

Hausse du prix de  
l'énergie : bons gestes  
et bons plans pour  
limiter la facture

Le label Habitat  
Senior Services®  
une certification  
d'excellence



*Bien chez vous !*



**Henri Colin**  
Président du Conseil  
de Surveillance

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous invitons à découvrir ce premier numéro du journal de la Coop Charente Maritime Habitat. Destiné à faciliter votre parcours de locataire, il est conçu pour répondre à vos préoccupations quotidiennes et vous accompagner dans vos projets de vie en lien avec votre logement. *Entre nous*, le nom n'a pas été choisi au hasard, ce journal a pour vocation de nous permettre de tisser le lien avec vous.

Ce premier numéro est, pour nous, l'occasion de mettre en lumière un engagement fort de La Coop Charente Maritime Habitat : la qualité de service à nos locataires. Le label Habitat Senior Services® en est un exemple concret et significatif. Il témoigne de l'attention que nous portons à l'habitat et au bien-vivre de nos aînés : qualité des logements et des équipements favorisant l'autonomie, localisation de nos programmes à proximité des commerces et services, accompagnement des locataires et animations en lien avec la prévention de la perte d'autonomie... Si les besoins de nos locataires plus jeunes sont moins importants, nous nous attachons cependant à leur apporter, à vous apporter, les meilleures prestations possibles. Nous restons à votre écoute pour vous offrir une qualité de service au plus proche de vos attentes.



**Pascal Aveline**  
Président du  
Directoire

Depuis plusieurs années déjà, nous travaillons activement avec nos partenaires à co-construire La Coop Charente Maritime Habitat, une coopérative jeune et dynamique au service d'un territoire caractérisé par une forte tension immobilière. Nos expertises croisées nous ont permis de poursuivre nos projets dans des délais exceptionnels compte tenu du contexte pandémique, en apportant à chaque collectivité partenaire une réponse adaptée à son besoin en habitat social. La constitution du groupe Terre et Mer Habitat a en outre permis de mettre en commun des ressources et des moyens matériels.

Ce premier numéro du magazine *Entre nous* marque le début d'une nouvelle étape : vous accompagner dans votre parcours résidentiel et dans votre commune. Nous pensons tout spécialement à nos aînés très présents en Charente-Maritime, les études démontrent une forte croissance démographique de cette population pour les années à venir. Aussi les prestations que nous leur proposons via le label Habitat Senior Services® présentent de nombreux atouts pour les municipalités dont les besoins en logements sont importants. À ce titre, notre ambitieuse programmation d'opérations neuves apporte des réponses aussi bien en matière de logements familiaux que de logements à destination des saisonniers ou des jeunes. La Coop Charente Maritime Habitat souhaite contribuer à offrir le meilleur habitat pour tous, et notamment pour les personnes les plus fragiles. Espérant que ce magazine vous accompagne à mieux vivre votre logement, je vous souhaite une agréable lecture.

## SOMMAIRE

### P. 4-5

#### PERSPECTIVES

Mieux connaître  
La Coop Charente  
Maritime Habitat

### P. 6-7

#### A LA UNE

Hausse du prix de  
l'énergie : bons gestes  
et bons plans pour  
limiter la facture

### P. 8-9

#### ENTRE NOUS SENIORS

L'excellence pour le  
label Habitat Senior  
Services®

### P. 10

#### RENCONTRE

Karine Laurin,  
Chargée de  
commercialisation

### P. 11

#### EN PRATIQUE

Bien manger,  
consommer mieux

### 3<sup>E</sup> ÉDITION DU COLLOQUE DES ACTEURS DU GRAND ÂGE ET DU HANDICAP

Le 6 décembre dernier, le groupe Terre & Mer Habitat regroupant Habitat de la Vienne, Habitat 17 et la Coop Charente Maritime Habitat réunissait plus de 250 professionnels pour le Colloque des acteurs du grand âge et du handicap.

