



BIEN-ÊTRE, SANTÉ, ENVIRONNEMENT

AU LYCÉE JEAN ZAY

SITE BLANCHE
10 rue du Dr Blanche
75016 Paris



SITE PORT ROYAL
37 Bd Port Royal
75013 Paris

Au lycée d'Etat Jean Zay - Internat de la réussite (Paris 16e)
le **BIEN-ETRE**, la **SANTE** et la **PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT**
sont des piliers du projet d'établissement.
Les contextes environnementaux et humains
sont des éléments fondamentaux de leur mise en oeuvre.

Contexte environnemental

- 👉 Un établissement rénové en 2020, des salons confortables (canapés), des chambres et salles de travail accueillantes.
- 👉 Un parc aménagé (bancs, espaces verts, arbres) où il fait bon se détendre.
- 👉 6 pianos installés dans tout l'établissement pour permettre aux élèves et personnels de jouer lors de leurs pauses.
- 👉 Une salle de sport conviviale, aménagée pour les sportifs (espace musculation, salle d'escalade) comme pour les non-sportifs (espace détente, babyfoot, fléchettes, lecture)

Contexte humain

- 👉 Des personnels recrutés sur postes spécifiques qui adhèrent au projet d'établissement.
- 👉 Des agents, enseignants et personnels attentifs et bienveillants pour accompagner au mieux les élèves dans leurs cursus.

**VISITEZ
LE LYCEE D'ETAT
JEAN ZAY**



**VOIR LA VIDEO
DE PRESENTATION**
(Site établissement)



Le projet « Bien Vivre Sa Prépa » est axé sur l'accompagnement des élèves de CPGE mais aussi sur le **BIEN-ETRE**, la **SANTE** et la **PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT** à travers de nombreuses actions...

Pratiques physiques

Activités

Actes citoyens

Evaluer sa condition physique

S'intégrer

Accueillir

Bien manger

Respecter

Faire du sport pour être en bonne santé
#30mincestpossible

Jardiner

Faire la fête

Faire du tricot

Faire un geste pour la planète

Faire du shiatsu

Boire un thé

Echanger

Sensibiliser

Cuisiner

Créer

Sortir

Communiquer

Trier

Faire du sport pour améliorer son bien-être

Bien dormir

Apprendre une langue

Faire un ménage 100% bio

Chanter

Faire du théâtre

Jouer du piano

Faire du sport respectueux de l'environnement

Découvrir

Lire

Donner son sang

Peser ses déchets

Pratiquer le yoga

Apprendre les gestes qui sauvent

Pratiquer la sophrologie

Observer

Jouer

Respirer des huiles essentielles

Rencontrer des professionnels de la santé

S'engager

S'INTÉGRER / SE FAIRE DES AMIS

JOURNÉE D'ACCUEIL FESTIVE ET FÉDÉRATRICE

👉 Journée d'intégration pour les 1ères années le week-end de la rentrée - 1er dimanche de Septembre, dans le parc du lycée.



JOURNÉE D'ACCUEIL
des élèves de 1ère année

KERMESSE

DIMANCHE
4
SEPTEMBRE
À PARTIR DE 13H

Parc de Jean Zay

- Animations
- Stands de jeux
- Barbe à papa

PHOTOS DE PROMO
(1ère année)

14h : Port Royal
14h30 : Dr Blanche
RDV dans le hall

Venez nombreux!

RENCONTRES

ECHANGES

DECOUVERTES

JEUX

PARTAGE

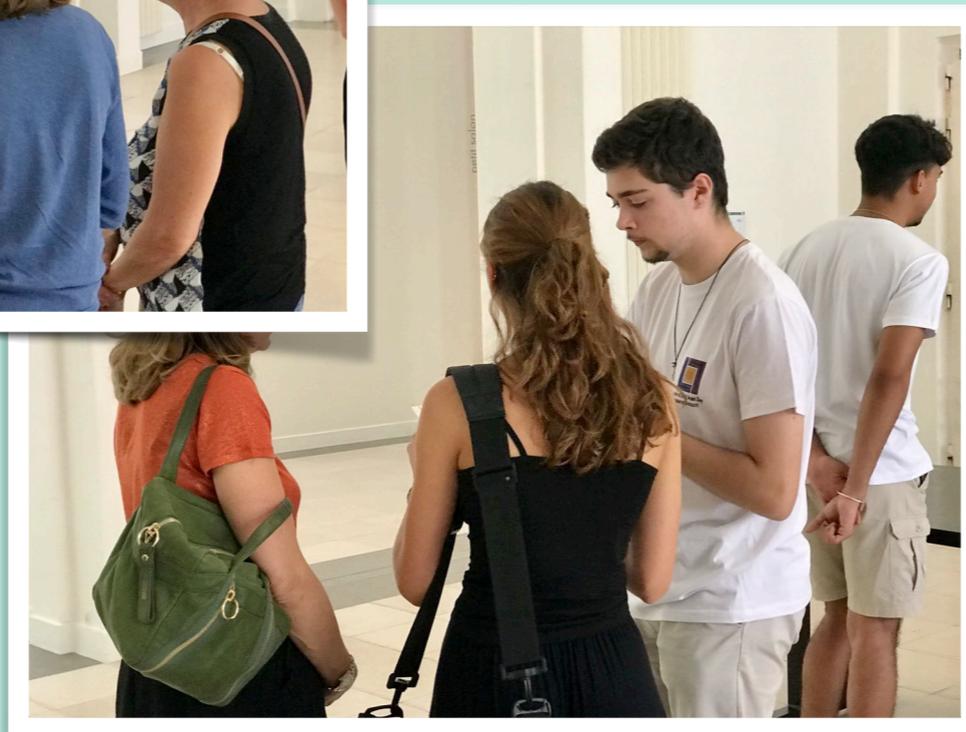
BIEN-ETRE

ACCUEILLIR

LORS DES JOURNÉES DE RENTRÉE



👉 Des élèves volontaires accueillent les nouveaux arrivants de 1ère année et leurs familles lors de la rentrée à l'internat. Ils leur font visiter l'établissement, leur donnent des informations sur l'organisation des journées (repas, self, laverie, entrées/sorties...)



BIEN MANGER

(POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ)

Pour une restauration collective
Bio, locale et faite-maison

au lycée d'Etat - Internat de la réussite
Jean Zay (Paris 16e)



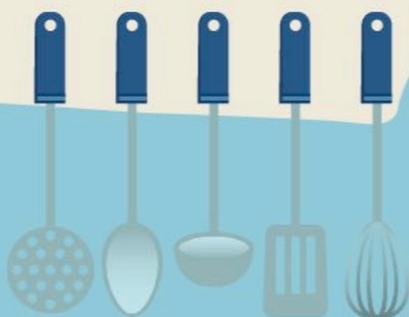
LE 1ER LYCÉE 100%
BIO, LOCAL
ET FAIT MAISON
D'ILE DE FRANCE

Le projet

Mettre en œuvre une transition alimentaire biologique, saine et durable au sein de notre établissement scolaire.

Proposer des menus 100% Bio, local et "faits-maison".

Des repas adaptés, équilibrés et nutritifs pour contribuer à la bonne santé de nos élèves.



Les objectifs

Une question de santé publique au cœur de nos préoccupations, pour le bien être des élèves et des personnels.

