



« TUMAKIN : Promotion de l'employabilité et l'esprit d'entreprise des femmes vulnérables à Tanger, par le biais d'une concertation avec les acteurs publics et privés » 2024/495-1173

Projet cofinancé par : Ayuntamiento de Madrid.

MANUEL BONNE PRATIQUES DE L'ENVIRONNEMENT



Sommaire

CHAPITRE 1 : COMPRENDRE L'ENVIRONNEMENT AUTOUR DE NOUS	6
1.1 Qu'est-ce que l'environnement ?	6
1.2 Pourquoi l'environnement est important pour notre vie ?	6
1.3 Les grands problèmes environnementaux à Tanger :	8
a. Les déchets dans les rues et sur les plages :	9
b. La pollution de l'air :	9
c. Le manque d'eau et le gaspillage :	9
d. Le plastique :	9
e. Les produits chimiques	9
1.4 Comment ces problèmes nous touchent, nous les femmes ?	10
a. La santé	10
b. Les dépenses plus élevées	10
c. La qualité du travail	10
d. Le bien-être et l'avenir des enfants	10
1.5 Quel est notre rôle dans la protection de l'environnement ?	10
1.6 L'environnement et les métiers des femmes :	11
1.7 Message de fin du chapitre :	11
CHAPITRE 2 : POURQUOI PROTEGER L'ENVIRONNEMENT AUGMENTE MES REVENUS ? ...	12
a. Le gaspillage d'eau coûte cher	12
b. Le gaspillage d'énergie augmente la facture	13
c. Le gaspillage de matières premières réduit les bénéfices	13
2.2 Les clients préfèrent aujourd'hui les produits "propres" :	14
a. Produits naturels et artisanaux :	15
b. Emballages écologiques et recyclables :	15
c. Propreté et organisation de l'atelier :	15
2.3 Les entreprises responsables obtiennent plus d'opportunités :	16
a. Coopérations avec d'autres associations :	16
b. Intégration dans des foires écologiques :	16
c. Soutien de programmes publics/privés :	16

3.2 Les bonnes pratiques selon le type d'activité :.....	18
CHAPITRE 4 : SANTE HYGIENE ET ENVIRONNEMENT	21
4.1 Assurer une bonne hygiène dans son activité :	21
4.2 Préserver sa santé et celle des autres :	21
4.3 Garantir la sécurité au travail :	22
4.4 Protéger l'environnement au quotidien :.....	23
CHAPITRE 5 : TEMOIGNAGES INSPIRANTS	25
5.1 Expérience de Zahra, couturière engagée :.....	25
5.2 Expérience de Aïcha Aïcha, cuisinière maligne :.....	26
5.3 Mariama, entrepreneure innovante :	26
CHAPITRE 6 : EXERCICES PRATIQUES ET FICHES FACILES.....	28
6.1 Fiches illustrées :	28
6.2 Exercices pratiques :	30
a. Exercice 1 : Observer ses pertes.....	30
b. Exercice 2 : Passer à l'action.....	30
c. Exercice 3 : Mesurer les résultats	31
CHAPITRE 7 : LES ACTEURS DE LA GESTION ENVIRONNEMENTALE A TANGER :	
INSTITUTIONS PUBLIQUES, ORGANISATIONS ET SOCIETE CIVILE	32
7.1 Institutions publiques environnementales à Tanger :	32
7.2 Organisations environnementales à Tanger :.....	33
CONCLUSION	35

INTRODUCTION

Ce manuel a été préparé spécialement pour vous, **femmes marocaines et migrantes vivant à Tanger**.

Que vous travailliez à la maison, dans une petite activité, dans un atelier, dans un restaurant ou dans une coopérative, **vous jouez un rôle essentiel dans l'économie de Tanger**. Votre travail soutient votre famille, votre quartier et votre communauté. Ce manuel a été développé dans le cadre du **projet TUMAKIN**, mis en œuvre par **l'Association Darna** en partenariat avec **l'ONG espagnole CONEMUND**, avec l'appui financier de **l'Ayuntamiento de Madrid**. Le projet TUMAKIN vise à **renforcer l'employabilité, l'autonomie économique et l'esprit d'entreprise des femmes vulnérables à Tanger**.

Pourquoi ce manuel ?

Aujourd'hui, dans notre ville et dans le monde entier, l'environnement est en danger :

- L'eau devient plus rare.
- La pollution augmente.
- Les déchets s'accumulent.
- Les produits chimiques abîment la nature.

Ces problèmes touchent particulièrement **les femmes**, parce qu'elles sont souvent responsables de la cuisine, du nettoyage, de la fabrication de produits, de l'entretien du foyer ou de la gestion d'activités artisanales. Quand l'eau est chère ou polluée, c'est vous qui devez trouver des solutions. Quand les matières premières augmentent, c'est vous qui devez ajuster le budget. Quand l'environnement est sale, c'est votre santé – et celle de vos enfants – qui est en danger.

Ce manuel existe pour vous aider à :

- **Comprendre ces défis.**
- **Voir comment ils influencent votre vie et votre activité.**
- **Apprendre des gestes simples qui protègent votre santé et votre porte-monnaie.**
- **Développer une activité économique plus propre, plus rentable et plus durable.**

Un manuel pour vous accompagner, pas pour vous juger

Nous savons que la vie n'est pas toujours facile.

Beaucoup de femmes doivent travailler dur, avec peu de moyens, pour nourrir leur famille.

Ce manuel n'est pas là pour vous dire ce que vous faites mal.

Il est là pour vous **donner de nouvelles idées**, simples et accessibles, que vous pouvez appliquer petit à petit, à votre rythme.

Chaque petit geste compte.

Chaque femme compte.

Vous comptez.