Lors de cette édition, les participants ont pu notamment assister à des tables rondes questionnant les pratiques et les perspectives du secteur : le rendez-vous a ainsi permis une plus grande visibilité sur des thématiques phares, de l'après crise des EHPAD, à l'habitat inclusif ou intergénérationnel grâce notamment à la présence exceptionnelle de Michelle Meunier, Sénatrice de Loire-Atlantique et Co-Rapporteuse de la mission d'information du Sénat sur le contrôle des EHPAD.



Commune à de nombreuses collectivités, la problématique de l'habitat des seniors est particulièrement prégnante sur le littoral charentais. Dans la continuité des actions menées par Habitat de la Vienne, La Coop Charente Maritime Habitat entend apporter des solutions innovantes et pérennes.



### FORÊT BLEUE À DOMPIERRE-SUR-MER

Ces derniers mois, les habitants de Dompierre-sur-Mer ont symboliquement planté les premiers arbres de la Forêt Bleue. S'inscrivant dans le cadre du programme **La Rochelle, territoire zéro carbone**, ce projet participatif et citoyen prévoit de planter des arbres dans les espaces libres le permettant sur le territoire de la Communauté d'Agglomération de La Rochelle.

Convaincue de l'intérêt de constituer cette nouvelle forêt, tant au niveau écologique que pour l'amélioration du cadre de vie, la Coop Charente Maritime Habitat s'est associée au projet via le financement participatif.



### CAF, TOUS LES 3 MOIS !

Si vous êtes bénéficiaire du revenu de solidarité active (Rsa), de la prime d'activité ou de l'allocation aux adultes handicapés (Aah), vous devez à présent **déclarer vos ressources et actualiser votre situation auprès de la CAF tous les 3 mois.**

Quand faut-il le faire ? Pas de panique, la CAF vous envoie un mail au bon moment pour vous inviter à compléter en ligne votre déclaration trimestrielle de ressources.

### LES JARDINS DE COLBERT À ROCHEFORT

Fin 2022, La Coop Charente Maritime Habitat a réceptionné un programme de 14 logements à Rochefort. Les 7 maisons en location et 7 appartements en location-accession Les jardins de Colbert ont tous été rapidement attribués.

Prochains programmes à accueillir des locataires : la résidence Soleil Vauban à Fouras et la résidence Les Pradelles à Vaux-sur-Mer.



# MIEUX CONNAÎTRE LA COOP CHARENTE MARITIME HABITAT



**53 logements livrés en gestion**  
dont 45 labellisés HSS®  
et 32 biens en location-accession

**450**  
logements agréés  
en 2022



**Jeune acteur de l'habitat sur le territoire de la Charente-Maritime, La Coop Charente Maritime Habitat bénéficie d'une solide expertise grâce à l'appui de ses actionnaires, CDC Habitat et Habitat de la Vienne. Partie prenante du groupe Terre et Mer Habitat, elle profite de sa dynamique et des ressources mises en commun. Elle partage également son ambition de travailler en étroite collaboration avec ses partenaires, au service des territoires et des locataires.**

## Des programmes inclusifs

La Coop Charente Maritime Habitat présente une offre diversifiée de maisons et appartements pour tous les publics : familles, étudiants, seniors, personnes à mobilité réduite... Avec des acteurs du secteur de l'accompagnement social et médico-social, elle développe également des projets de structures adaptées telles que maison relais, EHPAD et résidence autonomie. Dans tous les cas, une attention particulière est portée à concevoir des programmes favorisant le lien social.

En outre, la Coop Charente Maritime Habitat propose certains biens en location-accession permettant ainsi à des personnes aux revenus modestes d'accéder à la propriété, qu'ils soient déjà propriétaires ou locataires dans le privé ou d'un organisme d'HLM (sous conditions de ressources, et sous réserve qu'il s'agisse d'une résidence principale).

## Un développement rapide

Après deux années d'activité effective, La Coop Charente Maritime est déjà présente dans 16 communes du territoire.

## Un label d'excellence

Labellisé Habitat Senior Services® (HSS®) avec la mention Excellence, l'office poitevin partage son expertise avec les équipes de la Coop Charente Maritime Habitat pour apporter des solutions de qualité à la problématique de l'habitat des seniors.