-  **S'approvisionner** en produits bio, de proximité ou issus du commerce équitable, de saison, en circuit-court, respectueux de la condition animale. Les (petits) producteurs seront nos fournisseurs !
-  **Former l'équipe de cuisine** afin que puissent être réalisés des repas (entrée/plat/dessert) faits maison.
-  **Impliquer les élèves** : créer un potager et cultiver légumes, fruits et plantes aromatiques dans le parc du lycée.

La formation des équipes

avec le Collectif Les Pieds dans le Plat
et Nourrir l'avenir

collectiflespiedsdansleplat.org

scicnourrirlavenir.com

-  **Sensibiliser** aux fondamentaux des enjeux écologiques, sociaux et de santé liés à l'alimentation en restauration collective.
-  **Maitriser** le budget, construire des appels d'offre publics introduisant des produits locaux.
-  **Éduquer** au goût et à la santé, **former** les personnels (AED, CPE, enseignants...) pour **accompagner** les repas.

BIEN MANGER

(POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ)



👉 **Conférence : Manger un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout...**

précédée par le visionnage du film « SWALLOW »

Apports d'informations fondamentales sur les différentes pratiques alimentaires et sur l'importance des bonnes habitudes alimentaires.

Animée par le **docteur Thomas Pernin**, Médecin Chef de Service Centre de Santé Colliard FSEF Paris 5e.

👉 Informations sur l'alimentation apportées aux élèves via la newsletter EPS



FAIRE DU SPORT



... POUR ÉVALUER SON ÉTAT DE FORME... ET L'AMÉLIORER !

👉 Tout au long de l'année, à la salle de sport : tests de condition physique (endurance, force, équilibre, souplesse...)

TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi

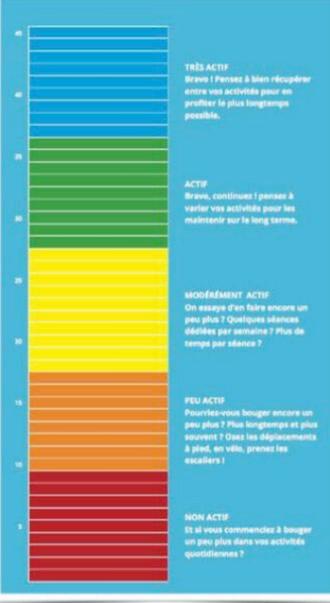
Salle de sport



TOUS EN FORME

QUEL EST VOTRE ÉTAT DE FORME EN CE MOMENT ?

Venez tester votre condition physique (!) grâce à des petits tests simples permettant de déterminer votre niveau de force, souplesse, adaptation à l'effort, équilibre...

Indice de masse corporelle (IMC)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Auto-évaluation du niveau d'activité physique	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ENDURANCE	
Test de la montée de marche : STEP TEST	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Test 6 minutes de marche	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FORCE	
Test de la Chaise	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Test du Assis-Debout.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Handgrip Test : Test de la force de préhension	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Test de Shirado : Test de gainage abdominal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Test de Sorensen : Test de gainage lombaire	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
EQUILIBRE	
Test du Flamand	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SOUPLESSE	
Test avec Flexomètre	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Test de souplesse : Main/Pied	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Test de souplesse de l'épaule	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
TOTAL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



TOUS EN FORME

Venez tester votre condition physique !

RENDEZ-VOUS À LA SALLE DE SPORT



Pour vous préparer et visualiser les tutoriels vidéos des différents tests :

 [Téléchargez l'appli sur l'Apple Store](#)

 [Téléchargez l'appli sur le Play Store \(Android\)](#)



TEST DE LA CHAISE

HANCHES ET GENOUX FLÉCHIS À 90°



TEST ASSIS/DEBOUT

PENDANT 30 SECONDES COMPTÉZ LE NOMBRE DE LEVÉES



STEP TEST

MONTER ET DESCENDRE EN 4 TEMPS



NIVEAU 1

JE N'Y ARRIVE PAS

TEST DE SOUPLESSE ÉPAULES



TEST DE SOUPLESSE DEBOUT

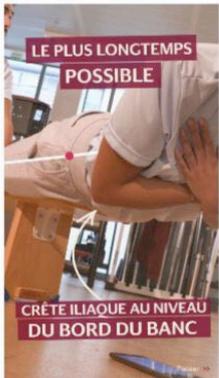
NIVEAU 3

MAINS SUR LES TIBIAS



LES MAINS SUR SUR LES HANCHES

TEST D'ÉQUILIBRE LE FLAMAND



LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

CRÊTE ILIAQUE AU NIVEAU DU BORD DU BANC



SERREZ DE TOUTES VOS FORCES



TEST DE SOUPLESSE AU SOL

JAMBES DROITES SANS FLÉCHIR LES GENOUX

FAIRE DU SPORT

... POUR ETRE EN BONNE SANTÉ



30 MINUTES
C'est possible

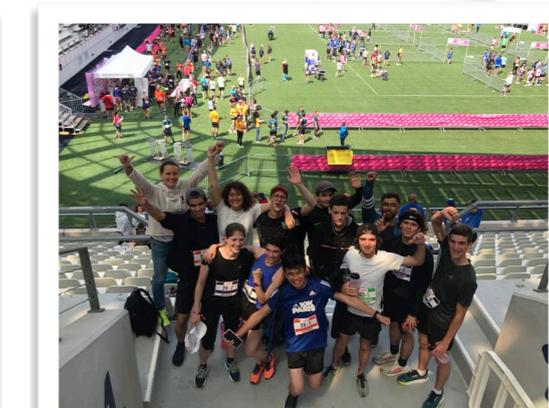
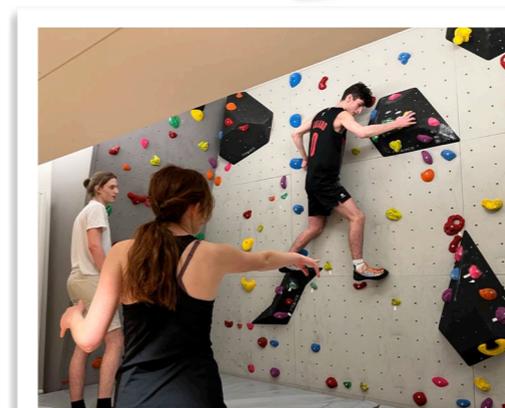
PERFORMER

👉 Courses à pied dans Paris (10 Km, Semi-marathon, Marathon, Eikiden Stade Français...)

👉 Préparation des épreuves sportives des concours d'entrée aux grandes écoles

SE DÉFOULER

- 👉 Course à pied (tapis)
- 👉 Boxe
- 👉 Défis Sportifs
- 👉 Escalade
- 👉 Sports collectifs



FAIRE DU SPORT

... POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE

30 MINUTES
C'est possible



SE DÉTENDRE

- 👉 Natation
- 👉 Baptêmes de plongée



S'OXYGÉNER

- 👉 Sorties, animations sportives 1 week-end / mois

Aviron, Rando vélo dans Paris et ses extérieurs, Escalade à Fontainebleau ou en province (week-end), Barques (lac du bois de Boulogne), Course d'orientation à Montmartre (découverte de Paris)