Protéger l'environnement, c'est protéger votre avenir

Faire attention à l'environnement n'est pas un luxe.

C'est un **investissement** pour :

- La santé de vos enfants.
- La qualité de votre travail.
- La réussite de votre activité.
- La propreté de votre quartier.
- La beauté de Tanger.

Entreprendre de manière écologique, c'est **gagner plus tout en dépensant moins**.

C'est aussi montrer que les femmes sont **leaders du changement**, capables de créer un futur meilleur.

CHAPITRE 1 : COMPRENDRE L'ENVIRONNEMENT AUTOUR DE NOUS

1.1 Qu'est-ce que l'environnement ?

L'environnement, c'est tout ce qui nous entoure et qui permet la vie sur Terre. Il ne s'agit pas seulement de la nature "loin de nous", mais aussi de ce que nous utilisons chaque jour et de l'impact de nos actions.

Par exemple, **l'air que l'on respire** est essentiel à notre survie. Il doit être propre pour protéger notre santé, mais il peut être pollué par les voitures, les usines ou la fumée. **L'eau que l'on boit** est tout aussi importante : elle provient des rivières, des nappes souterraines ou des barrages, et doit être protégée de la pollution pour rester potable.

Les sols sont la base de notre alimentation, car c'est dans la terre que poussent les cultures. S'ils sont abîmés ou pollués, cela affecte directement ce que nous mangeons. **Les plantes** jouent un rôle clé en produisant de l'oxygène et en nourrissant les humains et les animaux. Elles participent aussi à l'équilibre du climat.

Les animaux, qu'ils soient domestiques ou sauvages, font partie d'un équilibre naturel appelé écosystème. Chaque espèce a un rôle, et la disparition de certaines peut perturber cet équilibre. Enfin, **les déchets que l'on produit** (plastiques, restes alimentaires, produits chimiques) ont un impact direct sur l'environnement. S'ils ne sont pas bien gérés, ils polluent l'air, l'eau et les sols.

En résumé, l'environnement est un ensemble d'éléments naturels et humains liés entre eux. Prendre soin de l'environnement, c'est protéger notre santé, notre alimentation et l'avenir de la planète

1.2 Pourquoi l'environnement est important pour notre vie ?

L'environnement est essentiel pour notre vie, car il fournit tout ce dont nous avons besoin pour vivre, travailler et produire. Dans nos métiers du quotidien (cuisine, artisanat, couture, nettoyage...), nous dépendons directement de la nature.

L'air :

L'air est indispensable pour respirer et rester en bonne santé. Dans un lieu de travail comme une cuisine, un atelier ou un restaurant, un air propre permet :

De mieux respirer et éviter les maladies, d'aérer les espaces pour éliminer les odeurs et les microbes, de travailler dans de bonnes conditions.

Un air pollué peut provoquer des problèmes de santé (fatigue, allergies, maladies respiratoires).

L'eau :



L'eau est utilisée partout dans nos métiers :

- ✓ Laver les aliments et cuisiner.
- ✓ Faire la vaisselle.
- ✓ Nettoyer les surfaces et les outils.
- ✓ Laver et repasser les tissus en couture.
- ✓ Fabriquer des produits de nettoyage.

Si l'eau est propre, elle garantit l'hygiène et la qualité du travail. Si elle est polluée, elle peut transmettre des maladies et rendre les produits dangereux.

Sol :



Le **sol**, c'est la terre sur laquelle nous marchons et où poussent les plantes. Il est très important pour la vie.

À quoi sert le sol ?



Le sol joue un rôle essentiel dans la vie. Il permet de cultiver les aliments comme les légumes, les fruits et les céréales, qui sont indispensables à notre alimentation. Il nourrit aussi les plantes grâce à ses éléments naturels, comme les minéraux et l'eau, qui les aident à grandir.

En plus, le sol abrite de nombreux petits êtres vivants, comme les vers et les insectes, qui participent à l'équilibre de la nature et rendent la terre plus fertile.

Dans nos métiers :

- ✓ Agriculture : produire des légumes et des fruits.
- ✓ Cuisine : utiliser des aliments qui viennent du sol.
- ✓ Artisanat : certaines matières (argile, plantes) viennent du sol.

Pourquoi le protéger ?

- Un sol **propre et fertile** donne des produits de qualité.
- Un sol **pollué** (déchets, produits chimiques) devient moins productif et peut être dangereux.

Les matières naturelles :

Exemples :



En cuisine : la farine, l'huile, le sucre, les légumes.

En couture : les tissus naturels comme le coton ou la laine.

Dans la vie quotidienne : les plantes (pour cuisiner, soigner ou fabriquer des produits naturels).

Pourquoi elles sont importantes ?

- ✓ Elles servent à fabriquer nos aliments et nos produits.
- ✓ Elles sont souvent plus saines que les produits chimiques.
- ✓ Elles dépendent de la qualité de l'environnement (sol, eau, air).

Si l'environnement est **propre** → **notre travail est plus facile, notre santé est meilleure, nos produits sont de meilleure qualité.**

Si l'environnement est **abîmé** → **notre travail devient plus difficile, plus cher et plus dangereux.**

1.3 Les grands problèmes environnementaux à Tanger :

À Tanger, plusieurs problèmes environnementaux affectent la vie quotidienne. La pollution de l'air, causée par les voitures et les activités industrielles, peut nuire à la santé des habitants. La mer et les plages sont parfois polluées par les déchets et les eaux usées, ce qui menace les animaux marins et réduit la qualité des espaces naturels. La gestion des déchets reste aussi

un défi, avec des ordures qui peuvent s'accumuler dans certains quartiers et polluer le sol et l'eau. En plus, l'urbanisation rapide et les constructions diminuent les espaces verts et fragilisent l'environnement naturel. Enfin, le changement climatique aggrave ces problèmes, notamment pour une ville côtière comme Tanger. Tous ces facteurs rendent nécessaire la protection de l'environnement pour préserver la santé, la qualité de vie et l'avenir de la ville.

