinets mitigeurs en position froide** pour éviter de solliciter le chauffe-eau inutilement
  - ⇒ Choisissez à l'achat des équipements avec un **classe énergétique performante**
- A SAVOIR : La nouvelle étiquette énergie** indique la consommation énergétique de l'appareil mais également son niveau sonore et sa consommation d'eau.



### RÉCUPÉRER L'EAU DE PLUIE POUR UN USAGE PERSONNEL

- ⇒ Usage très réglementé.
- ⇒ Permet **l'arrosage du jardin**.
- ⇒ Possibilité d'installer un **récupérateur** plus élaboré destiné à l'alimentation des chasses d'eau, de la douche (parfois) ou du lave-linge. <https://www.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/recuperation-eau-pluie>

### CONSTRUIRE DES TOILETTES SÈCHES

En choisissant les toilettes sèches, vous économisez de l'eau, de l'énergie et vous évitez l'achat de produits d'entretien ainsi que l'achat d'engrais chimiques pour le jardin grâce au compost.

### NE NÉGLIGEZ-PAS VOTRE BALLON D'EAU CHAUDE !

Réglez le chauffe-eau à 50/55, coupez-le lorsque vous êtes absents 2 ou 3 jours, isolez tuyaux et ballon, détartrez-le tous les 2 ou 3 ans et vérifiez la soupape de sécurité pour éviter les fuites.

Site VigiEau du gouvernement :



Webinaire de l'ALEC SQY (mars 2022) « L'Eau : un bien commun précieux, à préserver :



POUR EN SAVOIR PLUS

# PRÉSERVER LA QUALITÉ DE L'AIR DANS SON LOGEMENT

Une maison qui sent le propre n'est pas forcément une maison saine. Combustions de chauffage, produits d'entretien... L'air intérieur est en général plus pollué que l'air extérieur et peut être à l'origine de maladies et allergies respiratoires. Voici quelques gestes à adopter pour réduire les sources de pollution.

## ÂÉREZ POUR FAIRE CIRCULER L'AIR ET ÉVACUER L'HUMIDITÉ

Condensation, moisissures, décolllement de papiers peints sont des signes que l'humidité est mal évacuée.

⇒ **Ouvrez grand les fenêtres** 5 à 10 minutes le matin et le soir

⇒ **Aérez pendant et après les activités émettrices de polluants** (passage de l'aspirateur, utilisation de produits d'entretien, séance de bricolage...) ou de vapeur d'eau (douche, bain, lessive, cuisson...)

⇒ **Ne bouchez jamais une grille d'aération** et nettoyez-la régulièrement

⇒ **Revoyez vos VMC** : elles peuvent parfois faire l'objet de subventions dans le cadre de travaux de rénovation énergétique...

⇒ **Couvrez vos casseroles** pendant la cuisson et actionnez la hotte

⇒ **Séchez le linge à l'extérieur**, quand c'est possible

## NETTOYEZ ET DÉCOREZ EN UTILISANT DES PRODUITS SAINS

⇒ Évitez les produits qui émettent des polluants

⇒ **Nettoyez vitres et sols à l'eau très chaude** ou à la vapeur : c'est bien souvent suffisant



⇒ Limitez l'utilisation des **désodorisants** d'intérieur, des bougies et encens

⇒ Choisissez des produits d'entretien écolabellisés, de bricolage ou de décoration avec **l'étiquette A+** (« Emissions dans l'air intérieur »). Celle-ci signale le niveau d'émission en « Composés organiques volatils » (COV)



⇒ Achetez des **meubles de seconde main** pour limiter la libération de COV (Composés Organiques Volatils)

À SQY : de nombreux magasins de bricolage ou d'ameublement proposent des produits éco-labelisés. Renseignez-vous !



# CULTIVER SON JARDIN : TOUT UN ART !



Le jardinage est un des loisirs préférés des Français, et pour cause : 60 % possèdent un jardin. Jardiner au naturel est devenu indispensable pour respecter la biodiversité, protéger sa santé, économiser l'eau et les sols. Quelques idées de bonnes pratiques...

## CHOISIR LES BONNES ESPÈCES

Pour éviter les parasites, favoriser la biodiversité et limiter l'arrosage :

⇒ Je choisis **des espèces locales** adaptées au climat et au sol

⇒ Je varie et réalise **les bonnes associations d'espèces**. Par exemple, la lavande est un répulsif contre les pucerons

⇒ Je privilégie les plantes **les moins gourmandes en eau**

## RÉDUIRE ET RÉUTILISER SES DÉCHETS VERTS

Les déchets verts déposés en déchetterie ont beaucoup augmenté ces dernières années. Pour faire des économies, gagner du temps, économiser l'eau, **supprimez les engrais et pesticides** et limitez les effets de gaz à effet de serre, voici les conseils pour un jardin zéro déchet :

⇒ **Je composte mes déchets** de cuisine et de jardin pour enrichir la terre



⇒ Je pratique **la tonte haute** et le mulching pour limiter les plantes indésirables (le mulching consiste à ne pas ramasser toute l'herbe)

⇒ **Je récupère mes débris végétaux** pour pailler la terre



## ECONOMISER L'EAU

⇒ Je m'équipe en **récupérateurs d'eau** de pluie. Pour 100 m<sup>2</sup> de toiture, ce sont en moyenne 70 m<sup>3</sup> d'eau qui peuvent être récoltés chaque année.

⇒ J'arrose efficace :

- **Je bine la terre** pour favoriser la pénétration
- **Je paille** pour protéger et nourrir le sol, maintenir l'humidité et limiter l'évaporation
- **J'ajuste l'arrosage** aux besoins
- **J'arrose le matin ou le soir**, les heures les moins chaudes
- **Je surveille les alertes sécheresse** avant d'arroser



Guide éco-jardin, pour un jardin respectueux de l'environnement et des paysages :



Plantons le paysage, des plantes locales pour favoriser la biodiversité :



# SE LANCER DANS UN POTAGER, MODE D'EMPLOI



Pour 1 Français sur 2, le jardin idéal est nourricier. Cultiver son potager, c'est bien plus que manger sainement et économiser de l'argent, c'est aussi l'occasion de prendre l'air, de diminuer son stress, de faire de l'exercice physique et de favoriser des rencontres (dans le cadre des jardins familiaux)...

