défi toit !

MON GUIDE

POUR UN ÉCO-QUOTIDIEN !

Prêt à défier vos habitudes ?

UNE EXPÉRIMENTATION NORMANDE

« Défi toit » est un projet de l'ADEME (= Agence de la transition écologique) qui anime et coordonne des actions en faveur de la protection de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie.

CAUX AUSTREBERTHE

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ADEME
AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Retrouvez ici les livrets et guides de l'ADEME :

cpievdo.fr/ademe

SOMMAIRE

UN CARNET À REMPLIR !

À chaque page vous pouvez écrire et compléter ce guide !

1. PRÉSENTONS-NOUS ..... p. 2

A. Qui sommes-nous ?
B. Qui êtes-vous ?

2. VOTRE DÉFI SI VOUS L'ACCEPTEZ ..... p. 3

A. Le déroulé du défi
B. Mes thématiques : comment cela se passe ?
C. Le cœur du défi : les écogestes

3. POURQUOI ET COMMENT AGIR SUR MON QUOTIDIEN ?

A. Se loger ... p. 10
B. Se déplacer ... p. 20
C. Se nourrir ... p. 24
D. Consommer ... p. 30

+ De quoi parle la thématique ?
+ Les écogestes
+ Mes ateliers

4. MON SUIVI ..... p. 39

A. Mon ressenti
B. Mes mesures sur mes thématiques principales
C. Mes écogestes sur les 4 thématiques
D. Mes notes

5. BIBLIOGRAPHIE ..... p. 47

PRÉSENTONS-NOUS

QUI SOMMES-NOUS ?

CARDERE est une association d'éducation à l'environnement et au développement durable.

Durant ce défi, notre rôle consiste à vous aider à vous approprier les thématiques et **vous accompagner dans votre changement d'habitudes de vie**.

Tout au long du défi, **nous allons vous proposer des outils, des temps d'échanges, des animations, des visites et des suivis réguliers et individualisés**.

Nous serons à votre disposition, pendant les 6 mois, pour vous apporter des conseils, astuces, solutions et répondre à vos questions.

CARDERE
CENTRE D'ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

CONTACT

BENOIT CARMAN
CARDERE
@ : benoit.carman@cardere.org
✆ : 06 24 56 01 07

VOTRE DÉFI SI VOUS L'ACCEPTEZ

6 MOIS D'ENGAGEMENT & D'ACCOMPAGNEMENT

Ce défi va vous permettre, grâce à des actions concrètes, simples, mesurables et conviviales, d'**améliorer et de mieux comprendre votre environnement**.

Vous allez être accompagné pour **passer à l'action** sur les thématiques de la vie quotidienne (se loger, se déplacer, se nourrir et consommer), **sans affecter votre confort de tous les jours**.

QUI ÊTES-VOUS ?

Je remplis ce petit questionnaire...

Prénoms et âges des membres de votre foyer :

Pourquoi participez-vous au défi ?

POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE

Je fais le test « Nos gestes climat »

Site web : nosgestesclimat.fr

Pour ce défi, **vous allez bénéficier d'ateliers, de visites, d'animations, de temps collectifs mais aussi d'un suivi individuel**.

Afin que vous puissiez visualiser vos **progrès**, vous aurez à votre disposition des outils de mesures simples et clés en main.

Faire partie du « Défi toit ! » c'est se poser des questions sur la façon dont on habite son territoire, sur son impact, mais aussi découvrir les alternatives et réfléchir à la question de la sobriété.

LA SOBRIÉTÉ C'EST QUOI ?

« En matière de transition écologique et sociale, la sobriété désigne les **manières de questionner nos besoins** et de tâcher d'y répondre par la modération des consommations et productions, dans le but de **réduire notre impact environnemental** » .

LE DÉROULÉ DU DÉFI

J'AVANCE PAS À PAS

CHECK OU PAS CHECK ?!?

Cochez les cases correspondantes quand vous avez effectué les écogestes, les ateliers ou les mesures !

TIMELINE

Qu'est ce qu'on fait aux différentes étapes du défi ?

0 ÉVÉNEMENT DE LANCEMENT

On se rencontre, on se présente et on lance le défi !

1 MOIS 1

= _____

Pas d'écogeste à mettre en place

- ☐ Participer à des atelier(s)
- ☐ Effectuer des mesures

Date des mesures : _____

2 MOIS 2

= _____

- ☐ Mise en place d'écogestes
- ☐ Participer à des atelier(s)

3 MOIS 3

= _____

- ☐ Mise en place d'écogestes
- ☐ Participer à des atelier(s)

Date : _____

MESURES À EFFECTUER

Aux mois 1, 4 et 6 de l'expérience je réalise des mesures sur les 4 thématiques (voir page suivante).
N'hésitez pas à contacter votre animateur pour échanger sur les résultats !

ET SURTOUT, LE PLUS IMPORTANT : N'OUBLIEZ PAS DE VOUS AMUSER !

Date : _____

ÉVÉNEMENT INTERMÉDIAIRE

Où en êtes-vous ?
Partagez vos avancées !

?

Date des mesures :

_____

MOIS 6

= _____

- ☐ Mise en place d'écogestes
- ☐ Participer à des atelier(s)
- ☐ Effectuer des mesures

6

ÉVÉNEMENT DE CLÔTURE

Fêtons votre réussite et imaginons l'avenir !

!

Date : _____

5

MOIS 5

= _____

- ☐ Mise en place d'écogestes
- ☐ Participer à des atelier(s)

4

MOIS 4

= _____

- ☐ Mise en place d'écogestes
- ☐ Participer à des atelier(s)
- ☐ Effectuer des mesures

Date des mesures :

_____

RAPPEL

À tout moment du défi, si vous vous sentez dépassé ou que vous ressentez l'envie d'arrêter, n'hésitez pas à appeler votre animateur.

MES THÉMATIQUES

VOUS PARTICIPEZ À UN DÉFI MULTITHÉMATIQUE AUTOUR DES 4 THÈMES SUIVANTS :

se loger

se déplacer

se nourrir

CONSOMMER

COMMENT ÇA VA SE PASSER ?

Vous allez mesurer votre **évolution lors des 6 mois** du défi grâce aux écogestes que vous mettez en place avec 3 temps de mesures : au début, au milieu et à la fin du défi.

Il s'agit simplement de reprendre la liste des écogestes et de cocher ceux que l'on met en œuvre.