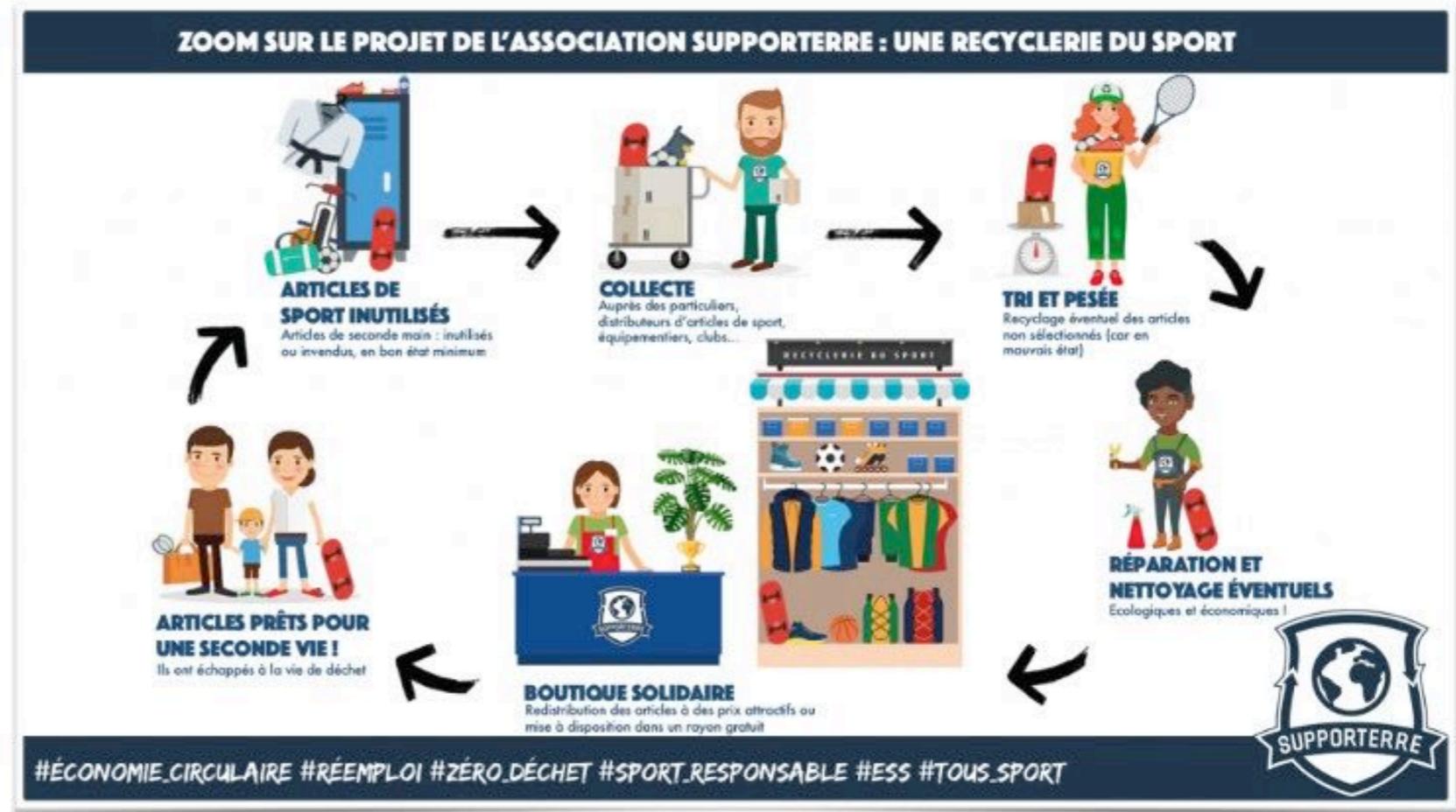
FAIRE DU SPORT



RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT

👉 Le lycée s'engage à recycler le matériel sportif et les appareils de musculation usagés.

👉 Vélos auto-alimentés... pas besoin de prise électrique ! Les vélos de la salle de sport s'auto-alimentent grâce aux mouvements du pédalage.



La Recyclerie-sport de Paris (Bessières, 17e) a déjà collecté 3 appareils usagés de la salle de sport de l'internat (vélo elliptique, vélo, rameur)

PRATIQUER LE YOGA



👉 Dans le cadre des cours d'EPS, les élèves pratiquent le yoga, apprennent différentes postures permettant de développer équilibre, souplesse musculaire, faisant ainsi disparaître les tensions nerveuses.

Une pratique régulière du **yoga** améliore la santé cardiaque, abaisse la tension artérielle, réduit le stress chronique, renforce le système immunitaire. La relaxation aide à contrôler la tension artérielle et à améliorer la circulation sanguine.

👉 Tous les mardis, de 18h30 à 19h30 - Salle de sport

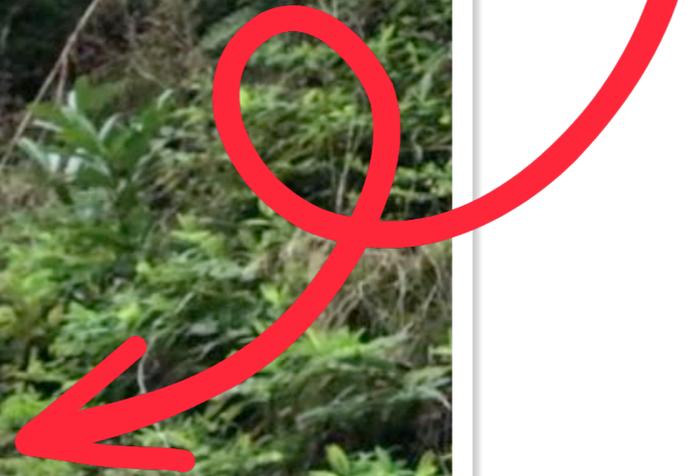
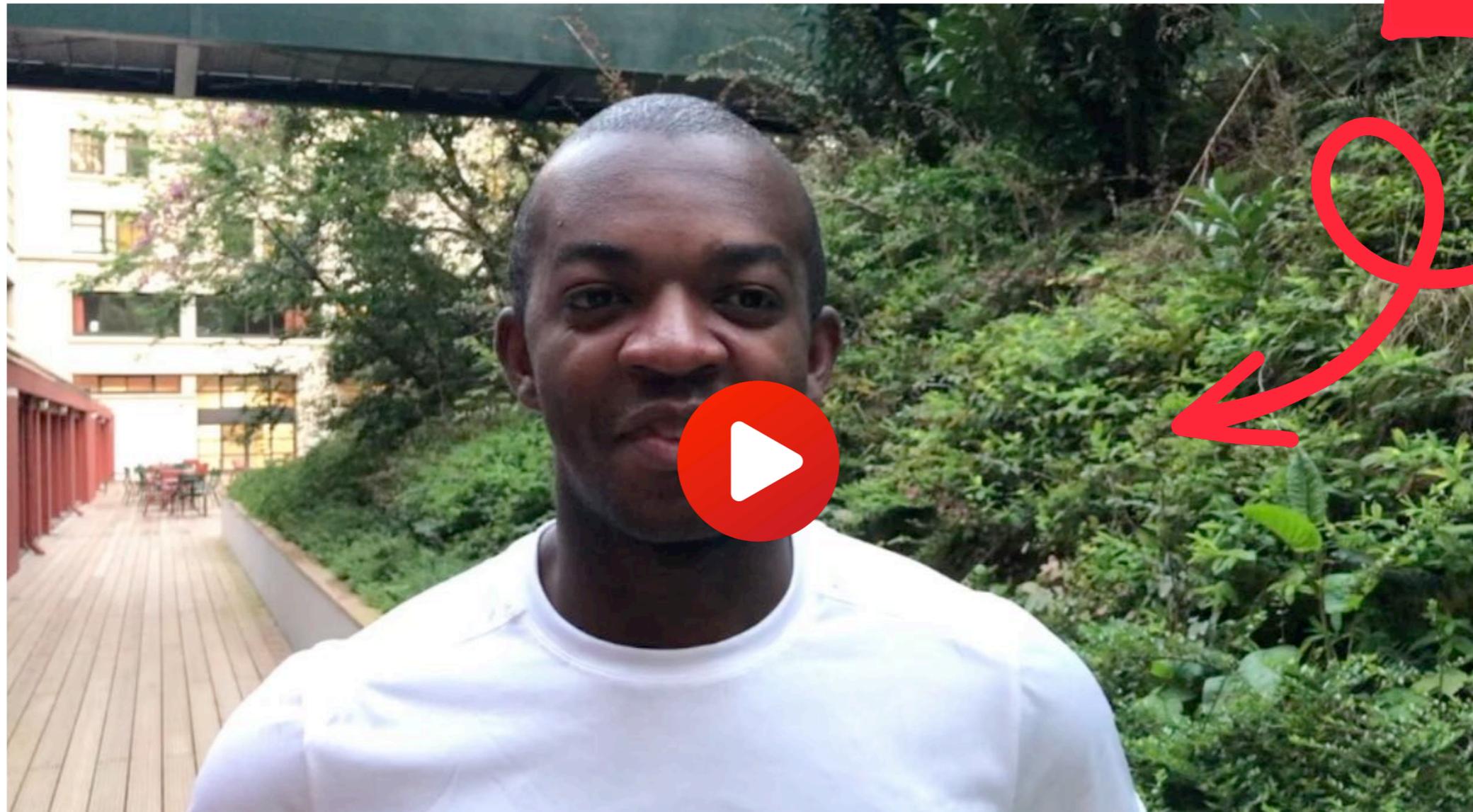