Les objectifs du label HSS® :

- répondre au souhait de près de 90% des seniors de vieillir chez eux
- contribuer à repousser l'âge d'entrée dans la dépendance notamment par la mise en œuvre d'actions de prévention de la perte d'autonomie
- limiter le coût de l'accompagnement du vieillissement pour les collectivités
- proposer une offre de logements et de services lisible sur le territoire
- déployer une solution de maintien à domicile fiable et pérenne, régulièrement évaluée



## Saint-Pierre-d'Oléron une offre exemplaire de logements diversifiée

### Les réalisations de La Coop Charente Maritime Habitat

Situé à proximité des commerces et des services essentiels, le nouveau quartier Le Vélodrome regroupe 46 logements dans un espace de vie agréable à l'esprit "village". Le jardin public au cœur du quartier constitue un lieu de convivialité et apporte de la fraîcheur en période estivale. Tous les accès ont été pensés pour circuler aisément que l'on soit à pied, en vélo ou en voiture.

Réalisé par notre partenaire Vivaprom, le programme inclut :

- en location-accession > 10 maisons individuelles du T3 au T4 avec terrasses et jardins
- en location > 16 pavillons et 20 appartements labellisés Habitat Senior Services®

En complément de ces logements destinés aux familles et aux seniors, une maison relais de 20 logements a été construite pour accueillir des personnes en situation de handicap. Le site est géré par l'UDAF17.

Depuis plusieurs années déjà, l'île d'Oléron est confrontée à une pénurie croissante de logements qui s'est intensifiée suite à la crise sanitaire. Destination touristique de plus en plus prisée, les prix de l'immobilier ont également grimpé en flèche. Ainsi la rareté et le prix des logements sur l'île d'Oléron constituent un frein au développement et à l'attractivité économique du territoire.

Face à ce constat, la Communauté de Commune de l'île d'Oléron et les municipalités ont



**Michel Parent**  
Président de la communauté de  
communes de l'île d'Oléron

**« Notre île, comme beaucoup d'autres territoires touristiques, souffre d'un manque important de logements pour les actifs résidant à l'année, pour les saisonniers très nombreux et, plus globalement, pour la population locale.**

**« Ce phénomène, accentué par l'effet COVID, compromet l'avenir de notre île puisqu'il vient amplifier un autre problème que connaissent actuellement les entreprises et les collectivités, celui du recrutement. L'île d'Oléron, par définition, n'a pas d'arrière-pays et donc de solution alternative.**

**Dans ce contexte, la COOP CHARENTE MARITIME HABITAT se positionne comme un partenaire privilégié de la communauté de communes de l'île d'Oléron dans son ambition de création de logements diversifiés de qualité. Sa résidence « Le Vélodrome » à Saint-Pierre d'Oléron est, à cet égard, une belle illustration de cette volonté commune. »**

engagé un plan de soutien à la construction de nouveaux logements sociaux, tant en locatif qu'en accession.

Acteur de l'habitat social, récent sur le territoire mais dynamique, La Coop Charente Maritime Habitat a été associée à cette démarche pour construire de nouveaux logements accessibles aux revenus les plus modestes tout en respectant les objectifs inscrits au programme de territoire Oléron 2035.

### Monsieur Crispin

Locataire depuis septembre 2022  
d'un appartement T3 labellisé HSS®  
dans la résidence Le Vélodrome

« Je me plais beaucoup dans ce quartier, il y a des espaces verts et les commerces sont à proximité. Et maintenant que je suis en appartement, c'est plus facile. J'ai du temps pour penser à moi. »

État des lieux de l'habitat  
sur l'île d'Oléron  
en quelques chiffres\* :

**22 203** Oléronais

**11 219** résidences

principales dont  
**681 logements sociaux**  
(5,1% des résidences principales)