Cette méthode vous permet de **voir votre évolution sur les 4 thématiques de manière simple et rapide.**

MES 4 THÈMES D'ACTION

Ce défi est multithématique, le but étant de mettre progressivement en place des écogestes au niveau du logement, des déplacements, de l'alimentation et de la consommation. L'objectif est d'évoluer sur les 4 thématiques.

MES OBJECTIFS

Après avoir découvert les écogestes des pages suivantes, écrivez ici les écogestes qui vous tiennent particulièrement à cœur :

se loger	se déplacer	se nourrir	CONSOMMER
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
_____	_____	_____	_____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
_____	_____	_____	_____

MES MESURES

Pour visualiser votre évolution, nous vous proposons d'effectuer des mesures. L'idée est de dresser un état des lieux des écogestes que vous mettez en place à 3 reprises durant le défi :

- au début = t0, le premier mois
- au milieu = t1, le 4ème mois
- et à la fin= t2, le 6ème mois.

LES ÉCOGESTES

LE COEUR DU DÉFI

VOUS AUREZ LE CHOIX DE TESTER CONCRÈTEMENT PLUS D'UNE CENTAINE D'ÉCOGESTES POUR L'ENSEMBLE DES 4 THÉMATIQUES, ALORS AUTANT BIEN COMPRENDRE CE QU'EST UN ÉCOGESTE.

CONSTRUISONS ENSEMBLE

L'ensemble des écogestes sont présentés par thématique, n'hésitez pas à nous en proposer d'autres si vous avez des idées !

UN ÉCOGESTE C'EST QUOI ?

« Un **écogeste** est un **comportement quotidien** qui va prendre en considération les valeurs du développement durable. Ainsi, **ce geste satisfait « les besoins de la génération actuelle, sans priver les générations futures** de la possibilité de satisfaire leurs propres besoins ». Cette action responsable fait partie de la vie de **tous les jours** et à tous les niveaux (aller au travail, faire la cuisine, se laver, jardiner, faire ses courses). »

Maison Régionale de l'environnement et des solidarités

POURQUOI ET COMMENT AGIR SUR MON QUOTIDIEN ?

LES 4 ACCORDS DE MAÎTRE "DÉFI TOIT !"

1 N'ESSAYEZ PAS DE TOUT FAIRE !

Ce défi aborde 4 thématiques et propose plus de cent écogestes ! Pas de panique, l'objectif n'est pas de tout faire. Le but est que vous puissiez choisir les gestes qui vous intéressent, vous plaisent et vous correspondent.

2 FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES !

Mettez en place les écogestes qui vous semblent accessibles. Si un écogeste vous paraît impossible à réaliser, ne vous attardez pas dessus, prenez-en un autre à votre portée.

3 NE CHANGEZ PAS TOUT DU JOUR AU LENDEMAIN !

Le but n'est pas de vous surcharger, vous ne pourrez pas mettre en place tous les écogestes immédiatement, allez à votre rythme et selon vos envies.

4 NE VOUS METTEZ PAS LA PRESSION !

Ce défi existe avant tout pour vous faire découvrir d'autres manières de vivre, de se déplacer, de manger, de consommer, tout en participant à une aventure sympathique et conviviale. La mise en place de ces écogestes ne doit en aucun cas être une source de stress ou de pression pour vous. Vous êtes ici pour apprendre tout en vous amusant !

Chaque foyer a des habitudes et des modes de consommation différents. La suite de ce guide permet d'avoir une rapide présentation des thématiques et liste l'ensemble des écogestes pour chacune d'elle. Chacun pourra y trouver les conseils les plus pertinents et les mettre en place selon ses motivations, ses besoins et ses obligations.

Ces informations seront complétées par les visites et ateliers qui vont vous être proposés !

BESOIN D'AIDE ?

Si besoin vous pouvez nous contacter pour échanger et obtenir des conseils.

A. SE LOGER

BAISSEZ VOS FACTURES !

Nous passons beaucoup de temps dans notre logement et celui-ci devient de plus en plus énergivore.

Les dépenses liées au logement sont l'une des dépenses les plus importantes des français : elles représentent **31% du budget de chaque foyer** en comprenant les dépenses d'eau, d'électricité et d'ameublement !

Ces dépenses augmentent d'année en année, elles représentaient 24% du budget des foyers dans les années 60.

L'ÉNERGIE DANS LE LOGEMENT

RÉPARTITION PAR USAGE (hors carburant)

Source : Chiffres clés du logement (édition 2022) – ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires

Certaines de ces dépenses sont incompressibles : le prix du loyer ou du crédit ; et d'autres dépenses comme le chauffage sont difficiles à faire baisser sans investir dans des travaux de rénovation.

CEPENDANT, LES DÉPENSES D'EAU ET D'ÉLECTRICITÉ SPÉCIFIQUE PEUVENT ÊTRE RÉDUITES GRÂCE À CERTAINES ASTUCES ET ÉCOGESTES.

100

c'est le nombre moyen d'appareils électriques par foyer

15 à 20

équipements par foyer sont dotés de veilles qui consomment jusqu'à 80 € d'électricité par an

POUR EN SAVOIR PLUS

* L'ÉLECTRICITÉ SPÉCIFIQUE C'EST QUOI ?

L'électricité spécifique correspond à l'énergie nécessaire à l'**éclairage** du logement, mais également au fonctionnement des **appareils électroménagers** et du matériel **informatique** et **audiovisuel**.

La consommation d'énergie qui y est consacrée a plus que **doublé en 40 ans,** notamment car les ménages français sont de plus en plus équipés en **électronique**.

Cette augmentation va de pair avec l'augmentation de la **consommation des appareils en veille** qui représente aujourd'hui presque 10 % de la facture d'énergie annuelle des français, soit l'équivalent de deux réacteurs nucléaires fonctionnant uniquement pour les veilles !

ÉCOGESTES

75% des dépenses énergétiques d'un ménage sont consacrées au chauffage et à l'eau chaude.

