

milano  
**cambia**  
aria

# 100 conseils pour vivre en ville



Comune di  
Milano

milano  
**cambia**  
aria

**100 conseils  
pour vivre en ville**

# Sommaire



---

005 Préface

---

006 Introduction

---

008 **Lorsque nous sommes à la maison**

---

009 Dans la vie de tous les jours

---

013 En hiver

---

014 En été

---

016 À la cuisine

---

018 En général, à la maison et dans le jardin,  
lorsque nous effectuons des travaux d'entretien

---

029 **À l'école et au travail**

---

030 Au bureau et à l'école

---

032 En magasin

---

---

033 En outre... dans la vie numérique

---

035 **Quand nous faisons des achats**

---

038 **Lorsque nous nous déplaçons**

---

039 En vélo

---

041 Par les transports publics

---

041 En portage et en location

---

042 En outre... lorsque nous sommes au volant

---

044 **Lorsque nous sommes en vacances,  
avec des amis et pendant notre temps libre**

---

048 **Où que nous soyons, il n'y a pas de différence**

---

053 Remerciements

---

054 Bibliographie et sitographie

---

# Préface

Différents thèmes ont été au cœur de notre engagement envers la ville de Milan : de la préservation et de l'amélioration de la verdure urbaine aux connexions écologiques, de la lutte contre la consommation de terres et la pollution à l'implication des personnes dans des projets civiques et sociaux.

Par-dessus tout, nous avons toujours soutenu la promotion d'une meilleure relation entre l'homme et l'environnement, basée sur la connaissance de notre impact sur le monde. L'éducation environnementale, instrument indispensable pour valoriser ce rapport, devient alors nécessaire : comme moyen de rendre tous les consommateurs et citoyens plus attentifs, capables de faire des choix de plus en plus conscients.

Tel est l'objet du petit vademecum que vous vous apprêtez à lire : un recueil de bonnes pratiques, de conseils et d'astuces pour améliorer notre comportement au quotidien. Il s'agit de procéder à des changements qui affectent tous les niveaux de la durabilité, car les dimensions environnementale, sociale et économique sont étroitement liées: nous savons tous aujourd'hui que nos modes de vie ont une forte incidence sur les ressources technologiques, humaines et financières dont disposent l'individu et la collectivité.

L'objectif de ce guide est donc de sensibiliser, de motiver et de responsabiliser la ville de Milan afin que chacun adopte un comportement vertueux : à travers des pratiques liées à la durabilité, avec 100 conseils prêts à être mis en pratique immédiatement.

Nous pensons que Milan peut et doit devenir une ville plus durable et plus vivable, une ville capable de faire face à l'urgence climatique que nous connaissons avec courage, engagement et détermination.

Nous sommes tous conscients que le temps nous est compté et que le moment est vraiment venu de changer les choses en commençant par nos petits gestes quotidiens.

Aujourd'hui, Milan change.

Milano Cambia Aria.

Elena Grandi  
Conseillère pour l'environnement  
et les espaces verts

Le 15 septembre 2022



# Introduction

Milan, 2050.

Imaginons un instant qu'un tunnel temporel nous conduise directement en 2050 : voilà un monde qui, au début de ce siècle, ne semblait être qu'une utopie.

Un monde où les communautés d'êtres humains vivent en harmonie avec leur environnement, où la technologie n'est pas en contradiction avec la qualité de vie, où l'air est pur et où il n'y a pas de bruit de fond gênant. Mais comment en sommes-nous arrivés là ? Comment avons-nous évité la catastrophe socio-environnementale qui semblait imminente au début des années 2000, comment avons-nous progressé vers un monde meilleur ?

La première étape a été d'imaginer. Imaginer que le monde dans lequel nous vivions n'était pas le seul possible. Nous l'avons remis en question et avons ainsi déclenché un processus collectif de transformation qui nous a permis d'en construire un plus juste.

Mais pourquoi était-il nécessaire de rêver et de concevoir un monde différent, fondé sur des liens sociaux et productifs différents ?

Tout simplement parce que l'humanité s'est sentie, pendant des siècles, séparée de son environnement, agissant comme une masse d'individus déconnectés du monde environnant, de la Vie.

Pendant longtemps, ce modèle, bien qu'imparfait, a été écologiquement durable, mais au cours du XXe siècle, le système a été poussé à l'extrême dans la surconsommation et le gaspillage, au point de s'effondrer.

En effet, nous avons longtemps profité de modes de vie incompatibles avec l'équilibre écologique, en nous imaginant que les ressources et les profits ne s'épuiseront jamais. Mais dès les années 1970, on avait commencé à parler de l'Overshoot Day, un terme qui désigne le jour exact où l'humanité, avant la fin de l'année, a consommé toutes les ressources produites par la planète pendant toute l'année, contractant dès lors une sorte de dette envers les générations futures.

Pour vous donner une idée : en 2020, l'Overshoot Day est tombé le 29 juillet. Pensez que même dans ce cas, pour être au moins en équilibre avec la biocapacité de notre système terrestre, il faudrait que ce jour tombe cinq mois plus tard, le 31 décembre !

Peu à peu, l'humanité a commencé à constater les terribles effets du système polluant en vigueur, tant en termes de consommation que d'inégalités sociales, économiques et environnementales. Un système paradoxal, qui génère chaque année un choc écologique cinq fois supérieur à ce que la Terre peut régénérer et donc tolérer.

A ce rythme, pour soutenir la consommation de la population la plus aisée, une dette équivalente aux ressources de plusieurs planètes-terre par an a été contractée...

Des effets tels que : des événements climatiques extrêmes qui font rage dans des endroits déjà habités par des populations vulnérables ; des conflits pour l'accès et le contrôle de ressources naturelles cruciales pour la production ; la présence de microplastiques dans les eaux de nos mers, qui ont même menacé de dépasser en poids la population de poissons ; la perte de biodiversité qui s'accélérait à un rythme impressionnant.

Ces effets ont finalement montré les limites du système alors existant et ont secoué les consciences des citoyens et des puissants du XXIe siècle.

Il s'agit là d'une note positive, car c'est de la crise la plus profonde qu'ont émergé des changements généralisés et durables.

En fait, la prise de conscience de la tragédie environnementale causée par ce modèle de vie a incité les gens à faire entendre leur voix pour avoir plus de pouvoir de décision sur les questions climatiques et environnementales, ce qui nous a permis d'imaginer à nouveau une planète différente et meilleure.

C'est alors que s'est produit le changement qui a rendu possible la ville de Milan d'aujourd'hui, en 2050 : les Milanais les Milanaises ont réalisé qu'ils pouvaient changer leur ville, leur mode de vie, leur impact sur l'environnement.

L'avenir imaginable - la nouvelle ville en 2050 - est devenu visible et possible : celui d'une ville plus saine, plus inclusive, plus consciente, dans laquelle les êtres humains pourraient vivre en meilleur équilibre avec les ressources disponibles et le rythme de la vie.

Par conséquent, guidés par la conviction qu'un avenir plus équilibré, plus sain et plus pacifique était nécessaire et encore possible, les personnes, les organisations et les institutions ont collaboré pour le construire : en changeant la logique de base avec laquelle aborder la vie, ils ont introduit des changements dans les modèles de production et de consommation, en s'informant sur les meilleurs choix sur lesquels fonder leurs décisions politiques et leurs modes de vie finalement durables.