## LES 7 CONSEILS POUR BIEN SE LANCER !

### 1 Bien choisir l'emplacement

Un terrain plat et moyennement ensoleillé pour faciliter l'arrosage. Au préalable, assurez-vous que le sol est sain. Comment faire ? Voici le mode d'emploi de l'Ademe pour observer la biodiversité [mtaterre.fr/sites/default/files/ademe\\_operationkangourou-dec20-web.pdf](http://mtaterre.fr/sites/default/files/ademe_operationkangourou-dec20-web.pdf)

### 2 Fertiliser les sols avec des engrais verts

Ce sont des plantes qui vont enrichir le sol en azote et en humus. Moutarde, trèfle ou phacélie.

### 3 Alterner les familles de légumes d'une année sur l'autre

Pour prévenir les maladies et l'épuisement du sol, évitez par exemple de planter des tomates au même endroit deux années consécutives.

### 4 Choisir des légumes de saison

Le printemps est la saison idéale pour effectuer vos semis de printemps : radis, carottes, épinards ou encore les petits pois.

### 5 Adopter les bonnes techniques d'arrosage

Faire pousser vos légumes sans gaspiller : installer un goutte-à-goutte, récupérer l'eau de pluie et arroser le soir.

### 7 Attirer les insectes pollinisateurs

Semez des fleurs attractives (cosmos, capucines ou zinnias), associez différentes plantes (vos tomates avec du basilic, vos haricots avec des navets ou encore vos courgettes avec de la menthe) et bannissez les pesticides pour préserver les abeilles.

#### VOUS VIVEZ EN APPARTEMENT ?

Des jardins familiaux partagés existent à Trappes, Guyancourt, Magny-les-Hameaux... Renseignez-vous auprès des mairies. Un potager sur son balcon ou sa terrasse, c'est également possible.

# DES ANIMAUX DANS NOS JARDINS UNE AFFAIRE D'ÉQUILIBRE !



Ne pas utiliser de produits chimiques, permettre aux équilibres de se mettre en place et préserver la biodiversité : les animaux sont souvent des auxiliaires et amis précieux !



## POUR FAVORISER LA PRÉSENCE DES ANIMAUX, PAS DE SOLUTIONS MIRACLES

- ⇒ Supprimez les **pesticides** Choisissez des végétaux d'origine locale
- ⇒ Adaptez l'**entretien** du jardin : un jardin où « rien ne dépasse » est peu propice à la vie de petites bêtes !

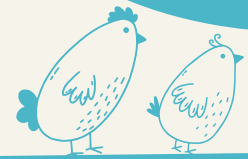
## CRÉER DES REFUGES

- ⇒ J'installe un **hôtel à insectes** pour héberger les pollinisateurs (essentiels aux arbres fruitiers)
- ⇒ J'installe des **nichoirs**, refuges pour les oiseaux (hirondelles, mésanges) ou les chauve-souris, prédateurs de chenilles et de moustiques
- ⇒ Je fais un **tas de branches** pour attirer les crapauds et les hérissons qui s'attaquent aux limaces, ou encore des tas de pierres pour les lézards, mangeurs d'insectes

## LES BONS GESTES POUR LA BIODIVERSITÉ À SQY :



HABITAT Pages 16 et 17

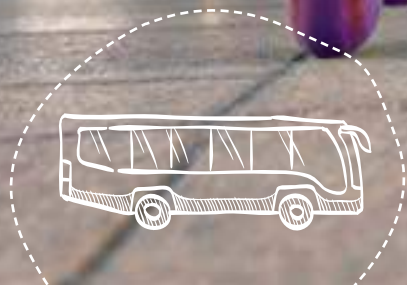


### ADOPTER UNE POULE À SQY, MODE D'EMPLOI

L'utilisation des poules pour réduire les déchets peut être complémentaire au compostage et au lombricompostage. Attention toutefois à ne pas consommer les œufs, en raison des risques de polluants organiques.



# MOBILITÉS



Le saviez-vous : les dépenses liées à la mobilité sont **fortement émettrices de gaz à effet de serre**. Pour autant, tous les modes de transports ne se valent pas, et l'usage de transports en commun peut constituer un **geste écocitoyen de première importance**.

Trains, bus, trottinettes, vélos, un **bouquet de services** existe à SQY pour faciliter vos déplacements. Suivez le **guide...**

# À CHAQUE MODE DE DÉPLACEMENT SON IMPACT CARBONE !

En voiture, en bus, en train, en scooter... Tous les déplacements génèrent une quantité de CO2 différente. Face à ce constat, vous pouvez adapter chaque trajet à un mode de déplacement.

UN TRAJET DE **50** KILOMÈTRES GÉNÈRE PAR PERSONNE...



**TRAIN INTERCITÉS**  
0,3 kg de CO2



**RER OU TRANSILIEN**  
0,4 kg de CO2



**AUTOCAR**  
1,5 kg de CO2



**SCOOTER OU MOTO LÉGÈRE**  
3,8 kg de CO2



**VOITURE À MOTEUR ÉLECTRIQUE**  
5 kg de CO2



**VOITURE À MOTEUR THERMIQUE**  
11 kg de CO2

Source : Ademe

# DES AIDES POUR VOS DÉPLACEMENTS

Afin de nous encourager à opter pour des modes de déplacement plus écologiques et pour préserver le pouvoir d'achat, de nombreuses aides ont été mises en place.



**ANNEXES**  
Page 52



## VOITURE



**Aides 2023 de l'Etat au covoiturage :**  
prime de 100 € possible.



**Dispositif Mobilités Ile-de-France :**  
pour les conducteurs (jusqu'à 150 €/mois) et les passagers.



## VÉLO

Prime à la conversion et bonus écologique cumulables. Le bonus écologique est également valable pour les vélos classiques jusqu'à 150 euros.



**Aide de l'Etat pour l'année 2023 :**  
prime de 100 € possible.



**Prime à l'achat / Ile-de-France Mobilités :**



## 2 ROUES À MOTEUR

Bonus écologique 2 ou 3 roues à moteur ou quadicycle à moteur.



**ANNEXES**  
Page 52

## FORFAIT MOBILITÉS DURABLES (FMD)

Forfait mobilités durables (FMD) : prise en charge facultative par l'employeur des frais de trajets vélo, covoiturage (conducteur ou passager), services de mobilité partagée, cyclomoteur, motocyclette et l'engin de déplacement personnel (EDP\*). Cumulable avec la prise en charge obligatoire de 50 % du coût des abonnements aux transports publics et exonéré d'impôt sur le revenu.

<https://www.ecologie.gouv.fr/faq-forfait-mobilites-durables-fmd>

\*EDP = les différents modèles de trottinettes et patinettes électriques, les gyropodes, les monoroues ou les hoverboards.