Tanger est une belle ville, mais elle connaît plusieurs problèmes environnementaux :

a. Les déchets dans les rues et sur les plages :

- ✓ Sachets plastiques.
- ✓ Bouteilles.
- ✓ Restes alimentaires.
- ✓ Cartons non recyclés.

→ Cela attire les insectes, crée de mauvaises odeurs et abîme la mer.

b. La pollution de l'air :

- ✓ Circulation automobile.
- ✓ Usines.
- ✓ Brûlage de déchets.

→ Cela cause des maladies respiratoires, surtout chez les enfants et les femmes qui travaillent en cuisine.

c. Le manque d'eau et le gaspillage :

Tanger connaît parfois des périodes de stress hydrique (manque d'eau).

Dans notre quotidien, nous gaspillons souvent l'eau sans nous en rendre compte.

→ Cela augmente les factures et met en danger les ressources en eau.

d. Le plastique :

Le plastique est partout :

- ✓ Emballages alimentaires.
- ✓ Bouteilles.
- ✓ Sacs.

→ Il met **plus de 400 ans** à disparaître.

e. Les produits chimiques

Dans les métiers du nettoyage ou de la fabrication de produits ménagers, on utilise parfois des produits dangereux.

→ Ils abîment la peau, les poumons, l'eau et les sols.

1.4 Comment ces problèmes nous touchent, nous les femmes ?

a. La santé

Les femmes qui travaillent dans la cuisine, la pâtisserie ou le nettoyage sont souvent exposées à :

- ✓ La fumée.
- ✓ Les produits chimiques.
- ✓ Les mauvaises odeurs.
- ✓ La chaleur.
- ✓ La pollution.

Conséquences :

- ✓ Irritations de la peau.
- ✓ Toux, allergies.
- ✓ Fatigue.
- ✓ Migraines.

b. Les dépenses plus élevées

Quand l'environnement est abîmé, tout devient plus cher :

- ✓ L'eau.
- ✓ Les ingrédients alimentaires.
- ✓ Les produits de nettoyage.
- ✓ Les matières premières pour la couture.

➡ Cela réduit les bénéfices des femmes qui travaillent comme auto-entrepreneuses.

c. La qualité du travail

Un environnement sale ou désordonné peut :

- ✓ Faire fuir les clientes.
- ✓ Donner une mauvaise image du restaurant ou de l'atelier.
- ✓ Réduire la qualité des produits alimentaires ou artisanaux.

d. Le bien-être et l'avenir des enfants

Les enfants qui vivent dans un environnement pollué sont plus exposés aux maladies. Protéger l'environnement, c'est protéger la famille.

1.4 Quel est notre rôle dans la protection de l'environnement ?

Même si nous n'avons pas beaucoup de moyens, **chaque femme peut faire une grande différence** grâce à des gestes simples :

Économiser l'eau, réduire l'utilisation du plastique, trier les déchets et privilégier des produits naturels sont des gestes essentiels pour protéger l'environnement. Il est également important de garder son lieu de travail propre et bien organisé, de recycler les matières premières autant que possible et d'éviter le gaspillage alimentaire. Ces actions simples, adoptées au quotidien, contribuent à préserver la santé, améliorer les conditions de travail et assurer un avenir plus durable.

Une femme qui protège l'environnement protège aussi sa santé, en réduisant son exposition aux risques liés à la pollution, ainsi que son activité économique en améliorant la qualité de son travail et en réduisant ses dépenses. Elle contribue également au bien-être et à l'avenir de ses enfants, tout en ayant un impact positif sur sa communauté. Par ses actions, elle participe aussi à préserver la beauté et la propreté de Tanger, pour aujourd'hui et pour les générations futures.

1.5 L'environnement et les métiers des femmes :

Dans la cuisine et la pâtisserie : gaspillage d'eau, déchets alimentaires, emballages plastiques et huile usée.

Dans le nettoyage : utilisation de produits chimiques, consommation d'eau et pollution intérieure.

Dans la production de produits ménagers : danger des produits chimiques et pollution si mal jetés.

Dans la couture et la confection : chutes de tissu, utilisation de teintures et consommation d'énergie (machine, fer).

 **Chacun de ces métiers peut devenir plus écologique grâce à des petits changements.**

1.6 Message de fin du chapitre :

« Comprendre l'environnement, c'est faire le premier pas vers des activités plus propres, plus saines et plus rentables. »

CHAPITRE 2 : Pourquoi protéger l'environnement augmente mes revenus ?

Avec encadrés pratiques, exemples, mini-histoires et exercices faciles.

INTRODUCTION DU CHAPITRE

Dans votre travail — cuisine, pâtisserie, couture, service, nettoyage ou production de produits ménagers — **chaque chose que vous gaspillez vous coûte de l'argent** : l'eau, l'électricité, les ingrédients, les tissus, les produits de nettoyage, les emballages et le plastique.

À Tanger, les prix augmentent et les ressources deviennent plus rares.

Être écologique, ce n'est pas un luxe : c'est une manière intelligente d'économiser et de gagner plus. Moins gaspiller = plus d'argent dans ma poche

Dans la vie quotidienne, on gaspille souvent sans s'en rendre compte.

On laisse couler l'eau, on jette des restes, on utilise trop de produits, on laisse les lumières allumées...

Chaque petit gaspillage paraît invisible.

Mais à la fin du mois... **cela fait beaucoup d'argent perdu.**

Voici comment **l'environnement et l'argent** sont liés :

a. Le gaspillage d'eau coûte cher

- ✓ Robinet qui goutte = jusqu'à 80 litres/jour.

