



GUIDE 2018



bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
.brussels ♡



Sommaire

Sommaire	1
Introduction	2
La charte du NIJettois.....	3
Les actions du No Impact Jette !.....	4
Le planning	6
Les aides	7
Comment devenir NIJettois ?.....	10
Annexes : Le saviez-vous ?	11
• L’empreinte écologique	11
• Les déchets	13
• L’alimentation	14
• L’énergie	15

Introduction

"Sois le changement que tu souhaites voir dans le monde."

(Mahatma GANDHI)

No Impact Jette – NIJ s'inspire de l'expérience de Colin Beavan, un New-yorkais vivant au neuvième étage d'un immeuble. Il a essayé de vivre pendant un an, avec sa femme et sa petite fille, sans avoir d'impact environnemental. Avoir une alimentation locale et durable, ne plus produire de déchets et ne plus consommer d'énergie est alors devenu son quotidien : plus de pizzas à emporter, de canettes, d'emballages, d'ascenseurs, ni même de transports en commun ! Il est devenu « No Impact Man ». Sa philosophie : ne pas dire aux autres ce qu'il faut faire pour l'environnement mais donner l'exemple.

NIJ a pour volonté d'adapter cette expérience au niveau communal à Jette, avec un groupe d'habitants motivés, et de susciter le changement à travers le partage de cette expérience dans les médias. Rassurez-vous, NIJ ne sera pas aussi extrême que No Impact Man !

Les NIJettois (le groupe des participants) ont établi collectivement une liste d'actions possibles à mener en matière alimentaire, énergétique et de déchets. Ce qui nous permettra à la fois de protéger notre planète et de faire des économies. Le projet est coordonné au départ de la commune avec l'aide d'un coach, Ariane Godeau, d'Espace Environnement.

Pour être un NIJettois, il faut s'engager, pour les trois thèmes, à réaliser au moins une action, un défi et un atelier. Chaque NIJettois établit son propre programme, en fonction de ses possibilités et envies. Cela doit rester un plaisir.

Le projet a été construit avec les NIJettois en 2017. L'expérience proprement dite a commencé le 1er septembre et s'est terminée le 15 décembre 2017. Des ateliers, des visites et des formations ont eu lieu pendant toute cette période, pour répondre aux besoins des participants. Cette expérience continue en 2018. Ce guide reprend toutes les informations pratiques sur la nouvelle édition du No Impact Jette : déroulement, planning, aides... Après sa lecture, vous connaîtrez-tout !

La participation est gratuite. Aucun investissement n'est demandé et nous visons tous les publics : seul(e) ou en ménage, avec ou sans difficultés financières, problèmes de santé, handicap... La solidarité sera un maître mot.

Déjà NIJettois ou intéressé(e) ? Ce manuel est pour vous, ainsi que notre blog www.noimpactjette.be où vous retrouverez toutes les informations.

Bienvenue dans cette belle aventure collective !

L'Echevine de l'Environnement à Jette

No Impact Jette est une initiative de l'Echevine de l'Environnement, du Collège des Bourgmestre et Echevins de Jette avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale (Bruxelles-Environnement)

La charte du NIJettois

Lors du premier atelier de construction du projet, les NIJettois ont établi une charte qui donne le cadre général et la philosophie de No Impact Jette. Chaque NIJettois s'engage à l'appliquer.

No Impact Jette Charte des NIJettois !