Mais revenons à aujourd'hui, à nous qui imaginons cet avenir possible : les grands changements exigent de petits gestes et notre engagement, mais ne sous-estimons pas les petites choses du quotidien. C'est l'objectif du vademecum que vous lisez : vous donner des conseils sur quelques changements d'habitudes qui nous guideront vers un nouveau mode de vie. Ce sont les premiers pas nécessaires pour cette bonne cause : ceux qui nous aideront à arriver à une Meilleure année 2050 pour tous et toutes, en abandonnant ce qui est désormais la véritable utopie, c'est-à-dire la possibilité de continuer à nous comporter de manière écologiquement insensée et destructrice. Il se peut que vous découvriez des choses que vous ne saviez pas ou que vous vous rendiez compte que des actions que l'on croit habituellement difficiles ou impossibles sont au contraire tout à fait faciles et à la portée de tous. Vous pourriez ensuite partager la motivation d'expérimenter des actions plus en ligne avec un avenir durable, avec votre famille et vos amis, car les avantages profiteront pour tout le monde.

Bonne lecture et... bonne pratique !

# LORSQUE NOUS SOMMES À LA MAISON

En changeant certaines de nos habitudes quotidiennes, nous pouvons contribuer ensemble à économiser l'énergie et à réduire le coût de nos factures. C'est généralement le chauffage qui a le plus d'impact sur les dépenses énergétiques des ménages.

Désormais, cependant, la facture d'électricité pèse également lourd, car par rapport à il y a quelques années, le nombre d'appareils utilisés (en particulier les appareils électroniques et de loisirs : ordinateur, télévision, téléphonie, PlayStation,...) a augmenté. Avec un peu d'attention, nous pouvons économiser jusqu'à 250 € par an et réduire les émissions de CO<sub>2</sub> d'au moins 300 kg par an.

## Dans la vie de tous les jours

- #1 Éteignons la lumière lorsque nous quittons une pièce et qu'il n'y a personne.
- #2 Débranchons les transformateurs et les chargeurs de la prise car ils consomment de l'énergie même si les PC et les téléphones ne sont pas branchés. Mieux encore, nous pouvons relier les prises à une multiprise munie d'un interrupteur, de sorte qu'il sera plus facile et plus rapide de les éteindre simultanément. En désactivant la fonction de veille des appareils électroniques, nous économiserons environ 70 euros et 170 kg de CO<sub>2</sub> par an.

### Approfondissement sur le CO<sub>2</sub>.

On estime que la séquestration annuelle moyenne de CO<sub>2</sub> par un arbre dans la commune (kg CO<sub>2</sub>/an) est de 32 kg de CO<sub>2</sub> par an. Il s'agit de la valeur moyenne des arbres publics de Milan ayant fait l'objet d'une enquête individuelle. Il faut toutefois savoir qu'un grand arbre en bonne santé peut absorber beaucoup plus de CO<sub>2</sub> par an : par exemple, on estime qu'un chêne rouge de 90 ans dans le Parc Trotter séquestre 262 kg de CO<sub>2</sub> par an.

- #3 Choisissons une douche plutôt qu'un bain. Une baignoire contient entre 100 et 160 litres d'eau ; une douche de 4 minutes permet d'économiser jusqu'à 100 litres d'eau. De même, lorsque nous prenons une douche ou que nous nous brossons les dents, évitons de laisser couler l'eau inutilement. L'eau est un bien précieux, ne la gaspillons pas.

**#4** Évitions de rincer la vaisselle avant de la mettre au lave-vaisselle. Remplissons l'évier d'eau et laissons-les tremper. Si possible, utilisons l'eau de cuisson des pâtes, qui a un fort pouvoir dégraissant.

**#5** Si nous décidons d'organiser une fête, préférons les assiettes et la vaisselle en céramique. Si nous n'en avons pas assez pour tout le monde, utilisons de la vaisselle compostable (assiettes, couverts et verres), que nous pouvons jeter directement dans la poubelle bio.

**#6** Achetons, vendons, échangeons et donnons des objets sur les marchés aux puces ou par l'intermédiaire des réseaux sociaux, prolongeant ainsi la durée de vie des produits dont nous n'avons plus besoin, mais qui sont encore en bon état et pourraient être utiles à d'autres.



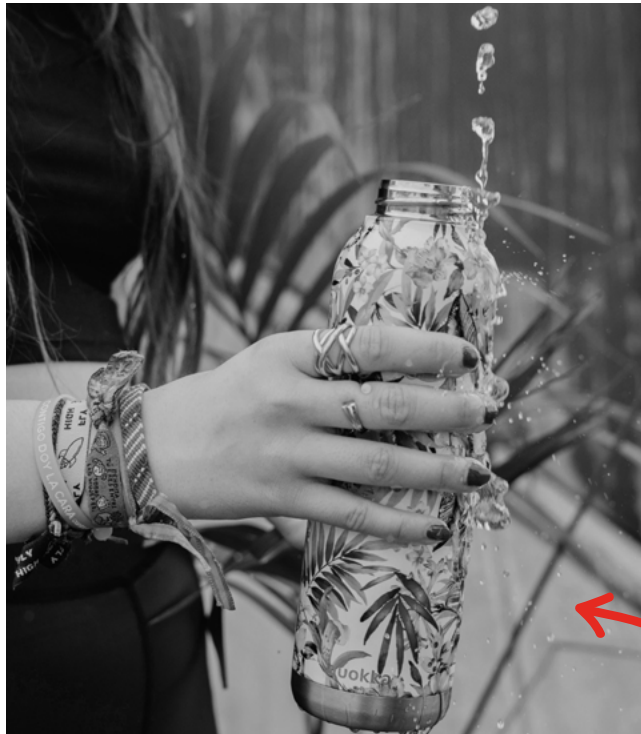
À Milan, il existe plusieurs endroits où nous pouvons oser donner une seconde vie à nos objets jetés ou même organiser un marché aux puces devant notre maison (ici vous trouverez toutes les informations [www.comune.milano.it/servizi/mercatini-delle-pulci](http://www.comune.milano.it/servizi/mercatini-delle-pulci))

**#7** Évaluons s'il est possible de réparer un objet que nous estimons cassé, ou bien laissons libre cours à notre imagination pour imaginer une manière créative de le réutiliser.



- #8** Essayons de remplacer les équipements électroniques uniquement lorsqu'ils sont indispensables et par des appareils reconditionnés. Cela nous permettra de réduire notre empreinte écologique.

**Empreinte écologique:** indicateur complexe utilisé pour évaluer la consommation humaine de ressources naturelles par rapport à la capacité de la Terre à les régénérer.



- #9** Remplissons nos bouteilles, de préférence en verre, avec de l'eau du robinet et, lorsque nous sommes en déplacement, cherchons le point d'eau le plus proche pour remplir nos gourdes. N'oublions pas de nous munir de la Carta Regionale/Nazionale dei Servizi (Carte Régionale/Nationale des Services). Ici [www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua) nous trouvons les Case dell'Acqua.