- ✓ Vaisselle sous l'eau qui coule = 3 à 5 litres/minute.
- ✓ Rinçage excessif = facture élevée.

➔ **Moins d'eau gaspillée = moins de dépenses.**

b. Le gaspillage d'énergie augmente la facture

- ✓ Lumière oubliée.
- ✓ Machine allumée pour rien.
- ✓ Four utilisé pour une seule petite cuisson.

➔ Chaque geste inutile se voit dans la facture.

c. Le gaspillage de matières premières réduit les bénéfices

- ✓ Farine jetée.
- ✓ Huile mal conservée.
- ✓ Chutes de tissu non utilisées.
- ✓ Produits de nettoyage surdosés.

➔ **Ce que vous jetez = votre argent à la poubelle.**

ENCADRÉ PÉDAGOGIQUE 1 : Mini-histoire « Le gaspillage invisible »

Histoire de Meryem, pâtissière à Tanger

Meryem préparait chaque jour des gâteaux pour vendre dans son quartier. Elle utilisait beaucoup d'huile pour frire et jetait l'huile après un seul usage.

Un jour, elle a calculé :

- 1 bouteille d'huile = 20 DH
- Elle en jetait 1 par jour → **600 DH/mois**
- Par an → **7 200 DH**

Elle a décidé de :

- **Filtrer** l'huile après usage,
- **Réutiliser** une seule fois,
- **Réduire** la quantité à la cuisson.

Après un mois :

→ **Économie de 300 DH**

→ **Bénéfice augmenté**

ENCADRÉ PÉDAGOGIQUE 2 : Mini-histoire « Le choix de la cliente »

Histoire de Samira, cuisinière

Samira avait deux clientes régulières.

Elles allaient souvent acheter ailleurs parce que :

- Les boîtes étaient en plastique,
- L'huile avait un goût de réchauffé,
- L'emballage n'était pas propre.

Samira a changé :

- Boîtes en **carton recyclé**.
- Huile **filtrée** et mieux **conservée**.
- Espace de travail **propre** et **organisé**.

Résultat après 2 semaines :

→ **Les clientes sont revenues.**

→ **Elles ont recommandé Samira à 6 autres voisines.**

→ **Ses ventes ont augmenté de 35 %.**

2.2 Les clients préfèrent aujourd'hui les produits "propres" :

Avant de se lancer dans un projet, il est essentiel de bien comprendre les attentes du marché. Aujourd'hui, aussi bien les clientes que les clients recherchent des produits « propres », naturels et respectueux de la santé et de l'environnement. Cette tendance concerne tous les consommateurs, de plus en plus attentifs à ce qu'ils achètent, utilisent ou consomment au quotidien. Pour les femmes entrepreneures, cela représente une réelle opportunité de créer des produits authentiques, responsables et en phase avec ces nouvelles exigences. En intégrant dès le départ des ingrédients naturels, des emballages écologiques et une bonne hygiène de production, il devient plus facile de répondre aux attentes de tous et de bâtir une marque crédible et durable.

a. Produits naturels et artisanaux :



Aujourd'hui, de nombreuses femmes entrepreneures choisissent de proposer des produits naturels et sans substances chimiques afin de répondre aux attentes des clientes en matière de santé et de bien-être. Par exemple, certaines fabriquent des savons artisanaux à base d'huile d'argan ou de miel, tandis que d'autres développent des cosmétiques faits maison avec des ingrédients simples et locaux. Ces choix permettent de valoriser le savoir-faire, de créer une identité authentique et de rassurer les clientes sur la qualité des produits.

b. Emballages écologiques et recyclables :



L'utilisation d'emballages recyclables est également un élément clé pour se démarquer. De plus en plus de porteuses de projets optent pour des pots en verre réutilisables, des emballages en carton ou des sachets biodégradables afin de réduire leur impact environnemental. Certaines vont même plus loin en proposant des systèmes de recharge ou de consigne, ce qui renforce la fidélité des clientes et donne une image moderne, responsable et engagée à leur marque

c. Propreté et organisation de l'atelier :



La propreté de l'atelier est essentielle pour instaurer la confiance. Un espace de travail propre, bien organisé et respectant les règles d'hygiène montre le sérieux et le professionnalisme de l'entrepreneure. Porter des équipements adaptés comme des gants ou un tablier propre, et partager des photos ou vidéos de l'atelier sur les réseaux sociaux, permet de rassurer les clientes et de valoriser la transparence du projet.

2.3 Les entreprises responsables obtiennent plus d'opportunités :

Aujourd'hui, adopter une démarche responsable ne se limite pas à répondre aux attentes des clients : c'est aussi un véritable levier de développement pour les femmes porteuses de projets. Une entreprise engagée dans des pratiques respectueuses de l'environnement et de la société attire plus facilement l'attention de partenaires, d'institutions et d'acteurs économiques. Cette crédibilité ouvre la porte à de nouvelles opportunités, renforce la visibilité du projet et facilite son évolution dans un écosystème de plus en plus orienté vers la durabilité.

a. Coopérations avec d'autres associations :

Les projets responsables favorisent naturellement les collaborations. Une entrepreneure peut, par exemple, s'associer avec des associations locales, des coopératives ou d'autres femmes entrepreneures partageant les mêmes valeurs. Ces partenariats permettent de mutualiser les ressources, d'élargir le réseau et de toucher une clientèle plus large tout en renforçant l'impact social du projet.

b. Intégration dans des foires écologiques :

Les entreprises engagées ont également plus de chances d'être sélectionnées pour participer à des foires, marchés ou événements dédiés aux produits écologiques et artisanaux. Ces espaces offrent une excellente visibilité, permettent de rencontrer directement les clients, de tester ses produits et de se faire connaître auprès d'un public déjà sensibilisé aux valeurs durables.

c. Soutien de programmes publics/privés :

Enfin, de nombreux programmes publics et privés soutiennent aujourd'hui les initiatives responsables, notamment celles portées par des femmes. Cela peut prendre la forme de financements, de formations, d'accompagnement ou de mentorat. En adoptant une démarche responsable dès le départ, une entrepreneure augmente ses chances d'accéder à ces dispositifs et de bénéficier d'un appui précieux pour développer son activité.

