



Organisé par les Lions Clubs



eco'LIONS

Les Journées 21 et 22 mai 2021
de 10 à 19h

Jeunesse et Environnement

Jardin DARCY
21000 Dijon



Venez découvrir

Place Darcy

Les Journées des Lions de France





**LIONS CLUBS
INTERNATIONAL**



Pourquoi cette Plaque

Les Lions sont mobilisés depuis plus de 100 ans dans de nombreuses actions locales, nationales et dans le monde pour : les enfants malades, le handicap, la vieillesse, les maladies (cancer, diabète, cécité, etc...)

En 2019, nous avons mis en place « **eco'LIONS** », action tournée vers la Jeunesse et l'Environnement.

En 2020 nous avons œuvré pour la préparation cette de grande manifestation (annulée compte tenu des conditions sanitaires). Une trentaine de partenaires, dont 12 établissements scolaires, nous ont suivi avec enthousiasme et ont souhaité renouveler leur participation pour 2021.

Cette opération, menée en partenariat avec les étudiants de Sciences Po Environnement et la ville de Dijon, a pour objectif de contribuer à sensibiliser les élèves des lycées, collèges et classes primaire sur les problématiques environnementales.

Notre volonté est de ne pas avoir un discours moralisateur (ne faites pas cela, etc..), mais de présenter des solutions simples aux défis écologiques du quotidien. Nous souhaitons que les élèves s'approprient le sujet pour une réponse d'écocitoyen et initient un projet qu'ils portent sur l'année.

Et ainsi, lors de cette grande manifestation nous vous montrons les solutions apportées par les élèves, ainsi que celles déjà mises en place par les Lions Clubs et par la Ville de Dijon et la Métropole.

Sont également associés d'autres acteurs de l'environnement liés à l'eau, l'air, l'énergie, le recyclage, l'alimentation avec le Bio, les circuits courts, les abeilles etc....

Vendredi, est plus particulièrement dédié aux établissements scolaires, incités à participer par le Rectorat. Un puzzle ludique, à reconstituer sur place, est remis aux élèves du primaire.

En 2021 nous avons également souhaité présenter :

« Le grand Village des Lions de France » Place Darcy.

Sont présents, les Lions et les Associations Lions qui œuvrent au quotidien, localement et dans le monde, pour aider les malades et les plus démunis, et faire du Lions Clubs International le plus grand Club service du monde. Des actions concrètes de dépistage de la vue, du diabète sont entre autre mises en place.

Cette plaque reprend par thème les solutions simples à mettre en place pour devenir un écocitoyen, ainsi qu'une présentation des actions menées par les participants pour des gestes écocitoyens et une présentation des Associations Lions qui œuvrent localement, au niveau national et dans le monde

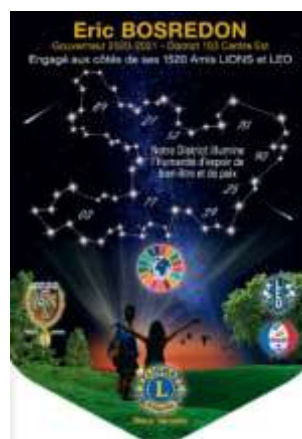
Nous vous remercions de votre visite et restons bien sûr à votre disposition pour parler de ces sujets.

Patrick MUNAROLO
06.27.43.16.98
patrickmunarolo@yahoo.fr
Président Zone 21
(8 Lions Clubs Dijon-Langres)

Simone STEINKAMP
06 82 36 33 44
simone.steinkamp@hotmail.fr
Présidente Lions Club Dijon Marc d'Or
Coresponsable **eco'LIONS**



Mot d'Éric BOSREDON
Gouverneur du District
Lions Centre Est





Index



Quelques fiches de gestes éco-responsables

Nous ne voulons pas être moralisateurs, mais simplement donner des conseils, pour au quotidien avoir des gestes simples éco-responsables



Air

Page 5

Eau

Page 6

Énergie

Page 7

Énergie

Page 8

Énergie

Page 9

Énergie

Page 10

Nature

Page 11

Nature

Page 12

Alimentation

Page 13

Alimentation

Page 14

Alimentation

Alimentation

Pages 15 et 16 - Calendrier de récolte des fruits et légumes de saison en France



En France la pollution de l'air extérieur représente :

48 000 décès prématurés par an soit 9 % de la mortalité

Un coût annuel de 100 Milliards d'euros dont une large part liée aux coûts de santé

Des allergies respiratoires liées aux pollens allergisants chez 30 % des adultes et 20 % des enfants

Comment réduire la pollution avec des gestes éco-responsables

➤ Chauffage

- ▶ Isoler son logement *(voir la fiche Energie)*
- ▶ Faire entretenir son appareil de chauffage
- ▶ Choisir un appareil performant
Chaudière à condensation, radiateur à inertie, etc..
- ▶ Aérer deux fois 10 mn par jour
Cela fait rentrer de l'air plus sec et évacue les polluants intérieurs

➤ Déplacement

- ▶ Privilégier la marche, le vélo et les transports en commun
Les deux premiers sont économes et bons pour la santé
- ▶ Privilégier le covoiturage *(de nombreux sites existent)*

➤ Véhicule

- ▶ Pratiquer l'écoconduite
Vitesse souple et réduite, usage modéré de la climatisation etc.
- ▶ Entretien son véhicule, vérifier la pression des pneus
Faire ses contrôles techniques tous les 2 ans
- ▶ Acheter un véhicule faiblement émetteur en polluants atmosphériques *(L'identifier grâce au Certificat qualité de l'air)*