PRATIQUER LA SOPHROLOGIE

(POUR UNE MEILLEURE GESTION DU STRESS ET DU SOMMEIL)



Témoignages d'élèves
(vidéo)



JOUER

- 👉 Tournois de pétanque, Mölkky... dans le Parc de Jean Zay
- 👉 Jeux de société
- 👉 Atelier hebdomadaire « Echecs » animé par Luc Bergez, maître international, accueillant 15 élèves avec un tournoi en fin d'année (sur le site Port Royal)
- 👉 Concours inter-étages : fléchettes, babyfoot, lancer d'avion en papier, Mikado...



PARTICIPER A DES ÉVÈNEMENTS FESTIFS

- 👉 Repas de Noël
- 👉 Concert à Noël (avec les élèves de l'atelier Orchestre et Chant)
- 👉 Concours de la tisanerie la mieux décorée à Noël
- 👉 Raclette Party !
- 👉 Chasse aux oeufs dans le parc aux environs de Pâques
- 👉 Événement concluant l'année (voyage, kermesse dans le parc....)



JARDINER



Donner un peu de son temps pour prendre soin du potager, des plantes vertes, des aromatiques...
Un bon moyen de se détendre et d'avoir de bons légumes !

- 👉 Création et entretien d'un potager (dans la cour Montmorency)
- 👉 Création de semis et plantations avec le chef de cuisine (tomates, radis, plantes aromatiques...)
- 👉 Plantation de bulbes, arbres fruitiers dans le parc du lycée





LIRE

Laisser de côté ordinateurs et téléphones portables... s'échapper quelques minutes de ses cours... et s'offrir un moment de lecture ZEN !

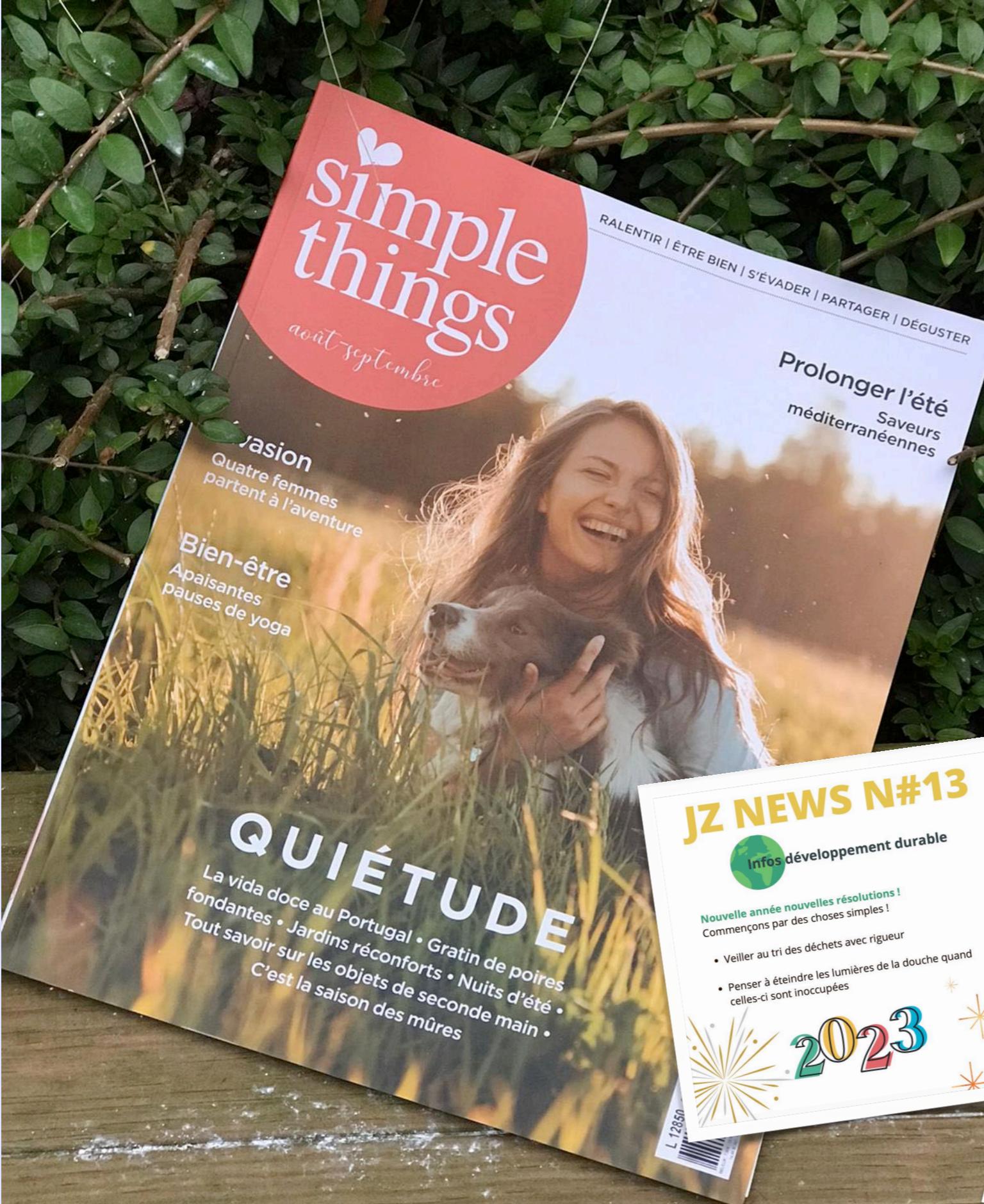
👉 Abonnement magazines « Simple Things » et « Sport & vie » (Accès libre à la salle de sport)

👉 Newsletters EPS hebdomadaires avec des conseils sur la santé, l'alimentation, le bien-être...

👉 JZ NEWS hebdomadaires

👉 Lettres de Port Royal

👉 Romans, BD... (CDI)



BOIRE UN THÉ...