Chapitre 3 : Les gestes simples pour protéger l'environnement

Protéger l'environnement ne demande pas forcément de grands changements. Au contraire, ce sont souvent les petits gestes du quotidien qui font toute la différence. À la maison comme dans votre activité, adopter des habitudes simples permet de réduire les dépenses, préserver les ressources naturelles et renforcer l'image responsable de votre projet. Chaque action compte, et vous pouvez commencer dès aujourd'hui.

3.1 Gestes écoresponsables :

a. Réduire la consommation d'eau :

L'eau est une ressource précieuse qu'il est important d'utiliser avec attention. En adoptant quelques gestes simples, vous pouvez réduire votre consommation sans effort. Par exemple, fermer le robinet pendant le nettoyage évite le gaspillage inutile. Vous pouvez également réutiliser l'eau propre du rinçage pour laver le sol ou d'autres surfaces. Une astuce simple consiste à placer une petite bouteille remplie dans la chasse d'eau afin de diminuer la quantité utilisée à chaque utilisation. Enfin, privilégier un seau plutôt qu'un tuyau pour le nettoyage permet d'économiser une grande quantité d'eau.

b. Économiser l'énergie :

Réduire sa consommation d'énergie est bénéfique à la fois pour l'environnement et pour vos dépenses. Utiliser la lumière naturelle autant que possible est un premier réflexe simple et efficace. Penser à débrancher les appareils après usage évite la consommation d'énergie inutile. Il est aussi recommandé de regrouper les tâches nécessitant un four ou une machine afin d'optimiser leur utilisation. Enfin, investir dans des ampoules LED permet de consommer moins d'électricité tout en bénéficiant d'un éclairage de qualité.

c. Gérer les déchets :

Une bonne gestion des déchets est essentielle pour limiter son impact sur l'environnement. Un tri simple peut être mis en place en séparant trois catégories : le plastique, le papier/carton et les déchets organiques (restes alimentaires). En plus du tri, il est possible de réutiliser plusieurs éléments du quotidien. Les bocaux en verre peuvent servir au stockage, les vieux textiles peuvent être transformés en chiffons de nettoyage, les cartons peuvent être réutilisés comme emballages, et les restes alimentaires peuvent être utilisés pour créer un compost simple. Ces pratiques permettent de réduire les déchets tout en faisant des économies.

d. Réduire le plastique :

Le plastique est l'un des principaux polluants de notre environnement, mais il est possible d'en limiter l'usage facilement. Privilégier les sacs en tissu lors des achats est une alternative simple et durable. Acheter en vrac permet également de réduire les emballages inutiles. Enfin,

réutiliser les bouteilles au lieu d'en acheter régulièrement contribue à diminuer la production de déchets plastiques. Ces gestes simples participent à une consommation plus responsable.

e. Produire de manière plus propre :

Adopter une production plus propre est un atout majeur pour toute femme entrepreneure. Cela commence par l'utilisation réduite de produits chimiques, en privilégiant des alternatives naturelles lorsque cela est possible. Choisir des ingrédients locaux et de saison permet non seulement de soutenir l'économie locale, mais aussi de limiter l'impact environnemental. Il est également essentiel de maintenir un espace de travail propre et bien organisé, garantissant hygiène et qualité. Enfin, il est important de séparer les déchets liquides (comme les huiles ou peintures) des déchets solides afin de mieux les gérer et d'éviter la pollution.

3.2 Les bonnes pratiques selon le type d'activité :

Dans les métiers de **l'artisanat**, il est possible de limiter le gaspillage et de valoriser les ressources existantes. Les chutes de tissu peuvent être transformées en petits accessoires comme des pochettes ou décorations.



Dans le secteur **alimentaire**, il est essentiel de combiner hygiène et pratiques écologiques. Acheter local permet de soutenir les producteurs et de réduire le transport. Limiter les emballages et privilégier les contenants réutilisables est un geste simple mais efficace. Pour éviter le gaspillage, congeler les surplus est une excellente solution. L'utilisation d'éponges et de torchons réutilisables permet également de réduire les déchets au quotidien.



Les coopératives peuvent adopter des pratiques durables en valorisant les ressources naturelles. La culture d'herbes aromatiques locales est une excellente initiative. L'utilisation d'huiles naturelles permet de produire des cosmétiques ou produits alimentaires plus sains. Une bonne gestion des eaux usées est essentielle pour éviter la pollution. Enfin, transformer les déchets organiques en compost permet de créer un cycle écologique utile pour les cultures.



Dans le **commerce et les services**, les gestes écoresponsables renforcent l'image de l'entreprise. Proposer des sacs en tissu réduit l'utilisation du plastique et encourage les bonnes pratiques chez les clients. Afficher un message valorisant l'engagement écologique renforce la confiance. Appliquer les conseils d'économie d'eau et d'énergie au quotidien permet aussi de réduire les coûts et d'améliorer la gestion de l'activité.