➤ Déchets verts

- Il est interdit de brûler les déchets verts à l'air libre *(sauf dérogation)*
- ▶ Pour les déchets organiques
Compostage, paillage, tonte mulching
 - ▶ Pour les déchets encombrants
Collecte sélective

Les bons gestes à avoir en cas d'épisode de pollution

➤ Réduire ou reporter

- ▶ Les activités physiques et sportives intenses
En plein air ou en intérieur, jusqu'à la fin de l'épisode
- ▶ Les sorties en début de matinée et en fin de journée
- ▶ Les activités qui demandent le plus d'effort

➤ Consulter un médecin

- ▶ Pour une adaptation du traitement médical si besoin
- ▶ En cas de gêne respiratoire ou cardiaque inhabituelle
- ▶ En cas de troubles persistants
Toux, mal de gorge, nez bouché, essoufflement etc



On consomme environ 150 litres d'eau par jour et par personne

33 % pour bain et douche, 35 % WC, 13 % lessive,
7 % vaisselle, 4 % nettoyage, 3 % alimentaire, 4 % jardin

Comment réduire la facture d'eau avec des gestes éco-responsables

➤ Robinets

- ▶ Installer des mousseurs (*Coût < 10 €*)
50 % de débit en moins, 5 à 15 litres en moins par jour
- ▶ Changer les joints des robinets régulièrement
Un robinet qui goutte perd 5 l/h soit 120 l/jour
Une chasse d'eau qui fuit c'est plus de 600 l/jour
- ▶ Couper l'eau pendant la vaisselle, le lavage des mains etc.
- ▶ Couper l'eau pendant le brossage des dents (*prenez un verre*)

➤ Bain, douche

- ▶ Préférer les douches aux bains (*Economie environ 100 litres d'eau*)
Bain : 120 à 200 litres - Douche de 5mn : 40 à 60 litres
Une douche par jour moins d'eau, en un an, qu'un bain par semaine.
- ▶ Prendre des douches courtes
5 mn, en coupant l'eau pendant le savonnage
Une douche de 10 mn consomme autant qu'un bain
- ▶ Installer un pommeau de douche avec aérateur
Économie 30 à 40 % d'eau

➤ WC

- ▶ Installer une double commande sur la chasse d'eau
3 à 8 litres au lieu de 10 à 12 litres

➤ Lave-linge, Lave-vaisselle

- ▶ Privilégier des appareils classe A++
Un lave-vaisselle actuel utilise moitié moins d'eau qu'il y a 10 ans
- ▶ Utiliser les fonctions « éco » et bien remplir les appareils
- ▶ Nettoyer régulièrement le filtre
- ▶ Ne pas prélaver la vaisselle
- ▶ N'utiliser pas plus de produit que la dose prescrite

➤ Voiture

- ▶ Laver à l'éponge ou dans une station de lavage (*recycle l'eau*)

➤ Recycler et arroser

- ▶ Récupérer l'eau de pluie
- ▶ Utiliser l'eau de lavage des légumes pour arroser
- ▶ Utiliser un arrosoir plutôt que le jet d'eau
- ▶ Arroser le soir pour éviter l'évaporation
- ▶ Utiliser la tonte de pelouse (pour faire un paillage sur plantation)
- ▶ Utiliser feuilles de thé infusées et marc de café pour engrais



Énergie



Répartition de l'énergie par ménage

27,6 % chauffage, 18,5 % froid et lavage, 13,5 % multimédia et informatique, 12,8 % eau chaude
12,1 % autre (aspirateur, cafetière...), 7,8 % cuisson, 5,6 % éclairage, 2,1 % autres

Comment réduire la facture d'énergie avec des gestes éco-responsables

- **Isolation**
 - ▶ Des plancher de greniers et de plafonds de la cave
 - ▶ Des conduites d'eau chaude
 - ▶ Des portes donnant vers l'extérieur (*des boudins de portes*)
 - ▶ Des fenêtres (des rideaux épais)
- **Chauffage**
 - ▶ Chauffer plutôt à 19 ou 20°C les lieux de vie
Au-delà de 19°C, 1°C de plus c'est 7% de consommation en plus
 - ▶ Chauffer à 15 ou 16°C les chambres (*ou en cas d'absence*)
Plus de 20 % d'économie quel que soit le système de chauffage
 - ▶ Installer une régulation et une programmation
Ne pas chauffer en l'absence et relancer avant le retour
 - ▶ Placer des panneaux réflecteurs derrière les radiateurs
 - ▶ Purger et dépoussiérer les radiateurs
- **Eau chaude** (*voir fiche Eau*)
 - ▶ Régler le chauffe-eau entre 55 et 60°C
En dessous risque sanitaire, au-dessus risque de brûlure
Surcoût électrique et rajout d'eau froide inutile
- **Télévision**
 - ▶ Plus l'écran est grand, plus il consomme
Un écran de 160cm, consomme autant que 3 ou 4 de 80 cm
 - ▶ Les modèles avec écran LCD à LED sont plus économes
- **Eclairage**
 - ▶ Remplacer les ampoules par des lampes à LED
Durent plus longtemps (20 000h) et consomment 8 à 10 fois moins
 - ▶ Penser à éteindre la lumière quand on quitte une pièce
 - ▶ Dépoussiérer régulièrement les lampes et luminaires
- **Divers**
 - ▶ Veiller aux consommations cachées
Applications et services connectés se mettant à jour en permanence et vidant rapidement les batteries (tablette, montre, téléphone)
 - ▶ Eteindre les appareils en veille (*15 à 50 équipements par foyer*)
 - ▶ Débrancher les appareils pas employés (*consoles de jeux, etc.*)
 - ▶ Utiliser des multiprises à interrupteur ou programmables



