

# RECUPALYS



## Nos Valeurs sont Vos Valeurs

Cet été vous avez été nombreux à profiter de cette canicule pour rester chez vous à trier vos placards. Sans surprise la rentrée a été intense !

**7 tonnes 650 kg !**  
le mois de Septembre

*Merci à vous,*

Cette volonté de réduire le gaspillage et de limiter notre impact quotidien sur les ressources naturelles prend de l'ampleur, vous êtes nos meilleurs ambassadeurs.

## Programme D'octobre

Ce mois d'Octobre va être haut en couleur !  
et on attaque direct avec de quoi se réchauffer !



## SOIREE TAPAS OU HALLOWEEN ?

On commence et on Termine avec nos super soirées !

Vendredi **29 Septembre** soirée **tapas** bodéga !  
Nous n'attendons plus que vous pour  
s'ambiancer en toute amitié.

N'oublions pas tous les après midi jeux, organisés tous  
les vendredis après-midi. une petite belotte ?

et on terminera le mois avec le **Vendredi 27  
Octobre**, ou une soirée **Halloween** Cidre et  
Chataigne attend les adultes et une petite  
surprise pour les **enfants** !

Le tout en 100% local évidemment.



## Course des 6 Collines

On continue avec le marathon du **1 Octobre** et la  
participation de Récupalys à la course des 6 collines !

Vaille que Vaille nos équipes vont parcourir quelques  
kilomètres pour la bonne cause.

**Dimanche 1 octobre 2023**  
**COURSE des 6 COLLINES**  
 SAIGUEDE (31)



**TRAIL**  
 21.1 KM D+ 520  
 Départ 09:00 / 15€

**14 KM D+ 305**  
 Départ 09:15 / 13€

**8 KM D+ 163**  
 Départ 09:30 / 10€

**RANDO 6 km**  
 Départ 09:45 / 5€

**Courses Enfants**  
 1 km Départ 12:00  
 Gratuit

COURSE AU PROFIT DES ASSOCIATIONS LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN & KOURIR

Informations & inscriptions en ligne: [course6collines.lindofree.com](http://course6collines.lindofree.com)  
 MAIL: [kourir@courir.com](mailto:kourir@courir.com)



Comme chaque année vos dons ainsi que les recettes générées par la course, seront reversés à la Ligue contre le cancer, ainsi qu'à l'association Kourir.

[Retrouvez les infos sur le site](#)

**Dimanche 8 octobre 2023**  
 Saint Lys

Dans la cour de l'école  
 Florence Arthaud

**26<sup>ème</sup> Vide-Grenier  
 des écoles**

Buvette  
 Restauration  
 sur place

282  
 emplacements

Réservation des emplacements possible  
 sur internet : [www.asparel.fr](http://www.asparel.fr)  
 06.40.21.53.48  
 06.59.11.44.52




## Vide Grenier de l'Asparel

Récupalys sera présent le 8 Octobre  
 au vide Grenier de L'[Asparel!](#)

Cours de l'école Florence Arthaud à Saint Lys

Rendez vous sur place pour faire de jolies affaires ou  
 de belles rencontres !



## Le Jour de la Nuit

[Agir pour l'environnement](#) organise tous les ans Le Jour de la Nuit,  
 et cette année on fête ses **15 ans** d'existence !

Quoi de mieux pour fêter cela que de s'investir à notre manière ?

Retrouvez nous **le 14 Octobre**  
 pour découvrir ou redécouvrir votre environnement nocturne en notre compagnie.

Au programme une déambulation à la bougie dans Saiguède  
 à partir de **20h30** qui partira de Récupalys. (durée : 1h)

Lecture de textes, poésies et chants pour adultes et enfants.

[Plus d'info ici](#)



## Journées Nationales de la Réparation



Notez dans vos calendriers : **Vendredi 20 Octobre**

En partenariat avec le **Fabdulys** et le **Repair Café** de St Foy de Peyrolière

Rendez vous au Fabdulys de **10h à 18h**

Pour une riche journée d'activité !

Fabrication et personnalisation de sacs en matière recyclée  
Atelier Upcycling  
Réparation d'objets avec le Repair Café

Renseignements et inscriptions à la [MJC CS](#)

## l'atelier "Ma pause bien-être"

Dans un cadre agréable et bienveillant, partez en douceur à la rencontre de vous-même et créez votre propre routine bien-être.

Objectifs :

- o Prenez un temps de pause pour vous-même
- o Initiez-vous à la relaxation
- o Créez votre propre routine bien-être

En +, vous rentrez chez vous avec :



- o Un enregistrement d'une séance de relaxation
- o Des fiches de développement personnel
- o Le visuel de votre propre routine bien-être
- o Un p'tit kdo surprise 😊

Samedi 28 Octobre  
10h à 11h  
15€/personne.