Mardi & Mercredi
20h30 à 21h30

Teatime
à la salle de sport !

Un moment privilégié après le sport pour se détendre, échanger, partager... et s'assurer une bonne nuit de sommeil grâce à la verveine du potager de Jean Zay !



RESPIRER



... LES HUILES ESSENTIELLES QUI FONT DU BIEN !

👉 Atelier de découverte des huiles essentielles propices
À la détente, au bien être, au sommeil...

MAUVAIS SOMMEIL,
STRESS,
FATIGUE, EPUISEMENT,
TRAC,
MANQUE DE CONFIANCE
EN SOI,
MANQUE DE
CONCENTRATION



ATELIER DE DECOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES

Histoire

Processus de distillation

Découvertes
et jeux olfactifs

**Quelles huiles
essentielles utiliser en
CPGE ?**

ATELIER DE 2H
ANIME PAR
SOPHIE CHEYROU

DECOUVRIR

- 👉 le château de Chambord
- 👉 le palais Garnier
- 👉 le Stade Français (rugby)





SORTIR

👉 Des sorties au théâtre, à l'opéra, à des concerts sont proposées aux élèves (sur inscription) grâce aux partenariats établis avec la Comédie Française, Opéra de Paris, Théâtre des Champs Elysées...

👉 Des visites sont organisées (Ex : Chateau de Chambord, Course d'orientation à Montmartre, découverte de différents quartiers de Paris en vélo...)



APPLAUDIR

De nombreux évènements (1 par semaine) sont organisés dans l'amphithéâtre ou le grand salon du lycée. Les élèves y sont invités ainsi que les agents et le personnel.

- 👉 Conférences
- 👉 Concerts
- 👉 Représentations théâtrales
- 👉 Lectures théâtralisées
- 👉 Soirées avec nos partenaires



FAIRE DU SHIATSU



👉 Atelier mensuel animé par des intervenants de l'Association internationale de Shiatsu Traditionnel proposant 400 soins shiatsu (sur les deux sites) / an





CHANTER, JOUER D'UN INSTRUMENT

- 👉 Atelier hebdomadaire **chant et orchestre**, animé par Mickaël Andrieu, docteur en musicologie, accueillant 20 élèves avec **2 représentations par an** (une pour Noël et une en fin d'année) sur le site Blanche.
- 👉 Atelier hebdomadaire « Cours de piano » animé par Nacer Zerfaoui, diplômé du Cnsmdp, accueillant 6 élèves par trimestre à raison d'une demi-heure de cours par élève (sur les 2 sites)



FAIRE DU THÉÂTRE



Mieux communiquer, mieux s'exprimer, prendre confiance en soi.

👉 Atelier hebdomadaire animé par Anne Dupuis comédienne, accueillant 20 élèves avec 2 représentations en fin d'année (sur le site Blanche)



CRÉER (DESSINER, PHOTOGRAPHER...)



👉 Atelier hebdomadaire « Arts Plastiques » animé par Justine Gury, illustratrice, accueillant 10 élèves avec une exposition en fin d'année des travaux d'élèves (sur le site Blanche)

👉 Fresque éphémère (réalisée sur cellophane)

👉 Expositions Photos



FAIRE DU TRICOT



👉 quoi de mieux pour se détendre tout en apprenant les techniques du tricot ?

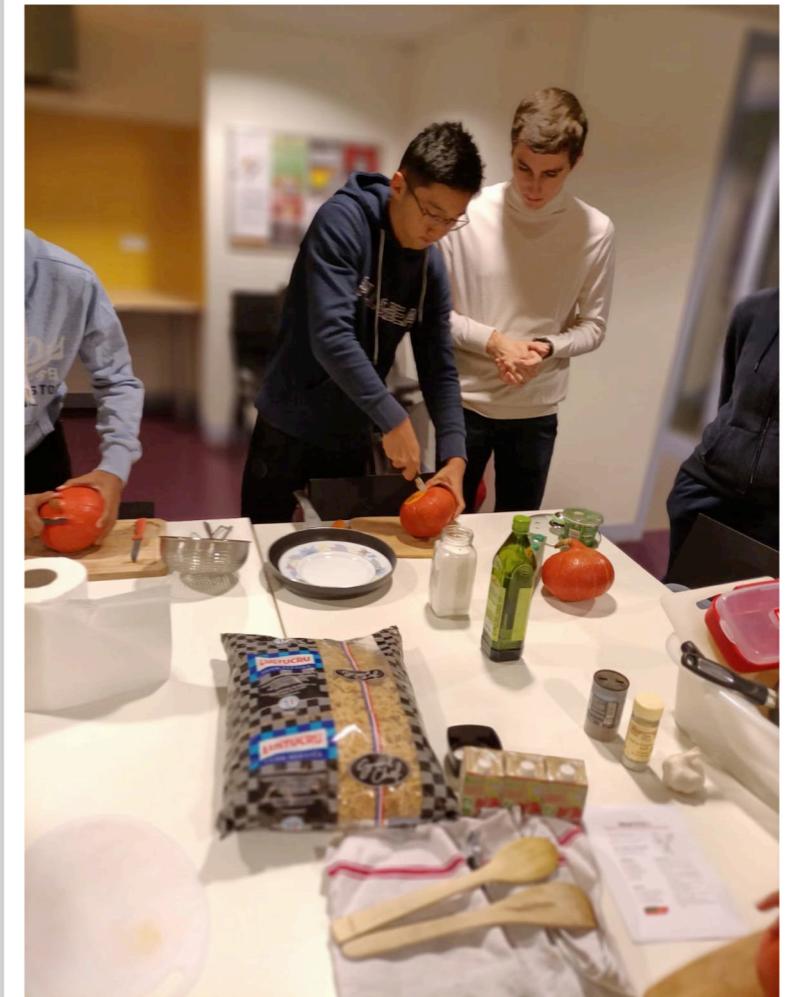


CUISINER



- 👉 Ateliers de cuisine animés par le chef de cuisine Mohammed Touati (site Dr Blanche)
- 👉 Ateliers mensuels de cuisine animé par un professeur accueillant les élèves chaque mois (site Port Royal)

Des moments de rencontres, de partage, et de créativité !





APPRENDRE (SE PERFECTIONNER DANS) UNE LANGUE

👉 Conversations avec un(e) intervenant(e) anglais(e)



APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT



- 👉 Formations PSC1 (élèves)
- 👉 Formations GQS (personnels)



Pour vous inscrire,
scannez le
QR-code !

GRATUIT
10 places max

FORMATION SECOURISME PSC1

**Dimanche 22 Janvier
8h30-17h**

+ d'info : Sophie.cheyrou@ac-paris.fr
Lycée d'Etat Jean Zay - Internat de la réussite

Lycée Jean Zay
Site Dr Blanche



RENCONTREZ DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ



👉 l'infirmière de l'établissement ainsi qu'une psychologue sont disponibles sur place, sur rendez-vous.

👉 une **conseillère conjugale et familiale** en vie affective et sexuelle de l'hôpital Kremlin bicetre (Planning Familial) intervient ponctuellement , sur rendez-vous.

Questions diverses relatives à la contraception, l'avortement, le dépistage des IST, l'information et l'écoute sur les violences sexuelles et sexistes, la santé des personnes LGBTQI, l'handicap et la sexualité....