## En hiver

- #10** Réglons le thermostat sur une température maximale de 19°C. Pour chaque degré de moins, nous pouvons économiser environ 7 % de frais de combustible. En outre, nous pouvons régler le thermostat pour qu'il abaisse automatiquement la température de la maison lorsque nous sommes au travail ou endormis, ce qui permet de réduire plus facilement la consommation d'énergie et d'économiser de l'argent. Les vannes thermostatiques nous aident dans cette tâche.
- #11** Si nous avons froid lorsque nous travaillons ou étudions devant l'ordinateur, nous pouvons porter un pull supplémentaire plutôt que de faire monter la température au-dessus de 19°C. Toutefois, n'oublions pas de vérifier le thermostat pour qu'il ne descende pas en dessous de 17°C, car un environnement trop froid et humide peut nuire à la santé.
- #12** Réglons la température du chauffe-eau électrique à 50°C maximum et ne le laissons pas allumé en permanence : allumons-le 2 heures avant d'utiliser de l'eau chaude.





## En été

**#13** Nous réglons la climatisation à une température d'au moins 26°C et nous gardons les fenêtres et les portes fermées lorsque la climatisation fonctionne.

Dans la mesure du possible, créons une ventilation de la pièce, par exemple en créant des courants d'air entre des fenêtres opposées ou situées dans des pièces différentes, afin de réduire le besoin de climatisation.

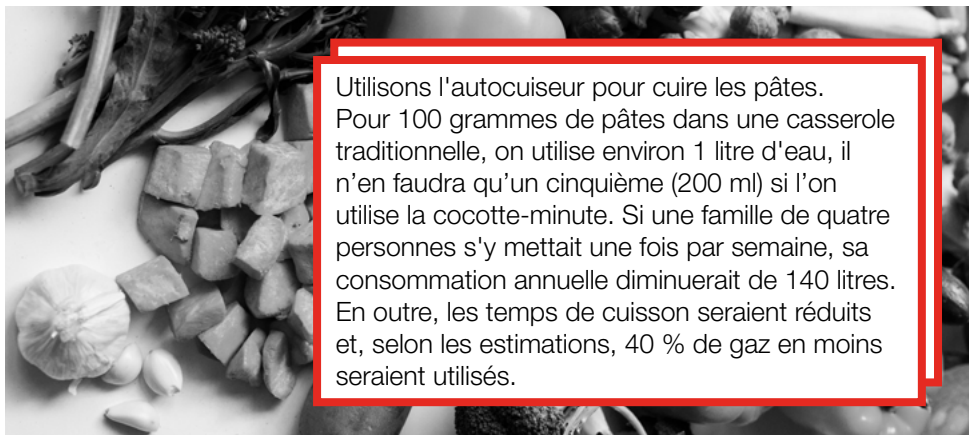
**#14** Si possible, récupérons l'eau rejetée par le climatiseur, elle est propre et distillée : nous pouvons l'utiliser pour le repassage et éventuellement la donner à certaines plantes en veillant à ce qu'elle leur convienne.

**#15** Gardons les volets baissés là où le soleil tape et gardons les fenêtres fermées pendant les heures les plus chaudes de l'après-midi (généralement de 15h à 18h en juillet et août). De cette manière la maison restera plus fraîche. Si nous avons un balcon, enrichissons-le de plantes ! Elles fournissent de l'ombre tout en empêchant le soleil de chauffer les murs.



# À la cuisine

**#16** Lorsque nous cuisinons, ne laissons pas la cuisinière allumée inutilement. Par exemple, pour faire bouillir de l'eau en moins de temps, mettons le couvercle sur la casserole, ce qui évite les pertes de chaleur et réduit la consommation de la cuisinière.



Utilisons l'autocuiseur pour cuire les pâtes. Pour 100 grammes de pâtes dans une casserole traditionnelle, on utilise environ 1 litre d'eau, il n'en faudra qu'un cinquième (200 ml) si l'on utilise la cocotte-minute. Si une famille de quatre personnes s'y mettait une fois par semaine, sa consommation annuelle diminuerait de 140 litres. En outre, les temps de cuisson seraient réduits et, selon les estimations, 40 % de gaz en moins seraient utilisés.

**#17** Essayons de nouvelles recettes en cuisinant les restes de la veille, évitons de gaspiller de la nourriture et laissons libre cours à notre imagination.

**#18** Récupérons l'huile de friture usagée en la versant dans des bouteilles en plastique, des bocaux en verre ou des conteneurs spéciaux et apportons-les aux points de collecte ou aux supermarchés participants.

Ici, [www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti), on trouve les conteneurs Amsa dans lesquels jeter la bouteille en plastique contenant l'huile usagée.

## Approfondissement

Chaque fois que nous jetons de l'huile de cuisson dans l'évier, nous mettons en danger nos rivières, nos lacs et nos mers ! 1 kg d'huile jeté dans les égouts coûte 0,50 € à la communauté. 100 000 kg correctement éliminés nous permettent donc d'économiser 50 000 € !

## Conseils de Foody : comment conserver au mieux les fruits et légumes

En règle générale, presque tous les fruits et légumes doivent être conservés dans la partie la plus basse du réfrigérateur ou dans les tiroirs, où la température maximale est de 8 à 10 °C et l'humidité relative élevée (80 à 90 %). Attention aux fruits exotiques tels que les bananes, les avocats et les papayes, qui ne doivent jamais être conservés au réfrigérateur !

Les légumes qui se conservent moins longtemps sont les légumes secs frais (haricots, fèves, haricots verts et petits pois), les poivrons, les courgettes, les aubergines et les asperges, qui se conservent au maximum quatre jours.

Les autres se conservent en moyenne jusqu'à une semaine, tandis que l'ail et les oignons, s'ils sont conservés dans un environnement frais, ventilé et sec, peuvent se conserver jusqu'à 20 jours.

Les pommes de terre et les potirons ?

Gardons-les hors du réfrigérateur ! Il est préférable de les conserver dans un endroit sec.



# En général, à la maison et dans le jardin, lorsque nous effectuons des travaux d'entretien

**#19** Utilisons des ampoules à économie d'énergie : les LED consomment jusqu'à 80 % d'énergie en moins qu'une ampoule à incandescence pour la même quantité de lumière produite. En outre, nous pouvons améliorer l'efficacité énergétique de notre maison en choisissant des lustres avec moins d'ampoules : pour la même quantité d'éclairage produite, les lustres avec plus d'ampoules consomment plus d'énergie que ceux qui n'ont qu'une seule ampoules.

**#20** Pour toutes les utilisations nécessitant des piles (chronothermostats, horloges murales, etc.), utilisons des piles rechargeables : elles sont sûres, durent longtemps et polluent moins que les piles jetables.

**#21** N'oublions pas de procéder à l'inspection périodique annuelle de la chaudière. Entretien et nettoyons donc correctement les filtres du climatiseur : cela nous aidera à polluer et à consommer moins.

**#22** Lorsque nous modifions la disposition des meubles et des objets dans la maison, ne les plaçant pas devant les radiateurs, ce qui empêcherait de chauffer suffisamment la pièce en hiver.

**#23** S'il faut changer de chaudière, envisageons d'installer une pompe à chaleur électrique ou un appareil hybride (pompe à chaleur électrique associée à une chaudière gaz à condensation) et de profiter des déductions fiscales pour isoler thermiquement notre bâtiment.

**#24** Si nous souhaitons acheter un climatiseur, vérifions son étiquette énergétique et préférons les modèles équipés d'onduleurs, qui permettent d'économiser jusqu'à 30 % de la consommation d'électricité.