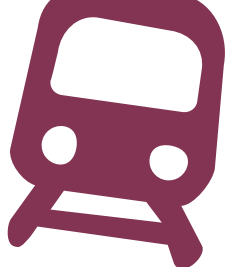
POUR EN SAVOIR PLUS

Le comparateur de trajets de l'Ademe :





# LE RÉSEAU DE TRAINS



L'agglomération est desservie par 7 gares (Saint-Quentin-en-Yvelines-Montigny-le-Bretonneux, Trappes, La Verrière, Plaisir-Grignon, Villepreux-Les-Clayes, Coignières, Plaisir-Les-Clayes). En empruntant le train pour les trajets quotidiens, une personne diminue ses émissions de CO2 de 95 % !

## 7 GARES DESSERVENT LE TERRITOIRE

Grâce aux lignes de trains N, U, RER C et TER Centre, SQY est reliée à Paris, La Défense, Rambouillet, Dreux, Mantes-la-Jolie, Chartres...

LIGNE	AXE	TEMPS DE TRAJET
N	Montparnasse <> Plaisir Grignon	26 - 45 minutes
N	Montparnasse <> SQY (Montigny)	20 - 37 minutes
U	La Défense <> SQY (Montigny)	32 minutes
C	Invalides <> SQY (Montigny)	45 minutes
TER Centre	Montparnasse <> SQY (Montigny)	20 minutes



### TENEZ-VOUS INFORMÉ DE L'ACTUALITÉ :

- ⇒ Ligne RER C : [malignec.transilien.com](http://malignec.transilien.com)
- ⇒ Ligne N et U : [meslignesnetu.transilien.com](http://meslignesnetu.transilien.com)

**PLUS D'INFORMATIONS :**  
[www.transilien.com](http://www.transilien.com)

**0 890 640 650** Service 0,12 € / min + prix appel

Téléchargez le Guide de la mobilité à SQY (bas de la page)



## PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

### INFORMATIONS

**0 970 82 41 42**



### AGENCE DE LA MOBILITÉ DE SQY :

Appli Andilien



**N° Vert :**  
**0 800 200 476**  
(appel gratuit depuis un poste fixe)

# LE RÉSEAU DE BUS

SQY bénéficie d'un maillage complet de lignes de bus, présentes sur toutes les communes. En plus de son réseau urbain, l'agglomération est desservie par des lignes express (vers les principaux pôles de l'Ouest francilien).

## LE RÉSEAU DE BUS À SQY :



## LE SITE DÉDIÉ ILE-DE-FRANCE MOBILITÉS :



## CARTE INTERACTIVE DU RÉSEAU DE BUS DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES :



## L'APPLI :



Île-de-France Mobilités



**RESTEZ INFORMÉS EN TEMPS RÉEL :**  
en vous abonnant au compte Twitter **@SQY\_IDFM**

## À SQY, 35 lignes de bus et 563 arrêts sont accessibles.

- ⇒ Informations sur Sqy.fr : <https://www.saint-quentin-en-yvelines.fr/fr/services-et-vie-pratique/se-deplacer/en-transport-en-commun/des-lignes-de-bus-accessibles>
- ⇒ Carte interactive des horaires et lignes bus PMR : <https://www.saint-quentin-en-yvelines.fr/mobilites/accessibilite-pmr.html>
- ⇒ Se faire aider avec le dispositif « Me déplacer avec Île-de-France » : <https://me-deplacer.iledefrance-mobilites.fr/itineraire>
- ⇒ PAM (Pour Aider à la Mobilité) : transport collectif à la demande, <https://www.pam78-92.iledefrance-mobilites.fr>
- ⇒ Agence de la Mobilité de SQY : **N° Vert : 0 800 200 476** (appel gratuit depuis un poste fixe)

# LE COVOITURAGE



**SQY, UN ACCÈS FACILE EN VOITURE...  
NOTAMMENT POUR COVOITURER !**

Afin de limiter l'impact environnemental, le covoiturage est une option possible. Proche de Paris, Saclay, La Défense, à la croisée de plusieurs autoroutes, SQY est particulièrement facile d'accès par la route.

## COVOITURER AVEC KLAXIT !

Les habitants de SQY bénéficient de ce réseau national de covoiturage inter-entreprises. L'appli vous permet de trouver les meilleurs covoitureurs, covoiturer même en horaire variable, partager vos frais, etc.

[www.klaxit.com](http://www.klaxit.com)



## LES PARKINGS DE STATIONNEMENT RELAIS

9 parkings sécurisés sont situés à proximité des gares, dont 3 labélisés "Parking Relais". Ils vous permettent de gagner du temps grâce à la réservation en ligne et de stationner votre véhicule à moindre coût pour la journée (gratuit pour les détenteurs du forfait Navigo annuel).



## START SQY, LE SERVICE DE BORNES DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

Une centaine de bornes pour véhicules électriques, hybrides rechargeables ou électrifiés existent sur le territoire.



# OSEZ LA TROTTINETTE

Depuis 2021, la trottinette électrique est en libre-service à SQY. L'agglomération étend ainsi son offre de transports et renforce son ambition de proposer des solutions durables de mobilité.

320 stations maillent le territoire et proposent 1 500 trottinettes nouvelle génération, toutes munies de casques pliants et de batteries amovibles. L'accent est mis sur la sécurité, avec une vitesse bridée. À noter que les batteries sont rechargées par de l'énergie verte.

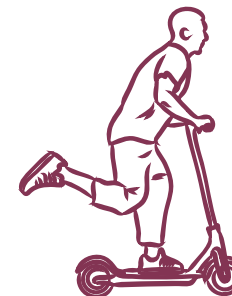


**LOUER UNE TROTTINETTE  
TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION  
TIER**



## COMBIEN ÇA COÛTE ?

Plusieurs tarifications (étudiants, solidaires...)  
1 euro de frais de déblocage puis 0,19 euro par minute.  
Étudiants : 25 % réduction



## SERVICE CLIENTS TIER

L'opérateur TIER Mobility s'engage à répondre à toutes les questions des usagers relatives au service de trottinette électriques.