👉 **Le check point**, association qui lutte contre les discriminations et les inégalités sociales de santé (dépistage sur place gratuit et anonymes des IST) est présent 2 fois dans l'année (stands)

👉 la journée mondiale contre le SIDA est l'occasion d'échanges + visionnage de film sur le sida

👉 le **MAG jeunes LGBT+** association par et pour les jeunes LGBTI+ âgé·e·s de 15 et 30 ans anime des stands 2 fois dans l'année.

👉 **Endofrance**, association française de lutte contre l'endométriose renseigne les élèves intéressés.

👉 Conférences (à destination des élèves et des personnels) du Docteur Monchablon, **psychologue** sur les troubles que peuvent ressentir les élèves de CPGE et les réponses que nous pouvons leur apporter. Questions/Réponses.

ECHANGER



👉 avec les professeurs, à l'occasion d'**entretiens individuels**, lors de la rentrée mais aussi en cours d'année (suivi BVSP)

👉 à l'occasion de **cours** assurés par une équipe de vingt professeurs de classes préparatoires, toutes disciplines confondues, de 17h à 23h.

👉 à l'occasion des heures de **tutorat** proposées par des étudiants des grandes écoles (toutes filières confondues)

👉 à l'occasion des **partenariats** conclus avec la plupart des grandes écoles parisiennes : Agro Paris Tech, Arts et Métiers, École des Ponts, Polytechnique, ENSEA, ENSTA, HEC, MINES, TELECOM, ESSEC, ENS, EY, HSBC, ESPACE...

👉 avec les **parrains et marraines d'entreprises**

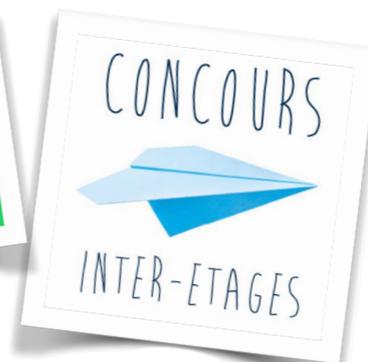
Le parrainage est un dispositif d'accompagnement d'un étudiant par un parrain/une marraine issu du monde de l'entreprise, pour le développement de sa curiosité, de son ouverture sur le monde, de son autonomie et la mise au point de sa stratégie d'orientation professionnelle.





COMMUNIQUER

- 👉 JZ NEWS hebdomadaires
- 👉 LETTRES de Port Royal mensuelles
- 👉 Newsletters EPS hebdomadaires
- 👉 Application « Concours Inter-étages »
- 👉 Groupe Whats'App « Sport à Jean Zay »
- 👉 Site internet d'établissement
- 👉 Mails
- 👉 Affichages (internes)



BIEN DORMIR

👉 2 conférences programmées dans l'année avec le Docteur Pernin sur le **sommeil**

DONNER SON SANG

👉 sur la base du volontariat, lors d'une journée de Don du Sang organisée au lycée, chaque année



ETRE SENSIBILISÉ AUX PROBLÉMATIQUES ENVIRONNEMENTALES



- 👉 Conférence d'Arthur Germain
- 👉 Fresque du Climat : ateliers menés afin de sensibiliser les étudiants au dérèglement climatique et à toutes les conséquences que cela peut avoir sur la planète...



ADOPTER DES ATTITUDES RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT

- 👉 Economies d'énergies
- 👉 Tri et recyclage des déchets
- 👉 Alimentation durable
- 👉 Achats durables



CHARTRE ECO-RESPONSABLE



Cette charte éco responsable a pour objectif d'encourager à adopter des attitudes respectueuses de l'environnement en engageant l'établissement dans une démarche de développement durable fondé sur la mise en œuvre d'actions établissant une continuité entre les enseignements, la vie scolaire, la gestion et la maintenance de la structure scolaire.



ECONOMIES D'ENERGIES

Les élèves et adultes de l'établissement s'engagent à :

- Eteindre les lumières en sortant des salles, chambres, douches, WC...
- Ne pas allumer la lumière si les salles sont suffisamment éclairées
- Eteindre les appareils électriques, ordinateurs
- Débrancher les batteries et recharges électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés
- Economiser l'eau en utilisant le minimum nécessaire
- Limiter la consommation du papier



TRI ET RECYCLAGE DES DECHETS

- Limiter le gaspillage alimentaire en adaptant les quantités prises à la consommation réelle
- Respecter le tri sélectif des déchets (des poubelles jaunes sont présentes dans tout l'établissement)
- Respecter le tri et le recyclage du papier (des poubelles papier sont présentes dans tout l'établissement)
- Respecter le tri et recyclage des bio déchets alimentaires site Jean Zay uniquement
- Respecter le tri et recyclage des piles et cartouches d'impression (bornes mises à disposition)
- Ne pas jeter ses mégots par terre (mais dans les poubelles à proximité)



ALIMENTATION DURABLE (site Jean Zay uniquement)

- Poursuivre l'achat de produits alimentaires bio et labellisés (label rouge, BBC...)
- Diminuer l'offre alimentaire en viandes
- Poursuivre l'achat de produits d'entretien éco labellisés



ACHATS DURABLES

- Poursuivre l'achat de produits d'entretien éco labellisés
- Favoriser l'achats de produits durables, fabriqués dans le respect de l'environnement de faible empreinte carbone (ex : le sweat du lycée)

LYCEE D'ETAT JEAN ZAY INTERNAT DE LA REUSSITE

SITE DU DOCTEUR BLANCHE
10 rue du docteur Blanche, Paris 16e

SITE DE PORT ROYAL
37 boulevard de Port-Royal, Paris 13e

FAIRE UN GESTE POUR LA PLANETE

👉 Infographie affichée dans toutes les chambres de l'internat

👉 14 gestes à accomplir au quotidien



FAITES UN GESTE POUR LA PLANETE



1. J'AERE CHAQUE JOUR

Une habitude saine ! La respiration, toutes les activités dégagent des excédents d'humidité ou des polluants qu'il faut impérativement éliminer.



2. JE TRIE MES DECHETS ET J'EVITE LES EMBALLAGES INUTILES

Chaque Français produit aujourd'hui 360 Kg de déchets par an, soit 2 fois plus que dans les années 60. Utiliser les différentes poubelles afin de faire le tri sélectif.



3. JE NE LAISSE PAS DE DECHETS DERRIERE MOI

Un lieu que l'on habite ou que l'on visite doit être respecté : il n'est pas correct de laisser derrière soi ses déchets.



4. JE NE JETTE RIEN DANS LES TOILETTES

Tampons hygiéniques, médicaments, piles, solvants, détergents... la cuvette des WC n'est pas une poubelle.

Ces éléments altèrent le bon fonctionnement des stations d'épuration, se retrouvent en milieu naturel et dégradent l'environnement.



5. JE FERME LE ROBINET

- Brossage de dents = 12 litres/minute si on laisse couler l'eau (servez vous d'un verre)
- un rasage au fil de l'eau = 18 litres d'eau



6. J'ETEINS LA LUMIERE

Pourquoi laisser allumée une pièce vide ? Un éclairage gratuit : la lumière naturelle est à consommer sans modération.



7. JE JETTE MES MEGOTS

dans les cendriers et poubelles prévues à cet effet !



8. J'ETEINS LES APPAREILS ELECTRIQUES AU LIEU DE LES LAISSER EN VEILLE

La position veille peut représenter jusqu'à 70% de la consommation électrique de ces appareils.



9. JE CONTROLE LE DEBIT DE L'EAU

Economiser l'eau chaude, c'est consommer à la fois l'eau et l'énergie nécessaire à son chauffage. Prendre une douche rapide = diviser au minimum par 3 sa consommation d'eau (si le robinet est coupé pendant que l'on se savonne et que l'on ne prolonge pas inconsidérément le plaisir de la douche).