**70 %** des logements  
sociaux sont des maisons

**30 %** des appartements

**509** demandeurs de  
logements sont inscrits sur le  
fichier unique de la demande  
de logement social

\* Chiffres 2021 - source : Communauté de  
Communes de l'île d'Oléron

# HAUSSE DU PRIX DE L'ÉNERGIE

## Bons gestes et bons plans pour limiter la facture

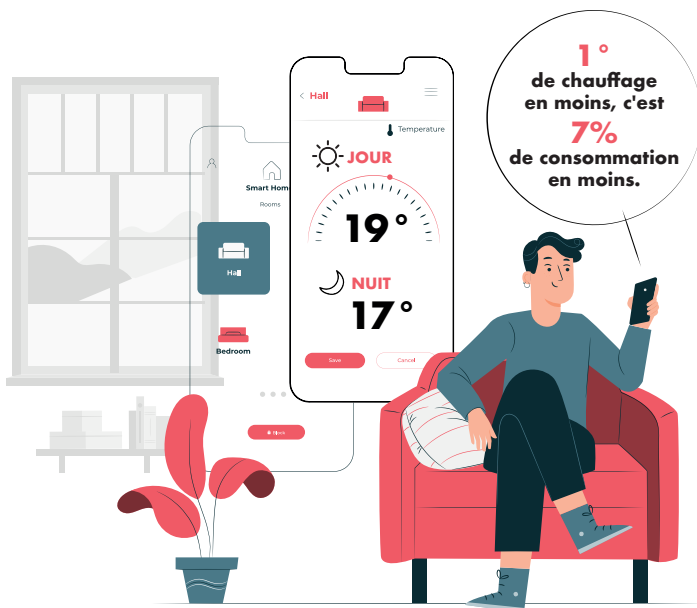
Face à l'évolution des tarifs de l'énergie et les risques de pénurie annoncés, maîtriser sa consommation énergétique devient indispensable.

Comment chauffer son logement sans exploser le budget ?

Quelles sont les consommations cachées d'électricité ?

Quelles aides pour supporter la hausse des coûts de l'énergie ?

Grandes décisions et petits gestes du quotidien, découvrez nos conseils pour consommer mieux.



### Bien se chauffer sans exploser le budget

Pour limiter la hausse de la facture énergétique, un des premiers leviers d'action est de réduire le fonctionnement des appareils de chauffage. Voici trois moyens pour y parvenir tout en conservant un minimum de confort :

- **Mieux régler la température**

La température préconisée en journée pour les pièces à vivre est de 19°C mais la nuit vous pouvez baisser la température à 16 ou 17°C. Bien au chaud sous la couette vous n'aurez pas froid. Si vous disposez de robinets thermostatiques



sur vos radiateurs, vous pouvez également baisser la température à 17°C en journée dans les pièces où vous n'êtes pas comme les chambres.

- **Ne pas chauffer inutilement**

Pensez aussi à baisser le chauffage en votre absence que ce soit pour quelques heures, quand vous êtes au travail, ou plusieurs jours quand vous partez en vacances.

- **Limiter les pertes de chaleur**

Pour conserver la chaleur dans votre logement, nous vous recommandons de fermer vos volets dès que la nuit tombe. Bloquez les entrées d'air froid en fermant bien les portes qui donnent sur les locaux non chauffés (garage, sous-sol, cave, cellier...). Attention, cependant, ne bouchez jamais les grilles de ventilation, elles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de l'air dans votre logement. Vous pouvez également installer des rideaux épais et des bas de porte (voir notre tuto page 7).

## Limiter les consommations d'électricité cachées

À la saison froide, le chauffage est le poste le plus énergivore mais il existe de nombreuses autres consommations qui, avec un peu de vigilance, peuvent être réduites. De petites économies en petites économies, c'est finalement une facture d'électricité qui n'augmente pas malgré la hausse des coûts.

- Débranchez les appareils qui ne fonctionnent pas

Même éteints ils consomment de l'électricité. On pense à la télévision, la console de jeux, la box, l'ordinateur...

**Le bon geste :** utilisez des multiprises à interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous en même temps.

- Choisissez des ampoules LED

Un peu plus chères à l'achat, elles durent beaucoup plus longtemps.