- Le NIJettois veut, dans la mesure de ses moyens, **diminuer son impact sur l'environnement** en matière alimentaire, énergétique et de déchets.
- Le NIJettois, de par sa démarche, adhère au principe de Gandhi : « **Sois le changement que tu veux voir dans le monde** »
- Le NIJettois s'engage à **communiquer**. L'importance de l'impact du projet repose également sur son effet boule de neige. Partager son expérience est essentiel, autour de soi, sur le blog, via les réseaux sociaux.
- Le NIJettois s'engage au minimum à **suivre le programme de base : 1 action par thème, 1 atelier et 1 défi** pendant toute la durée du projet : du 1^{er} septembre au 15 décembre 2017.
- Le NIJettois, lorsqu'il est en ménage, **fait son maximum pour entraîner la famille**. Il ne peut cependant être tenu responsable du comportement d'autrui.
- Le NIJettois est **sincère**. Si des difficultés sont rencontrées, il les communique dans un esprit constructif. Si l'engagement de base ne peut plus être atteint, tout sera mis en œuvre pour aider le NIJettois. **Chaque personne est libre de quitter le projet** tout en prévenant la coordination.
- Le NIJettois est **solidaire**. Chacun apporte son soutien aux autres, quelle qu'en soit la façon : conseils, coup de main logistique, transmission d'informations fondées, encouragements, dialogue, écoute, ouverture d'esprit, valorisation des expertises citoyennes. La convivialité est à la base du projet.
- Le NIJettois **ne juge pas les autres**. La participation aux actions et défis, quel que soit le degré de difficulté, est considérée comme une contribution au projet global, pas comme une compétition.
- Le NIJettois considère NIJ comme un **beau défi à relever**. Les difficultés rencontrées doivent être vues comme quelque chose de positif, comme un défi à partager !
- Le NIJettois s'engage à **garder durablement les comportements et habitudes adoptés** qui sont tenables pour lui.



Les actions du No Impact Jette !

Les premiers participants (les NIJettois) ont réfléchi aux actions et aux défis qui constituent le programme définitif autour des thèmes des déchets, de l'alimentation et de l'énergie. Le but du projet est de changer notre mode de consommation pour limiter notre impact sur l'environnement et, par la même occasion, économiser de l'argent.

Un programme d'actions individuel dans un état d'esprit collectif !

L'objectif est que chaque participant constitue son propre programme sur base des actions et des défis proposés, en fonction de ses possibilités et/ou préférences. Pour être NIJettois, il suffit de sélectionner au minimum 1 action et 1 défi par thème et de participer à au moins 1 atelier. Le No Impact Jette veut avant tout être ludique, convivial et accessible à tous !

Comment compléter le programme ?

Les actions du programme sont reprises dans un tableau. Pour chaque action, nous avons estimé les impacts possibles sur le budget du ménage et sur l'environnement.

Impact	Déchets	Alimentation	Energie	Impact	Coût
Modéré				Economie	
Important				Pas d'impact	
Très important				Investissement	

De votre côté, vous devrez compléter deux colonnes :

- **Je le fais déjà** : Oui Non Parfois
- **J'envisage de le faire pendant le No Impact Jette (= votre programme)** :
Oui Non Continuer

Les lignes en couleur représentent les défis, qui sont des actions « choc » à essayer pendant seulement une semaine.

Exemple de fiche action

Déchets – A l'extérieur (restaurant, traiteur...)

	Actions	Coût	Impact environnemental	Je le fais déjà ?	J'envisage de la faire lors du NIJ
R1	Utiliser des contenants réutilisables pour les plats à emporter (frites, sushis, pizza...)			OUI NON PARFOIS	OUI NON CONTINUER
R2	Demander à emporter ses restes (Rest-O-Pack, doggybag) et penser à prévoir une boîte réutilisable			OUI NON PARFOIS	OUI NON CONTINUER
R3	Refuser les pailles jetables et avoir avec soi une paille réutilisable, si nécessaire			OUI NON PARFOIS	OUI NON CONTINUER
R4	...				
DR1	1 semaine sans nourriture à emporter qui génère des déchets (barquettes, gobelet de café, sachet de sandwich...)				OUI NON

Où trouver le programme d'actions ?

Le programme est en annexe de ce guide. Il est également [téléchargeable en ligne](#) sur www.noimpactjette.be (Onglet No Impact Jette) ou peut être demandé sous format papier ou électronique.