**Boîte d'information :** primes et incitations à l'efficacité : utilisez le Sportello Energia de la ville de Milan, qui vous donnera des informations sur la manière d'économiser de l'argent.

**#25** Vérifiant les réparations les fuites des robinets : l'entretien constant des systèmes de plomberie permet d'économiser de l'argent et de l'eau. En outre, appliquons des réducteurs de débit aux robinets pour réduire la consommation d'eau.

## Approfondissement

Le brise-jet est un mélangeur qui ajoute de l'air à l'eau, en augmentant le jet et en diminuant le débit d'eau, il permet en même temps un lavage plus rapide. Il s'agit d'une opération simple, d'un petit dispositif facile à installer qui peut réduire la consommation d'eau de deux tiers. Selon le modèle, des économies de 30 à 70 % peuvent être réalisées, sans réduire le confort de l'utilisateur. N'oublions pas de l'empêcher de s'entarter !



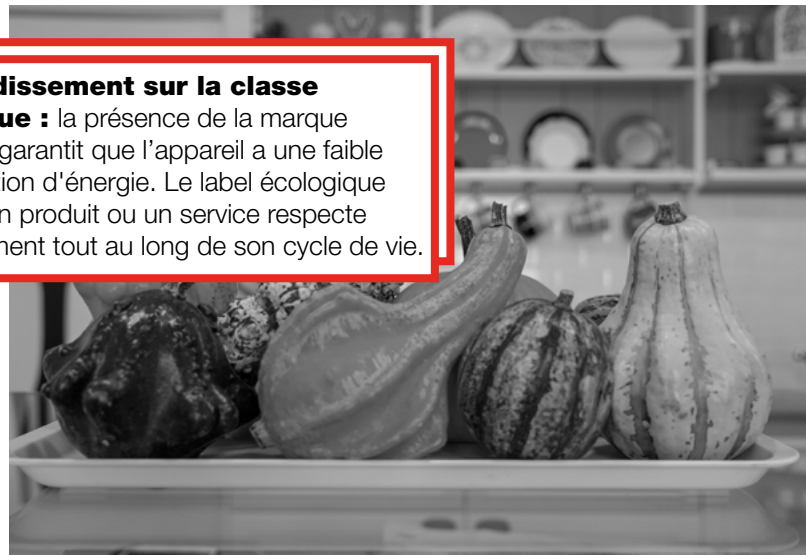
**#26** Lorsque nous changeons ou achetons un appareil ménager, qu'il soit grand ou petit, choisissons le dans une classe énergétique élevée (A) : nous rembourserons le surcoût éventuel grâce à une consommation d'électricité plus faible.

# RÉFRIGÉRATEUR ET CONGÉLATEUR

**#27** Vérifions périodiquement l'étanchéité des joints en caoutchouc des portes de notre réfrigérateur et de notre congélateur afin d'empêcher le froid intérieur de s'échapper dans l'environnement.

**#28** Organisons le réfrigérateur de manière à ce que les aliments puissent être stockés correctement : s'il est trop plein, l'air ne pourra pas circuler entre les produits et il consommera plus d'énergie pour se refroidir. De même, s'il est trop vide, il devra travailler deux fois plus pour maintenir une température stable à l'intérieur.

**Approfondissement sur la classe énergétique :** la présence de la marque EnergyStar garantit que l'appareil a une faible consommation d'énergie. Le label écologique certifie qu'un produit ou un service respecte l'environnement tout au long de son cycle de vie.



**#29** Plaçons le réfrigérateur ou le congélateur dans un endroit aéré, à l'écart des sources de chaleur, et maintenons-le à une distance d'au moins 10 cm du mur pour éviter toute surchauffe.



## Approfondissement :

Un réfrigérateur consomme en moyenne 100 à 240 W/h, mais ces valeurs varient en fonction de la classe énergétique et de l'âge de l'appareil.

En outre, il ne devrait pas être trop plein ou trop vide car nous risquons que les aliments ne refroidissent pas correctement :

- s'il est trop plein, peu d'air circulera à l'intérieur et la nourriture pourrait recouvrir les prises d'air internes et devra travailler à un régime plus élevé pour assurer une température homogène.

- s'il est trop vide, il devra travailler deux fois plus pour maintenir la température requise car l'un des éléments qui contribue au refroidissement est aussi la basse température des aliments présents, qui maintiennent l'atmosphère stable.

Ainsi, en cas d'absence prolongée, éteignons le réfrigérateur un jour avant le départ pour le dégivrer et le nettoyer ; nous leur allumons à notre retour.



**#30** Ouvrons le réfrigérateur et le congélateur uniquement pour prendre ce dont nous avons besoin et refermons-le immédiatement, pour éviter de gaspiller de l'air frais et réduire la consommation d'énergie.

**#31** Dégivrons régulièrement le réfrigérateur et le congélateur. Des serpentins propres réduisent la consommation.

**#32** N'introduisons pas d'aliments chauds dans le réfrigérateur : la température globale augmenterait et l'appareil consommerait plus d'énergie pour les refroidir.

## LAVE-LINGE ET LAVE-VAISSELLE

**#33** Utilisons le lave-linge et le lave-vaisselle avec une charge complète, de manière à économiser de l'eau et de l'énergie.

**#34** Si nous avons un tarif bihoraire et que nous allumons ces appareils le soir et le week-end, nous économiserons l'énergie.



**#35** Privilégions le lavage à basse température, les machines à laver modernes et les détergents d'aujourd'hui feront le reste : les vêtements dureront plus longtemps, ils conserveront leurs couleurs vives et nous bénéficierons d'avantages environnementaux considérables. On estime qu'une réduction de 3°C de la température moyenne des machines à laver en Europe équivaut à l'élimination des émissions produites par 700 000 voitures.

**#36** Pendant la belle saison, étendons le linge à l'air, évitons d'utiliser du courant pour le sèche-linge.

**#37** Supprimons le séchage à l'air chaud pour le lave-vaisselle : ouvrons la porte et laissons la vaisselle sécher toute seule ; nous économisons ainsi 45% d'énergie sur un cycle complet.

### Saviez-vous que... ?

Saviez-vous que de nombreux vêtements, en particulier les vêtements synthétiques, libèrent d'innombrables microplastiques au cours du lavage ? Ceux-ci sont directement déversés dans les rivières et les mers par l'intermédiaire de l'évacuation du lave-linge. Vous pouvez contribuer à réduire la pollution de l'eau par les microplastiques en utilisant un sac de machine à laver pendant le lavage. Vous ferez ainsi un geste pour l'environnement et prolongerez la durée de vie de vos vêtements



**#38** Nettoyons les filtres, les bras rotatifs du lave-vaisselle et les bacs à lessive et utilisons des produits anticalcaires (tels que le bicarbonate de soude), nous réduirons ainsi la consommation.

## FOUR ET MICRO-ONDES

- #39** Utilisons le four pour cuire plusieurs plats de préférence ensemble ou l'un après l'autre, ce qui évite de le chauffer deux fois.



- #40** Si nous disposons d'un micro-ondes, utilisons-le pour décongeler ou même cuisiner. Il consomme moins d'énergie qu'un four classique. Il existe de nombreuses recettes adaptées à la cuisson au micro-ondes, par exemple la technique de la cuisson en pot de verre. Mais si nous n'en avons pas pour décongeler les aliments, il suffit de penser à sortir les aliments du congélateur à temps.