**Le bon geste :** vérifiez la classe énergétique sur l'étiquette énergie avant d'acheter.

- Réglez le thermostat de votre ballon d'eau chaude

Une température entre 55°C et 60°C est parfaite pour une consommation optimale.

## À savoir

Compte tenu des fortes tensions sur le réseau électrique national, des coupures d'électricité peuvent survenir tout au long de l'hiver. En cas de délestage, annoncé autant que possible par un affichage au sein des résidences, les ascenseurs ne doivent pas être utilisés.

Pour en savoir plus sur les risques de délestage en temps réel : [www.moncowatt.fr](http://www.moncowatt.fr)



- Trouvez le bon emplacement pour votre réfrigérateur

Éloignez le autant que possible des appareils de cuisson qui dégagent de la chaleur et du mur pour que l'air circule.

- Entretenez vos équipements électroménagers

Nettoyés régulièrement, le réfrigérateur, le four et le congélateur ont un fonctionnement optimal et consomment moins d'énergie.

Et aussi dans les petits gestes du quotidien :

- Privilégiez le programme Eco

Ne faites fonctionner votre lave-linge et votre lave-vaisselle que lorsqu'ils sont pleins.

- Optimisez vos cuissons

Couvrez les poêles et les casseroles pour une cuisson plus rapide et éteignez le four quelques minutes avant la fin de la cuisson.



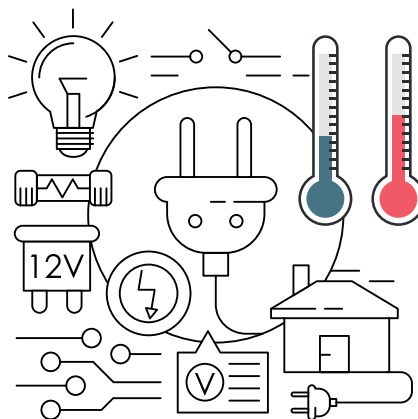
Attribué sous conditions de ressources, le chèque énergie est une aide du gouvernement pour le paiement des factures d'énergie du logement. Près de 5,8 millions de ménages en sont bénéficiaires.

### Solidaire

Pour faire face à la hausse des prix de l'énergie, il est, cette année, renforcé pour les plus démunis.

### Juste

Le chèque énergie vous permet de payer vos factures d'énergie et achat de combustible (électricité, gaz naturel ou pétrole liquéfié, fioul domestique, bois, biomasse ou autres combustibles pour l'alimentation du chauffage ou production d'eau chaude).



### Simple

Si vous êtes éligible, vous le recevez automatiquement par courrier à votre nom chez vous. Vous n'avez aucune démarche à accomplir pour le recevoir. Il suffit d'avoir fait sa déclaration de revenus aux services fiscaux l'année précédente.

### FSL ÉNERGIE :

En cas de difficulté passagère pour payer tout ou partie de votre facture d'énergie, le Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL) peut également vous accorder une aide. Pour savoir si vous pouvez en bénéficier et en faire la demande, prenez contact avec les services sociaux de votre secteur.

Plus d'infos sur le chèque énergie



# L'EXCELLENCE POUR LE LABEL HABITAT SENIOR SERVICES®



## LA COOP LABELLISÉE HSS®

**Le 16 novembre dernier, La Coop Charente Maritime Habitat a officiellement été certifiée par l'association Delphis, du label Habitat Senior Services® !**

Créé en 2005, le label Habitat Senior Services® encourage le maintien à domicile en proposant des logements adaptés, ainsi que des services spécifiques aux seniors. La Coop Charente Maritime Habitat a choisi de répondre aux exigences de ce label national pour adapter une partie de ses logements aux attentes et besoins de ses locataires seniors. Ce label permet la garantie de résidences et de logements adaptés avec :

- **des logements réalisés dans un environnement favorable au vieillissement**, à proximité immédiate des commerces et des services, permettant ainsi de vieillir dans de bonnes conditions.

- **des logements accessibles**, desservis par un ascenseur pour les logements réalisés dans des bâtiments collectifs ou des pavillons de plain-pied.