Énergie



Comment réduire la facture d'énergie avec des gestes éco-responsables

➤ Informatique

- ▶ L'imprimante jet d'encre consomme moins que la laser
5 à 10 W sans préchauffage, pour 200 à 300W pour la laser
- ▶ L'appareil multifonctions consomme 50 % de moins
Que la somme des appareils qu'il remplace (imprimante, scanner)
- ▶ L'ordinateur portable consomme moins que le fixe
50 à 80 % d'énergie de moins
- ▶ Débrancher un ordinateur non utilisé
- ▶ Éteindre l'écran si on ne s'en sert pas pendant 10 mn
- ▶ Ne pas laisser les appareils en veille
- ▶ Vider régulièrement les boîtes mails, éviter les pièces jointes
Pour soulager les data centers
- ▶ Favoriser les SMS
281 milliards de mails chaque jour dans le monde, soit 410 millions de CO₂ par an générés (la moitié des CO₂ produits par le transport aérien)

➤ Smartphone Quelques chiffres :

- ▶ 88 % des Français le changent tous les 2 ans
Effets de mode, obsolescence programmée, promotions etc.
- ▶ Énorme empreinte carbone pour la fabrication et la vente
4 tours du monde pour arriver chez nous, 70 matériaux pour le fabriquer
- ▶ 30 millions de smartphones dorment dans les placards

Quelques idées :

- ▶ Opter pour des téléphones classiques
Si on n'a pas besoin de naviguer sur le web et les réseaux sociaux
- ▶ Éviter les smartphones à grand écran
Plus d'impact sur l'environnement
- ▶ Acheter un téléphone d'occasion
- ▶ Choisir un modèle, solide, démontable, évolutif
S'assurer que : la batterie est démontable, le chargeur est universel
- ▶ Protéger le smartphone (*housse ou coque, film de protection*)
- ▶ Recharger la batterie avant qu'elle ne soit à plat
Ne pas laisser pas en charge une nuit entière
- ▶ En panne s'il a moins de 2 ans, faire jouer la garantie
- ▶ Faire appel au SAV du constructeur ou à un réparateur
- ▶ Revendre le vieux smartphone (*s'il a encore de la valeur*)
- ▶ Le donner à des structures de réemploi (*recyclerie, Emmaüs...*)
- ▶ Le rapporter en magasin
Obligation aux distributeurs de le reprendre



Énergie



Comment réduire la facture d'énergie avec des gestes éco-responsables

- **Electroménager**
 - Privilégier les appareils classe A et A⁺⁺
 - Débrancher ou arrêter les appareils possédant des veilleuses
- **Cuisson**
 - Utiliser plutôt la cuisson au gaz
 - Utiliser les plaques par induction plus économes
20 à 30 % d'électricité en moins et plus rapides à chauffer
 - Utiliser des casseroles à fond plat pour l'électrique
 - Mettre un couvercle sur les casseroles pendant la cuisson
- **Four**
 - Utiliser plutôt la catalyse (*la pyrolyse très énergivore*)
 - Utiliser plutôt le four combiné (four + micro-ondes)
Réduit les temps de cuisson et la consommation électrique de 70 %
- **Réfrigérateur**
 - Attention à la classe climatique (*N pour la Bourgogne*)
 - Adapter la taille à vos besoins (*ex 300 litres pour 4 personnes*)
 - Les combinés (*réfrigérateur + congélateur*) plus rentables
Attention aux réfrigérateurs américains 2 fois plus consommateurs
 - Adopter les bons réglages de température
Entre + 4 et + 5°C pour le réfrigérateur et -18 °C pour le congélateur
 - Ne pas le placer près d'une source de chaleur (*radiateur, soleil.*)
 - Dégivrer, dépoussiérer la grille arrière
 - Ne pas superposer les produits (*sources d'économie*)
- **Lave-linge**
 - Acheter un lave-linge dimensionné à vos besoins
 - Bien les remplir et utiliser les fonctions « éco »
 - Profiter des « heures creuses » (avec cette option tarifaire)
 - Bien essorer le linge avant un séchage en sèche-linge
- **Sèche-linge**
 - Sécher le linge à l'air libre le plus souvent
 - Choisir un sèche-linge avec sonde d'humidité
S'arrête ou se met en veille, dès que le linge est suffisamment sec

➤ Lire l'Étiquette



Classe
énergétique

Privilégier les appareils classe A⁺⁺⁺

Conso
annuelle

Comparer la consommation annuelle

Autres
informations

Consommation en eau, bruit, capacité, etc.