## UTILISATION DE L'EAU

- #41** Utilisons la chasse d'eau de manière responsable : 30% de l'eau utilisée en milieu domestique est consommée par la chasse d'eau. Chaque fois que l'on appuie sur le bouton de la chasse d'eau, environ 10 à 12 litres d'eau sont acheminés vers les égouts. L'installation d'un réservoir de chasse d'eau à double bouton, c'est-à-dire avec une alimentation en eau différenciée selon les besoins, permet d'économiser des dizaines de milliers de litres d'eau par an.
- #42** Si nous envisageons de créer une place de parking pour notre voiture, évitons de carreler le sol et préférons un type de sol qui permette à l'eau de pluie de s'écouler (par exemple, pelouse, gravier, sol en résine drainante) afin de ne pas obstruer les égouts de la ville.
- #43** Si nous balayons le trottoir devant notre maison, évitons de jeter les feuilles dans la rue, car elles boucheraient les canalisations et empêcheraient l'eau de s'écouler en cas de fortes pluies. Veillons également à la propreté des gouttières.
- #44** Si nous choisissons de rénover le jardin de notre maison, mettons-y le plus de verdure possible, cela nous aidera à nous protéger des îlots de chaleur. N'oublions pas d'en prendre soin ! Évitons les coupes drastiques qui nuisent aux arbres (par exemple l'abattage). Même pour les habitants d'immeubles, il est important de prêter attention à l'entretien des espaces verts : une mauvaise taille, comme l'étêtage ou la réduction drastique du feuillage, peut causer des dommages irréversibles, exposant l'arbre à de graves problèmes phytosanitaires et augmentant les coûts d'entretien les années suivantes.





### ➤ **Approfondissement sur l'élagage :**

Technique qui consiste à couper les branches au-dessus du tronc ou à conserver les branches principales et les plus grosses branches, mais en éliminant tous les bourgeons ou presque. Les arbres élagués sont non seulement plus fragiles, mais ils sont également exposés à un risque plus élevé de maladies et d'attaques parasitaires. En effet, les plaies importantes, causées par les coupures, facilitent la pénétration de divers organismes nuisibles. Au printemps, pour produire de nouvelles feuilles, la plante activera des bourgeons "de réserve" placés le long des vieilles branches restantes et de grande taille. Pour ce faire, elle dépensera beaucoup de ressources et sera affaiblie : les nouvelles branches, qui poussent après la coupe, sont plus faibles et donc plus sujettes à la chute.

## **#45** Évaluons également la possibilité de créer un jardin de pluie

**Les jardins de pluie** sont des plates-bandes dotées d'une fonction technique importante : leur tâche consiste à gérer l'afflux d'eau de pluie provenant des fortes précipitations tombant sur les surfaces imperméables de la ville (toits, routes). Ces jardins, spécialement conçus avec des sols hautement perméables et des espèces végétales adaptées, favorisent l'infiltration de l'eau sur le site, rechargeant la nappe phréatique ; grâce à des processus de phyto-épuration médiés par les plantes, ils filtrent les eaux polluées au contact des surfaces urbaines. De cette manière, une quantité moindre d'eau de pluie, plus propre, est acheminée vers le réseau d'égouts, ce qui contribue à alléger la charge de travail du réseau lui-même et à réduire les inondations et les débordements des bouches d'égout. Selon les espèces végétales utilisées, elles peuvent également être des attracteurs pour la biodiversité et, en outre, des fournisseurs d'autres avantages propres aux espaces verts.

**#46** Évaluons la possibilité de construire un toit vert ou des murs verts sur notre maison.



#### **Approfondissement sur les Murs Verts**

D'un point de vue conceptuel, un mur végétal vertical est similaire à un jardin suspendu, car il permet d'intégrer aux bâtiments des surfaces vertes sur des substrats autres que le sol naturel. Dans le cas de la végétalisation verticale, les murs ou les surfaces verticales (intérieures ou extérieures) deviennent des surfaces végétalisées grâce à l'utilisation de conteneurs modulaires, de substrats inertes et d'un système de fertirrigation qui permettent de planter des végétaux.

Alternativement, le mur végétal peut être développé sur un filet (ou un autre type de support) fixé à la façade qui devient un support pour des espèces grimpantes, enracinées dans des conteneurs (même sur plusieurs étages du bâtiment) ou dans le sol. La distance entre la végétation et le mur crée une "chambre à air" qui isole le bâtiment.

Les avantages d'un appareil végétal en façade sont la diminution de la consommation d'énergie pour la régulation thermique du bâtiment, l'influence positive sur le microclimat de la zone environnante, l'isolation acoustique accrue, l'élimination d'une partie des polluants atmosphériques, l'augmentation de la biodiversité et l'augmentation du bien-être.

# À L'ÉCOLE ET AU TRAVAIL





## Au bureau et à l'école

- #47** Ajustons la luminosité de la lumière artificielle en fonction des conditions d'ensoleillement extérieures et, si possible, utilisons une lampe pour l'éclairage du bureau plutôt que des ampoules électriques fixes. Nous réduirons ainsi notre consommation.
- #48** Utilisons des rideaux occultants en été, ce qui permet de maintenir une température intérieure supportable et de réduire l'utilisation du climatiseur.
- #49** Éteignons les lumières et l'écran lorsque nous quittons notre poste.
- #50** Vérifions qu'il est possible, au bureau, de remplacer le gobelet en plastique fourni par la machine à café par un gobelet apporté de la maison.
- #51** Utilisons la bouteille d'eau et remplissons-la régulièrement pour avoir toujours de l'eau à disposition.



- #52** Essayons d'utiliser le verso des vieux papiers pour prendre des notes.
- #53** Utilisons des cartouches recyclables pour les toners d'imprimante.
- #54** Imprimons et photocopies uniquement les documents strictement nécessaires et utilisons si possible le recto-verso et le noir/blanc.
- #55** Signalons les éventuels dysfonctionnements au niveau des dispositifs informatiques et des locaux ou des appareils présents dans les espaces communs (fuites d'eau, pannes fréquentes, etc.). Ils peuvent être à l'origine d'un gaspillage d'énergie et donc de coûts supplémentaires.

## En magasin

**#56** Gardons les portes fermées lorsque nous chauffons ou refroidissons les locaux\*.

### \*Réglementation locale

Le Règlement sur la qualité de l'air de la ville de Milan prévoit des modalités autorisées pour isoler thermiquement les locaux climatisés des magasins et des établissements publics.

**#57** Les clients et le personnel doivent pouvoir vivre dans un environnement dont la température est adaptée à la température extérieure : pas trop froid en été grâce à la climatisation et pas trop chaud en hiver grâce au chauffage à haute température.

**#58** Choisissons d'éclairer la pièce à l'aide de dispositifs à faible consommation d'énergie.

**#59** Éteignons les enseignes et les lumières à l'intérieur des locaux après l'heure de fermeture. Milan est l'une des villes avec la plus haute pollution lumineuse, ce qui entraîne un gaspillage de ressources publiques qui pourraient être mieux utilisées pour d'autres interventions.



## En outre... dans la vie numérique

**#60** Utilisons les outils de communication numérique (messages de chat, courriels...) de manière consciente : relisons les textes, n'oublions pas de joindre des fichiers si cela est prévu et d'en réduire la taille. Nous contribuerons également de cette manière à limiter les émissions de CO<sub>2</sub>.