POUR EN SAVOIR PLUS

Je coche les cases des écogestes que j'ai mis en place :

J'ADOPTE DES COMPORTEMENTS POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

	t0	t1	t2
1 - Je règle correctement la **température intérieure**	☐	☐	☐
2 - Je baisse la température quand je quitte la maison et si j'ai un **thermostat** d'ambiance, je le règle en fonction de mes temps de présence dans mon logement	☐	☐	☐
3 - Je profite de la lumière du jour (j'optimise l'éclairage naturel)	☐	☐	☐
4 - Je pense à éteindre les lumières inutilement allumées	☐	☐	☐
5 - Je nettoie régulièrement les ampoules et les luminaires	☐	☐	☐
6 - Je nettoie régulièrement la VMC	☐	☐	☐
7 - Je dépoussière régulièrement les radiateurs	☐	☐	☐
8 - Je règle la température du chauffe-eau entre 55 et 60°C	☐	☐	☐
9 - Je coupe mon chauffe-eau en cas d'absence prolongée	☐	☐	☐

Un thermostat programmable pour régler la température du logement peut permettre **d'économiser jusqu'à 15% d'énergie.**

Une ampoule dépoussiérée c'est jusqu'à 40 % de luminosité en plus !

Entre +4 et +5°C pour le réfrigérateur et -18°C pour le congélateur.

1°C de moins = 7 % d'économie d'énergie sur le chauffage ! Il est généralement conseillé d'avoir 17°C dans les chambres et 19°C dans les pièces de vie (attention l'humidité et le manque d'isolation peuvent créer une différence entre température réelle et ressentie).

J'ÉQUIPE MA MAISON POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE ET MIEUX CONSOMMER

	t0	t1	t2
10 - Je prends un fournisseur vert	☐	☐	☐
11 - Je me renseigne sur les travaux de rénovation énergétique	☐	☐	☐
12 - Je prends rendez-vous chez un conseiller de France Rénov (Service public de la rénovation énergétique)	☐	☐	☐
13 - J'installe des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces chauffées Attention : Certains logements ont besoin d'une aération afin d'éviter les moisissures.	☐	☐	☐
14 - J'installe un boudin de porte pour éviter de laisser passer trop d'air Attention : Certains logements ont besoin d'une aération afin d'éviter les moisissures.	☐	☐	☐
15 - Je passe aux lampes LED	☐	☐	☐

À luminosité équivalente, une ampoule LED consomme 6 à 8 fois moins qu'une ampoule halogène.

J'OPTIMISE MES APPAREILS ÉLECTRO-MÉNAGERS

t0 t1 t2

16 - J'éteins les appareils en **veille**
Astuce : J'achète une multiprise pour couper les appareils.

17 - Je **dégivre** régulièrement le réfrigérateur et le congélateur

18 - J'optimise le **remplissage** du réfrigérateur et du congélateur

19 - Je vérifie régulièrement la **température** du réfrigérateur et du congélateur

20 - Je place les appareils de froid loin des **sources de chaleur** (cuisinière, fenêtre)

21 - J'attends que mes plats chauds **refroidissent** avant de les mettre au réfrigérateur

22 - Je ne colle pas mon réfrigérateur et mon congélateur contre le mur

23 - Je **dépoussière** les grilles à l'arrière de mon réfrigérateur et mon congélateur de temps en temps

24 - Je **programme** les appareils pour qu'ils fonctionnent en heures creuses (si vous bénéficiez de cette option tarifaire)

25 - Je privilégie les **programmes « éco »** ou à basse température

26 - **Je remplis complètement** le lave-linge et le lave-vaisselle afin d'éviter de surconsommer

27 - J'évite d'utiliser les cycles de prélavage et si j'ai un lave-vaisselle, **je ne rince pas** la vaisselle avant

28 - Je **détartre** et nettoie régulièrement la machine et je nettoie régulièrement le **filtre** des machines
Astuce : Le vinaigre blanc est parfait pour éviter l'entartrage des appareils.

29 - Je vérifie les **joints** de portes de mon réfrigérateur et mon congélateur
Astuce : Fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier, si on la retire facilement, les joints sont à changer.

30 - J'évite d'utiliser un sèche-linge, je sèche le linge à l'**air libre**

0,5 cm de givre augmente jusqu'à 30 % la consommation des réfrigérateurs et des congélateurs.

Un sèche-linge consomme en moyenne deux fois plus qu'un lave-linge.

ÉCOGESTES

Laver son linge à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C et un lavage à froid consomme 2 fois moins qu'un lavage à 40°C.

Le programme « éco » du lave-vaisselle permet d'économiser jusqu'à 45% d'électricité.

En couvrant les poêles et les casseroles, on consomme 4 fois moins d'électricité ou de gaz.

J'OPTIMISE LA CUISSON DE MES PLATS

	t0	t1	t2
31 - Je cuisine en **couvrant les poêles et les casseroles** pour réduire les pertes de chaleur	☐	☐	☐
32 - **J'adapte la taille des casseroles** à la taille des plaques de cuisson	☐	☐	☐
33 - **J'éteins les plaques** électriques un peu avant la fin de cuisson	☐	☐	☐

Les plaques de cuisson électriques (sauf induction) continuent de chauffer quelques minutes après les avoir éteintes alors autant profiter de cette chaleur.

ÉCOGESTES

143 litres d'eau potable sont consommés chaque jour (par personne) en France.

J'ADOPTE DES COMPORTEMENTS POUR ÉCONOMISER ET PRÉSERVER LA QUALITÉ DE L'EAU

	t0	t1	t2
34 - Je me lave les mains à l'**eau froide**	☐	☐	☐
35 - Si je n'ai pas de lave vaisselle, j'utilise des **bassines** pour faire la vaisselle (une pour le lavage et une pour le rinçage)	☐	☐	☐
36 - Je récupère l'**eau de pluie** pour arroser les plantes.	☐	☐	☐
37 - J'arrose mes plantes le matin ou le soir pour éviter l'**évaporation**	☐	☐	☐
38 - Je récupère l'**eau de ma douche** lorsqu'elle est froide et que je la fais monter en température (pour remplacer une chasse d'eau, arroser les plantes, ...)	☐	☐	☐
39 - Je privilégie les **douches rapides** (5 minutes) aux bains	☐	☐	☐
40 - **Je coupe l'eau** de la **douche** pendant le savonnage	☐	☐	☐
41 - **Je coupe l'eau** pendant le **brossage de dents**	☐	☐	☐
42 - Je lave ma voiture dans une **station de lavage**	☐	☐	☐

Les centres de lavage spécialisés sont équipés de bacs de décantation qui traitent les éléments polluants comme les hydrocarbures, les graisses, les produits de nettoyage, ...

Un robinet qui coule en continu sans utilité gaspille en moyenne 12 litres d'eau par minute.

Laisser couler l'eau pendant le brossage de dents consomme 13 m³ (environ 45 €) par personne et par an.