- ⇒ Contact via l'application
- ⇒ Par courrier électronique : support@tier.app
- ⇒ Par téléphone : lundi à mercredi de 8 h - 20 h + jeudi à samedi de 8 h - 22 h au numéro de téléphone 01 86 76 73 45
- ⇒ Sur les réseaux sociaux : Facebook, Twitter, Instagram

## TOUT SAVOIR SUR LES TROTTINETTES GRÂCE À SQY.FR :

mode d'emploi, questions-réponses, assistance, tarification, en fauteuil roulant, plan des stations :



Toute l'info Voiture sur [Sqy.fr](http://Sqy.fr) :



# LE VÉLO

## DES DÉPLACEMENTS AGRÉABLES ET SÉCURISÉS



435 km d'itinéraires cyclables, un réseau cyclable dense et un environnement vert et aéré adapté au vélo. Rapide, fiable, écologique, économique et bénéfique pour votre santé, le vélo allie plaisir, bien-être et environnement.

**LE SAVIEZ-VOUS ? JUSQU'À 5 KM EN VILLE, TEMPS VÉLO = TEMPS VOITURE**

### CIRCULER À VÉLO À SQY :

- ⇒ des pistes cyclables dédiées
- ⇒ des bandes cyclables contigües à la chaussée
- ⇒ des voies mixtes, des trottoirs partagés par les cyclistes et les piétons
- ⇒ des cheminements piétons destinés aux piétons mais assez larges pour permettre aux vélos d'y circuler

### CIRCULER EN TOUTE SÉCURITÉ

**Pour profiter totalement du plaisir d'être à vélo, respectez quelques consignes :**

- ⇒ La circulation sur les trottoirs est réservée aux enfants de moins de 8 ans
- ⇒ Anticipez votre trajectoire, signalez vos intentions suffisamment tôt et assurez-vous d'être vu et entendu
- ⇒ Ne dépassez pas les véhicules par la droite
- ⇒ Se faufiler entre les automobilistes à l'arrêt dans la circulation est dangereux
- ⇒ Port du casque est obligatoire pour les moins de 12 ans.
- ⇒ Restez visible ! Dès la tombée de la nuit, ayez le réflexe « éclairage » et « gilet jaune »



## VÉLOSTATION ET VÉLIGO, DES SERVICES POUR FACILITER VOS DÉPLACEMENTS !

Vélostation et Véligo : à SQY, deux services vous permettent de louer facilement un vélo, de le réparer et de repérer les endroits où vous pouvez le garer.

### VÉLOSTATION : 3 SERVICES EN 1 À LA GARE DE SQY - MONTIGNY-LE-BX

- ⇒ Louer, se garer en toute sécurité et faire réparer son vélo personnel
- ⇒ Réparations de votre vélo loué possibles
- ⇒ Possibilité de louer un vélo standard, pliant ou électrique (VAE)
- ⇒ Tarifs : abonnement à la journée, au mois ou à l'année, entretien vélo inclus (ex. : location d'un vélo électrique à la journée 15 €, au mois 50 €) Bon à savoir : 50 % du prix de votre location est pris en charge par votre employeur



### VÉLIGO LOCATION (ILE-DE-FRANCE-MOBILITÉS)

- ⇒ Abonnement tout inclus à partir de 20 €/mois, avec options disponibles (accessoires et assurances)
- ⇒ Vélos récupérables sur 7 points de distribution à SQY



### POUR FAIRE RÉPARER VOTRE VÉLO PERSONNEL

- ⇒ Vélostation
- ⇒ Répare Cafés (cf page 13)
- ⇒ Association La Vie' Cycllette : <https://viacycllette.org>



Vélo, tout savoir sur [Sqy.fr](http://Sqy.fr) :



# ÉLOGE DE LA LENTEUR À SQY



Les meilleures destinations ne sont pas forcément les plus lointaines ! Flâner, marcher, se sentir (presque) en vacances sans quitter son territoire, c'est possible. Balades à pied, culture, détente, tourisme... Quelques bons plans.

## RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES

Prêt de livres, films, heure du conte, programmation :



## MUSÉE DE LA VILLE

Expositions, visites, balades urbaines... :



## DOMAINE NATIONAL DE PORT ROYAL DES CHAMPS

Un musée, les sites de l'Abbaye et des Granges, un parc, un potager, un verger et le point de départ de nombreuses promenades :



## LE TOURISME À SQY, TOUTE L'INFO SUR SQY.FR



## L'ÎLE DE LOISIRS

Aires de jeux d'eau, BaladEnigm, Barbecue, Canoë-kayak, Centre de Voile, Centre Equestre, Ferme pédagogique, Fitness, parcours santé, Golf, Jeux de plein air, Parc Multi-Jeux, Parcours aventure dans les arbres, Parcours d'orientation, Pêche...



# COMMENT VOYAGER DURABLE ?

Vous souhaitez éviter l'avion, qui est responsable de près de 10% des émissions mondiales de gaz à effet de serre ? Plusieurs idées vous permettent de le faire.

## PARTIR ET SE LOGER EN VACANCES DURABLES ?

⇒ Je privilégie le tourisme hexagonal. Trouver des idées : [www.le-voyage-autrement.com](http://www.le-voyage-autrement.com) [www.greengo.voyage](http://www.greengo.voyage)

⇒ Je choisis un hébergement avec un label environnemental : <https://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux>

⇒ Je cherche un opérateur de voyage équitable et solidaire : [www.tourisme-equitable.org](http://www.tourisme-equitable.org)



## QUEL MODE DE TRANSPORT CHOISIR ?

⇒ **Train** : c'est le transport en commun le moins impactant pour l'environnement

⇒ **Covoiturer** : pour diviser les coûts, mais aussi les gaz à effet de serre et les pollutions

⇒ **Cyclotourisme** : pourquoi pas ? <https://geovelo.app/fr>

⇒ **L'avion comme dernier choix** : pour amortir l'impact, évitez les escales et privilégiez les séjours longs



Les dispositifs de compensation carbone proposés par les compagnies aériennes permettent de contrebalancer l'impact environnemental en investissant dans la préservation des forêts, les énergies renouvelables ou encore l'utilisation rationnelle de l'énergie. En savoir plus : La Compensation Carbone Volontaire - Fondation GoodPlanet.

## VOYAGER LÉGER

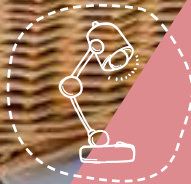
### 3 conseils pratiques :

- limiter les produits cosmétiques
- Retirer les emballages
- Pratiquer le pliage des vêtements à la Marie Kondo pour que tout rentre dans 1 seule valise !

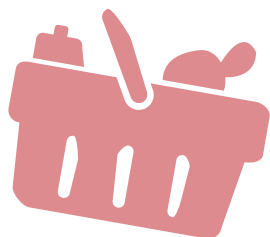


# CONSOMMATION

Mieux consommer relève d'une démarche **globale**. Pas de panique pour autant : quelques **gestes simples** sont à retenir, et des méthodes faciles d'accès existent. Dans cette partie, nous vous donnons **quelques clés** destinées à diminuer le volume de vos achats et de vos déchets, à manger local ou encore à développer des alternatives à l'achat.