Comment envoyer son programme individuel ?

Votre programme personnel (le remplissage du tableau sur les trois thèmes) doit être rendu **pour le 1^{er} janvier** par courrier ou par mail. Vous devez sélectionner au minimum une action et un défi par thème.

Commune de Jette
Service Développement Durable-Environnement
Rue Léon Theodor 108 – 3^{ème} étage, 1090 Jette
cmeeus@jette.irisnet.be

Quand est-ce que la mise en œuvre des actions démarre ?

- **Novembre et décembre 2018 : Phase de préparation (on s'organise !)**

Durant cette période, les nouveaux participants auront le temps de commencer à réfléchir à la démarche et de se préparer. Chacun choisit son niveau de préparation : lectures, consulter le blog, garder des récipients pour acheter en vrac, trouver les bonnes adresses, préparer la famille,...

Le vrac, comment faire ?

Ma poubelle déborde, au secours !

Un mouchoir en tissus, est-ce que c'est vraiment hygiénique ?

Des astuces pour consommer moins d'énergie ?

Pas d'inquiétude, toutes ces questions sont normales et nécessaires. Nos NIJettois experts pourront vous conseiller et vous accompagner. Trois ateliers pratiques seront organisés pour vous apprendre quelques bases.

- **Janvier à mai 2019 : Phase active (on se lance !)**

Durant 5 mois, les anciens et les nouveaux NIJettois tenteront de réduire leur empreinte écologique par le biais de différentes actions et défis qu'ils ont eux-mêmes définis. Ils pourront pour cela compter sur des aides sous forme d'ateliers, de formations et de fiches pratiques.

Les participants qui le souhaitent pourront proposer des ateliers ou des aides aux autres participants. Vous retrouverez les compétences que certains NIJettois sont prêts à partager sur le site www.noimpactjette.be.

Je suis expert en confitures et yaourt maison

Les courses en vrac ? Je vous montre tout !

J'ai une salle de bain zéro déchets

Mon bébé porte des langes lavables

Le planning

SEPTEMBRE – OCTOBRE : PRESENTATION GENERALE

Deux présentations générales du projet seront organisées pour vous présenter le projet et vous permettre de poser toutes vos questions :

- **Mardi 18 septembre 2018, à 19h00** (Salle Verdoodt, 2^{ème} étage de la bibliothèque néerlandophone, Place Cardinal Mercier)
- **Mardi 9 octobre 2018, à 13h30** (Caba Jette, Rue Léopold I 483)

Vous êtes convaincu ? Devenez NIJettois

Clôture des inscriptions le 5 novembre 2018 (modalités en page 10)

Le power point sera disponible sur le blog www.noimpactjette.be (onglet « No Impact Jette – Documents »).

NOVEMBRE – DECEMBRE : PHASE DE PREPARATION (ON S'ORGANISE !)

Cette période permettra aux nouveaux NIJettois de se préparer en douceur :

- Semaine du 5 novembre : démarrage et atelier déchets
- Semaine du 12 novembre: pas d'atelier
- Semaine du 19 novembre: atelier alimentation
- Semaine du 26 novembre: pas d'atelier
- Semaine du 3 décembre : atelier énergie & mobilité

N'hésitez pas à profitez de ce temps pour contacter un(e) NIJettois(e) expert(e).

JANVIER – MAI : PHASE ACTIVE (C'EST PARTI !)

Chaque participant envoie son programme d'actions à la coordination pour le 1^{er} janvier 2019 (cmeeus@jette.irisnet.be ; modalités en page 10).

1. DES ATELIERS... POUR APPRENDRE

Des ateliers seront organisés entre janvier et mai 2019, sur différentes thématiques. La participation est libre : vous venez aux ateliers qui vous intéressent. Les détails pratiques seront toujours annoncés par mail.

Cosmétiques naturels

La cuisine végétarienne

A vélo en ville

...