[Cécile BAUX-WAGNER](#)

[contactez Ici pour Réserver](#)



## Instant Culture

On va reparler de pollution,  
et une des plus oubliées c'est ce qu'on appelle **la pollution numérique**.

Elle concerne en fait toutes les formes de pollution qui naissent du secteur informatique. C'est à dire gaz à effet de serre, contamination chimique, attaque de la biodiversité et production de déchets électroniques.

Selon Greenpeace, le gros de cette pollution a lieu au moment de la fabrication du matériel. Ce qui leur fait dire que lutter contre la pollution numérique c'est utiliser moins d'objets informatiques mais garder ceux-ci le plus longtemps possible.

Le monde du numérique risque la surchauffe, actuellement il absorberait **10 à 15 %** de la consommation mondiale d'énergie.

**Ce qui est énorme : l'équivalent de 100 réacteurs nucléaires...**

En France le numérique représente déjà près de **12 %** de la consommation électrique et cette consommation **double** tous les 4 ans.

Ce qui est fou c'est que plus on dématérialise, plus on utilise de l'énergie et des matériaux.



La fondation pour la nature et l'homme nous donne un exemple: **un ordi portable..**

Il requiert des matériaux venant du monde entier :

*du tantale congolais,*

*du lithium bolivien,*

*de l'or australien,*

*des terres rares chinoises.*

L'extraction de ces minerais est très coûteuse pour l'environnement (et je rajouterai pour le travail forcé des enfants) Elle exige beaucoup d'énergie fossile, de l'eau et des ressources. Cette pollution est souvent dramatiquement invisible.

Donc cet ordinateur nécessite en moyenne **240 kg** de combustibles fossiles, **22kg** de produits chimiques et **1.5L** d'eau pour extraire les matières premières.

Son coût énergétique est totalement déraisonnable.  
D'autant que pour l'instant peu de ces matériaux rares sont recyclables.



### Et internet ?

Eh bien, la moindre recherche sur un moteur de recherche, la participation à un jeu virtuel consomme de l'énergie et émet des gaz à effet de serre.

Le réseau est un gouffre énergétique avec les data centers et leurs serveurs informatiques qui consomment, d'après les données de l'Ademe : pour un data center **l'équivalent de la consommation d'énergie de 3000 foyers américains..**

Pour ce qui est des chiffres en voilà un autre très parlant : nous échangeons **10 milliards** chaque heure de courriers électroniques dans le monde. Chaque mail transite par des kilomètres de câble ( **15000** en général), un tour du monde qui n'a rien d'écologique.

### *Que faire pour réduire sa pollution numérique ?*

Allonger la vie de vos équipements informatiques.

Malgré l'obsolescence programmée des produits, il faut tenir bon en rencontrant les copains des **repairs cafés** si vos équipements tombent en panne !  
(ps : ça tombe bien, on en connaît un génial !)

Si vraiment c'est impossible : acheter en occasion oui oui !!  
venez voir ce que nous avons en stock.

Limiter la très haute définition pour les vidéos car elles aggravent la pollution numérique et nous incitent à acheter des écrans plus grands et plus complexes donc plus polluants.

Limiter les mails et nettoyer la messagerie régulièrement pour ne pas surcharger l'espace de stockage

Eteindre les appareils

Essayer de limiter les objets connectés.

**c'est compliqué mais pas impossible !**



## WANTED VOLUNTEER

*Toujours plus loin, ensemble !*

Notre petite fourmière est toujours à la recherche d'ouvrières !

Chacun à notre échelle, peut apporter une petite pierre à l'édifique que nous sommes en train de bâtir.

Alors oui, on veut du bras, du muscle et de la sueur... *Mais pas que !*  
On cherche aussi des cervelles, de la réflexion, des neurones... *Mais pas que !*  
Si possible des petits doigts, des artistes, des bricoleurs... *Mais pas que !*  
Des sourires, de la bonne humeur, de l'énergie... *Mais pas que !*

**Récupalys est à l'image de ce qu'on l'on en fait !**

Venez, et contribuez à l'avenir de notre association à votre échelle !

Que ce soit pour déclamer des vers de Cocteau ou de brandir des marteaux,  
notre palette d'activités est vaste,  
et de l'animation à la réparation moult ateliers sont proposés !

Alors n'hésitez plus et postulez !!

=> [ici ici ici et encore ici](#) <=



© 2020 Recupalys