Une douche de 5 minutes consomme 60 à 80 litres d'eau alors qu'un bain consomme 150 à 200 litres d'eau.

Un mousseur coûte entre 2 et 4 € en magasin et permet une économie moyenne de 50%.

Un économiseur d'eau peut faire baisser jusqu'à 75 % la consommation .

J'ÉQUIPE MA MAISON POUR ÉCONOMISER L'EAU

t0 t1 t2

43 - J'équipe mes robinets de **réducteurs de débit** (mousseurs) ☐☐☐

44 - J'installe un **économiseur d'eau** sur le pommeau de la douche ☐☐☐

45 - J'équipe les robinets de la salle de bain et de la douche d'un **mitigeur thermostatique** et/ou j'installe un **stop douche** afin de ne pas avoir à régler à nouveau la température de l'eau durant ma douche ☐☐☐

46 - J'installe une **chasse d'eau à double débit** ou je mets en place l'astuce de la bouteille pour réduire le volume d'eau ☐☐☐

Astuce : Mettre une bouteille remplie de sable dans le réservoir des toilettes diminue le volume et donc la consommation d'eau.

47 - Je répare les **fuites d'eau** ☐☐☐

Astuce : Pour détecter les fuites, relever les chiffres du compteur d'eau avant d'aller vous coucher, puis dès que vous vous levez. S'ils ne sont pas identiques, c'est qu'il y a une fuite d'eau quelque part (sous réserve de ne pas avoir utilisé d'eau pendant la nuit).

Les chasses d'eau à double débit proposent deux boutons, un à 3 litres et l'autre à 6 litres contre 7 à 9 litres pour une chasse d'eau simple (les plus anciennes chasses d'eau peuvent contenir jusqu'à 15 litres).

Un goutte- à-goutte c'est 35 m^3/an, un filet d'eau c'est 140 m^3/an, une chasse d'eau qui fuit c'est 220 m^3/an .

JE RENDS MON LOGEMENT SAIN

	t0	t1	t2
48 - **J'aère** 10 minutes par jour, 2 fois par jour	☐	☐	☐
49 - Je bannis l'utilisation de **parfums d'ambiance** (diffuseurs automatiques, bougies parfumées, d'encens, ...) qui émettent de nombreux polluants	☐	☐	☐
50 - **J'évite de fumer** à l'intérieur	☐	☐	☐
51 - J'utilise des **produits sains** (entretien, cosmétiques, bricolage) et je limite l'utilisation d'eau de javel ou de détergent chimique	☐	☐	☐
52 - Je ne jette pas de **produits toxiques** dans l'évier et les toilettes	☐	☐	☐

JE FAVORISE LA BIODIVERSITÉ

	t0	t1	t2
53 - Je favorise les **zones d'accueil de la biodiversité** dans mon jardin, sur mon balcon ou sur ma terrasse	☐	☐	☐
54 - Je supprime les pesticides en privilégiant les **engrais naturels**	☐	☐	☐
55 - Je supprime les pesticides en **désherbant à la main**	☐	☐	☐
56 - Je tonds peu et je laisse une partie de l'herbe pousser : c'est bon pour la biodiversité !	☐	☐	☐

Les végétaux stockent du CO_2 et participent à réduire les gaz à effet de serre.

Je calcule le nombre d'écogestes mis en place pour la thématique « se loger » :

t0 : ____

t1 : ____

t2 : ____

MES ATELIERS

Je note ici un rapide bilan des ateliers et au moins une idée à retenir !

ATELIER #1 :

ATELIER #2 :

B. SE DÉPLACER

DES SOLUTIONS SIMPLES POUR MIEUX BOUGER !

Nous nous déplaçons tous les jours : pour aller au travail, aller chercher les enfants à l'école, faire les courses...

Nous passons beaucoup de temps dans les transports et nous y mettons beaucoup d'argent : **14 % du budget** des Français en 2019.

Cependant, l'augmentation du poids des transports dans le budget des Français est surtout due à l'**élévation du nombre de kilomètres parcourus** plus qu'à l'augmentation du prix de l'essence. En effet, en 1973, 1 heure de travail au SMIC permettait d'acquérir 3 litres d'essence, contre 6 litres en 2018.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pourquoi ne pas repenser nos déplacements pour les rendre plus agréables, plus conviviaux et encore plus utiles ?

Des solutions comme le covoiturage peuvent être idéales pour réduire les coûts, rencontrer de nouvelles personnes et limiter la pollution.

MESURES À EFFECTUER

À **3 reprises** durant le défi :

- Relevés des déplacements pendant une semaine !

Le transport représente **un tiers de la consommation d'énergie** française !

80% de la pollution due aux transports provient de la circulation routière.

30 minutes de vélo ou de **marche** quotidienne diminue de **30%** le risque de maladie (cardiovasculaires, cancer, diabète, ...).

ÉCOGESTES

JE DIVERSIFIE MES MODES DE DÉPLACEMENT (POUR ÉVITER LA VOITURE INDIVIDUELLE)

	t0	t1	t2
1 - Je m'informe sur les **modes alternatifs** présents sur mon lieu de vie	☐	☐	☐
2 - Je me déplace **à pied** pour les petits trajets (surtout pour les trajets de moins de 2 km)	☐	☐	☐
3 - J'utilise le **vélo** et autres transports doux (trottinette, skate, ...) pour les petits trajets (surtout pour les trajets de moins de 5 km)	☐	☐	☐
4 - Je privilégie les **transports en commun**	☐	☐	☐
5 - Je **covoiture** pour les **trajets longs**	☐	☐	☐
6 - Je **covoiture** pour les **trajets courts**	☐	☐	☐
7 - Je favorise la mise en place de **covoiturage** sur mon lieu de travail	☐	☐	☐
8 - Si j'ai des enfants, je réfléchis à comment **optimiser le trajet domicile école** (le faire à pied, organiser un vélo ou pédibus, favoriser l'autonomie de l'enfant, organiser le covoiturage entre voisins parents d'élèves)	☐	☐	☐
9 - Je **télétravaille** quand c'est possible	☐	☐	☐
10 - Je me déplace en **train** ou en car pour les grandes distances	☐	☐	☐

70% des trajets domicile-travail se font seuls en voiture.

Sur le 1er km, une voiture consomme jusqu'à 45% de carburant en plus.

Le **télétravail** permet de diminuer d'environ **30%** les impacts environnementaux associés aux trajets domicile-bureau.

Un salarié qui **covoiture** tous les jours sur 30 km en alternance avec un collègue économise près de **2000€ par an**.

