



# DURABLE



EDITO

## L'année 2011 se termine, qu'elle est votre bilan concernant les actions menées en terme de développement durable ?

« Mon bilan est très positif car une multitude d'actions mises en place en 2011 sont là pour démontrer notre engagement en terme de développement durable.

Je citerai par exemple : l'acquisition d'une voiture 100% électrique ("Peugeot ion"), le passage à 100% à l'électricité verte (15% en 2010), l'installation de leds, le changement de radiateurs, l'achat de casques téléphoniques,....et tous les travaux d'embellissement des bureaux déjà effectués ou planifiés pour les années à venir rendant bâtiments et bureaux déjà effectués ou planifiés pour les années à venir rendant ainsi plus agréable notre quotidien.

De plus, nous disposons maintenant d'un logiciel d'analyse de cycle de vie permettant de calculer l'impact environnemental de chaque action mise en place et donc de mesurer nos progrès.

2012 sera l'année de la mise en place des 4R's (réduire, réutiliser, recycler, renouveler) dans nos procédés de fabrication et tâches quotidiennes afin de continuer à réduire l'empreinte environnementale de notre entreprise.

Je vous souhaite à tous de très bonnes fêtes de fin d'année ».

Pascal MASSE

## MON BEAU SAPIN : comment le choisir ?

Difficile de se passer de sapin à Noël ! Quelques **solutions pour embellir la maison** à cette occasion.

- Décorer les plantes d'intérieur, les murs avec des guirlandes...
- Créer un arbre original avec des matériaux de récupération (bouteilles d'eau en plastique vert...)
- Choisir un sapin artificiel et faites-le durer le plus longtemps possible ! Ainsi, cela évite la production d'autant de plastique et de déchets.

Si on tient absolument à avoir un **'vrai' sapin**, autant qu'il ait **le moins d'impacts négatifs sur l'environnement** :

- Eviter les sapins couverts de neige artificielle : leur flochage est réalisé avec des produits chimiques.
- Si vous préférez avoir un sapin naturel, n'oubliez pas de demander au vendeur sa provenance : Il faudrait de préférence en choisir un issu d'une **exploitation française ou européenne**. Sa culture offre des emplois dans le Morvan ou le Jura par exemple. En grandissant, le sapin absorbe du gaz carbonique (CO<sup>2</sup>). Il limite donc l'augmentation de ce gaz à effet de serre dans l'atmosphère.
- Si vous souhaitez acheter un sapin en pot pour pouvoir le replanter dans votre jardin. Il faudra alors le faire dans les jours qui suivent son achat. En effet, après trop de temps passé au chaud dans la maison, il a peu de chances de reprendre.
- **Recyclez votre sapin naturel**. Après les fêtes, plusieurs magasins et beaucoup de communes collectent les sapins de Noël pour les transformer en compost ou en couvre-sol dans les espaces verts. Déposez-le à la déchetterie la plus proche dans la benne dédiée aux déchets verts.

### Pensez au sac à sapin !

Fabriqué à partir de céréales, celui proposé par Handicap international est **100% biodégradable** et compostable. Pratique, il décore le pied de votre sapin et peut ensuite être jeté avec lui sans répandre des épines sur le sol. Une partie de la somme versée pour son achat est de plus reversée à l'association Handicap International pour **financer ses actions humanitaires**.

Sur Reims, le magasin **Ikea offre un bon d'achat** par sapin acheté et rapporté avant mi-janvier pour qu'il puisse être recyclé sous forme de compost. Un euro est en outre versé à l'Office National des Forêts pour chaque sapin rapporté.

## Odeurs de Noël

Il y a des odeurs de Noël que l'on n'oublie pas : l'odeur du sapin, de la cannelle, des oranges et du clou de girofle...

Lorsque vous pelez vos oranges (ça marche aussi avec les clémentines et les citrons !) découpez-les de manière esthétique (en zigzag, pour faire des fleurs, des étoiles...) et plantez-y des clous de girofle selon votre imagination. Attachés à du ruban ou du raphia, **l'odeur de Noël est garantie !**

Les anciens jetaient les peaux de clémentines ou autres agrumes séchées dans le feu de la cheminée, les placer sur le radiateur marche aussi de nos jours.