3.3 Comment être écoresponsable :

Observer → Lister → Agir (3 petits gestes)

Étape	Ce que je fais	Exemples simples	Objectif
Observer	Je regarde ce que je gaspille	Eau qui coule, déchets jetés, électricité utilisée, restes de matière	Voir les problèmes
Lister	Je note les points à améliorer	Trop de plastique, trop d'eau, désordre, gaspillage alimentaire	Savoir quoi changer
Agir	Je choisis 3 petits changements	Fermer le robinet, réutiliser des sacs, débrancher les appareils	Commencer facilement

Chapitre 4 : Santé hygiène et environnement

4.1 Assurer une bonne hygiène dans son activité :

Dans un petit projet, maintenir une bonne hygiène est essentiel pour garantir la qualité des produits et la confiance des clients. Travailler dans un espace propre, nettoyer régulièrement les outils et se laver les mains avant chaque activité sont des gestes simples mais indispensables. Une bonne hygiène permet d'éviter les contaminations, notamment dans les activités alimentaires, artisanales ou cosmétiques.

Pour aller plus loin, il est important d'organiser son espace de travail de manière claire et fonctionnelle. Les surfaces doivent être nettoyées avant et après chaque utilisation, et les outils doivent être rangés dans des endroits propres et dédiés. L'utilisation d'équipements adaptés, comme des gants, des tabliers ou des charlottes, permet de limiter les risques de contamination. Dans les activités alimentaires, il est essentiel de séparer les produits propres des produits sales, et de respecter les règles de conservation (température, emballage, durée).

L'hygiène personnelle joue également un rôle central. Se laver les mains régulièrement, porter des vêtements propres et éviter de manipuler les produits en cas de maladie sont des réflexes essentiels. De plus, il est recommandé d'utiliser de l'eau propre et des produits de nettoyage adaptés, tout en évitant les excès de produits chimiques qui peuvent être nocifs pour la santé et l'environnement.

Enfin, il est important de rappeler que le manque d'hygiène peut entraîner des conséquences graves : développement de bactéries, contamination des produits, intoxications alimentaires ou maladies de la peau. À l'inverse, une bonne hygiène améliore la qualité du travail, protège la santé et renforce la crédibilité du projet.



4.2 Préserver sa santé et celle des autres :

Un environnement sain protège à la fois la personne qui travaille et les clients. Il est recommandé de limiter l'utilisation de produits chimiques dangereux, de privilégier des alternatives naturelles et d'aérer régulièrement les espaces. Un lieu de travail bien organisé et propre réduit les risques de maladies et améliore le bien-être au quotidien.

Pour renforcer cet environnement sain, il est important de faire des choix simples au quotidien. Par exemple, utiliser des produits de nettoyage naturels (comme le vinaigre ou le savon noir) permet de réduire l'exposition à des substances nocives. De même, éviter les odeurs fortes et les fumées dans l'espace de travail contribue à une meilleure qualité de l'air, ce qui est essentiel pour la santé, surtout dans des espaces fermés.

L'aération régulière des lieux (ouvrir les fenêtres, laisser circuler l'air) permet d'éliminer les microbes et de renouveler l'air, réduisant ainsi les risques de maladies respiratoires. Il est également conseillé d'éviter l'accumulation de déchets ou d'eau stagnante, qui peuvent favoriser le développement de bactéries, d'insectes ou de mauvaises odeurs.

Un espace de travail bien organisé joue aussi un rôle important. Ranger les outils, séparer les zones propres des zones sales, et garder un environnement dégagé permettent de travailler plus facilement et en toute sécurité. Cela réduit le stress, améliore la concentration et limite les risques d'accidents.

Enfin, un environnement sain est aussi un signe de professionnalisme. Il rassure les clients, valorise votre activité et montre que vous prenez soin de votre santé et de celle des autres.



4.3 Garantir la sécurité au travail :

La sécurité est un élément clé, même dans les petits projets. Il est important d'éviter les accidents en adoptant des gestes simples : bien ranger les outils, utiliser des équipements adaptés (gants, tablier), faire attention aux sources de chaleur ou aux produits dangereux, et maintenir un espace dégagé. Prévenir les risques permet de travailler en toute tranquillité et d'éviter les blessures.

Pour aller plus loin, il est essentiel d'identifier les dangers liés à son activité. Par exemple, dans la cuisine ou la pâtisserie, les risques peuvent venir du feu, des objets coupants ou des surfaces chaudes. Dans l'artisanat, il peut s'agir d'aiguilles, de machines ou de produits utilisés. Reconnaître ces dangers permet de mieux s'en protéger.

L'utilisation d'équipements de protection est fortement recommandée. Porter des gants, un tablier, des chaussures fermées ou encore attacher ses cheveux permet de réduire les risques

d'accident. Il est également important de manipuler les outils avec attention et de ne jamais travailler dans la précipitation.

L'organisation de l'espace de travail joue un rôle majeur dans la sécurité. Un espace encombré peut provoquer des chutes ou des erreurs. Il est donc conseillé de garder les zones de travail propres, bien éclairées et bien rangées. Les produits dangereux doivent être stockés dans des endroits sécurisés, hors de portée des enfants.

Enfin, il est utile d'adopter des réflexes simples en cas de problème : savoir où se trouve une trousse de premiers secours, avoir de l'eau propre à disposition et connaître les gestes de base en cas de brûlure ou de coupure.

4.4 Protéger l'environnement au quotidien :

Intégrer des pratiques respectueuses de l'environnement est bénéfique pour tous. Réduire les déchets, réutiliser les matériaux, économiser l'eau et l'énergie sont des gestes faciles à appliquer. Ces actions permettent de limiter la pollution, de réduire les coûts et de renforcer l'image responsable du projet.

Pour aller plus loin, il est important d'agir dès le début de l'activité en adoptant de bonnes habitudes. Par exemple, limiter les emballages inutiles, privilégier des matériaux recyclables ou réutilisables, et éviter le gaspillage de matières premières sont des pratiques simples mais efficaces. Réutiliser des bocaux, des tissus ou des cartons permet non seulement de réduire les déchets, mais aussi de faire des économies.