- **des immeubles et des logements bénéficiant d'aménagements facilitant la vie quotidienne**. Dans un programme neuf, plus de 56 points de contrôle pour un logement labellisé dans un immeuble collectif et 40 points de contrôle pour un pavillon individuel labellisé !



### LES AVANTAGES DU LABEL HSS®

- **répondre** à l'attente de plus de 90% des seniors de vivre à leur domicile le plus longtemps possible
- **repousser** de façon importante l'âge de la dépendance
- **rapprocher** la volonté des collectivités locales et l'expertise du bailleur
- **rendre** lisible et partageable l'offre de logements et de services sur le territoire

*C'est une solution des moins coûteuses, fiable et pérenne et régulièrement évaluée pour favoriser le maintien à domicile.*

## HSS®, UNE RÉPONSE ADAPTÉE À UN ENJEU DE SOCIÉTÉ

**L'allongement de l'espérance de vie va se traduire dans les années qui viennent par une hausse très importante du nombre de seniors dans notre pays.**

Les projections démographiques montrent qu'en **2030, près d'un tiers des locataires du parc social sera composé de seniors autonomes.**

Près de 90% des seniors souhaitant vivre le plus longtemps possible chez eux, le maintien à domicile est donc l'option économique et sociale la plus appropriée pour les seniors autonomes ou en perte progressive d'autonomie.

Face à ces besoins, **le label HSS® propose un système qualité complet** qui nous permet de bien maîtriser l'offre de logements adaptés dans le temps.

### CHIFFRES CLÉS

En 2030, en Charente-Maritime :

**39%** des habitants auraient 60 ans ou plus

**14,8%** seraient dépendants

Le Département totaliserait 9 800 seniors en plus par rapport à 2016





**Laura Verri**  
Assistante Clientèle Senior

*Être à vos côtés pour faciliter toutes vos démarches*

## VOTRE ASSISTANTE CLIENTÈLE SENIOR

« Mes missions consistent à effectuer les visites périodiques dans le cadre du label HSS®, pour les locataires occupant un logement labellisé et à favoriser au maximum le maintien au domicile avec la mise en place de services adaptés.

Je peux également vous accompagner dans vos démarches, réaliser une demande d'aide, vous orienter vers les partenaires et services mis en place sur le territoire et aussi réaliser les demandes de travaux d'adaptation. »

## LES SERVICES SENIORS

Dans le cadre de sa démarche Habitat Senior Services® et afin de faciliter le maintien à domicile de ses locataires seniors, La Coop Charente Maritime Habitat propose plusieurs services spécifiques.

### 1 : Téléassistance

Pour favoriser la sécurité de ses locataires âgés à domicile ou en extérieur, nous vous proposons un service de téléassistance en partenariat avec Mondial Assistance.

Une partie de cet abonnement est pris en charge par La Coop Charente Maritime Habitat



pour vous permettre de bénéficier d'un service à tarif préférentiel.

### 2 : Petit bricolage et jardinage

Vous avez besoin d'aide pour réaliser des petits travaux de bricolage ou de jardinage ?

Nous vous proposons un service de bricolage et de jardinage en partenariat avec :

• **Les Menus Services : 05 46 52 92 49**  
**larochelle@les-menus-services.com**

> Tarif : 35€ TTC/heure 31,81€ HT  
(17,50€ après déduction fiscale)

> À partir de 9,90€ TTC /mois  
Installation gratuite

Ce service concerne notamment les travaux ci-dessous :

#### Bricolage / changement de consommables :

- Décrocher ou accrocher des rideaux
- Poser ou déposer une étagère
- Poser un verrou
- Remplacer des ampoules

#### Jardinage :

- Tondre la pelouse
- Tailler les haies et les arbustes
- Ramasser les feuilles
- Déboucher et nettoyer les gouttières