# MIEUX CONSOMMER : UNE DÉMARCHE GLOBALE



Fabriquer, consommer, jeter, refabriquer, reconsommer... Le cycle de nos achats peut apparaître comme un puits sans fond, alors même que nous pouvons agir pour l'alléger.

## SUIVEZ LE GUIDE, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !



### AVANT D'ACHETER : POSEZ-VOUS LES BONNES QUESTIONS !

- ⇒ **En ai-je vraiment besoin ?** Est-il vraiment nécessaire de renouveler maintenant ?
- ⇒ Vous pouvez ici utiliser la **méthode « BISOU »**
- ⇒ Mon produit / équipement est-il **bien adapté**, pas surdimensionné ?
- ⇒ Pensez au **partage, troc, location**

### LORS DE L'ACHAT : CHOISISSEZ BIEN ET ACHETEZ ÉCOLOGIQUE !

- ⇒ Optez pour des produits ainsi que pour des appareils de **qualité et durable**
- ⇒ Porteurs d'un **label environnemental**, d'un bon **indice de réparabilité**, et peu gourmands en énergie
- ⇒ Limitez les produits « jetables » à **usage unique**, choisissez les articles les **moins emballés**, favorisez les **produits locaux** et de **saison**
- ⇒ Pensez à l'achat de **seconde main** et à l'**achat reconditionné** comme alternatives à l'achat neuf

### LORS DE L'UTILISATION : FAITES DURER !

- ⇒ Lisez les **notices d'utilisation** des appareils, respectez les doses préconisées
- ⇒ **Éteignez vos appareils** multimédias et informatiques, remplissez bien le lave-vaisselle et le lave-linge, **traquez le gaspillage** alimentaire...
- ⇒ **Entretenez, réparez** et... faites jouer vos garanties !

### APRÈS L'UTILISATION : NE JETEZ PAS, DONNEZ UNE SECONDE VIE AUX OBJETS !

- ⇒ Pensez réemploi (donner, revendre...), **triez** pour recycler
- ⇒ **Compostez** vos déchets alimentaires et de jardin

**HABITAT**  
Pages 14 et 15

**TRIER À SQY**



**À SQY, DONNER UNE SECONDE VIE AUX ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES :**



# MIEUX CONSOMMER : LA MÉTHODE BISOU



Comment diminuer le volume de nos achats ? Développée par deux spécialistes, la méthode « BISOU » vous permet de faire le point sur vos besoins, l'utilité du produit que vous envisagez d'acheter, son origine, l'urgence de l'achat.



### B COMME BESOIN

**À quel besoin réel votre achat répond-il ?** Il s'agit ici de tordre le cou à l'habitude de l'achat régulier. Un exemple parmi d'autres : renouveler son smartphone tous les 2 ans n'est pas forcément indispensable.. sans compter l'impact environnemental que constitue le fait de le changer régulièrement.



### I COMME... IMMÉDIAT

**Ai-je besoin de ce produit immédiatement ?** Posez-vous cette question, et vous verrez que la réponse est souvent négative... **Petite astuce :** laissez passer quelques jours pour vérifier si vous avez toujours besoin de votre achat.



### S COMME... SIMILAIRE

**Disposez-vous déjà un article similaire à celui que vous souhaitez acheter ?** Nos placards débordent d'affaires en double exemplaire... Plus nous avons d'objets, plus ils tombent dans l'oubli et nous les rachetons inutilement.



### O COMME... ORIGINE

**Quelle est l'origine du produit ?** Cela nous donne de précieuses informations sur les ressources utilisées, le nombre de kilomètres parcourus, les conditions de travail qui ont permis sa fabrication... Pensez à l'impact social et écologique avant d'acheter.



### U COMME... UTILE

**Combien de fois le produit va-t-il être utilisé ?** Certaines occasions nous incitent à acheter un objet qui ne servira qu'une seule fois, pour un usage unique. Pourquoi ne pas penser au troc, à la location, à l'achat de seconde main pour remplacer l'achat neuf ?

**CONSUMMATION**  
Pages 50 et 51

Sur la méthode « BISOU », le livre :



Guide Ademe sur la consommation :



Guide Ademe pour consommer responsable :



Appli WAG (We Act for Good) développée par le WWF : des défis sur-mesure pour bien manger, aller vers le zéro déchet, mieux se déplacer, optimiser l'énergie, au bureau...

# BIEN ACHETER

## CONSOMMER RESPONSABLE, OUI MAIS COMMENT ?



**Vous souhaitez développer une approche plus éclairée de votre consommation en articulant qualité, durabilité, économies d'énergie, impact environnemental ? Petit point sur les réflexes à privilégier.**

### LA QUALITÉ

Les **labels environnementaux** (qualités d'usage et écologique) assurent la prise en compte des impacts environnementaux sur tout le cycle de vie du produit.

Liste des labels :



### LA DURABILITÉ

L'indice de **réparabilité** aide à savoir si le produit acheté est facile à réparer ou non.

En savoir plus :



### LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

L'étiquette énergie aide à s'équiper en limitant sa consommation d'électricité. **L'éco-comparateur** Top Ten sélectionne objectivement les appareils les moins énergivores sur le marché : [www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)



### LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE

Le **nutri-score** : un repère graphique apposé sur les emballages.



### LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Une **étiquette** apposée sur les produits (construction et décoration) indique le niveau d'émissions. La **classe A+** est la meilleure pour l'environnement et la santé. En savoir plus : [www.ecologie.gouv.fr/qualite-lair-interieur](http://www.ecologie.gouv.fr/qualite-lair-interieur)



### L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL

Une étiquette indique l'impact des produits alimentaires sur l'environnement. Celui dédié aux vêtements sera bientôt disponible.



### LE "MADE IN FRANCE"

Pour soutenir l'économie locale et préserver le savoir-faire français. À Saint-Quentin-en-Yvelines, le guide « **Manger local** » vous informe sur l'alimentation.