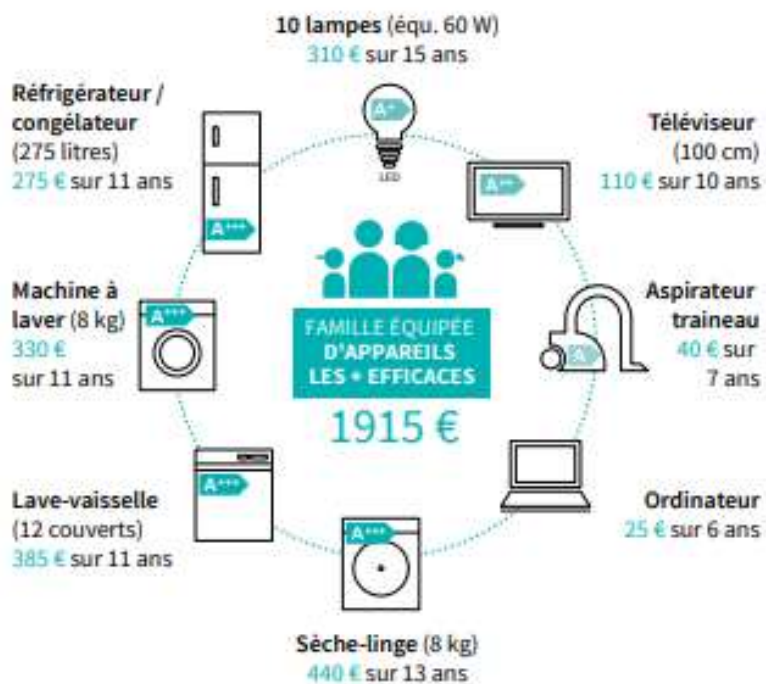
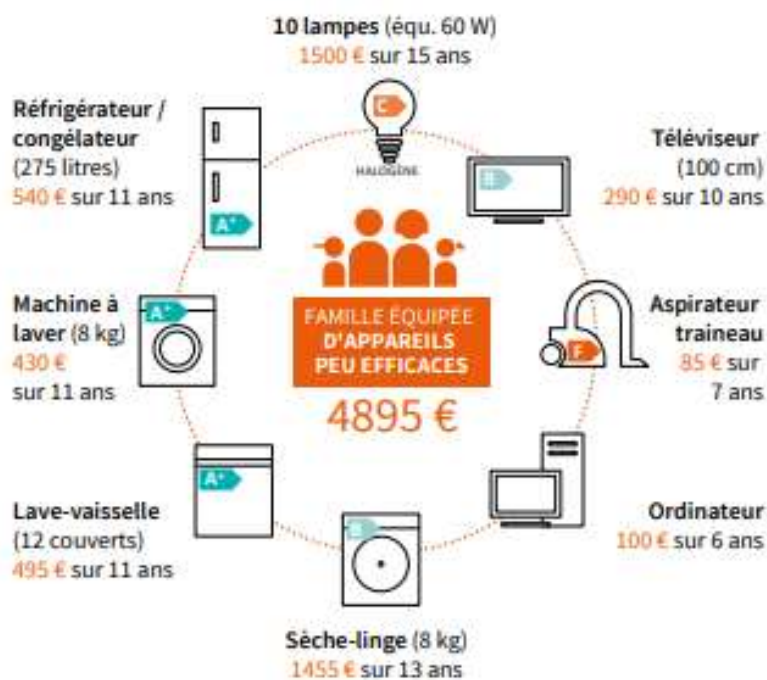


Énergie



Comment réduire la facture d'énergie avec des gestes éco-responsables

Un exemple de dépense d'électricité de deux familles



Chiffres fondés sur des consommations moyennes pour un usage standard.
Coûts calculés pour un tarif de 0,2 €/kWh.



Nature



Protéger la nature ce sont des gestes quotidiens

Comment protéger la nature avec des gestes éco-responsables

➤ Ne rien jeter dans la nature

Quelques exemples de temps de dégradation dans la nature

Papier toilette	1 à 4 semaines	Pneu en caoutchouc	100 ans
Mouchoir en papier	3 mois	Cartouche d'encre	400 à 1000 ans
Peau de banane	8 à 10 mois	Planche en bois peinte	13 à 15 ans
Papier journal	6 à 12 mois	Pile au mercure	200 ans
Ticket bus, tram	1 an	Couche jetable	400 à 450 ans
Mégot de cigarette	1 à 2 ans	Serviette ou tampon hygiénique	400 à 450 ans
Filtre de cigarette	1 à 5 ans	Sac en plastique	450 ans
Chewing-gum, papier de bonbon	5 ans	Polystyrène expansé	1000 ans
Huile de vidange	5 à 10 ans	Bouteille en plastique	100 à 1000 ans
Polystyrène	80 ans	Forfait ski, carte de crédit, etc..	1000 ans
Boite de conserve	50 ans	Verre	4000 à 5000 ans
Polystyrène	80 ans		

➤ Réduire ses déchets

Une famille de 4 personnes génère 1,5 t. de déchets par an, 350 kg pour un célibataire