ÉCOGESTES

Le tourisme dans le monde c'est 8% des émissions de gaz à effet de serre mondiales dont 75% sont imputables aux mobilités touristiques.

JE RÉFLÉCHIS ET J'AGIS POUR OPTIMISER MES DÉPLACEMENTS

	t0	t1	t2
11 - Je réfléchis à ma **destination de vacances** La France c'est joli et diversifié	☐	☐	☐
12 - Je supprime au maximum l'usage de l'**avion**	☐	☐	☐
13 - Je favorise l'**autopartage** et la **location**	☐	☐	☐
14 - J'optimise mes trajets en **groupant mes déplacements**	☐	☐	☐
15 - J'adapte ma conduite **(éco-conduite)** Astuces : Limiter sa vitesse, démarrer en douceur, couper le contact à l'arrêt, etc.	☐	☐	☐
16 - J'évite l'utilisation de la **climatisation**	☐	☐	☐
17 - **J'entretiens** régulièrement mon véhicule : pression des pneus, révision, contrôle du filtre à air, ...	☐	☐	☐
18 - Je fais mes **courses** près de chez moi	☐	☐	☐
19 - Je me renseigne auprès de mon employeur s'il existe un **PDE (Plan de Déplacement d'Entreprise)** et quelles sont les dispositions	☐	☐	☐
20 - Si je change de voiture, je réfléchis au véhicule le plus adapté à mes déplacements et à la **location ponctuelle** (vacances, déménagement)	☐	☐	☐

Je calcule le nombre d'écogestes mis en place pour la thématique « se déplacer » :

t0 : ____ t1 : ____ t2 : ____

Un véhicule mal entretenu et mal réglé peut consommer jusqu'à 25% de carburant en plus.

Faire ses courses chaque semaine au supermarché à 10 km de chez soi, c'est 1000 km parcourus par an.

Certains comportements au volant font consommer en moyenne 20% de carburant en plus. Par exemple, la climatisation augmente la consommation de carburant jusqu'à 10% sur route et 25% en ville.

COMPARAISON DES DIFFÉRENTS MODES DE DÉPLACEMENT :

Les transports représentent **28,5% des émissions** de gaz à effet de serre en France en 2014.

10h par semaine passées par les Français dans les transports, soit 400km.

MES ATELIERS

Je note ici un rapide bilan des ateliers et au moins une idée à retenir !

ATELIER N#1 :

ATELIER N#2 :

C. SE NOURRIR

COMMENT CHOISIR POUR MIEUX MANGER !

La part de l'alimentation dans le budget des Français a considérablement baissé, passant de 29 % en 1960 à 17 % en 2019.

Pourtant l'alimentation est la base de la vie, nous ne pouvons pas nous en passer, elle rythme notre quotidien.

Il est donc important, pour notre santé et pour l'environnement, de **faire attention aux produits que nous consommons en vérifiant : leur origine, leur méthode de production, leur composition, etc.**

POUR EN SAVOIR PLUS

Il est important de savoir **comment se repérer sur les provenances, les étiquettes**, les lieux mais aussi de connaître des **astuces simples** pour mieux manger sans dépenser plus.

Comparaison des émissions de gaz à effet de serre de 3 menus

en kg équivalent CO_2 (KG EQ CO_2)

Source : Émissions de gaz à effets de serre pour une portion moyenne ADEME/Food GES 2016.

MESURES À EFFECTUER

À 3 reprises durant le défi :

- Relevés des pratiques alimentaires pendant 1 semaine

MES RECETTES

Retrouvez les 2 livrets «recettes zéro déchet» et «recettes des 4 saisons» sur la page web des guides de l'ADEME :

J'ajoute ici mes idées de recettes anti gaspi ou de saison

MES RECETTES

ÉCOGESTES

JE TRAQUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

	t0	t1	t2
1 - Je cuisine les **restes**	☐	☐	☐
2 - J'adapte mes **quantités**, je fais attention à ne pas voir trop gros quand j'achète ou quand je cuisine	☐	☐	☐
3 - Je fais l'**inventaire de mes placards** avant les courses	☐	☐	☐
4 - Je prépare mes **menus de la semaine** à l'avance (pour éviter de gaspiller en achetant trop)	☐	☐	☐
5 - Je fais ma **liste de courses** pour ne pas trop acheter et je m'y tiens Astuce : Faites les courses le ventre plein pour éviter les tentations.	☐	☐	☐
6 - Je ne me laisse pas tenter par les **promotions** dont je n'ai pas besoin, notamment sur les produits frais	☐	☐	☐
7 - **Je transforme mes fruits et légumes** en fin de vie pour éviter de les jeter (confiture, soupe, ...)	☐	☐	☐
8 - Je surveille les **DLC (Dates Limites de Consommation)**	☐	☐	☐
9 - J'organise mon réfrigérateur pour **optimiser la conservation** des produits	☐	☐	☐
10 - J'utilise une **application** pour réduire le gaspillage alimentaire (Phenix, Too good to go, ...)	☐	☐	☐

Gaspiller de la nourriture coûte environ 160 euros par an et par personne et représente 30kg par an et par personne (dont 7kg de produits encore emballés).

Chaque année, près de 10 millions de tonnes de nourriture sont jetées en France à cause de calibres non conformes ou d'aspects « difformes ».

ÉCOGESTES

Un fruit acheté hors saison utilise 15 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement .

JE MODIFIE MA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

	t0	t1	t2
11 - Je **cuisine maison**	☐	☐	☐
12 - Je mange **bio**	☐	☐	☐
13 - Je mange de **saison et local**	☐	☐	☐
14 - Je mange **moins de viande et de poisson** en privilégiant la qualité et le local	☐	☐	☐
15 - J'achète des **fruits et légumes « moches »**	☐	☐	☐
16 - Je m'inscris dans une **AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)**	☐	☐	☐
17 - J'installe un **potager** chez moi	☐	☐	☐

71% des produits bios consommés en France sont produits en France.

La production d'1 kg de viande émet de 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre que celle d'1 kg de céréales.

Sur les produits comportant une DLC vous trouverez la mention « Avant le … » (la date ne peut pas être dépassée) alors que sur les produits comportant une DDM vous trouverez la mention « À consommer de préférence avant le … » (le produit peut encore être consommé après la date, il perdra un peu de ses qualités gustatives et nutritives).