**#61** Alignons les abonnements aux newsletters en fonction de nos intérêts, en évitant la réception périodique d'e-mails que nous ne lirons pas. La même démarche s'applique à la conservation des comptes que nous n'utilisons pas.

**#62** Veillons à toujours fermer les pages Web inutiles pour l'activité que nous effectuons à un moment donné. Pensons à sauvegarder les liens vers les pages web les plus consultées afin de réduire l'utilisation des moteurs de recherche.



**#63** Archivons uniquement ce que nous voulons conserver, utilisons les solutions de stockage disponibles (locales et dans le nuage), évitons les copies multiples des fichiers sauvegardés et n'oublions pas de supprimer les fichiers obsolètes. N'oublions pas de mettre les ordinateurs en pause et d'activer les options d'économie d'énergie disponibles pour réduire la consommation pendant les périodes de non-utilisation.

**#64** Ajustons la luminosité de l'écran en fonction du niveau d'éclairage ambiant réel et désactivons la webcam pendant les appels vidéo lorsqu'on n'a pas besoin de diffuser la vidéo, afin de réduire l'occupation de la bande passante.

**#65** En cas d'écoute répétée d'un même morceau de musique ou de visionnage multiple de la même vidéo, si le service le permet, nous pouvons réduire la consommation de bande passante en téléchargeant localement des chansons et des vidéos qui nous intéressent.

# QUAND NOUS FAISONS DES ACHATS





**#66** Lorsque nous faisons nos courses, pour éviter d'acheter à chaque fois des sacs jetables, n'oublions pas d'emporter des sacs réutilisables. Fréquentons également les magasins qui vendent des produits en vrac, en n'oubliant pas d'apporter le contenant de la maison : nous pouvons ainsi économiser jusqu'à 50 euros et 10 kg de CO<sub>2</sub> par an.



**#67** Achetons de préférence des aliments avec le moins d'emballage possible ou des produits avec un emballage réutilisable : cela permet de réduire la production de déchets.

**#68** Choisissons des produits de saison et privilégions les légumes, en essayant de limiter la consommation de viande à une fois par semaine.

#### **Approfondissement**

La quantité d'eau consommée dans la production de viande varie en fonction du type d'animal et du système de production. La production d'un kilo de bœuf nécessite 15 400 litres d'eau, celle d'un kilo de porc 6 000 litres et celle d'un kilo de poulet 4 300 litres.

La production de viande animale nécessite beaucoup plus d'eau que la production de n'importe quel type de légume, pour lequel il faut en moyenne 300 litres d'eau par kilo.

**#69** Réfléchissons à un menu hebdomadaire et organisons nos courses, nous éviterons ainsi d'acheter trop de nourriture et de risquer de la laisser périmer.

**#70** Cherchons les marchés de producteurs locaux : nous stimulerons l'économie locale et pourrons acheter des produits Du producteur au consommateur, qui offrent de plus grandes garanties de fraîcheur, précisément en raison de l'absence ou de la quasi-absence de transport et de passages.

**#71** Privilégions les produits biologiques obtenus sans utilisation d'engrais chimiques, de pesticides, d'herbicides et d'autres produits de synthèse. Ils contribuent à la préservation de la biodiversité et de la richesse de la flore et de la faune des territoires concernés.

**#72** Achetons de préférence des détergents respectueux de l'environnement et des produits concentrés (légèrement dilués) ou même solides chaque fois que possible afin de réduire les emballages.



#### **Saviez-vous que... ?**

Saviez-vous que le vinaigre de cidre de pomme, l'alcool et le citron sont d'excellents alliés pour le nettoyage ? Moins chers et tout aussi efficaces !



**#73** Dans la mesure du possible, choisissons toujours la version écologique et moins impactante des objets que nous utilisons au quotidien : pour le démaquillage, utilisons des éponges ou des mouchoirs en tissu que nous pouvons facilement laver et réutiliser. À la cuisine, à la place du papier cuisson, qui n'est pas recyclable car il s'agit d'un papier spécial, utilisons des tapis en silicone réutilisables et lavables.

**#74** Pour nos animaux domestiques, utilisons du sable d'origine 100% végétale.



# LORSQUE NOUS NOUS DÉPLAÇONS



## En vélo

- #75** Lorsque cela est possible, allons faire nos courses en vélo ou à pied, évitant ainsi d'utiliser la voiture : nous économisons, nous améliorons notre santé et, en utilisant nos jambes, l'air que nous respirons y gagne aussi !
- #76** Nous n'avons pas de vélo à notre disposition ? Nous pouvons utiliser l'un des 21 930 vélos mis à la disposition des habitants par le service de vélos en libre-service : aucun frais d'achat ni d'entretien, pas besoin de chaînes ou d'antivols, et les tarifs dépendent de l'utilisation réelle ! Vous trouverez ici toutes les informations utiles : [www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing](http://www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing)

### Approfondissement

Environ la moitié des déplacements urbains en Italie sont inférieurs à 5 km et sont donc considérés comme des trajets courts : éviter deux trajets de 2,5 km par jour peut permettre d'économiser jusqu'à 100 kg de carburant par an et jusqu'à plus de 200 euros par an.





### **Bike Sharing Station based BikeMi**

(total 5430 vélos)

4 280 Vélos à propulsion musculaire

1 150 Vélos électriques (150 avec siège enfant)

### **Bike Sharing Free Floating**

(total des vélos autorisés 16 500)

6 241 Vélos à propulsion musculaire

10 259 Vélos électriques

### **Résumé Services Bike Sharing**

10 521 Vélos à propulsion musculaire en ville

11 409 Vélos électriques En ville

21 930 Vélos en sharing présents en ville

## Par les transports publics

**#77** Choisissons d'utiliser le tramway, le bus, le métro et le train pour nos déplacements. Nous réduirons les émissions de CO<sub>2</sub> et nous bénéficierons de plusieurs avantages : nous pourrions lire, téléphoner sans être distraits au volant et éviter le stress de la circulation. N'oublions pas qu'on met moins de temps en utilisant les transports publics qu'en voiture.

## En partage et en location

**#78** Si possible, partageons le voyage avec des amis, des collègues ou des voisins. Nos portefeuilles et l'environnement nous en seront reconnaissants et nous pourrions améliorer notre capacité à établir des relations avec les autres.

**#79** Inscrivons-nous au covoiturage, éventuellement avec un parking fixe. Expérimentons les avantages du covoiturage : nous éliminerons tous les tracasseries et les coûts fixes des voitures privées, sans renoncer à en utiliser une lorsque nous en avons besoin. Ici, toutes les informations : [www.comune.milano.it/servizi/car-sharing](http://www.comune.milano.it/servizi/car-sharing)

### **Approfondissement**

Si nous n'avons pas besoin d'utiliser une voiture tous les jours, évaluons ce que nous coûte son entretien : les transports publics, les transports privés, les services de location et de partage pourraient constituer une alternative beaucoup plus rentable. Pour chaque voiture en moins, nous pouvons économiser jusqu'à 2 000/2 500 euros et 1 600 kg de CO<sub>2</sub> par an. En outre, on estime qu'une voiture reste à l'arrêt et occupe de l'espace 90 % de son temps !