Poids des déchets en moins par an



1 Limitez les emballages
26 kg



4 Réparez ou donnez vos appareils
16 à 20 kg



7 Imprimez moins
6 kg



2 Produisez du compost
40 kg



5 Achetez en vrac
2 kg



8 Donnez vos anciens vêtements
2 kg



3 Utilisez un Stop Pub
20 kg



6 Préférez les écorecharges
1 kg



9 Préférez les cabas aux sacs réutilisables
2 kg



10 Adoptez les gestes alternatifs :
Achetez à la juste quantité,
Pour éviter de jeter des aliments
20 kg

**10 gestes simples pour
diminuer les déchets**



Nature



Comment protéger la nature avec des gestes éco-responsables

- **Faire son compost**
 - ▶ Alternier une couche humide :
Déchets de cuisine (hors viande et poisson), tonte de pelouse
 - ▶ Avec une couche sèche :
Feuilles sèches, brindilles et branches broyées, sciures, etc.
 - ▶ Remuer régulièrement pour aérer
- **Utiliser le compost**
 - ▶ 3/4 mois, on obtient le paillis : *paillage des arbres et plantes*
 - ▶ 6/7 mois, l'amendement organique : *mélanger avec la terre*
 - ▶ 8/9 mois, le repotage : *avec 1/3 de sable, 1/3 de terre*
 - ▶ Utiliser les composts partagés : site d'implantations sur
<https://www.trionsnosdechets-dijon.fr/Particulier/Reduire-mes-dechets/Jardinage-et-compostage>
- **Les engrais**
 - ▶ Bannir les engrais chimiques
 - ▶ Utiliser les engrais naturels
Les cendres de bois, le composte, les tontes de pelouses etc.
- **La climatisation**
 - ▶ En voiture augmente l'effet de serre et la surconsommation
Mettre 2 à 3° C de moins que l'extérieur
 - ▶ A la maison consomme autant que le chauffage
Modérer son utilisation
- **Trajets**
 - ▶ La marche ou le vélo, pour les trajets courts
Économique et bon pour la santé
Les entreprises peuvent prendre en charge les frais engagés pour les déplacements à vélo (ou à vélo à assistance électrique)
 - ▶ Bus, tram et covoiturage pour lutter contre la pollution
Les frais de transport peuvent être pris en charge à 50 % par l'employeur
- **Les courses**
 - ▶ Trouver des substituts aux sacs plastiques
Faire ses sacs pour les courses avec des vieux tissus, rideaux etc..
 - ▶ Faire la chasse aux emballages lors des achats
Favoriser les produits en vrac, en grande quantité, emballés avec des matériaux biodégradables (papier, carton) ou recyclables (verre)
 - ▶ Préférer les produits locaux de saison (*circuits courts, à la ferme...*)
Réduire ainsi l'impact écologique dû aux transport des marchandises
- **Les produits jetables**
 - ▶ Eviter : Lingette démaquillante, coton-tige, vaisselle plastique
Acheter des versions durables de ces produits (lingette réutilisable, cure oreille, vaisselle en porcelaine ou en verre etc.)



Alimentation





Le Gaspillage Alimentaire

30 kg. par habitant d'aliments gaspillés chaque année
(dont 7kg. d'aliments encore emballés)

Soit 1 repas par semaine, soit 100 € par habitant chaque année

Comment réduire le gaspillage alimentaire avec des gestes éco-responsables

➤ Achat

Décryptage des dates de péremption	
A CONSOMMER JUSQU'AU 29.05.20	A consommer de préférence avant le 30.05.20
	
Ne pas dépasser : risque pour la santé	Dépassement possible : qualités gustatives et nutritionnelles moindres

- ▶ Etablir les menus à l'avance
Dresser une liste de courses
- ▶ Regarder les dates de péremption
Pour être sûr de pouvoir consommer dans les temps
- ▶ Acheter selon ses besoins
Attention aux grandes quantités en promotion !
- ▶ Acheter des produits en vrac
Peu emballés, rechargeables
- ▶ Choisir les formats des produits les plus adaptés
En rapport à ma situation familiale
- ▶ Acheter les surgelés en fin de courses
Respecter la chaîne du froid pour éviter la dégradation des aliments

➤ A la maison

- ▶ Veiller à la bonne conservation des aliments
Les remettre rapidement au frais
Emballer les restes
- ▶ Contrôler attentivement les dates
Ranger les aliments en fonction de leur date de péremption
On peut manger les denrées même si la date précédée de la mention
« à consommer de préférence avant » est dépassée

➤ Préparation

- ▶ Préparer les bonnes quantités
Utiliser des doseurs, pour éviter les restes en fin de repas
- ▶ Adopter la cuisine anti-gaspi
Trouver des recettes pour réutiliser les restes

➤ Repas

- ▶ Servir les bonnes portions
Pour éviter les restes dans les assiettes
- ▶ Conserver les restes de repas
Les resservir rapidement, ou les congeler

Preuve que ça marche



Une opération nationale menée par l'ADEME et 3 associations de consommateurs (CSF, CLVCV, Familles Rurales)



243 foyers accompagnés
pour appliquer les solutions anti-gaspi

 **-59 %**

De gaspillage alimentaire

Les foyers passent en moyenne de 25,5 à 10,4 kg gaspillés par an et par personne, soit 30 repas



Alimentation



Comment faire évoluer mes habitudes

➤ Privilégier

- Les produits français et de saison (*voir calendrier joint*)
- Les circuits courts (*moins de transport = moins CO²*)
(issus directement de chez le producteur)
- Les modes de production raisonnée ou Bio
- Utiliser les Nutri-Score lors des achats (*ci-joint*)
Sélectionner les produits les plus favorables pour la santé
- Utiliser les labels environnementaux



A + favorable à
E – favorable

Sur le plan nutritionnel



Agriculture Biologique
AB, Français



Européen



Haute Valeur,
Environnementale



Pêche Durable

➤ Tenir compte des recommandations

Programme National Nutrition Santé - 2019-2025

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER

Les légumes secs

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres

Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Les fruits à coques

Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3

L'activité physique

Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour

Le fait maison

ALLER VERS

Le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète

Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre

Les aliments de saison et produits localement

Une consommation de poissons gras et de poisson malgré en alternance

2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)

Le bio

L'huile de colza, de noix et d'olive

Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive

Les produits laitiers

Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour

RÉDUIRE

La charcuterie

Limiter la charcuterie à 150g par semaine

Les produits sucrés gras, salés

Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Les produits salés

Il est recommandé de réduire sa consommation de sel

L'alcool

Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours

La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)

Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine

Les produits avec un Nutri-Score D et E

Le temps passé assis

Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h



Alimentation



PÉRIODE DE RÉCOLTE DES FRUITS ET LÉGUMES EN FRANCE

Acheter en France et surtout local, par les circuits courts, réduit considérablement les CO² liés aux transport et favorise l'emploi.
De plus les normes sanitaires Françaises sont plus protectrices du consommateur.