JE M'INFORME SUR MON ALIMENTATION

	t0	t1	t2
18 - Je sais faire la différence entre **DLC** (Date Limite de Consommation) et **DDM** (Date de Durabilité Minimale)	☐	☐	☐
19 - Je connais et je vérifie les **étiquettes**, logos, labels et ingrédients	☐	☐	☐
20 - Je m'informe sur les **OGM** (Organismes Génétiquement Modifiés)	☐	☐	☐

J'ORGANISE MES ACHATS ALIMENTAIRES

	t0	t1	t2
21 - Je demande à mes commerçants s'ils acceptent mes **contenants**	☐	☐	☐
22 - Je prends mon **cabas**, mon **panier**, mes propres contenants pour faire mes courses	☐	☐	☐

Je calcule le nombre d'écogestes mis en place pour la thématique « se nourrir » :

t0 : ____

t1 : ____

t2 : ____

MES ATELIERS

Je note ici un rapide bilan des ateliers et au moins une idée à retenir !

ATELIER N#1 :

ATELIER N#2 :

D. CONSOMMER

MOINS DE DÉCHETS, PLUS D'ÉCONOMIES !

L'obsolescence programmée, la mode, les offres promotionnelles, les emballages font que nous produisons toujours plus de déchets.

Un Français produit 573 kg de déchets sur un an.

Les poubelles débordent, les erreurs de tri sont fréquentes et malgré le progrès continu des filières de recyclage, **le meilleur déchet reste celui qu'on ne produit pas.**

La question qu'il faut se poser est : en ai-je vraiment besoin ? Privilégiez la qualité à la quantité !

MESURES À EFFECTUER

À 3 reprises durant le défi :

- Pesées des déchets pendant 1 semaine

Chaque foyer français possède en moyenne 99 équipements électroniques allant du réfrigérateur au téléphone, en passant par les machines à laver, les sèche-cheveux, les radios-réveils et tous les petits appareils électroniques, sans oublier les outils, les jouets et les luminaires.

POUR EN SAVOIR PLUS

MES RECETTES

J'ajoute ici mes idées de recettes de cosmétiques et de produits ménagers

LA LESSIVE

Pour moins de 2 euros, 3 litres de lessive 100% écologique et sans allergènes.

- 3 L d'eau dont 1,5 L d'eau bouillante
- 60 g de de savon de Marseille
- 2 CS bombées de cristaux de soude (anticalcaire)

Faire **bouillir de l'eau**, par exemple le contenu de votre bouilloire. Dans un seau, verser le **savon râpé** (ou les paillettes), les **cristaux de soude** et l'eau bouillante puis mélanger.

Quand tout est dissout, ajouter l'eau froide puis mettre en bouteille au trois-quart. Une fois refroidie, **secouer** la lessive dans la bouteille pour la détendre. Si la lessive reste figée, il y a trop de savon. Ajouter alors de l'eau bouillante dans la bouteille pour diluer le savon.

Bien secouer avant chaque utilisation. Mettre l'équivalent de 12 cl pour une machine de 5 kg. Ajouter la même quantité de **vinaigre blanc** dans le bac adoucissant pour assouplir le linge, éviter l'entartrage de la machine et éliminer les résidus de savons.

MES RECETTES

ÉCOGESTES

En 2020, 1,2 million de tonnes par an d'emballages plastiques étaient générés par les ménages français ...seuls 27% sont recyclés

573kg de déchets sont produit chaque année par un Français

JE MODIFIE MA MANIÈRE DE CONSOMMER

	t0	t1	t2
1 - J'achète **local**	☐	☐	☐
2 - J'achète des produits **grands formats** plutôt que petits formats pour éviter la multiplication des emballages	☐	☐	☐
3 - J'évite les **produits emballés** en sachets individuels (compotes, gâteaux, ...)	☐	☐	☐
4 - J'achète **sans emballages, à la coupe** et/ou en **vrac**	☐	☐	☐
5 - **Je refuse** les sacs au supermarché	☐	☐	☐
6 - **Je refuse les sacs** chez les commerçants de proximité (boucherie, primeur, vêtements, livres, jouets)	☐	☐	☐
7 - **Je refuse les sacs** même à la boulangerie	☐	☐	☐
J'achète de **seconde main** :			
8 - Les **vêtements**	☐	☐	☐
9 - L'**électroménager**	☐	☐	☐
10 - Le **mobilier**	☐	☐	☐
11 - Les **moyens de locomotion**	☐	☐	☐
12 - J'achète des **produits réparables**	☐	☐	☐
13 - J'achète mes équipements électroniques **reconditionnés** (téléphone, ordinateur, ...)	☐	☐	☐
14 - J'utilise des **produits solides de qualité**	☐	☐	☐
15 - J'applique la **méthode BISOU** pour éviter les achats superflus	☐	☐	☐

Méthode BISOU à toujours avoir en tête avant d'acheter :

B comme BESOIN : à quel besoin cet achat répond-il ?
I comme IMMÉDIAT : puis-je attendre quelques jours avant de me décider ?
S comme SEMBLABLE : ai-je déjà un objet qui a cette utilité ?
O comme ORIGINE : quelle est l'origine de ce produit ?
U comme UTILE : cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ?

ÉCOGESTES

100 c'est le nombre moyen d'appareils électriques par foyer.

	t0	t1	t2
16 - J'ai un **usage raisonné** de mes équipements et des services numériques	☐	☐	☐
17 - Je me **désabonne** aux mails inutiles	☐	☐	☐
18 - Je **composte** mes biodéchets Astuce : Je me renseigne s'il existe un point d'apport (compostage collectif) proche de chez moi.	☐	☐	☐
19 - J'investis dans des **produits durables** et respectueux de l'environnement, je refuse les traitements chimiques	☐	☐	☐
20 - Je respecte la dose de **produit de lavage** recommandée (lave-vaisselle, machine à laver)	☐	☐	☐
21 - **Je trie et je recycle mes déchets** en suivant les consignes de tri de ma commune	☐	☐	☐
22 - Je refuse les **publicités** Astuce : Je mets un stop pub sur ma boite aux lettres	☐	☐	☐
23 - Je pense à la **location** / à **l'emprunt** avant d'acheter un nouvel objet (perceuse, appareil à raclette, ...)	☐	☐	☐
24 - Je choisis une **banque éthique**	☐	☐	☐

Composter les déchets de cuisine et de jardin réduit jusqu'à 40kg/an le poids de votre poubelle.

10 minutes c'est le temps moyen d'utilisation d'une perceuse sur toute sa durée de vie.

QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ?

Notre poubelle d'ordures ménagères contient :

35 % de papiers et emballages

27 % de déchets organiques

5 % de déchets bénéficiant de filières dédiées

14 % de textiles sanitaires

19 % de déchets autres
Pots en terre, éléments fins < à 8 mm, autres déchets hors filières dédiées…

Plus des 3/4 de son contenu n'y a pas sa place !

Triés dans les bacs ou points d'apport volontaire,
ils sont recyclés en nouveaux produits.

Compostés ou déposés dans la poubelle organique,
ils sont valorisés en engrais et/ou en biogaz.
En ajoutant les mouchoirs et autres papiers souillés, on peut même monter à 33 %.

Rapportés aux bons endroits,
ils sont valorisés ou traités de manière adaptée.
- vêtements, linge et chaussures dans les bornes textiles,
- petits électroménagers, piles et ampoules, dans les magasins,
- médicaments à la pharmacie…

Infographie de l'ADEME

Entre 20 et 22 kg d'équipements électriques ou électroniques (réfrigérateurs, téléphones, ordinateurs, etc.) : c'est ce que jette en moyenne chaque habitant en une année.

Acheter un smartphone reconditionné, c'est ¾ d'impact environnemental en moins et jusqu'à 75% moins cher que le neuf.

1 tonne d'emballage en plastique recyclé = 1800 pulls en laine polaire.

1kg par mois et par personne d'imprimés non sollicités ont été jetés en 2015.

JE RÉFLÉCHIS AVANT DE JETER

t0 t1 t2

25 - **Je répare** (tutoriels, repair cafés), je **réemploie** et je **réutilise** ☐☐☐

Astuce : Le site « Longue vie aux objets » de l'ADEME répertorie, selon vos besoins, les structures utiles pour acheter d'occasion, réparer, donner, revendre, etc.

26 - Je donne une **seconde vie** aux objets (je revends, je donne) ☐☐☐

Il existe 126 000 entreprises dans le secteur de la réparation en France.

70% des vêtements dans les armoires ne sont jamais portés.

Pour fabriquer un t-shirt, il faut l'équivalent de 70 douches (2700 litres) et pour un jean, cela monte jusqu'à 285 douches (11 000 litres).

JE FAIS MOI-MÊME

Je fabrique mes propres produits d'entretien :

t0 t1 t2

27 - Je fabrique ma **lessive** ☐☐☐

28 - Je fabrique mon **produit vaisselle** ☐☐☐

29 - Je fabrique mes **éponges (Tawashi)** ☐☐☐

30 - Je fabrique mes **produits pour laver les surfaces** ☐☐☐

Je fabrique mes cosmétiques

31 - Je fabrique mon **déodorant** ☐☐☐

32 - Je fabrique mon **savon** ☐☐☐

33 - Je fabrique mon **shampoing** ☐☐☐

34 - Je fabrique mon **dentifrice** ☐☐☐

J'ÉVITE LE JETABLE
JE PASSE AU DURABLE

	t0	t1	t2
35 - Je n'achète **pas d'eau en bouteille**	☐	☐	☐
36 - J'utilise une **gourde** et une **lunch box** pour mes sorties à l'extérieur	☐	☐	☐
37 - Je supprime le **papier aluminium** et le **film plastique** de conservation Astuce : J'utilise des bee wraps (emballages en cire d'abeille).	☐	☐	☐
38 - Je n'utilise pas de **lingettes** et **papiers absorbants** jetables	☐	☐	☐
39 - J'utilise du « **coton** » **lavable** en tissu	☐	☐	☐
40 - J'utilise des **protections hygiéniques** lavables ou une cup	☐	☐	☐
41 - J'utilise des **couches lavables** Un bébé aura besoin, en moyenne, de 4500 couches.	☐	☐	☐
42 - Je remplace mes cotons-tiges par un **oriculi** ou un cure-oreille	☐	☐	☐

Je calcule le nombre d'écogestes mis en place pour la thématique « consommer » :

t0 : ____ t1 : ____ t2 : ____

Une femme utilise entre 10000 et 15000 produits menstruels au cours de sa vie.

L'eau en bouteille coûte 100 à 300 fois plus cher que l'eau du robinet

L'eau du robinet est, en France, l'aliment le plus contrôlé.

1447 serviettes hygiéniques sont jetées chaque seconde dans le monde.

Un Français produit, en moyenne, 34kg de déchets de lingettes et papiers absorbants par an.

MES VICTOIRES

Notez ici les écogestes mis en place dont vous êtes le plus fier...

MES ATELIERS

Je note ici un rapide bilan des ateliers et au moins une idée à retenir !

ATELIER N#1 :

ATELIER N#2 :

MON SUIVI

MON RESSENTI AU FIL DU DÉFI

MESURES

Je réalise des **mesures** sur les **4 thématiques**

1

MOIS 1

Comment je me suis senti(e) ce mois-ci ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'ai mis en place ?

De quoi suis-je fier.e ?

Qu'est-ce qui m'a paru compliqué ?

6/02
Journée mondiale sans téléphone mobile

10/02
Journée internationale des légumineuses

2

MOIS 2

Comment je me suis senti(e) ce mois-ci ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'ai mis en place ?

De quoi suis-je fier.e ?

Qu'est-ce qui m'a paru compliqué ?

4/03
Journée mondiale de l'ingénierie pour le développement durable

18/03
Journée mondiale du recyclage

20/03
Journée internationale sans viande

22/04
Journée mondiale de la terre

MOIS 3

Comment je me suis senti(e) ce mois-ci ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'ai mis en place ?

De quoi suis-je fier.e ?

Qu'est-ce qui m'a paru compliqué ?

MOIS 4

Comment je me suis senti(e) ce mois-ci ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'ai mis en place ?

De quoi suis-je fier.e ?

Qu'est-ce qui m'a paru compliqué ?

22/05
Journée mondiale de la biodiversité

3/06
Journée mondiale pour le vélo

5/06
Journée mondiale de l'environnement

18/06
Journée mondiale de la gastronomie durable

MESURES
Je réalise des **mesures** sur les **4 thématiques**

3/07
Journée mondiale sans plastique

17/09
Journée mondiale sans voiture

23/09
Journée européenne des initiatives citoyennes de transition

29/09
Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillage de nourriture

RAPPEL
À tout moment du défi, si vous vous sentez dépassé ou que vous ressentez l'envie d'arrêter, appelez votre animateur.