# BIEN ENTRETENIR

## LES RECETTES DE NOS GRANDS-MÈRES

**Avant tout le monde, nos grands-mères ont pratiqué la consommation responsable et le zéro-déchet. Dans un contexte d'économies, leurs leçons peuvent nous inspirer...**

Souvenez-vous : sur la table, à l'heure du repas, les fruits et légumes étaient de saison. Non consommés, ils étaient mis en bocaux. Les restes étaient cuisinés en soupe ou gratin, et jamais jetés. Les serviettes étaient en tissu. Les habits étaient rapiécés et non rachetés au moindre accroc. Nos grands-mères étaient des précurseurs... Les équipements étaient entretenus pour consommer moins d'énergie et durer plus longtemps. Dans le cagibi, pas de produits chimiques, nocifs pour la santé et sources de pollution, uniquement des produits naturels.



### POUR EN SAVOIR PLUS

À SQY, plusieurs enseignes permettent d'acheter des produits naturels et éco-responsables. C'est le cas de Pleinchamp, La Vie Claire, Naturéo ou encore d'Isalex (lessive à la cendre).



Conseils pour maintenir un bon état de fonctionnement pour 14 produits (aspirateur, hotte, smartphone...)

# OBJECTIF : ZÉRO DÉCHET !

Le Zéro Déchet est une démarche permettant de réduire notre impact sur l'environnement, en diminuant la quantité de déchets que nous produisons. Le meilleur déchet, c'est celui que nous ne produisons pas ! Cela peut s'appliquer prioritairement sur l'alimentaire et les produits d'hygiène.

## L'ALIMENTAIRE



Sachets



Bouteilles



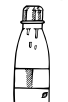
Gobelets



Pailles



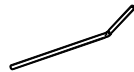
Vrac, cuisine maison



Gourde



Mug



Pailles lavables (en métal, bambou...)

## LES PRODUITS D'HYGIÈNE



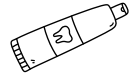
Serviettes hygiéniques



Flacon de shampoing



Déodorants



Tubes de dentifrice



Coupe menstruelle



Shampoing solide



2 gouttes d'HE de palmarosa



Recette maison



## MA CUISINE ZÉRO DÉCHET EN 2 ACTIONS

### UN KIT POUR FAIRE SES COURSES DANS UN COMMERCE EN VRAC !

Équipez-vous de contenants et d'emballages réutilisables plutôt que de sachets. Munissez-vous : D'une dizaine de bocaux en verre (viande, poisson, fromage...) ; De sacs en tissu de taille variable (aliments en vrac) ; De 1 ou 2 boîtes métalliques (gâteaux et biscuits) ; D'une boîte à œufs réutilisable ; De 1 ou 2 grands cabas

### CUISEZ VOUS-MÊME : vos principaux déchets seront ainsi constitués des épluchures de vos fruits et légumes

## MA SALLE DE BAIN ZÉRO DÉCHET EN 4 ACTIONS

### JE RÉDUIS MES PRODUITS : quelques-uns suffisent pour prendre soin de soi

### JE CHOISIS DES PRODUITS SOLIDES : savon, shampoing, etc.

### JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS MULTI-USAGES ET RÉUTILISABLES (disques de coton lavables, oriculi, brosse à dents compostable...)

### JE FABRIQUE MOI-MÊME MES PRODUITS

**CONSUMMATION**  
Pages 44

## POUR EN SAVOIR PLUS

Réduire ses déchets à SQY



ALEC SQY / webinaire Zéro Déchet



## POUR EN SAVOIR PLUS

Participez au World Clean Up Day, le nettoyage participatif de votre ville :



Courses en vrac, les bonnes adresses à SQY :





# MANGER RESPONSABLE : OUI, C'EST POSSIBLE



Notre façon de se nourrir a changé : nous cuisinons moins, mangeons plus souvent à l'extérieur et achetons plus de plats « tout faits », souvent suremballés.

## COMMENT RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

- ⇒ En écrivant sa **liste des courses** et en indiquant les quantités justes
- ⇒ En contrôlant les **dates** de conservation (à ne pas confondre avec la Date limite de consommation ou avec la Date de durabilité)
- ⇒ En choisissant les **formats** adaptés
- ⇒ En veillant à la bonne **conservation**
- ⇒ En cuisinant les **quantités** justes

**À consommer jusqu'au 01.04.23**  
Ne pas dépasser car risque pour la santé

**À consommer de préférence avant le 01.04.23**  
Dépassement possible avec des **qualités gustatives** et nutritionnelles moindres

## MANGER RESPONSABLE, C'EST AUSSI :

- ⇒ Réduire sa consommation de **viande** (très fort impact carbone)
- ⇒ Boire de l'eau du **robinet** (impact carbone 450 fois inférieur à l'eau en bouteille)
- ⇒ Récupérer les **invendus alimentaires**
- ⇒ **Composter** ses déchets (ils représentent 25 % à 30 % de nos poubelles)



Appli To Good To Go : récupérez les invendus alimentaires (une cinquantaine de magasins à SQY) :



# MANGER LOCAL À SQY

Le saviez-vous ? SQY est un territoire comptant une quarantaine d'exploitations et 21 % de surfaces et terres agricoles. Il y est donc assez aisé de bénéficier de produits alimentaires locaux en circuits courts. Un guide édité par SQY est spécifiquement dédié à cette question.

**19 exploitations** (maraîchage, arboriculture, élevage, horticulture, grandes cultures) et **5 apiculteurs proposent des produits en circuits courts.**

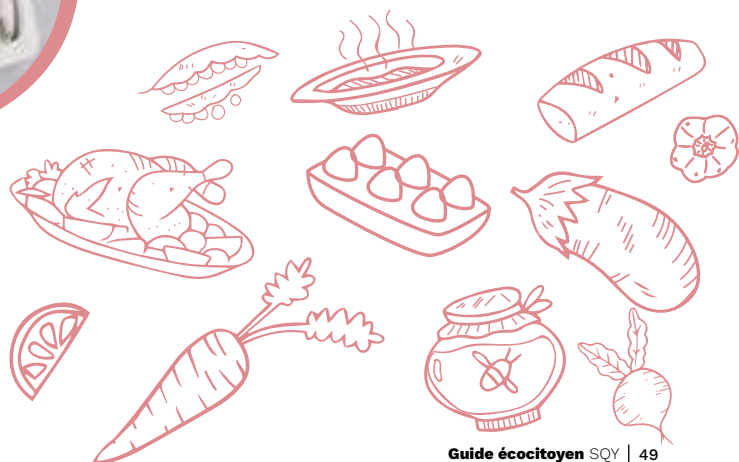
**15 AMAPS** : système associatif de vente directe, sans intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

**2 Épiceries participatives référencées sur le site monepi.fr** (chaque adhérent, en échange d'heures de bénévolat, bénéficie de produits locaux et bio, au prix directement fixé par le producteur) : Epi du Routoir à Guyancourt et Epi Voilà à Maurepas.