Les comptes-rendus de l'ensemble des ateliers de 2017 et ceux de 2018 se retrouvent sur le blog.

2. DES RENCONTRES...POUR PARTAGER

Chaque NIJettois peut inviter chez lui (ou ailleurs) un autre participant, pour discuter d'un sujet, partager, conseiller...

*Vous avez envie de proposer un thème ou un atelier ?
Contactez-nous et nous vous aiderons à organiser cela !*

3. DES DEFIS... POUR OSER

Le NIJettois choisira la semaine pendant laquelle il fera le ou les défis mais une semaine spécifique sera malgré tout annoncée pour essayer de faire des groupes qui se motivent et s'entraident.

Les aides

Pour réussir cette aventure collective, nous avons prévu un plan de communication (blog, groupe privé Facebook, page Facebook), un kit de démarrage, un réseau helpdesk, des ateliers et des rencontres informelles.

Communication



Le blog

www.noimpactjette.be



La page Facebook

« [No Impact Jette](#) »



Le groupe fermé Facebook « [Les NIJettois](#) »

Vous n'êtes pas NIJettois mais vous avez envie de suivre le projet ?

Nous vous invitons à suivre la page Facebook.

Vous êtes NIJettois ?

Grâce au groupe fermé Facebook, vous pourrez publier vos expériences, poser vos questions ou communiquer des bons plans aux autres NIJettois. C'est un outil dynamique et interactif, qui vous permet de partager avec les autres à tout moment.

Et le blog ?

Son objectif est de centraliser les aspects pratiques du projet : recettes, comptes-rendus, documents utiles, bonnes adresses, photos des ateliers,... Nous y publierons régulièrement des articles sur des sujets liés au projet. Si vous avez envie de publier un article, n'hésitez pas à nous envoyer un texte !

Le kit de démarrage

Pour vous aider à mettre en œuvre les actions, vous recevrez début novembre un kit qui contiendra des accessoires utiles (indispensables !) à tout NIJettois. Curieux ? Il contiendra des sachets réutilisables pour les achats en vrac et d'autres surprises. Un kit « pro » est prévu pour les participants 2017 qui continuent en 2018.



Le réseau helpdesk

L'entraide est primordiale dans No Impact Jette. Pour pouvoir offrir des réponses aux problèmes que pourraient rencontrer les NIJettois, nous mettons en place un réseau de Jettois experts dans un domaine. Les informations sur ce réseau seront publiées sur le blog.

Vous êtes également expert dans un domaine qui pourrait être utile aux autres ? Nous vous invitons alors à nous contacter pour que nous vous intégrions au réseau des experts NIJettois !



02/422.31.03
cmeeus@jette.irisnet.be

Les ateliers

Pour trouver des solutions et pour approfondir certains sujets, un programme d'ateliers sera proposé entre janvier et mai 2019. Nous travaillerons autour des thématiques des déchets, de l'alimentation et de l'énergie. Pour vous donner un avant goût des sujets, nous organiserons des ateliers de cuisine, de fabrication de cosmétiques et de produits ménagers, des trucs et astuces pour consommer moins d'énergie,...

Les comptes-rendus des différents ateliers seront repris sur le blog.

Les rencontres informelles

Pendant le projet, vous êtes libres d'organiser un moment de retrouvaille avec d'autres NIJettois pour discuter d'un sujet, partager, conseiller... Nous pouvons vous aider à organiser cela en vous proposant une salle ou en vous donnant un petit budget pour réaliser un atelier. Intéressé ? Contactez les coordinatrices !

La coordination

Coralie Meeus et Ilse Desmet restent disponibles pour toute question ou aide dans votre participation.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question sur le projet. Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'outil informatique, notre éco-conseillère est également là pour vous aider et pourra vous recevoir à son bureau.

Où est localisé le bureau de la coordination ?