JANVIER

FRUITS

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Courge
Endive
Epinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



FÉVRIER

FRUITS

Citron
Kiwi
Mandarine
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Endive
Frisée
Mâche
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



MARS

FRUITS

Citron
Kiwi
Orange
Pamplemousse
Poire
Pomme

LÉGUMES

Asperge
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Choux de Bruxelles
Endive
Epinards
Frisée
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre



AVRIL

FRUITS

Citron
Pamplemousse
Pomme
Rhubarbe

LÉGUMES

Asperge
Betterave
Blettes
Carotte
Endive
Epinards
Navet
Oignon
Poireau
Pomme de terre
Radis



MAI

FRUITS

Cerise
Fraise
Framboise
Rhubarbe

LÉGUMES

Ail
Asperge
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou-Fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Poireau
Pomme de terre
Radis



JUIN

FRUITS

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise
Groseille
Melon
Pomme

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Betterave
Blettes
Carotte
Céleri
Chou Blanc
Chou-Fleur
Concombre
Courgette
Epinards
Fenouil
Laitue
Navet
Oignon
Poireau
Petit pois
Poivron
Pomme de terre
Radis











Alimentation



PÉRIODE DE RÉCOLTE DES FRUITS ET LÉGUMES EN FRANCE

Acheter en France et surtout local, par les circuits courts, réduit considérablement les CO² liés aux transport et favorise l'emploi.
De plus les normes sanitaires Françaises sont plus protectrices du consommateur.

JUILLET			AOÛT		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mirabelle Nectarine Pêche Pomme Prune	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot	Laitue Maïs Oignon Poireau Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Abricot Cassis Figue Melon Mûre Myrtille Nectarine Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue	Maïs Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Radis Tomate
					
SEPTEMBRE			OCTOBRE		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Melon Mûre Myrtille Pamplemousse Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Epinards Fenouil	Haricot Laitue Maïs Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Coing Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Courgette Endive Epinards Fenouil Frisée	Haricot Laitue Mâche Maïs Oignon Poireau Pomme de terre Radis
					
NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES	
Coing Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Fenouil Frisée Laitue Mâche	Navet Oignon Poireau Potiron Pomme de terre	Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Mâche Navet Oignon Poireau Potiron Pomme de terre	
					



**LIONS CLUBS
INTERNATIONAL**



Insertions des pages liées à l'environnement :

- Les Lycées, Collèges et Université de Côte d'Or et des départements voisins présents (1 ou 2 pages chacun)
- Les services de la Métropole : Tri, rénovation énergétique, etc.
- Les associations locales œuvrant pour l'environnement : compostage et jardins de quartier, recyclage, gaspillage alimentaire, etc.
- Les organismes et administrations : ATMO, ONF, Chambre d'Agriculture, etc.
- Les entreprises : Enedis, WPD (éoliennes), Suez, Pomona, etc.
- Les agriculteurs en circuits courts, apiculteurs etc.
- Les partenaires qui nous soutiennent financièrement pour cette opération
- Les actions locales des Club Lions : EPICAMPUS, nichoirs, hôtels à insectes, ruchers pédagogiques, etc.



**LIONS CLUBS
INTERNATIONAL**



Liberty, Intelligence, **Our Nation's Safety**. / *Liberté et compréhension sont la sauvegarde de nos Nations*

➤ Historique

Nous sommes au début du XXe siècle. Un homme fait un rêve.

Il s'appelle **Melvin JONES** (1879-1961), dont la devise est devenue le principe directeur des Lions :

« On ne peut aller bien loin dans la vie, si l'on ne commence pas d'abord à faire quelque chose pour quelqu'un d'autre ».

Depuis plus de 100 ans, partout où il y a un besoin, le Lions est présent.

De plus en plus de bénévoles à travers le monde rejoignent le Lions, animés d'une même volonté de servir et de promouvoir une vision humaniste.

Le Lions Clubs International est aujourd'hui le plus grand Club Service du monde. Il est reconnu en tant qu'ONG par les grandes institutions internationales (ONU, UNESCO, UNICEF, OMS et Conseil de l'Europe) où il dispose dans ces institutions d'un siège consultatif.

➤ Notre Devise

« **WE SERVE** » « *Nous Servons* ».

Fruit d'une pensée et d'une éthique et non d'une idéologie, le Lionisme est une force de propositions et débouche dans tous les Clubs sur des activités de service, adaptées aux besoins réels de la société.

➤ Le Lions Clubs dans le Monde

De plus en plus de bénévoles à travers le monde rejoignent le Lions, animés d'une même volonté de servir et de promouvoir une vision humaniste.

Le Lions Clubs International est aujourd'hui le plus grand Club Service du monde. Il est reconnu en tant qu'ONG par les grandes institutions internationales (ONU, UNESCO, UNICEF, OMS et Conseil de l'Europe) où il dispose dans ces institutions d'un siège consultatif.

➤ Les Actions Lions Prioritaires

Le Lions Club, s'appuyant sur la fondation internationale LCIF concentre actuellement son action sur cinq domaines de service prioritaires. Ces causes mondiales posent des défis importants pour l'humanité et nous pensons qu'il nous revient aujourd'hui d'y faire face.



Environnement



Vue



Cancer infantile



Diabète



Lutte contre la faim



Les Principaux domaine de services Lions



Nos deux Fondations



Lions Clubs International FOUNDATION

Grâce à la générosité des Clubs Lions de France, les fonds recueillis permettent de lutter contre la cécité, la violence, l'illettrisme, d'apporter aide et soutien aux personnes âgées, aux plus vulnérables, aux personnes en situation de handicap.