**Pour tout renseignement complémentaire, contactez votre Assistante de Clientèle Senior.**

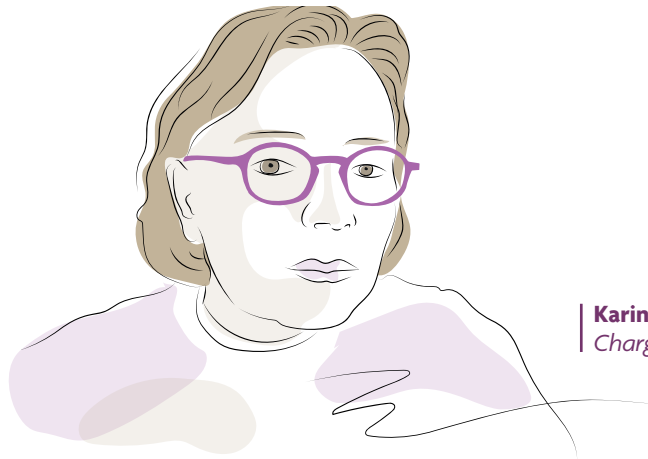
• **Laura Verri :**  
**Tél. 05 49 18 55 86**  
**Mail. lverri@ccmh.fr**

**CONTACT**

### À savoir

#### UN AVANTAGE FISCAL : LE CRÉDIT D'IMPÔT

Que vous soyez imposable ou non, les dépenses engagées dans le cadre de ces prestations sont éligibles à un crédit d'impôt de 50%. Il est déduit du montant de l'impôt dû. Si le montant de votre crédit d'impôt est supérieur au montant de votre impôt sur le revenu, vous êtes remboursé du surplus ou de la totalité (si vous êtes non imposable) par l'administration fiscale.



**Karine Laurin,**  
*Chargée de commercialisation*

*Le coeur de ma mission,  
c'est d'aider les gens à se loger.*

**Chargée de commercialisation à l'agence Coop Charente Maritime Habitat de La Rochelle, Karine Laurin est l'interlocutrice privilégiée des locataires.**

**Arborant un sourire résistant à toutes les tempêtes, elle est également associée au développement de notre jeune office.**

• Agence CCMH La Rochelle  
8 rue Eugène Thomas  
17000 La Rochelle  
Tél. 05 46 51 10 27  
Mail [contact@ccmh.fr](mailto:contact@ccmh.fr)

**CONTACT**

**Horaires d'ouverture :**  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et  
de 13h30 à 17h30

#### **Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?**

J'habite et je travaille dans la région depuis de nombreuses années. Au début de ma carrière, je gérais une résidence de tourisme du côté de Royan, puis un hôtel à l'Île de Ré. J'ai ensuite travaillé pendant 6 ans dans une agence immobilière à La Rochelle avant d'embarquer pour l'aventure CCMH. L'hébergement et le service ont été le fil rouge de mon parcours professionnel. Le bonus, aujourd'hui, c'est que je me sens vraiment utile.

#### **Quelles sont vos missions au sein de CCMH ?**

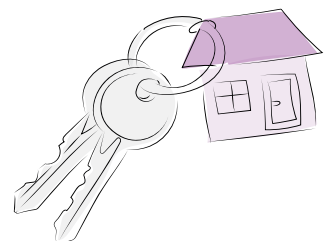
Étant la seule salariée sur l'agence de La Rochelle, j'interviens sur toute l'activité de CCMH. Pour le suivi et la réception de nos programmes, je suis en lien avec les services techniques. Ça me permet de bien connaître le parc immobilier de l'office. Et puis, évidemment, je suis en contact avec les locataires, depuis la demande de logement jusqu'à l'état des lieux de sortie. Ça signifie aussi monter les dossiers de demande et animer les commissions d'attribution des logements, effectuer l'état des lieux d'entrée et recevoir les réclamations. C'est ce contact avec les gens que j'aime dans ce métier, les aider à se loger.

#### **Quels sont les projets CCMH qui vous tiennent à cœur ?**

Tous !!! Le challenge de ce démarrage d'activité est passionnant. Je suis ravie de participer à la construction de la CCMH. Concernant les logements, nous allons avoir prochainement Fouras et Vaux-sur-Mer, avec sur ce dernier programme de très beaux appartements Habitat Senior Service® (HSS). Mais, finalement, le plus important pour moi, c'est que nous conservions nos valeurs humaines. Les gens ne sont pas des dossiers, ni des numéros.