10. JE TRAQUE LES BOUCHONS

Les cheveux et autres matières organiques sont une source de bouchons dans les canalisations. Il suffit de les récupérer et de les jeter dans la poubelle.



11. JE LUTTE CONTRE LES FUITES

Dès une apparition de fuite d'eau, le signaler à l'intendance.
Les fuites (en eau potable gaspillée par jour) :
- un robinet = jusqu'à 120 litres
- une chasse d'eau = 600 litres (soit la consommation/jour d'une famille de 4 personnes)



12. JE LIMITE MA CONSOMMATION DE PAPIER

Utiliser les feuilles de brouillon mises à disposition au CDI.



13. JE RECYCLE LES PILES ET CARTOUCHES D'IMPRESSION

dans les bornes mises à disposition à la cafétéria ou dans les tisaneries.



14. JE LIMITE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

en adaptant les quantités prises à la consommation réelle.

LYCEE D'ETAT JEAN ZAY INTERNAT DE LA REUSSITE

SITE DU DOCTEUR BLANCHE
10 rue du docteur Blanche, Paris 16e

SITE DE PORT ROYAL
37 boulevard de Port-Royal, Paris 13e

TRIER SES DÉCHETS

- 👉 Infographie affichée dans toutes les chambres de l'internat
- 👉 Rappel des règles du tri sélectif
- 👉 Collecte des cartouches d'imprimantes vides
- 👉 Collecte des piles usagées



TRI SÉLECTIF



Vous êtes priés de bien vouloir respecter le tri sélectif des déchets.



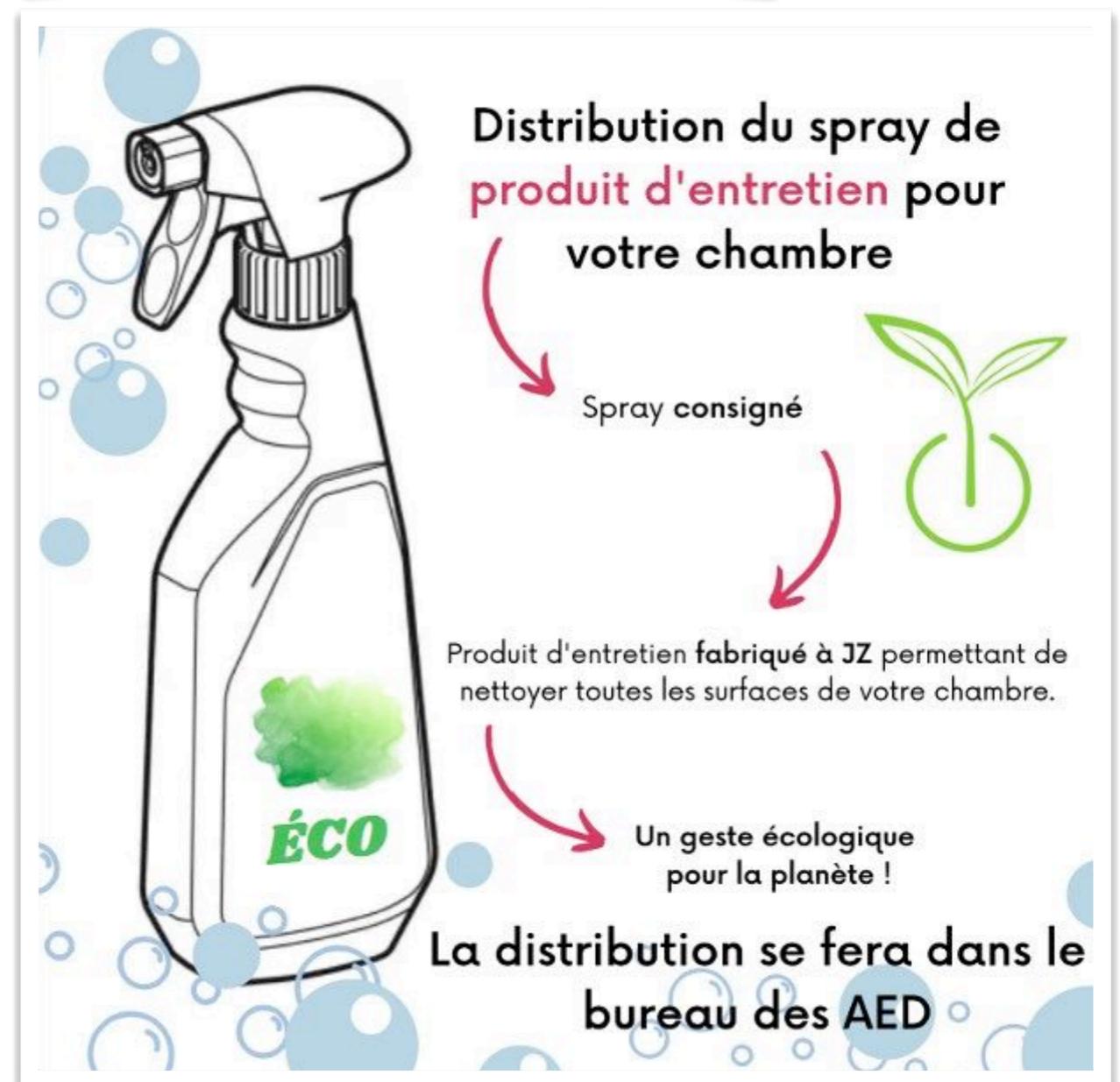
FAIRE UN MENAGE... 100% BIO !

👉 Production d'une solution détergente et désinfectante sur site à base d'eau, de sel et d'électricité.

Détergence et désinfection, Bactéricide, levuricide, virucide et sporicide, Solution anti-bactérienne pour les mains

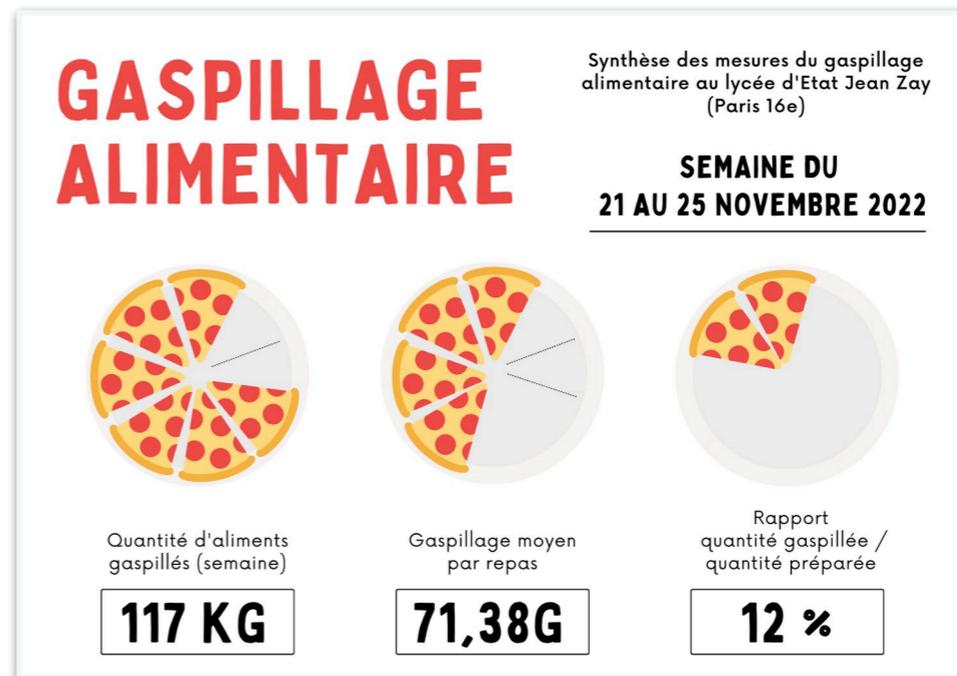
- Cette solution est sans danger pour l'utilisateur
- Pas d'émanations toxiques dans l'air (COV, dont aldéhydes)
- Pas d'alcool, pas de perturbateurs endocriniens, d'allergènes, ni de dégagements de chloramines*
- 100% biodégradable, aucun danger pour l'environnement
- Pas de pictogrammes