En pot pourri, ces zestes d'agrumes mélangés suivant vos goûts à un peu de cannelle, d'anis étoilé, des grains de lavande, des pétales de roses ou de fleurs séchées d'anciens bouquets, vont contribuer à rendre l'atmosphère agréable. Pour prolonger ce parfum, verser dessus quelques gouttes d'huile essentielle.

## Allez ! Un peu d'énergie !

Si le Père Noël fait la majeure partie du travail, vous devrez malgré tout penser à tous ces jouets énergivores qu'il dépose au pied du sapin. Ils ne fonctionneront pas le jour de Noël si vous n'avez pas acheté **les indispensables piles**.

Il est encore temps de bien choisir et d'opter pour des piles rechargeables. Certaines **se rechargent jusqu'à 1000 fois** et offrent de multiples avantages. De plus, l'investissement de départ sera amorti bien avant la galette des rois : les chargeurs acceptent plusieurs modèles de piles et existent aussi en version solaire !

N'oubliez pas que **les piles usagées doivent être collectées** dans des containers spéciaux. Le plus proche étant à votre disposition au service achats. Ces containers sont également disponibles dans tous les points de vente.

# L'hiver ne m'aura pas !

Brrrrr.... Cet hiver risque d'être rigoureux, à cause des cycles solaires. Alors voici **quelques idées pour se réchauffer et rester en pleine forme.**

## Assurer une température tropicale ?

Premier réflexe, on cherche à créer une douce température ambiante. Mais quand il fait plus chaud "dedans", on expose les bronches à des chocs thermiques en sortant, et on attrape facilement froid "dehors". Donc éviter de surchauffer, car la **température idéale des pièces à vivre est de 19°C**, et s'habiller plus chaudement à l'intérieur !

## En s'habillant bien, on résiste mieux au froid !

En premier lieu, protéger les extrémités. De bonnes chaussettes, un bonnet, une écharpe, des gants... Même à l'intérieur, un bon pull, un cache-cœur ou un cache-épaules et de bonnes chaussettes ou chaussons contribuent au confort.

Ensuite, **superposer des couches** : une première en coton, lin, soie, chanvre pour aérer la peau, un vêtement pour tenir chaud, et puis une dernière pour se protéger du froid dehors.

Enfin, **inspecter les matières !** Pour rester élégant ou coquette en chemisier, on peut porter dessous un débardeur en soie ou un genre Damart. Pour les pulls et tricotés : les matières synthétiques (acrylique, polyester...) ne tiennent pas vraiment chaud, (sauf si ce sont des matières techniques, comme pour le sport) elles donnent cette sensation par la couche d'air retenue par la maille. La laine, la soie, l'alpaga, le mérinos, ou mieux encore, le cachemire, apportent directement un confort thermique et régulateur. Un pull en cachemire fin (pour un budget accessible) tiendra plus chaud qu'un épais en acrylique. De plus, il durera plusieurs hivers sans boulocher !

## Stratégie anti-grippe : Stimulez vos défenses naturelles !

Gare aux idées reçues. Le gras, c'est bon pour les oiseaux, pas pour nous. Et un petit coup de "gnole", ça ne réchauffe pas ! L'alcool perturbe la perception du froid et altère les fonctions physiologiques de régulation de la température.

Un régime adapté au grand froid doit avant tout être équilibré et riche en **vitamines, sels minéraux et oligo-éléments**. La nature a tout prévu et nous offre les bons fruits au bon moment. Ainsi, la châtaigne est riche en nutriments, énergétique et aide à lutter contre le froid. Mettez aussi sur les amandes, les noisettes, les légumes secs et céréales complètes pour combattre les infections des voies ORL. La vitamine C, largement présente dans les agrumes et surtout dans le kiwi, apporte aussi le bon coup de tonus qui aide à combattre rhumes, bronchites, toux...