# En outre... lorsque nous sommes au volant

**#80** Limitons le gaspillage lorsque nous sommes au volant : adaptons notre vitesse de déplacement, la conduite nerveuse augmente la consommation de carburant jusqu'à 30 %. Apprenons à doser l'accélérateur et à ne pas en faire trop avec des freinages et des changements de vitesse inutiles. Pour 15 000 kilomètres de conduite écologique, nous pouvons économiser jusqu'à 200 euros et 270 kg de CO<sub>2</sub> par an. En outre, plus nous allons vite, plus nous soulevons de Poussière fine qui, si elles sont inhalées, peuvent nuire à la santé des piétons.

## Approfondissement

Rouler à une vitesse modérée permet d'économiser du carburant et de réduire la poussière produite par le frottement des freins sur l'asphalte.



**#81**

En voiture comme à la maison : lorsque nous nous déplaçons en voiture et que le chauffage ou la climatisation fonctionnent, gardons les fenêtres fermées et éteignons la voiture lorsque nous sommes à l'arrêt dans un embouteillage ou que nous attendons quelqu'un. La climatisation peut augmenter la consommation de carburant d'une voiture et les émissions qui en découlent jusqu'à 30 %\*.

## \*Réglementation en vigueur

N'oubliez pas que, d'après la législation en vigueur, il est interdit de laisser tourner le moteur d'un véhicule en stationnement pour faire fonctionner le système de climatisation.



## Approfondissement

Évitons d'utiliser la climatisation pendant de courtes périodes, jusqu'à 10 minutes. Surtout si la voiture a été exposée au soleil. Nous n'aurions même pas le temps de refroidir l'habitacle et ce ne serait donc qu'un gaspillage d'énergie. Ne faisons pas immédiatement fonctionner le système au maximum, mais abaissons progressivement la température. L'impact sur la consommation sera moindre et les avantages pour nous et les passagers, sans véritable choc thermique, seront certainement appréciés.

# LORSQUE NOUS SOMMES EN VACANCES, AVEC DES AMIS ET PENDANT NOTRE TEMPS LIBRE



- #82 Évaluons la possibilité de préparer notre valise avec des articles et des produits respectueux de l'environnement, tels que des savons multi-usages ou des shampoings solides, qui nous permettront de réduire notre impact sur l'environnement.
- #83 Choisissons de préférence les structures qui tiennent compte de l'aspect environnemental : qui réduisent la consommation d'énergie en utilisant des sources renouvelables, qui s'intègrent dans leur environnement et qui préservent le territoire en utilisant des matériaux naturels et recyclés.
- #84 Privilégions les transports publics pour nous déplacer sur le site et, si possible, préférons le train à l'avion pour nous rendre sur le lieu que nous visitons, contribuant ainsi à réduire les émissions de CO<sub>2</sub>.
- #85 Évitions de faire des barbecues en plein air avec du bois ou du charbon de bois, car même si cela est considéré comme une cuisine pauvre en graisses, en réalité, si les aliments sont trop brûlés, ils deviennent cancérigènes... sans parler de la formation de PM<sub>10</sub>!\*

#### \*Réglementation en vigueur

C'est précisément pour cette raison que la législation en vigueur peut limiter ou interdire les combustions en plein air, y compris les barbecues et les feux d'artifice (pour Milan, voir par exemple le Règlement relatif à la qualité de l'air et celui relatif à l'utilisation et à la protection des espaces verts publics et privés).

- #86 Si nous sommes dans un restaurant et que nous sommes rassasiés, demandons à emporter la nourriture et/ou le vin non consommés. Ils seront certainement destinés à être jetés lorsque nous quittons la table.
- #87 Même si nous n'avons pas la main verte, nous nous engageons à enrichir la maison avec des fleurs et des plantes adaptées à l'intérieur : elles créent la bonne humidité et embellissent les pièces tout en purifiant l'air.



### Approfondissement

Les plantes absorbent 50 % de la lumière du soleil et en réfléchissent 30 %. Les avantages environnementaux associés à la présence de verdure sont l'amélioration du microclimat, la protection acoustique, l'amélioration thermique, le filtrage de la poussière et l'influence positive qu'ils génèrent dans les environnements intérieurs.

**#88** Considérons la possibilité de cultiver un potager dans la cour ou sur le balcon : pour cela, il n'est pas nécessaire de disposer d'un jardin ou d'un grand espace extérieur. Même une terrasse ou un simple balcon en ville peut devenir une source de grande satisfaction et de bonne nourriture ! Sinon, nous pouvons louer un jardin communale ou participer à un jardin partagé.

[www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini)

**#89** Participons à l'entretien des espaces verts publics : nous pouvons adopter un parterre de fleurs !

[www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico](http://www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico)

**#90** Encourageons la création de jardins scolaires afin de sensibiliser les enfants au respect de l'environnement, à l'importance et à la valeur de la nourriture et aux ressources nécessaires à sa production et à sa transformation.



**#91** Envisageons de recueillir l'eau de pluie pour arroser les plantes afin de réduire la consommation d'eau, surtout par temps chaud. Si nous avons un jardin, choisissons de raccorder un tonneau aux gouttières, nous ne regretterons pas ce choix à l'avenir!

### \*Arrêtés du maire

Respectons les directives relatives à la lutte contre la prolifération des moustiques : couvrons les récipients d'eau tels que les poubelles, les citernes, les cuves et les réservoirs hermétiquement ou avec des filets à mailles serrées.

**#92** Si nous aimons jardiner, nous pouvons faire du compost sur le balcon.

### Approfondissement

Pour faire du compost à la maison, il suffit d'un seau percé de nombreux petits trous, y compris dans le fond, pour laisser passer l'air ; placez le seau sur une rehausse et une soucoupe pour recueillir le liquide qui pourrait s'en écouler. Nous pouvons collecter des déchets verts de jardin et de légumes (branches coupées, fleurs et feuilles séchées) ; des pelures et des écorces de fruits et de légumes (n'oubliez pas de couper les plus grosses - melon, pastèque - pour accélérer le processus) ; des coquilles d'œuf, des coquilles de noix ; des morceaux de papier et de carton (non enduits et plastifiés). Si nous disposons d'un composteur suffisamment grand, nous pouvons également y mettre de la litière pour chats, mais uniquement s'il s'agit de litière végétale. N'oublions pas cependant que tout n'est pas bon à composter, par exemple les coquilles de mollusques (moules, palourdes), les aliments cuits, la viande et le poisson (pour éviter les odeurs désagréables). Après 5/6 mois, le terreau commence à se former et, après un an, nous aurons un compost mûr pour nourrir les fleurs et les plantes.

# OÙ QUE NOUS SOYONS, IL N'Y A PAS DE DIFFÉRENCE

Remettons les choses à leur place : les déchets correctement triés peuvent devenir une grande ressource.



- #93 N'oublions pas que moins nous achetons d'emballages, moins nous devons les trier et les recycler.
- #94 De nombreux emballages sont composés de plusieurs matériaux. Avant de jeter l'emballage, vérifiez s'il est possible de séparer les différents composants et de les jeter dans le bon conteneur, par exemple un paquet de snacks en plastique avec un plateau en carton ou des bocaux en verre avec un bouchon en métal.
- #95 Prêtons attention aux matériaux compostables composés de polymères d'origine végétale (par exemple, les barquettes alimentaires ou les assiettes jetables) : nous pouvons les jeter dans le bac de compostage organique avec les déchets alimentaires pour qu'ils soient transformés en compost.
- #96 N'oubliez pas d'éliminer les résidus alimentaires et autres matières des conteneurs vides pour des raisons d'hygiène. Ce simple geste permet également d'accélérer le processus de recyclage et d'augmenter la quantité de matériaux récupérés.