L'économie de l'eau et de l'énergie est également essentielle. Fermer les robinets après usage, utiliser la lumière naturelle, éteindre les appareils inutilisés ou regrouper certaines tâches permettent de réduire la consommation. Ces gestes ont un impact direct sur les dépenses quotidiennes et sur la protection des ressources naturelles.

Adopter ces pratiques contribue aussi à améliorer l'image de l'activité. Aujourd'hui, de plus en plus de clients sont sensibles aux entreprises responsables. Montrer que vous respectez l'environnement renforce la confiance, attire de nouveaux clients et valorise votre travail.

Enfin, ces actions participent à la protection de la santé et du cadre de vie. Moins de pollution signifie un environnement plus propre, moins de risques de maladies et de meilleures conditions de travail.



Chapitre 5 : Témoignages inspirants

5.1 Expérience de Zahra, couturière engagée :

Zahra récupère ses chutes de tissu pour créer des accessoires (bandeaux, pochettes, sacs).

Étude financière simplifiée

Avant :

- Dépense tissu : 1 500 MAD / mois
- Chutes perdues : environ 20 % → perte estimée : 300 MAD
- Revenus accessoires : 0 MAD

Après :

- Coût matière (chutes) : 0 MAD
- Coût supplémentaire (fil, fermeture...) : 100 MAD
- Production : 50 accessoires / mois
- Prix moyen : 20 MAD

Chiffre d'affaires : 1 000 MAD

Bénéfice net : 900 MAD

Impact

- +900 MAD de revenu mensuel supplémentaire
- Zéro gaspillage textile
- Nouvelle clientèle attirée par le “fait main écoresponsable”



5.2 Expérience de Aïcha Aïcha, cuisinière maligne :

Aïcha réduit le gaspillage en valorisant ses restes alimentaires.

Étude financière simplifiée

Avant :

- Achats alimentaires : 4 000 MAD / mois
- Pertes estimées (15 %) : 600 MAD
- Chiffre d'affaires : 6 000 MAD
- Bénéfice : 2 000 MAD

Après :

- Pertes réduites à 5 % → 200 MAD
- Économie réalisée : 400 MAD
- Nouvelles recettes (plats anti-gaspillage) : +800 MAD de ventes

Nouveau chiffre d'affaires : 6 800 MAD

Nouveau bénéfice : 2 800 MAD

Impact

- +800 MAD de bénéfice mensuel
- Meilleure gestion des stocks
- Image positive (cuisine responsable)



5.3 Mariama, entrepreneure innovante :

Étude financière simplifiée

Avant :

- Coût emballage plastique : 1 MAD / unité
- Produits vendus : 1 000 / mois → 1 000 MAD
- Prix moyen : 10 MAD
- CA : 10 000 MAD

Après :

- Achat bocaux (réutilisables) : 5 MAD / unité (amorti sur 10 usages → 0,5 MAD / usage)
- Système de consigne (remboursable)
- Nouveau prix : 12 MAD

Coût emballage réel : 500 MAD / mois

Chiffre d'affaires : 12 000 MAD

Gain supplémentaire : +2 000 MAD

Impact

- +1 500 MAD de marge (malgré investissement initial)
- Fidélisation client grâce à la consigne
- Positionnement "haut de gamme" et écologique

CHAPITRE 6 : Exercices pratiques et fiches faciles

Ce chapitre propose des outils simples, visuels et concrets pour aider les participantes à passer à l'action. L'objectif est de transformer les idées vues précédemment en habitudes quotidiennes utiles et rentables.

6.1 Fiches illustrées :

Gestes pour économiser l'eau :



À retenir :

- Fermer le robinet pendant le savonnage
- Réutiliser l'eau (lavage légumes, rinçage)
- Réparer rapidement les fuites
- Utiliser des seaux plutôt que laisser couler l'eau

Bénéfice : moins de dépenses + préservation des ressources

Tri des déchets :



Merci de respecter le **code couleur** ci-dessus pour veiller au **bon recyclage** de vos déchets

À retenir :

- Séparer plastique, organique et autres déchets
- Garder les matériaux réutilisables
- Réduire ce qui est jeté

Bénéfice : environnement propre + possibilité de réutilisation

Recyclage simple :



À retenir :

- Transformer les déchets en objets utiles (sacs, bocaux, accessoires)
- Donner une seconde vie aux matériaux
- Créer des produits à vendre

👉 *Bénéfice : réduction des coûts + nouvelle source de revenus*

Sécurité et hygiène :



À retenir :

- Se laver les mains régulièrement
- Garder un espace de travail propre
- Protéger les aliments et outils
- Utiliser des équipements simples (gants, tablier)

👉 *Bénéfice : santé protégée + confiance des clients*

6.2 Exercices pratiques :

a. Exercice 1 : Observer ses pertes

“Je note ce que je gaspille le plus cette semaine.”

Objectif : prendre conscience

- Eau gaspillée
- Nourriture jetée
- Matériaux inutilisés

Astuce : noter chaque jour pendant 7 jours



FICHE N°1 : OBSERVER CE QUE JE GASPILLE



👉 Objectif : comprendre ses pertes pour mieux les réduire

 Jour	 ⚠️ Ce que j'ai gaspillé	 Quantité	 ? Pourquoi ?	 💡 Comment éviter ?
 Lundi				
 Mardi				
 Mercredi				
 Jeudi				
 Vendredi				
 Samedi				
 Dimanche				











Moins de gaspillage, plus d'économies, un atelier plus propre et plus rentable !



b. Exercice 2 : Passer à l'action

Je choisis 3 actions pour mon atelier

Problème identifié Action choisie

Comment je vais faire ?

Quand je commence ?