Commune de Jette
Service Développement durable-Environnement
Rue Léon Theodor 108 – 3^{ème} étage
1090 Jette



Coralie Meeus
Eco-conseillère

02/422.31.03 / cmeeus@jette.irisnet.be



Ilse Desmet
Collaboratrice projets éco-conseil

02/422.31.01 / idesmet@jette.irisnet.be

www.noimpactjette.be

Comment devenir NIJettois ?

Votre inscription est effective à partir du moment où vous en avez fait la demande auprès de la coordination ou via le blog www.noimpactjette.be (onglet « No Impact Jette – Inscriptions 2018 »). **Les inscriptions se clôturent le 5 novembre 2018.**

Vous devez également répondre aux quatre questions suivantes :

- Qui êtes-vous ?
- Pourquoi participez-vous au projet ?
- Quels gestes adoptez-vous déjà ?
- Avez-vous des craintes ?

Votre programme personnel (le remplissage des tableaux sur les trois thèmes) doit être rendu **pour le 1er janvier 2019**, par courrier ou par mail. Vous devez sélectionner au minimum une action et un défi par thème. Cette centralisation permettra d'évaluer l'impact global des NIJettois.

Commune de Jette
Service Développement durable-Environnement
Rue Léon Theodor 108 – 3^{ème} étage, 1090 Jette
cmeeus@jette.irisnet.be – 02/422.31.03



Annexes : Le saviez-vous ?

L'empreinte écologique

Comment mesurer l'impact en faveur de l'environnement des actions que nous entreprendrons ? Nous vous proposons de nous référer à ce qu'on appelle l'empreinte écologique.

Impact	Déchets	Alimentation	Energie
Modéré			
Important			
Très important			

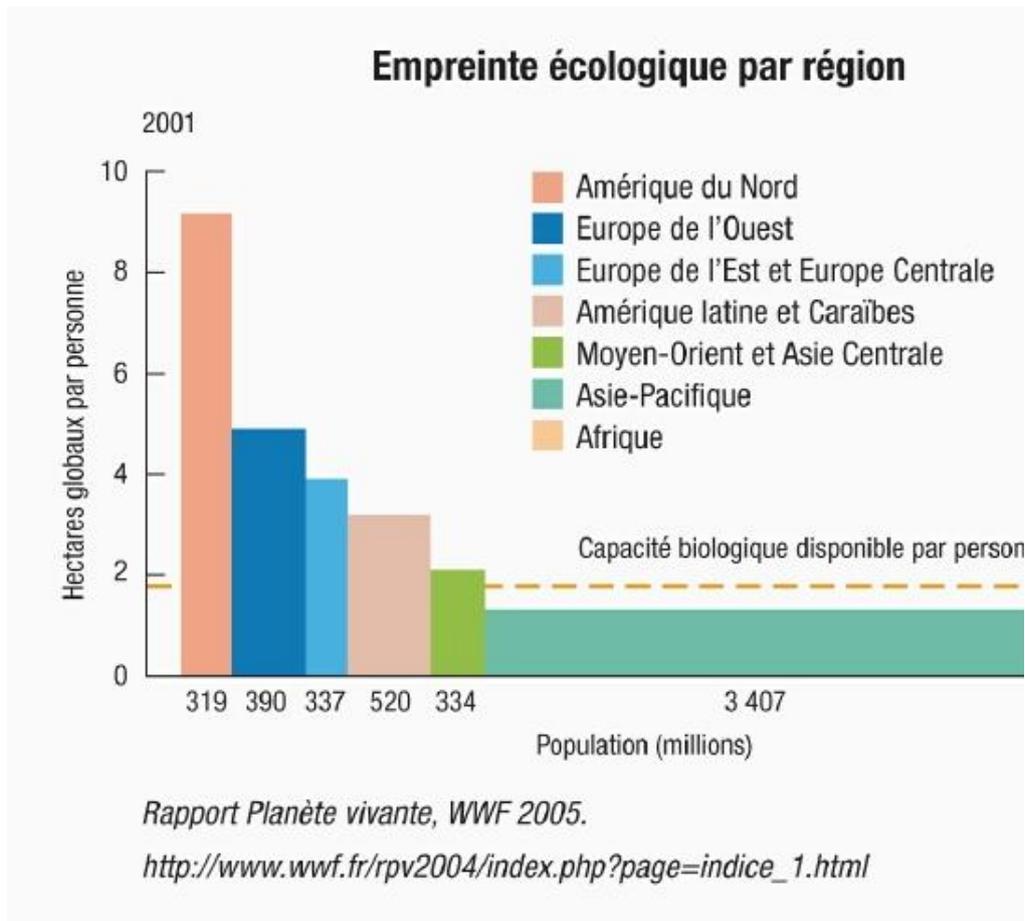
Attention, ces indicateurs sont relatifs. Se priver de la TV par exemple aura un impact plus important si vous regardiez trois heures par jour la TV sur un tout grand écran de type plasma !