FONDATION DES LIONS DE FRANCE

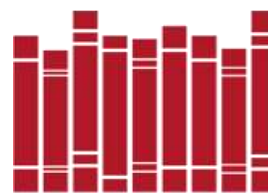
Grâce à la générosité des Clubs du Monde entier, la totalité des dons sont destinés à secourir toute personne en difficulté à l'autre bout de la planète, au bout de notre quartier, de notre rue, d'apporter les premiers secours aux sinistrés de catastrophes naturelles : séisme, inondations, tempêtes...

Nos Principales Associations



Canne Blanche Electronique
Lions de France

Depuis 1925 le Lions Club est considéré comme le Chevalier dans cette croisade contre l'obscurité et offre gratuitement aux personnes en situation de handicap visuel une canne électronique qui décèle le moindre obstacle qui leur assure une autonomie.



BIBLIOTHÈQUES SONORES DE FRANCE
ASSOCIATION DES DONNEURS DE VOIX

Donne accès à la lecture et l'information à toute personne non voyante en offrant sans aucun coût financier un appareil de lecture et des ouvrages enregistrés à puiser parmi des milliers de titres de notre Bibliothèque Sonore. Les enregistrements sont effectués par des bénévoles de l'Association.



Aide, soigne, forme tous les pays en besoin d'aide humanitaire et médicale.
Grâce à une immense collecte : équipe ces pays en matériels, en instruments médicaux et de chirurgie.
Offre à une population fragile des milliers de lunettes parfaitement ajustées à leur vue.



Dans le cadre de la prévention santé, une journée de dépistage de la vue est organisée chaque année.



Les Principaux domaines de services Lions



Nos Principales Associations



Organise chaque année une vaste campagne de dépistage pour des femmes, des hommes potentiellement diabétiques.

350 sites de dépistage. 470 000 tests

Elle oriente ensuite ces personnes et les accompagne dans leur parcours de santé afin de faire reculer le diabète.



Agit sur toutes les causes liées à cette pathologie : isolement et rupture du lien social, aide soutenue aux aidants

Participe activement à l'amélioration, au confort, à l'autonomie du malade.

Soulage son entourage.

Implante des Centres d'accueil.



Association qui lutte contre ces terribles maladies que sont les cancers et les leucémies dont certains enfants et adolescents sont injustement atteints.

Finance de multiples projets de recherche afin de faire avancer et progresser les traitements existants.



Organise un trophée de golf qui rassemble chaque année 10 000 joueurs sur 220 parcours de golf sur le territoire national.

Les bénéfices recueillis : 3 500 000 euros depuis 17 années d'existence, sont entièrement dédiés à la recherche médicale des cancers et leucémies chez l'enfant et l'adolescent.



Met en œuvre un projet pédagogique qui permettra aux enfants de mieux vivre ensemble, de gérer leur vie en communauté, de coopérer, d'échanger avec les autres enfants autour leur de savoir et de faire partager leurs acquis



Promouvoir l'initiation à la lecture auprès de personnes en situation d'illettrisme afin de leur permettre d'acquérir des fondamentaux de lecture utiles, indispensables à leur quotidien. Pour elles : mieux communiquer, mieux comprendre.



Les Principaux domaines de services Lions



Nos Principales Associations



Accueil de Jeunes, garçons et filles venant des cinq continents dont l'objectif est basé sur la compréhension entre les Peuples, le respect, leur faire découvrir en même temps les richesses de notre Patrimoine culturel local, nos coutumes, nos traditions afin de faire rayonner mieux encore la langue et la culture Françaises à l'étranger.

Association qui accueille le Camp Roger Dilon.



Offre chaque année des vacances aux enfants de familles défavorisées.

Contribue au cours du séjour en camp à l'épanouissement de l'enfant, à son bien-être, à sa culture.

Vacances Plein Air transmet à l'enfant les valeurs de respect de l'autre, le goût de l'effort, lui apprend à vivre en communauté.



Le YCE est un programme du Lions Clubs International depuis 60 ans dans 90 pays. Le YCE a pour but de promouvoir un esprit de compréhension et d'encourager la paix entre les peuples.

Deux facettes Principales :

- Les camps internationaux de 1 à 2 semaines, gérés par les Lions dans 45 pays
- Les échanges internationaux de 3 à 6 semaines en familles d'accueil (Lions ou non-Lions), organisés avec l'aide des clubs parrains et hôtes