Enfin, le miel (lutte contre les infections rhino-pharyngées), le thym (fortifie et prévient les mauvais effets du froid) ou l'ail (effets antibiotiques et antiseptiques) sont des armes incontournables contre le froid. La propolis est considérée comme l'antibiotique naturel de l'hiver, et le gingembre confit, pour ceux qui aiment, est efficace pour la gorge

Et nous voilà armés contre le froid !



Augmenter la température de la maison de 1°C

= + 7 % consommation de chauffage

## Le saviez-vous ?

Tout comme le papier carbone, le papier-calque, le papier photo (argentique ou pour imprimante) et les affiches, les papiers-cadeaux sont, pour la plupart, **NON RECYCLABLES**. Ils sont souvent couverts d'une fine pellicule plastique, ou bien contiennent des particules métalliques qui donnent l'aspect brillant. **Seuls les emballages de style papier kraft sont recyclables.**

Vous vous dites : « pas grave, moi, de toute façon, je mets les papiers cadeaux dans la cheminée ». Erreur ! Votre cheminée n'est pas un incinérateur, elle n'est pas équipée de filtres. Aussi, la combustion de matériaux tels que le papier-cadeau, les livres, le bois de récupération traité ou peint, les chutes de panneaux de bois aggloméré (contre-plaqué, contrecollé...), les caisses et palettes d'emballage, les cartons plastifiés et tous produits dérivés du plastique, provoque des **émanations nocives** pour les occupants de la maison, aux odeurs peu fréquentables, sans parler des **rejets toxiques dans l'atmosphère...**

## PORTRAIT

**AVIS A NOS AMIS LECTEURS :** Toute ressemblance ou similitude avec un personnage existant, car il existe, ne serait ni fortuite ni involontaire !

Éteignez bien les cheminées,  
Les enfants, allez vous coucher !  
Voici venir le grand bonhomme,  
Qui se rit de l'empreinte carbone.

Il la connaît bien la planète,  
Il la sillonne, il la respecte,  
Son traîneau est mu par le vent,  
Par souci pour l'environnement,

Ses jouets ne viennent pas de Chine,  
Ses lutins ont tous bonne mine,  
L'homme habillé de rouge et blanc,  
Vient d'enfiler sa paire de gants !

Tenez-vous prêts, il chausse ses bottes,  
Rodolphe sera le renne pilote !  
L'esprit de Noël nous inonde,  
La nuit étoilée est profonde.

La tournée vient de commencer,  
Nos cœurs d'enfants sont emballés,  
Voyez toutes ces étoiles qui brillent,  
Ce ciel tout entier qui scintille.

Le jour va bientôt se lever,  
Les enfants se sont réveillés,  
Leurs yeux encore tout en sommeil,  
Vont **découvrir tant de merveilles !**

## FORBO montre l'exemple

Cette année, le sapin qui orne le parc de l'entreprise brille de mille feux ! Et le jeu en vaut toutes ses chandelles, car la **guirlande** qui lui sert de parure est **un modèle à Leds**. Les LED (diodes électroluminescentes) **consomment très peu d'énergie et durent vraiment très longtemps**. Ce type de lampe existe même pour l'éclairage de la maison, c'est la lumière du futur !

## DECO REUP'

Créer des étoiles de Noël à partir de canettes de soda ou de vieux CD, des guirlandes avec de vieux magazines.... Voici deux adresses de **bonnes idées** pour détourner les déchets de notre quotidien et faire nos **décorations de Noël avec de la "récup"**

[www.espritchabane.com/fetes/idees-creations-noel.php](http://www.espritchabane.com/fetes/idees-creations-noel.php)  
<http://creatie.ch/decoration-noel-ecologique>



Joyeux Noël à tous !



\* en N/B recto-verso sur papier Ecolabel

Comité de rédaction #2 : Sophie Charre, Marie-Hélène Guenard, Eve Juppin, Nadège Durand, Patrick Pouey, Monica Fossati, et vous...

Mise en page - infographie : Philippe Rubert