#### **Des conseils pour les personnes qui recherchent un logement ?**

Elles peuvent bien sûr nous adresser une demande de logement, nous l'enregistrerons. Elles peuvent aussi ouvrir un dossier directement sur le site [www.demandedelogement17.fr](http://www.demandedelogement17.fr) qui regroupe tous les acteurs du logement social de la Charente-Maritime.



## Conso

# BIEN MANGER, CONSOMMER MIEUX !



## Passez au vrac

L'achat des produits en vrac permet de ne prendre que ce dont on a besoin au moment où on en a besoin. Ça fonctionne pour l'épicerie salée et sucrée et pour les produits d'entretien.

La plupart des magasins alimentaires proposent maintenant un rayon vrac. Une seule règle pour en profiter, pensez à prendre vos contenants pour faire les courses.

## Sauvez les périmés et les déclassés

Dans certains magasins, les fruits et légumes dits moches (qui ne correspondent pas au calibrage des grandes surfaces) et les denrées ayant dépassé la date de durabilité minimale\* (DDM) sont vendus avec une remise. Ils sont bons à manger, pourquoi s'en priver !

\* autrefois appelé date limite d'utilisation optimale (DLUO)

**Même si le porte-monnaie serre la ceinture, pas question de renoncer à bien manger. Plus sains et plus respectueux de l'environnement, de nouveaux modes de consommation se développent. On fait le point ensemble !**

### Privilégiez les circuits courts

Acheter aux maraîchers, éleveurs et producteurs de la région, c'est la garantie d'avoir des produits frais et sans surcoûts liés au transport. Pour les connaître, découvrez la plateforme créée par le département de la Charente-Maritime :

[www.manger17.fr](http://www.manger17.fr)

### Osez le supermarché participatif

Un supermarché participatif est un magasin où vous êtes client mais aussi copropriétaire et travailleur bénévole. En clair, vous participez aux décisions du supermarché et donnez quelques heures de votre temps chaque mois pour le faire vivre. N'ayant au départ qu'un seul salarié, le supermarché participatif a des frais de fonctionnement réduits et donc une marge moins importante que dans les magasins classiques.

Envie de mettre la main à la pâte dans un supermarché coopératif ? Découvrez La Roch'Coop à La Rochelle : [www.larochcoop.fr](http://www.larochcoop.fr)

*Astuces et bons plans*

**RECETTE**  
**Soupe d'hiver aux macaronis**

Des gourmands à nourrir en plein hiver avec un budget riquiqui ! Pas de panique, avec cette recette savoureuse et réconfortante, c'est le succès garanti !

**Ingrédients pour 4 personnes :**  
3 ou 4 légumes de saison épluchés et coupés en petits morceaux : carottes, navets, brocolis, courges, oignons...  
150 g de macaronis coupés  
2 cubes de bouillon de poulet  
1 c. à soupe d'huile  
sel, poivre

Faites bouillir 2 l d'eau dans une grande casserole. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile, les bouillons cubes, une pincée de sel et du poivre. Jetez-y les légumes et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez ensuite les macaronis et prolongez la cuisson de 12 à 15 minutes.

Pour varier les saveurs, vous pouvez ajouter des épices (curcuma, cumin, clou de girofle, cannelle, muscade...), un reste de poulet coupé en petits morceaux, des lardons passés à la poêle, quelques légumes d'été surgelés, des minis cubes de fromage...

# A LOUER | 24 APPARTEMENTS À VAUX-SUR-MER :

en location à compter de septembre 2023\*

\*date indicative.



# A LOUER | 11 APPARTEMENTS À FOURAS

en location à compter de septembre 2023\*

\*date indicative.



## Contact :

Karine Laurin - Chargée de Commercialisation  
Tél : 05 46 51 10 27 - Tél. mobile : 07 89 01 06 64  
E-mail : klaurin@ccmh.fr



Pour connaître nos offres disponibles,  
rendez-vous sur [www.ccmh.fr](http://www.ccmh.fr)