

L'ALIMENTATION DE L'ÉTIQUETTE À L'ASSIETTE

Proposé par les pouvoirs publics, **Nutre-Score** est une information facultative sur la composition en nutriments des denrées alimentaires emballées :



5 couleurs classées du plus (A) au moins (E) favorable pour la santé, un outil pratique pour une information rapide.

Mais repérer les quantités de graisses, sel, sucre ne suffit pas. À classification égale, préférez l'aliment le moins transformé : il sera plus efficace sur l'organisme car non fractionné, raffiné ou recombinaison par l'industrie alimentaire.

ANTI GASPI

DURÉE DE CONSERVATION DES ALIMENTS AU FRIGO	
Poisson cuit	1 à 2 jours
Ragoût, quiche	2 à 3 jours
Pomme de terre cuite	3 jours
Soupe	3 à 4 jours
Lait	3 à 5 jours
Pâte et riz cuit	3 à 5 jours
Tomates	1 semaine
Beurre	3 semaines
Œuf	1 mois

Manger de saison et local, c'est adopter une alimentation plus saine pour notre santé et pour notre planète

C'est participer à une économie plus locale, plus durable. Notre participation dans les marchés locaux y contribue.

Pour s'y retrouver, quelques logos nécessaires :

Agriculture biologique, Label rouge, Bienvenue à la ferme, AMAP



La CNL 35 est agréée pour intervenir sur tous les problèmes de consommation

La CNL est présente dans de nombreuses instances de concertation (CCAPEX, CDC, ANAH, CCSP...).

La CNL étudie avec son service juridique tous les dossiers qui lui sont soumis (avec adhésion à l'association) : recours amiable, médiateur et appui devant les tribunaux.

La CNL défend les consommateurs confrontés à des difficultés de hausses d'électricité, de gaz, d'eau, des assurances, des opérateurs téléphoniques, internet, des malfrçons, des démarchages intempestifs,...

La CNL lutte avec les habitants contre toute saisie, expulsion et coupure d'eau, de gaz ou d'électricité.

LA CNL AGIT AVEC LES HABITANTS ET LES CONSOMMATEURS

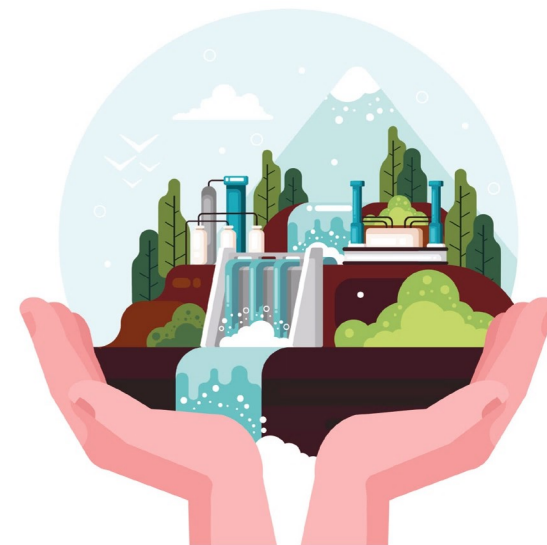
Adhérez à la CNL



Fédération du logement et de la consommation d'Ille et Vilaine
Association agréée de consommateurs
3 allée de Malmoë, 35200 Rennes
02.99.22.20.50 - www.cnl35.fr - cnl35malmoë@orange.fr



Fédération du Logement et de la consommation
d'Ille-et-Vilaine



**LA CONSOMMATION
ÇA NOUS REGARDE!**

*La CNL 35 vous informe,
vous conseille,
vous aide à vous défendre.*



LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE, FAIRE VALOIR NOS DROITS



Les questions de l'énergie au quotidien, un véritable casse-tête !

- Comprendre sa facture d'énergie
- Démarchage, rénovation énergétique
- Contrat le droit de rétractation...

Questions ? Réponses !

Dans le cas d'un contrat gaz, puis-je changer de fournisseur sans délai ?

R. CNL 35 : Oui, vous pouvez changer de contrat ou de fournisseur à tout moment même si vous avez souscrit un contrat fixe pour une durée précise de trois ans par exemple.

Je ne dispose pas d'Internet, comment puis-je faire pour comparer des offres de marché ?

R. CNL 35 : Si vous n'avez pas Internet, un numéro vert est à votre disposition, c'est Énergie info : 0800 112 112. Il pourra vous envoyer les comparatifs par courrier.

Quel est le meilleur comparateur de tarif d'énergie ?

R. CNL 35 : Le seul comparateur totalement indépendant est celui du médiateur de l'énergie que vous retrouverez sur le site : comparateur-offres.energie-info.fr.

Et le chèque énergie 2025, que devient-il ?

**LA CNL 35 REVENDIQUE
LE DROIT AU SERVICE
PUBLIC
DE L'ÉNERGIE**

La CNL 35 avec des bénévoles continue à être présente pour des temps d'échanges et de conseils pratiques sur l'énergie (gaz, électricité).



LA MAÎTRISE DE NOTRE CONSOMMATION D'EAU

Dans le cadre des changements climatiques, il nous faut favoriser les économies d'eau et en maîtriser sa consommation.

Exemple : sur le bassin Rennais, la consommation moyenne d'un foyer de 4 personnes est d'environ 90 m³/an.

Des gestes simples qui font la différence :

- Prendre une douche plutôt qu'un bain
- Couper l'eau lorsqu'on se brosse les dents
- Arroser son jardin ou ses plantes le soir avec l'eau de pluie récupérée.
- Vérifier régulièrement le compteur d'eau, **un geste simple** : notez l'index le soir avant d'aller se coucher puis vérifiez celui-ci le matin. S'il a changé, c'est qu'il y a une fuite quelque part.



La SPL Eau du Bassin Rennais a décidé d'aller vers l'objectif d'harmonisation des prix du service de l'eau et de l'assainissement pour les consommateurs domestiques en 2023 et **d'aller vers une solidarité.**

LE TRI DE NOS DÉCHETS



Comment bien trier ses déchets ?

Les déchets ménagers



Les déchets ménagers n'ont pas besoin d'être triés car ils ne sont pas recyclables.

Facilisons le geste de tri en déposant les déchets dans un sac bien fermé.

Les déchets recyclables, hors verre

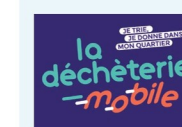
- **Les emballages ménagers :**
Briques alimentaires, cartons d'emballages, bouteilles en plastique, flacons de produits ménagers et de toilette avec leurs bouchons, barquettes en aluminium, couvercles en métal, canettes de boisson, etc. Ils doivent être vidés et jetés en vrac les uns après les autres, dans le bac.
- **Les papiers, journaux et magazines :**
prospectus, imprimés, papiers d'écriture et krafts.

Le verre

Cela concerne les bouteilles, pots, bocaux, etc. Ils doivent être bien vidés, sans bouchon, ni couvercle.

Les déchets alimentaires

biodégradables (compost), le tri est devenu obligatoire dès le 1^{er} janvier 2024.



Toutes les 5 à 6 semaines, la déchèterie mobile s'installe dans votre quartier. Vous avez la possibilité de trier vos déchets, de donner des objets en bon état ou d'en reprendre gratuitement.