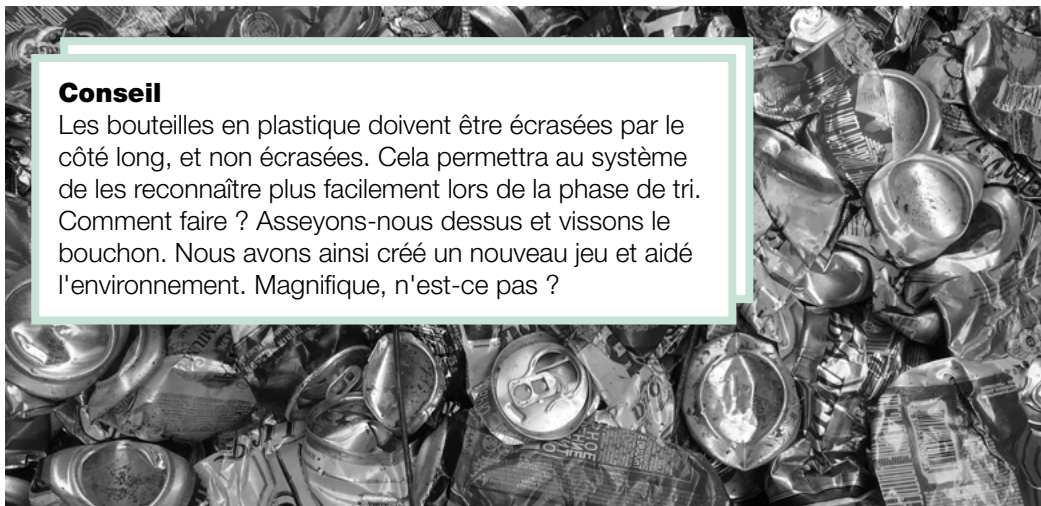




**#97** Réduisons le volume des emballages : écrasons les boîtes de conserve et les bouteilles en plastique, plions et compactons le papier et le carton. De cette manière, nous optimisons l'espace dans le conteneur à déchets et nous aidons les éboueurs au moment de la collecte.

**Conseil**

Les bouteilles en plastique doivent être écrasées par le côté long, et non écrasées. Cela permettra au système de les reconnaître plus facilement lors de la phase de tri. Comment faire ? Asseyons-nous dessus et vissons le bouchon. Nous avons ainsi créé un nouveau jeu et aidé l'environnement. Magnifique, n'est-ce pas ?



**#98** Lorsque nous sommes en déplacement, ne jetons pas de débris sur le sol. La ville est équipée de poubelles : utilisons-les correctement en n'y déposant que les petits déchets que nous avons produits au cours de nos déplacements. Ramenons-les éventuellement à la maison et répartissons-les fonctions des différents matériaux.

**#99** Si possible, arrêtons de fumer, mais si nous ne le pouvons vraiment pas, jetons le mégot dans les poubelles de recyclage en veillant à ce qu'il soit bien éteint, ou éteignons-nous de cendriers de poche\*.

**\*Réglementation en vigueur**

Respectons les règles en vigueur concernant l'interdiction de fumer (pour Milan, outre les réglementations nationales, voir le règlement sur la qualité de l'air et le règlement sur l'utilisation et la protection des espaces verts publics et privés).



**Saviez-vous que... ?**

Saviez-vous que plus de cinq milliards de cigarettes sont vendues chaque année dans le monde et que chaque mégot met jusqu'à 15 ans pour se décomposer ? Ne jetons pas les mégots n'importe où.

**#100** Avons-nous de vêtements, de chaussures et d'accessoires usagés en bon état ? Utilisons les poubelles jaunes pour nous en débarrasser ou demandons à ce qu'ils soient collectés à domicile. Les vêtements en bon état sont vendus à des entreprises externes spécialisées dans ce domaine, qui les trient pour les réutiliser ou les recycler afin de fabriquer du fil et d'autres matériaux utiles. Pour plus d'informations sur le service géré par Amsa et la municipalité de Milan, en collaboration avec les coopératives Vesti Solidale et Città Salute, cliquez ici : [www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati)

Pour connaître les jours de collecte et les horaires d'affichage des déchets dans votre région, consultez le site [www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata](http://www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata) ou téléchargez l'application PULIAMO. En cas de doute, consultez les symboles ou les indications figurant sur l'emballage, mais si ceux-ci ne suffisent pas, recherchez le produit dans la rubrique OÙ LE JETER. N'oubliez pas qu'il existe un endroit approprié pour chaque déchet.

# Remerciements

Le vademecum suivant a été réalisé en collaboration avec :

- Agenzia Mobilità Ambiente Territorio
- Direzione Educazione - Area Food Policy de la Commune de Milan
- Direzione Innovazione Tecnologica e Digitale de la Commune de Milan
- Direzione Mobilità de la Commune de Milan
- Direzione Verde e Ambiente de la Commune de Milan

Conception graphique : Sara Abrate et Rebecca Ohanesian Nardin

Contenu photographique : Elena Galimberti et Unsplash.com



# Bibliographie et sitographie

- A2A, *Energia a scuola - Obiettivo efficienza energetica*
- Amsa, A2A, *Una Differenziata al Top, Milan 2020*
- Arpa Veneto, *Consigli per il risparmio idrico*
- AssoFloro e Anaci, *La cura del verde condominiale - Vademecum*
- Chiara Guzzonato, 2021, *Ecologia - Quanta acqua ci vuole per produrre ciò che mangiamo?*, Focus, 5 juin
- Cambiagesto, *L'inquinamento da mozziconi*
- Comune di Milano, *Linee guida per la progettazione dei sistemi urbani di drenaggio sostenibile nel territorio comunale, Décembre 2020*
- Comune di Milano e Fondazione Cariplo, *Linee guida per gli orti didattici nelle scuole milanesi, juillet 2020*
- Comune di Milano, *Vademecum per il risparmio energetico*
- Foody Mercato Agroalimentare Milano - Sogemi Spa, Foody - *Il fresco al centro della tavola*
- Food Policy di Milano, [www.foodpolicymilano.org](http://www.foodpolicymilano.org)
- Gruppo CAP, *Una delle peggiori crisi idriche degli ultimi decenni - Vademecum per il risparmio idrico*
- IAB Italia, *Zero Emission Digital, zeroemission.digital*
- Legambiente, *Vivi con stile, www.viviconstile.org*
- Planeta srl, Gennaio 2022, *Rain Garden: cos'è e come progettare un giardino della pioggia*

Les conseils relatifs à l'énergie contenus dans ce document seront constamment mis à jour et adaptés aux évolutions réglementaires et technologiques, ainsi qu'à l'évolution de la situation d'urgence en matière d'énergie.

Milano Cambia Aria est une initiative de la Commune de Milan visant à impliquer les citoyens et les acteurs de la ville dans la promotion de la transition écologique et la lutte contre le changement climatique.