L'empreinte écologique, c'est quoi ?

- Il s'agit de la surface de Terre nécessaire pour rendre possible notre mode de vie.
- Elle compare la vitesse à laquelle nous consommons les ressources naturelles et produisons des déchets à la vitesse à laquelle la nature peut absorber nos déchets et générer de nouvelles ressources.
- L'empreinte écologique est exprimée en hectares globaux (hag).
- On peut calculer l'empreinte écologique d'un produit, d'une personne, d'une classe, d'une ville, d'un pays ou même de l'ensemble de la population mondiale.
- Pour déterminer l'empreinte écologique utilisée par un individu, il faut transformer tout ce que cet individu consomme en équivalent de surface bioproductive, c'est à dire, la quantité de surface qu'il a fallu pour produire les biens qu'il consomme.
- Un exemple, pour produire 1 kilo de viande, il faut :
 - 10 m² de pâturage pour le bétail,
 - 11 m² de surfaces cultivées (pour produire la nourriture du bétail),
 - 2,4 m² de surfaces bâties (pour les étables, etc.) et
 - 21 m² de surfaces énergie nécessaires pour absorber le CO₂ émis pour le transport de la viande, etc.).
- Si on divise la surface bioproductive par le nombre d'habitants de la Terre, on arrive à 1,8 ha. Chaque être humain aurait droit à 1,8 hectare par an pour manger, se vêtir, se loger, se chauffer, se déplacer et absorber les émissions provenant de sa consommation d'énergie.
- Source : <http://les.cahiers-developpement-durable.be/outils/empreinte-ecologique>

Et vous, quelle est votre empreinte ?

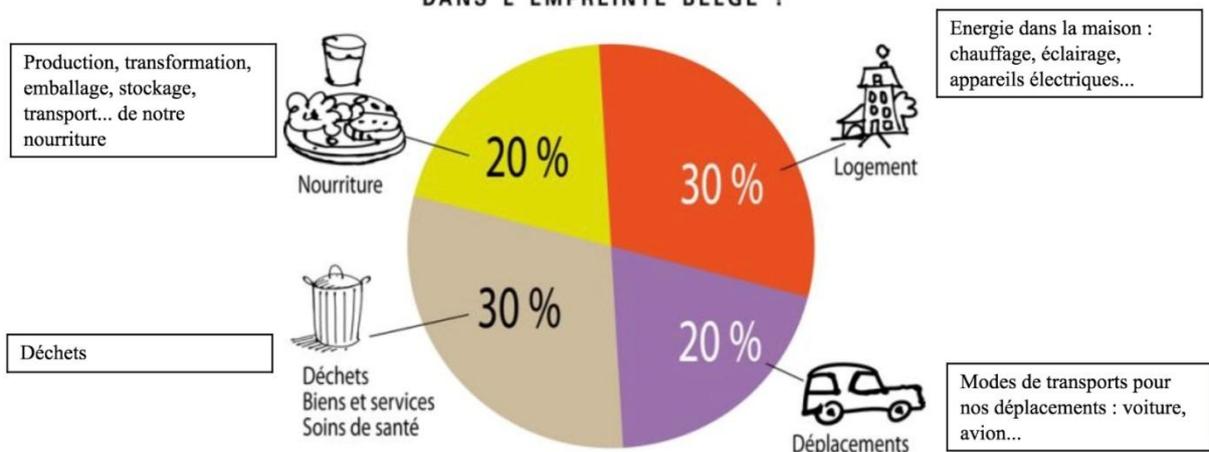
Vous pouvez faire l'exercice en ligne et découvrir votre impact :
http://www.wwf.ch/fr/agir/vivre_mieux/calculateur_d_empreinte