MOIS 5

Comment je me suis senti(e) ce mois-ci ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'ai mis en place ?

De quoi suis-je fier.e ?

Qu'est-ce qui m'a paru compliqué ?

1/10
Journée mondiale du végétarisme

14/10
Journée nationale de la qualité de l'air

MOIS 6

Comment je me suis senti(e) ce mois-ci ? Pourquoi ?

Qu'est-ce que j'ai mis en place ?

De quoi suis-je fier.e ?

Qu'est-ce qui m'a paru compliqué ?

1/11
Journée mondiale végane

27/11
Journée mondiale sans achats

5/12
Journée mondiale des sols

8/12
Journée mondiale du climat

ET APRES ?
Ce défi de 6 mois est l'opportunité de mettre en place des bonnes pratiques qui changeront votre quotidien à long terme !

MESURES
Je réalise des **mesures** sur les **4 thématiques**

MES ÉCOGESTES

BILAN DES 4 THÉMATIQUES

Il ne s'agit pas de noter vos habitudes, juste de voir l'évolution au cours du défi !

Je remplis chaque case avec le nombre d'écogestes réalisés aux 3 temps de mesures :

	t0	t1	t2
se loger			
se déplacer			
se nourrir			
CONSOMMER			

MES ÉCOGESTES

À compléter au début du défi :

Quels sont les 3 écogestes qui me paraissent les plus importants ?

À compléter à la fin du défi :

Quels sont les 3 écogestes qui me paraissent les plus importants ?

MES NOTES

Mes idées de livres à lire ou mes idées de films à voir par exemple...

MES NOTES

MES NOTES

MES NOTES

MES NOTES

BIBLIOGRAPHIE

QUELQUES FILMS À REGARDER :

Yann ARTHUS-BERTRAND, « Home », 2009

Yann ARTHUS-BERTRAND, « Legacy, notre héritage », 2020

Cyril DION et Mélanie LAURENT, « Demain », 2015

Cyril DION et Laure NOUALHAT, « Après-demain », 2018

Cyril DION, « Animal », 2021

Erik FRETEL, «Heulà ça chauffe !», 2017

Erik FRETEL, «Les gardiens du climat», 2021

QUELQUES SITES WEB À CONSULTER :

mtaterre.fr

echosverts.com

ademe.fr

longuevieauxobjets.gouv.fr

quefairedemesdechets.fr

la-fabrique-a-menus.fr/front/

bonpourleclimat.org/leco-calculateur/

Fondation pour la Nature et l'Homme, Le petit livre vert pour la terre : www.fnh.org/sites/default/files/publications/petit-livre-vert.pdf

QUELQUES PODCASTS :

Alexandra SOYEUX, «Présages»

Audrey BOEHLY, «Dernières Limites»

Shift Project, «Time to shift»

Greenletter Club

Chez Anatole

QUELQUES LIVRES À LIRE POUR ALLER PLUS LOIN :

Isabelle AUTISSIER, «Le naufrage de Venise», 2022

Karine BALZEAU, « Défis économies d'eau – 32 défis à relever pour protéger la planète ! », 2021

Karine BALZEAU, « Défis économies d'énergie – 32 défis à relever pour protéger la planète ! », 2020

Karine BALZEAU, « Défis zéro déchet – 32 défis à relever pour protéger la planète ! », 2019

Anne BRÈS, Bonpote, Claire MARC, «Tout comprendre (ou presque) sur le climat», 2022

Ernest CALLENBACH, «Ecotopia», 1975

Etienne DAVODEAU, «Le droit du sol», 2021

Stéphanie FAUSTIN, « Mon quotidien zéro déchet », 2018

François GEMENNE, Aleksander RANKOVIC et cie, «Atlas de l'Anthropocène - Cartographie de Sciences Po», 2021

Aline GUBRI, « Le guide l'alimentation durable – S'engager pour la planète sans se prendre la tête », 2020

Jean-Marc JANCOVICI, «Un monde sans fin» (BD), 2021

Caroline MUNOZ, « Mon jardin urbain – Terrasse, balcon et intérieur : faites pousser la nature ! », 2021

Laure NOUALHAT, «Comment rester écolo sans finir dépressif», 2020

Jérémie PICHON, « Famille presque zéro déchet – Ze guide », 2016

Jérémie PICHON, « Famille en transition écologique », 2019

Guillaume PITRON, «La guerre des métaux rares : la face cachée de la transition énergétique et numérique», 2018

Guillaume PITRON, «L'enfer du numérique : voyage au bout d'un like», 2021

Thomas B. REVERDY, «Climax», 2021

Selma SEDDIK, Freke VAN NIMWEGEN, Bart ROETERT, « La cuisine zéro gâchis », 2019

Céline SERIS, « Mon dressing heureux – Le guide pratique de la mode écologique et responsable », 2021

Shift Project, «Le plan de transformation de l'économie française», 2022

Stein VAN OOSTEREN, «Pourquoi pas le vélo ? Envie d'une France cyclable», 2021

Emmanuelle VIBERT, « Mon défi rien de neuf – Le guide pour consommer autrement », 2019

POUR LES ENFANTS / ADOS :

Johanne GAGNÉ, «Les droits des arbres : 4 histoires pour protéger la nature», 2020

Timothée DE FOMBELLE, «Céleste, ma planète», 2009

Cyril DION, Pierre RABHI, «Demain entre tes mains», 2017

Jérémie PICHON, « Les zenfants presque zéro déchet – Ze mission », 2016

En équipe pour faire bouger son quotidien

se loger

BAISSEZ VOS FACTURES !

10% de notre facture d'électricité est due à des **appareils en veille**

se déplacer

DES SOLUTIONS SIMPLES POUR MIEUX BOUGER !

70% des trajets domicile-travail se font **seuls en voiture**

se nourrir

COMMENT CHOISIR POUR MIEUX MANGER ?

Un fruit acheté **hors saison** utilise **15 fois plus** de pétrole que le même fruit produit localement

CONSOMMER

MOINS DE DÉCHETS, PLUS D'ÉCONOMIES !

573 kg de **déchets** sont produits chaque année par un Français

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ADEME – AGENCE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

URCPIE NORMANDIE

CPIE VALLÉE DE L'ORNE

CAUX AUSTREBERTHE

CARDERE – CENTRE D'ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

Le Défi Toit, une méthode d'animation d'écogestes de sobriété au quotidien du CPIE Vallée de l'Orne et de l'ADEME.

cpievdo.fr/defitoit