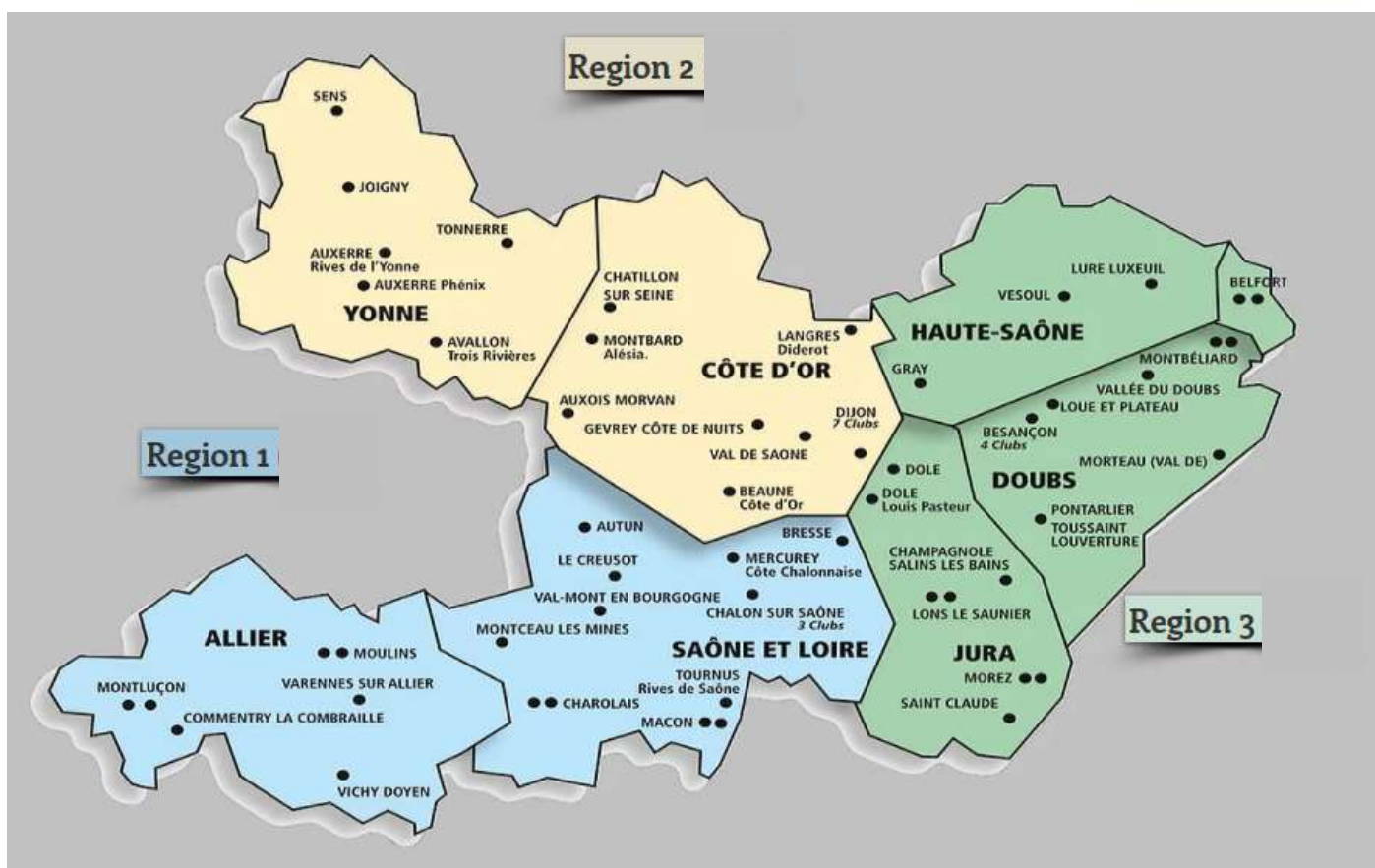
Lutter contre la faim et la pauvreté en aidant les pays à développer une culture maraîchère de base reconnue d'intérêt planétaire afin d'en faire une source de nourriture et d'alimentation majeures.

**LIONS CLUBS
INTERNATIONAL**





Les Clubs du District 103 Centre Est



Les 7 Clubs de Dijon : Léo Dijon Phénix - Dijon Argo - Dijon Doyen - Dijon Marcs d'Or - Dijon Eiffel
Dijon Marie de Bourgogne - Dijon Sud

Le Lions Club en quelques chiffres

International

Plus de 100 ans Au service de l'humanité	1 354 000 Membres Lions	48 000 Clubs Lions	Dans plus 202 Pays	Le 1 ^{er} Club Service
---	----------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------------------

National

24 543 Membres Lions	1 192 Clubs Lions	1 427 000 Heures de bénévolat en 2019	5 000 Manifestations	20 M€ Collectés en 2019
-------------------------	----------------------	---	-------------------------	----------------------------

District 103 Centre Est

1475 Membres Lions	66 Clubs Lions/ LEO	123000 Heures de bénévolat en 2019	500 Manifestations	900000€ Collectés en 2019
-----------------------	------------------------	--	-----------------------	------------------------------

LIONS CLUBS INTERNATIONAL



Depuis plus de 100 ans, partout dans le monde, où il y a un besoin, le Lions est présent.

Avec ses 1,5 millions de femmes et d'hommes unis pour servir, le Lions Clubs International est aujourd'hui le plus grand Club Service du monde. Il est reconnu en tant qu'ONG par les grandes institutions internationales (ONU, UNESCO, UNICEF, OMS et Conseil de l'Europe) où il dispose dans ces institutions d'un siège consultatif.

Dans un monde de plus en plus perturbé, où tout va de plus en plus vite, où les valeurs humaines changent, où la nature est malmenée, les Lions sont là au quotidien pour aider les plus démunis, les malades, les handicapés, tous ceux qui sont laissés au bord du chemin.

Les Lions collaborent dans la convivialité et le partage

Altruisme, éthique, générosité, gentillesse, amitié, engagement... Ils s'inscrivent dans une démarche responsable aux niveaux individuel et collectif pour relever les défis actuels, changer le monde et préparer le futur.

Devenir un Lion, c'est vivre d'une autre façon le don de soi et contribuer à développer un esprit de compréhension entre les Hommes et les peuples du monde.

Fruit d'une pensée et d'une éthique et non d'une idéologie, le Lionisme est une force de propositions et débouche dans tous les Clubs sur des activités de service, adaptées aux besoins réels de la société.

Notre Devise : **« We Serve »** (« Nous Servons »)
Devise, philosophie, inspiration, mode de vie, quelle meilleure façon d'expliquer la mission des Lions ?



Si vous partagez ces valeurs rejoignez un des 66 clubs présents dans le District centre Est.

Allez sur le site : www.lions-district-centre-est.com/

A l'onglet accueil, allez sur la carte, cliquez sur la Zone vous concernant, puis la ville et le ou les Clubs.