1 belge moyen = 5,1 ha en 2005



QU'EST-CE QUI PÈSE LE PLUS LOURD DANS L'EMPREINTE BELGE ?



<http://les.cahiers-developpement-durable.be/outils/empreinte-ecologique/>

Les déchets

Avec l'industrialisation, nous sommes passés à une économie unidirectionnelle :

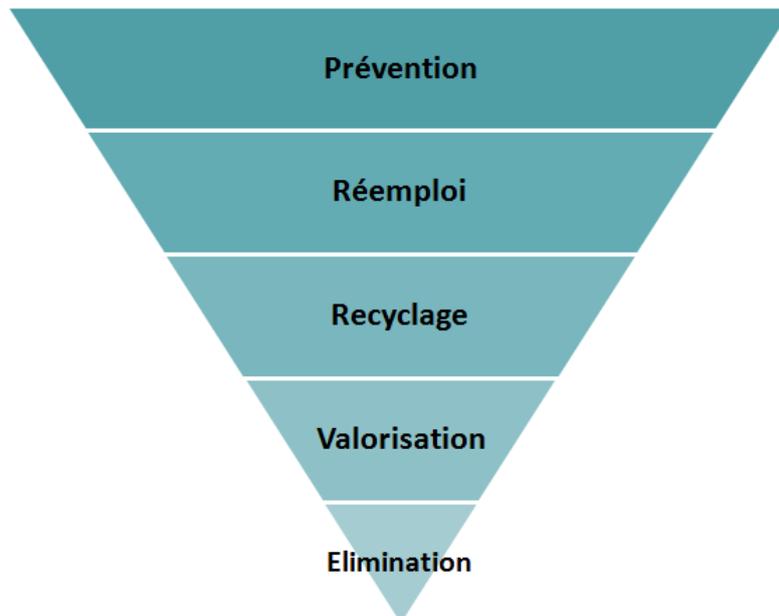
Producteur \Rightarrow Consommateur \Rightarrow Décharge et incinérateur.

A Bruxelles, chaque habitant produit un peu plus de 1kg de déchets par jour. Pourtant, les déchets visibles que nous produisons ne représentent qu'une petite partie de l'impact total. Il s'agit du « **sac à dos écologique** » de nos biens de consommation :



Source : Zero Waste Belgium

Pour réduire ses déchets, nous pouvons nous appuyer sur l'échelle de LANSINK :



En évitant la surconsommation et en modifiant nos habitudes, nous pouvons réduire considérablement les déchets que nous produisons. Quelques exemples : faire réparer ses objets, acheter en vrac ou aller à la bibliothèque. Ensuite, le recyclage des déchets résiduels permet d'épargner les ressources et de limiter les rejets de CO₂. L'objectif : éviter au maximum de remplir son sac blanc !

Les NIJettois ont élaboré des fiches d'actions pour réduire au quotidien les déchets que nous produisons. Envie de participer ? Il vous suffit de compléter le tableau repris en annexe, de sélectionner au minimum une action par thème et de nous envoyer votre inscription (cmeeus@jette.irisnet.be).

