



**LEGAMBIENTE
PISA**

Développement durable : les bonnes pratiques du quotidien

Que pouvez-vous faire pour aider notre planète ?

Chaque changement commence par une petite action. Activez le changement !

LES ACTIVITÉS DE LEGAMBIENTE PISE

Venez visiter:

Vous connaîtrez les activités locales et nationales auxquelles participer ;

Vous soutiendrez directement le club qui s'occupe de votre territoire ;

Vous pourrez recevoir La Nuova Ecologia, le magazine mensuel de Legambiente plein d'actualités, d'informations, d'enquêtes et de visions à 360° sur l'environnement ;

Vous pourrez contribuer à la plantation d'arbres;

Vous pourrez participer gratuitement à des excursions;

Vous pourrez profiter de rabais dans les magasins participants;

Vous pourrez participer aux camps en été;

Vous aurez une assurance pour toutes les initiatives Legambiente, y compris les excursions !

site Internet : <https://www.legambientepisa.it/>

email: legambiente@legambientepisa.it

téléphone : 353 433 5889

<https://www.facebook.com/circololegambientepisa>

<https://www.instagram.com/legambiente.pisa/>

<https://t.me/LegambientePisaNews>

NOURRITURE

Réduisez la consommation d'eau et évitez de la gaspiller. Ne laissez pas couler l'eau lorsque vous vous lavez les dents ou que vous vous savonnez les mains. En laissant le robinet ouvert, vous pouvez consommer jusqu'à 15 à 20 litres d'eau, alors que 2 à 3 seulement suffiraient.

Prendre une douche : elle est préférable à un bain car vous utilisez moins d'eau. N'oubliez pas de fermer l'eau lorsque vous faites un shampoing !

Conservez correctement les aliments. Si possible, réutilisez les déchets alimentaires.

Mangez moins de viande : saviez-vous que 70 % des produits de l'agro-industrie sont destinés à l'alimentation animale ?

Assurez-vous toujours d'où vient la nourriture que vous mangez. Achetez des produits locaux et de saison lorsque vous le pouvez.

Lorsque vous le pouvez, achetez des aliments en vrac plutôt que des aliments emballés. Recherchez les magasins qui font la promotion des aliments en vrac dans votre ville.

Buvez l'eau du robinet : en Italie, elle est potable et toujours contrôlée !

Applications utiles

Vous pouvez trouver d'excellents restes de nourriture chez les locaux sur :

- [Too Good To go](#)
- [Phenix](#)

Commerces utiles

Vous pouvez trouver des produits alimentaires et en vrac chez :

- [Bio al Sacco](#);
- [Gli sfusi di Pisa](#);
- [Marché de Saint-Martin](#);
- Group d'achate solidaire: [GAS Newroz](#), GAS Circolo Alberone;
- [Alveare Pisa Centro](#).

VÊTEMENTS

Prolongez la durée de vie de vos vêtements : lavez uniquement lorsque cela est nécessaire, réparez et réutilisez. Il y a de nombreux tailleurs et cordonniers à Pise (un sèche-linge est pratique mais pas indispensable !)

Lisez attentivement les étiquettes : faites attention au lieu de production (évités les articles produits dans des pays où vous savez que les droits des travailleurs ne sont pas respectés) et achetez des fibres non synthétiques (les synthétiques produisent des microplastiques !).

Donnez les vêtements que vous n'utilisez plus ou recyclez-les correctement.

Évitez d'acheter des articles neufs, préférez les articles d'occasion (Swap Party, [Mercatopoli](#), cherchez des brocantes et des stands au marché).

Applications utiles

Vous pouvez trouver des vêtements d'occasion pratiquement neufs sur :

- [Vinted](#)

Commerces utiles

Vous pouvez trouver des vêtements d'occasion d'excellente qualité chez :

- Marché de Pratale
- Marché de Saint-Martin
- Le magasin de Sant'ermete (vêtements usagés gratuits)
- [Rifò \(online\)](#)
- [Oso \(online\)](#)

TECHNOLOGIE

Éteignez toujours la lumière lorsque vous quittez la pièce.

Éteignez toujours l'écran de votre ordinateur lorsque vous ne l'utilisez pas et éteignez les appareils électroniques en mode veille. Laisser un appareil en veille entraîne environ 7 % de consommation électrique en plus sur une année.

Utilisez des multiprises avec interrupteurs. Éteignez la multiprise lorsque vous n'en avez pas besoin.

Lorsque vous achetez un appareil technologique, utilisez-le pleinement, ne l'abandonnez pas lorsqu'un nouveau modèle sort. Choisissez des marques dont vous savez qu'elles durent longtemps et qui autorisent les garanties et les réparations.

Préférez l'occasion au neuf : les nouveaux objets technologiques ont un grand impact sur l'environnement et sur les personnes qui les produisent.

Évaluez les « reconditionnés » : ce sont des appareils beaucoup moins chers car ils ont eu de petits problèmes ou erreurs, ils sont réparés et mis sur le marché, et ils sont pratiquement neufs et jamais utilisés par personne.

Déplacez-vous à pied ou à vélo ou en scooter : utilisez la voiture uniquement lorsque cela est nécessaire.

Applications utiles

Vous pouvez trouver des téléphones et appareils reconditionnés sur :

- www.refurbed.it
- www.swappie.com/it
- www.ebay.it et autres sites d'achat en ligne (avec le filtre "reconditionné" ou "certifié reconditionné")

Commerces utiles

Vous pouvez trouver des téléphones et appareils reconditionnés sur :

- [BeApp Pisa](#)