**3 Points de distribution de "paniers fraîcheurs" en gare** (Plaisir-Grignon, La Verrière et Saint-Quentin-en-Yvelines/Montigny-le-Bx) : et un drive fermier en gare de Coignières : [drive@coign.info](mailto:drive@coign.info)

**1 ferme-école, Graines d'avenir** (Magny-les-Hameaux) : vente directe aux particuliers les mercredis [www.ferme-ecole.org](http://www.ferme-ecole.org)

**25 points de vente de produits locaux et/ou durables** (magasins bios, épiceries vrac, vente à la ferme, drives fermiers...).



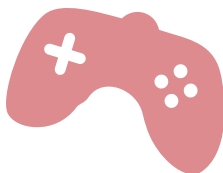
Guide Manger local à Saint-Quentin-en-Yvelines :



Manger local à Paris-Saclay :



# L'ACHAT DE SECONDE MAIN, PENSEZ-Y !



Des millions d'objets sont déjà en circulation... Pourquoi ne pas les réemployer, augmenter leur durée de vie en les achetant d'occasion ou reconditionnés ? Quelques exemples parmi d'autres...



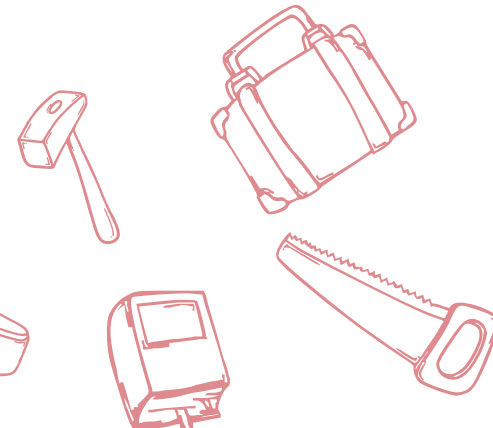
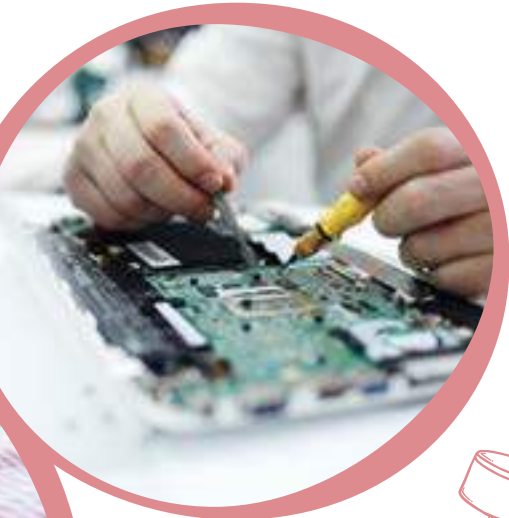
## ACHETER DES VÊTEMENTS DE SECONDE MAIN À SQY (QUELQUES EXEMPLES)

- ⇒ **Plaisir Troc** : [www.plaisir-troc.com](http://www.plaisir-troc.com)
- ⇒ À Plaisir, **Boutique « le relais »**, annexe de la friperie Le Relais située à Maurepas
- ⇒ **Second Life Corner**  
Voisins-le-Bretonneux : [www.seconddlifecorner.com](http://www.seconddlifecorner.com)
- ⇒ **Emmaüs Trappes** : <https://emmaustrappes.fr>
- ⇒ À SQY, **la Croix-Rouge** et le **Secours populaire** organisent régulièrement des ventes à tarifs très bas

## ACHETER DES APPAREILS NUMÉRIQUES RECONDITIONNÉS

La fabrication du matériel informatique et numérique est une source importante de pollution : **pensez donc aux appareils reconditionnés**. Tous ont subi des tests et répondent aux obligations légales de sécurité et d'usage (batterie en excellent état notamment). Les grades (de A à C) correspondent à leur « design » (aspect visuel) et à l'usure visible (rayures, tâches, traces, impacts...). Des enseignes telles que **Cash Express** (ou des plateformes nationales telles que **Back Market**) permettent d'avoir accès à ce type d'appareil.

**CONSUMMATION**  
Pages 42



# REVOIR SES PRATIQUES : LES ALTERNATIVES À L'ACHAT

Pas besoin de tout acheter ! Des pratiques vertueuses pour l'environnement existent et contribuent à développer un style de vie solidaire et moins coûteux. Voici quelques trucs et astuces, centrés sur SQY.

## EMPRUNTER, LOUER

**Livres, jeux**  
Réseau des médiathèques (<https://e-mediathèque.sqy.fr>), ludothèques, maisons de jeux...

**Services, location de matériel** auprès de vos voisins :  
**Allo Voisins** : Des sites existent, à l'image de Allovoisins, de Commown, etc.

## RÉCUPÉRER, ÉCHANGER, TROQUER, MUTUALISER

Les **SEL** (systèmes d'échanges locaux), les réseaux de quartier collaboratifs, des applications de partage d'objets entre amis existent... Quelques exemples : [troc.com](http://troc.com), [mytroc.fr](http://mytroc.fr), [petitsfrenchies.com](http://petitsfrenchies.com), [annuairedessel.org](http://annuairedessel.org), [kiwiiz.fr](http://kiwiiz.fr), [smiile.com...](http://smiile.com...)

## FAIRE SOI-MÊME - LE DIY - DO IT YOURSELF

**SqyLab** : création numérique, électronique, couture, ateliers de fabrication cosmétiques maison : [www.hatlab.fr/sqylab](http://www.hatlab.fr/sqylab)

## POUR EN SAVOIR PLUS

Electroménager rénové garanti (Trappes) : Envie

Défi « Rien de neuf »



## POUR EN SAVOIR PLUS

S'engager à Saint-Quentin pour faire progresser la transition



# LES ESSENTIELS

Nous vous donnons ici une liste de références institutionnelles, émanant des services de l'Etat ou des agences qui en dépendent.