👉 Distribution de spray d'entretien aux élèves pour nettoyer leur chambre



PESER (SES DÉCHETS)

- 👉 Opération « anti-gaspillage » à la cantine
- 👉 Sensibilisation par les agents de cuisine
- 👉 Pesées des déchets



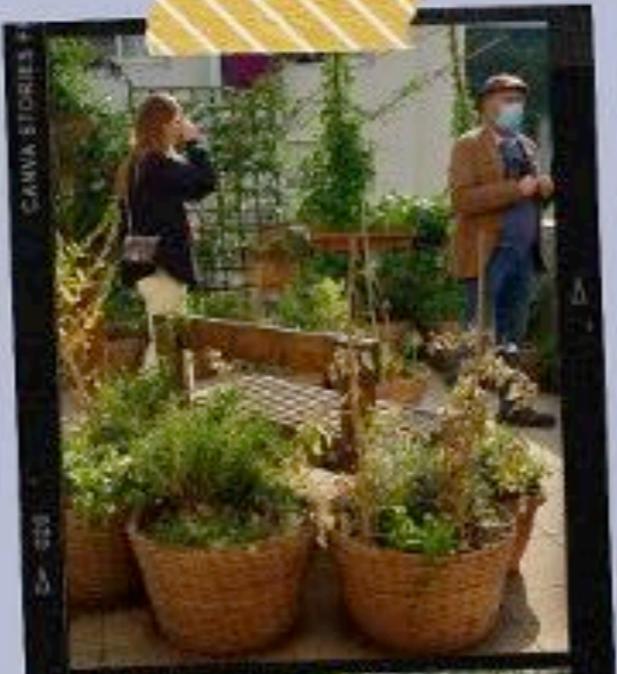


Objectif
Développement
Durable

Balade dans les
jardins partagés
du 18e arrondissement
de Paris!

OBSERVER LES JARDINS PARTAGÉS

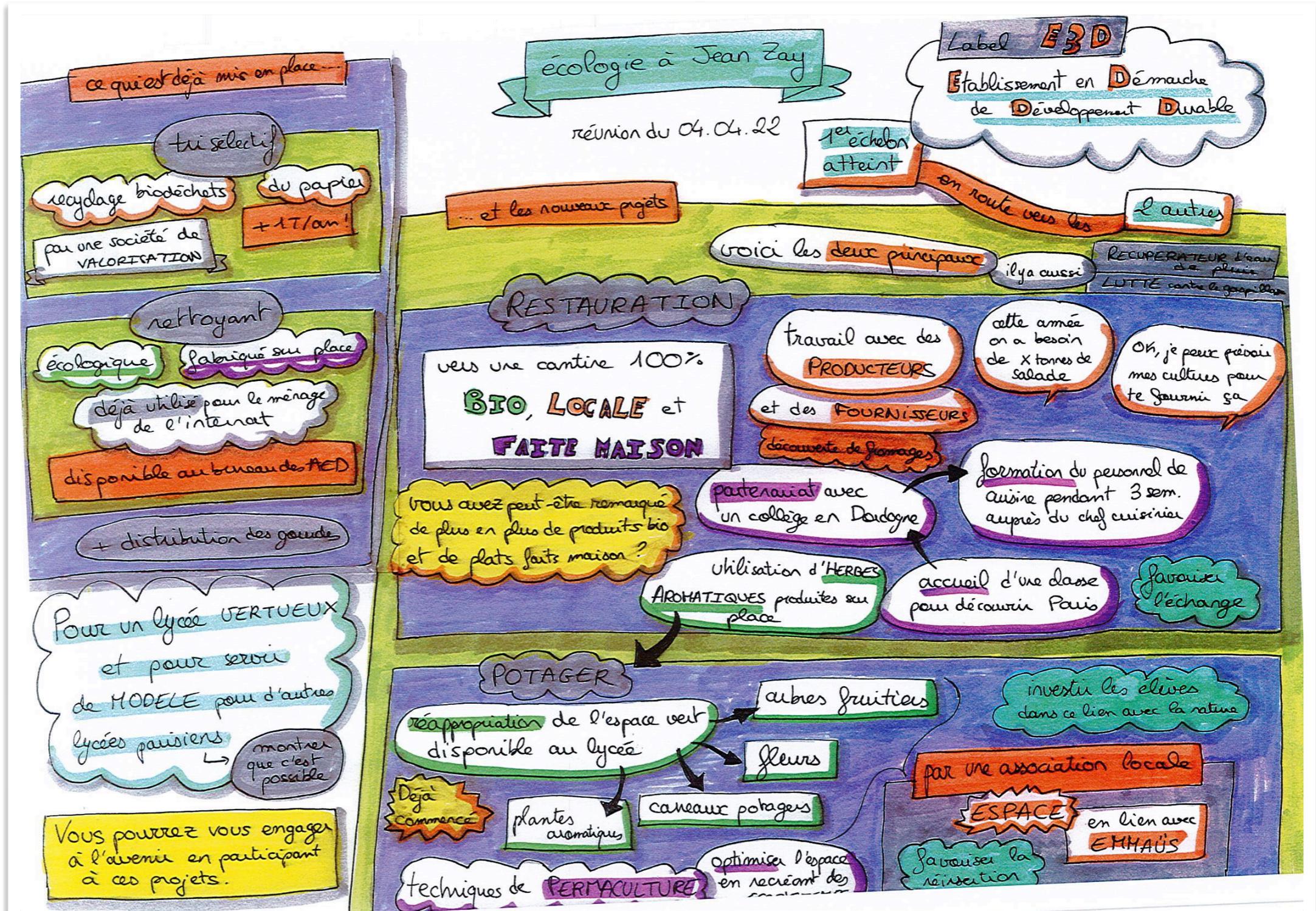
👉 Balade dans le 18e arrondissement
de Paris



S'ENGAGER POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



👉 Des éco-délégués impliqués !





Le projet d'établissement du lycée d'Etat Jean ZAY n'est pas seulement orienté vers les élèves mais aussi vers l'ensemble des personnels (agents technique, d'entretien, personnel administratif, enseignants...)

La qualité de vie au travail est un facteur essentiel de bien-être et de réussite.

Le projet d'établissement met également en avant le bien-être des agents à leur donnant accès à différentes activités et sorties programmées (visite du Parc des Princes, séances de Shiatsu) mais aussi en améliorant leur cadre de travail (aménagement de la salle de repos, babyfoot, matériel de sport), utilisation de produits d'entretien 100% bio...

Pour en savoir +

<http://www.lycee-etat-jean-zay.fr/>

SITE BLANCHE
10 rue du Dr Blanche
75016 Paris



SITE PORT ROYAL
37 Bd Port Royal
75013 Paris