Objectif : passer à l'action simplement fait moi une photo



FICHE EXERCICE 2

JE CHOISIS 3 ACTIONS POUR MON ATELIER



 Problème identifié	 Action choisie	 Comment je vais faire ?	 Quand je commence ?



OBJECTIF : passer à l'action simplement



c. Exercice 3 : Mesurer les résultats

“Je calcule combien j’ai économisé.”

Comparer :

- Dépenses avant / après
- Quantité de déchets réduite
- Nouveaux revenus générés

Objectif : voir les bénéfices concrets







FICHE N°3

JE CALCULE MES ÉCONOMIES

Objectif : voir les bénéfices de ses efforts



 Avant (pertes/dépenses)	 Après (réduction/gain)	 Économie réalisée	 Comment j’ai fait ?

PENSEZ À :



Économie d'eau



Économie d'énergie



Moins de produits gaspillés



Meilleur usage du matériel



Valorisation des ressources



Chaque petite économie compte et fait grandir mon atelier !

Chapitre 7 : Les acteurs de la gestion environnementale à Tanger : Institutions Publiques, Organisations et Société civile

7.1 Institutions publiques environnementales à Tanger :

Nom de l'institution	Type	Domaine	Rôle principal	Niveau
Ministère de la Transition Énergétique et du Développement Durable	Ministère	Environnement / climat	Élaboration des politiques environnementales nationales	National
Direction Régionale de l'Environnement Tanger-Tétouan-Al Hoceima	Administration	Environnement	Mise en œuvre des politiques environnementales au niveau régional	Régional
Agence Nationale des Eaux et Forêts	Agence publique	Forêts / biodiversité	Gestion des forêts, protection des écosystèmes, lutte contre incendies	National / régional (Wikipédia)
Agence Urbaine de Tanger	Établissement public	Urbanisme / aménagement	Planification territoriale et gestion urbaine durable	Local / régional (aut.gov.ma)
Agence pour la Promotion et le Développement du Nord	Agence publique	Développement territorial	Mise en œuvre des programmes de développement durable dans le nord	Régional (Wikipédia)
Wilaya de la Région Tanger-Tétouan-Al Hoceima	Autorité territoriale	Gouvernance	Coordination des politiques publiques (dont environnement)	Régional (planbleu.org)
Office National de l'Électricité et de l'Eau Potable	Office public	Eau / énergie	Gestion de l'eau potable, assainissement et énergie	National
Agence Nationale des Ports	Agence publique	Littoral / ports	Gestion portuaire avec impact environnemental côtier	National

Nom de l'institution	Type	Domaine	Rôle principal	Niveau
Direction Régionale de l'Équipement et de l'Eau	Administration	Eau / infrastructures	Gestion des ressources hydriques et infrastructures	Régional (planbleu.org)
Institut Pasteur du Maroc	Institut public	Santé & environnement	Recherche, analyses biologiques, sécurité environnementale	National (Wikipédia)

7.2 Organisations environnementales à Tanger :

Nom de l'organisation	Type	Domaine d'action	Description	Localisation
OPEMH Tanger	ONG	Environnement & patrimoine	Plaidoyer environnemental, développement durable, protection des sites naturels et historiques (darpe.me)	Tanger
Association de Protection de l'Environnement Marin de Tanger	Association	Environnement marin	Protection des écosystèmes marins, sensibilisation et éducation écologique (Assohelp.org)	Tanger
Association Marocaine pour un Environnement Durable (AMED)	ONG nationale	Développement durable	Promotion d'un Maroc durable, sensibilisation écologique (Facebook)	Tanger
Maison du Développement Durable	Institution éducative	Éducation environnementale	Formation, sensibilisation et innovation autour du développement durable (aemagazine.ma)	Tanger
Place de l'Environnement Tanger	Plateforme associative	Société civile	Regroupe des acteurs locaux engagés pour la protection de la nature (tangerenvironnement.org)	Tanger

Nom de l'organisation	Type	Domaine d'action	Description	Localisation
ALLO-ECO	Organisation environnementale	Gestion écologique	Actions liées à la gestion environnementale et sensibilisation	Tanger
Educational Farm Darna مزرعة دارنا	Association	Éducation écologique	Activités pédagogiques liées à la nature et à l'environnement	Tanger
Maroc Maintenance Environnement (MME)	Entreprise	Gestion des déchets	Traitement et gestion des déchets industriels (maroc-maintenance-environnement.com)	Tanger
Agence pour la promotion et le développement du Nord	Institution publique	Développement territorial	Projets de développement incluant des dimensions environnementales (Wikipédia)	Tanger
CIDEAL Maroc	ONG	Développement & environnement	Projets de coopération incluant durabilité et environnement (cidealmaroc.org)	Tanger

Conclusion

Adopter de bonnes pratiques environnementales dans la réalisation des projets n'est plus une option, mais une nécessité. Que ce soit à petite ou à grande échelle, chaque action compte pour réduire l'impact sur l'environnement, préserver les ressources naturelles et protéger la santé des personnes.

En intégrant des gestes simples comme la réduction des déchets, l'utilisation de matériaux durables, l'économie de l'eau et de l'énergie, ou encore le maintien d'un espace de travail propre, il est possible de construire une activité à la fois responsable et performante. Ces pratiques permettent également de réduire les coûts, d'améliorer la qualité des produits et de renforcer la confiance des clients.

Au-delà de l'aspect environnemental, ces engagements contribuent à valoriser le projet et à lui donner une image professionnelle et durable. Les clients sont aujourd'hui de plus en plus sensibles aux initiatives responsables, ce qui représente une réelle opportunité de développement.

En résumé : intégrer des pratiques respectueuses de l'environnement, c'est investir dans un projet durable, crédible et porteur d'avenir