## HABITAT

- Longue vie aux objets : <https://longuevieauxobjets.gouv.fr/>
- Réparer nos objets, annuaire des « réparateurs » : <https://www.reparateurs.artisanat.fr/>
- Apprendre à réparer ses objets : <https://www.linfordurable.fr/conso/apprendre-reparer-ses-objets-568>
- Les éco-gestes de l'entretien : <https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5390-pourquoi-l-entretien-de-nos-appareils-n-a-rien-d-anodin-.html>
- Le Guide des 100 éco-gestes énergie : <https://defis-declics.org/fr/ecogestes/ecogestes-energie>
- Le Guide de l'Etat pour réduire sa facture d'électricité : <https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/guide-pratique-reduire-facture-electricite-1.pdf>
- Sobriété numérique : <https://librairie.ademe.fr/cadic/6555/guide-en-route-vers-sobriete-numerique.pdf>
- Conseils pour isoler sa maison : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/travaux/comment-bien-isoler-maison>  
<https://librairie.ademe.fr/cadic/6488/guide-pratique-isoler-sa-maison.pdf>
- Passer aux énergies renouvelables : <https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/infographie-chauffage-passer-aux-energies-renouvelables.pdf>
- Le Guide de l'Ademe pour changer son chauffage : <https://librairie.ademe.fr/cadic/6566/guide-changer-son-chauffage.pdf>
- Une fiche étiquette énergie pour les équipements de la maison : <https://librairie.ademe.fr/cadic/6557/fiche-etiquette-energie-equipement-maison.pdf>
- Consommation, d'eau, mesurez votre empreinte : <http://www.empreinteh2o.com/eau.php>
- Réduire sa facture d'eau : <https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/Eau%20-%20e%CC%81nergie%20-%20comment%20re%CC%81duire%20sa%20facture.pdf>
- Assainir l'air de la maison : <https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/menage/comment-assainir-lair-par-tout-maison>
- Un jardinage 100% naturel : <https://librairie.ademe.fr/cadic/6345/guide-pratique-jardiner-naturel.pdf>

## MOBILITÉS

- Aides d'Etat anti-pollution : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N18131](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N18131)
- Prime à la conversion (casse) : [www.primealaconversion.gouv.fr/dboneco/accueil](http://www.primealaconversion.gouv.fr/dboneco/accueil)
- Bonus écologique : s'applique aux véhicules fonctionnant exclusivement à l'électricité, l'hydrogène ou une combinaison des deux (neuf ou occasion) : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36844](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36844)
- Vérifiez l'éligibilité du véhicule au Bonus écologique : <https://carlabelling.ademe.fr>
- Rétrofit, aide pour convertir le moteur thermique en moteur électrique : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36875](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36875)
- Aides au co-voiturage (hors remboursement trajet domicile-travail)
- Coup de pouce CEE co-voiturage courte distance : [www.ecologie.gouv.fr/coup-pouce-covoiturage-courte-distance#scroll-nav\\_\\_10](http://www.ecologie.gouv.fr/coup-pouce-covoiturage-courte-distance#scroll-nav__10)
- Coup de pouce CEE co-voiturage longue distance : [www.ecologie.gouv.fr/coup-pouce-covoiturage-longue-distance](http://www.ecologie.gouv.fr/coup-pouce-covoiturage-longue-distance)
- Vélo, tout savoir sur la Prime à la conversion vélo : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36827](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36827)
- Bonus vélo : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35475](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35475)
- Récapitulatif sur les aides vélo : <https://www.ecologie.gouv.fr/extension-des-aides-nationales-lachat-dun-velo#>
- Bonus écologique pour les 2, 3 roues ou quadricycles à moteur : [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36847](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F36847)



## CONSOMMATION

- Les objets du quotidien et leur impact carbone : <https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-poids-carbone>
- Consommer responsable : <https://librairie.ademe.fr/cadic/1520/guide-pratique-consommer-responsable.pdf>
- Si on faisait le ménage dans nos produits toxiques : [https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie\\_produits\\_menagers/index.html](https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_produits_menagers/index.html)
- Le paradoxe du plastique en 10 questions : <https://librairie.ademe.fr/cadic/6402/guide-pratique-paradoxe-plastique-10-questions.pdf?modal=false>
- Une alimentation plus durable en 10 questions (guide) : <https://librairie.ademe.fr/cadic/7370/guide-alimentation-plus-durable-10-questions.pdf>
- Méthodes de mesure anti-gaspi : <https://librairie.ademe.fr/cadic/7342/recette-anti-gaspillage-methode-de-mesure.pdf>
- Les recettes de saison : <https://librairie.ademe.fr/cadic/1774/recettes-4-saisons-legumes-legumineuses.pdf>
- Les paniers fraîcheur de Transilien : <https://www.transilien.com/fr/page-services/paniers-fraicheurs>
- En savoir plus sur le smartphone reconditionné : <https://librairie.ademe.fr/cadic/5311/infographie-preferer-smartphone-reconditionne.pdf>
- La mode sens dessus-dessous face au défi de la transition : <https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-mode-qqf>
- Comprendre le nutri-score : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>
- Alimentation et impacts sur les gaz à effet de serre : <https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/societe/le-mode-de-vie-des-menages-res-sources/article/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-de-l-alimentation>
- Consommer autrement (vidéo) : <https://longuevieauxobjets.gouv.fr/consommer-autrement/idees-recues>



## REMERCIEMENTS

Ce document a été réalisé avec la **mobilisation active de responsables associatifs, d'experts et représentants locaux** (étudiants notamment), d'agents des communes et de SQY, de membres du Conseil de développement (**Codesqy**). En juin et juillet 2022, une centaine d'entre eux ont pris part à une série **d'ateliers**, qui ont permis de définir à la fois les **sujets** à traiter et le **plan** du guide. Le premier Guide écocitoyen de SQY doit beaucoup à ce travail d'intelligence collective : c'est **avec les Saint-Quentinois** qu'il a pu être réalisé.

Ce guide est disponible **aux formats papier** dans les hôtels de ville, les médiathèques, etc. de l'agglomération et en pdf sur le site internet de sqy : [sqy.fr/guide-ecocitoyen](https://sqy.fr/guide-ecocitoyen) Il s'agit d'un document appelé à **évoluer** : nous serons attentifs aux remarques qui seront faites, et nous appuierons dessus afin **d'améliorer nos contenus**.

**Pour nous écrire : [ecogestes@sqy.fr](mailto:ecogestes@sqy.fr)**



# RETROUVEZ UN ENSEMBLE DES GUIDES PRATIQUES SUR LE SITE SQY.FR



**GUIDE MOBILITÉ**



**GUIDE LOGEMENT JEUNES**



**GUIDE MANGER LOCAL**



Écoutez sur Marmite FM l'émission « Cap Zéro Carbone ! » qui vous propose des actions locales pour s'organiser et s'adapter au changement climatique, le jeudi à 17h, le samedi à 11h ou en podcast sur [www.marmitefm.fr](http://www.marmitefm.fr) !



**SAINT  
QUENTIN  
EN YVELINES**

Terre d'innovations