L'alimentation

Les choix que nous faisons au supermarché ont un impact direct sur l'environnement et sur notre santé. Quelques exemples :

- Lorsque nous achetons des tomates en hiver, nous ne réalisons pas toujours que des serres doivent être chauffées pour les produire.
- En consommant 1 kg de bœuf, nous utilisons l'équivalent en eau d'une année entière de douches.
- Les plats préparés contiennent souvent des quantités importantes de graisses, de sucre et de sel. Cette information est reprise sur l'étiquette du produit.



Source : Bruxelles Environnement, « 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé »

Pour améliorer notre alimentation tout en conservant du plaisir, plusieurs actions simples peuvent être mises en place. Ces actions auront également un impact positif sur votre santé et vous permettront bien souvent de faire d'importantes économies.

Le saviez-vous ?

1/3 de la nourriture produite dans le monde est gaspillées.
A Bruxelles, le gaspillage alimentaire représente environ **50kg par an et par personne.**

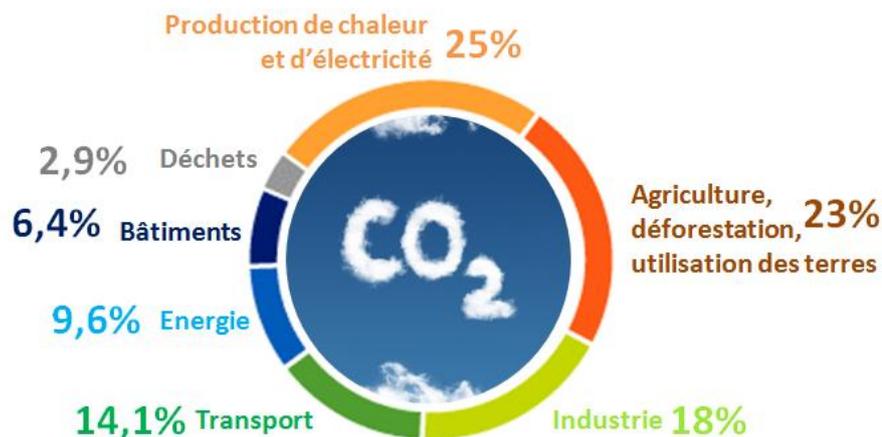


Vous aussi vous avez envie de rendre votre alimentation plus durable mais vous ne savez pas comment faire ? Découvrez en annexe les actions proposées par les NIJettois. Pour participer, il vous suffit de sélectionner au minimum une action par thème et de nous envoyer votre inscription (cmeeus@jette.irisnet.be).

L'énergie

Les énergies traditionnelles comme le gaz et le pétrole s'épuisent, polluent et coûtent de plus en plus cher. Notre consommation d'énergie représentant donc un enjeu important, tant dans notre logement que lors de nos déplacements. Notre mode de production et de consommation entraîne d'importants rejets de gaz à effet de serre comme le CO₂, qui contribuent au réchauffement climatique.

Réchauffement climatique : les causes ?



Source : Giec, 3^e groupe de travail, 2014

A l'échelle de la Terre, les effets de notre consommation d'énergie se font désormais sentir au quotidien : augmentation du niveau de la mer, extinction d'espèces, phénomènes climatiques extrêmes,...



Heureusement, des solutions existent pour mieux consommer l'énergie sans perdre en confort. Ces astuces permettent de diminuer notre facture et de faire un geste important pour notre planète.

Pendant le projet No Impact Jette, des actions sont proposées pour réduire notre consommation d'énergie. Les actions ciblées sont des gestes à mettre en place au quotidien et ne demandent pas de gros investissements financiers. Les actions sont reprises en annexe. Intéressé ? Pour participer, il vous suffit de sélectionner au minimum une action par thème et de nous envoyer votre inscription (cmeeus@jette.irisnet.be).



*No Impact Jette est une initiative de l'Echevine de l'Environnement,
du Collège des Bourgmestre et Echevins de Jette avec le soutien de
la Région de Bruxelles-Capitale (Bruxelles-Environnement)*