



**Ter'Bessin**  
L'aménagement durable en action



# MON GUIDE

## POUR UN ÉCO-QUOTIDIEN !

Prêt à défier vos habitudes ?



## POURQUOI SE DÉFIER AU QUOTIDIEN ?

« Dans un contexte global d'urgence climatique, entériné par les rapports successifs du GIEC, l'investissement de tous les acteurs de notre société dans les différentes transitions écologiques est essentiel, notamment les citoyens, à l'échelle d'initiatives concrètes développées au quotidien.

C'est dans ce cadre que Ter' Bessin, syndicat d'aménagement durable du territoire, structure porteuse du plan climat air énergie territorial (PCAET) du Bessin (regroupant les intercommunalités de Seullès Terre et Mer, Isigny Omaha Intercom et Bayeux Intercom) a souhaité mettre en oeuvre en 2021 l'expérimentation nationale « Défi Toit », avec le soutien de l'ADEME, aux côtés du CPIE Vallée de l'Orne.

L'accompagnement d'un panel de 15 foyers du Bessin dans leurs pratiques du quotidien pendant 6 mois (déplacements, déchets, logement, alimentation, cosmétique, eau, énergies...) a permis d'identifier des actions simples, à victoire rapide et facilement reproductibles par tout un chacun.

L'objectif de ce guide est de partager avec le plus grand nombre quelques « bons réflexes pour le climat » qui peuvent faire la différence collectivement, dans la vie de tous les jours, sans révolutionner les habitudes du quotidien, développés par les 15 foyers du Bessin engagés dans l'aventure « Défi Toit ».

Je suis certain que ce guide des bonnes pratiques encouragera les citoyens qui hésitent encore à franchir le cap et qu'il permettra à ceux qui sont déjà convaincus de faire encore mieux. »



Arnaud TANQUEREL  
Président de Ter' Bessin



# 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. Bilan du défi 2021-2022

## 2. VOTRE DÉFI SI VOUS L'ACCEPTEZ ..... p. 6

- A. Test : Quel écocitoyen êtes-vous ?
- B. Le déroulé du défi
- C. Mes thématiques : comment cela se passe ?
- D. Le coeur du défi : les écogestes

## 3. POURQUOI ET COMMENT AGIR SUR MON QUOTIDIEN ?

- A. Se loger ... p. 16
- B. Se déplacer ... p. 26
- C. Se nourrir ... p. 30
- D. Consommer ... p. 34

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

## 4. MON SUIVI ..... p. 42

- A. Mes écogestes sur les 4 thématiques
- B. Mes notes

## 5. BIBLIOGRAPHIE ..... p. 44



# PRÉSENTONS-NOUS



## TER' BESSIN

### QUI EST-CE ?

Ter' Bessin, syndicat mixte d'aménagement durable du territoire, regroupe 123 communes sur trois intercommunalités : Isigny-Omaha Intercom, Bayeux Intercom et Seules Terre et Mer.



Les trois communautés de communes ont transféré certaines compétences à Ter' Bessin et lui ont confié des missions mutualisées à l'échelle du Bessin:



Élaborer un **Plan climat air-énergie territorial (PCAET)**. Il définit la stratégie de transition écologique et se décline en plan d'actions pour les acteurs publics et privés. À horizon 2030, Ter' Bessin doit ainsi coordonner, suivre et animer la mise en oeuvre de 94 actions sur son territoire.



Piloter le **Schéma de cohérence territoriale (SCOT)**. Il s'agit d'un document à valeur juridique qui délimite un cadre d'intervention pour les communes et intercommunalités d'un même bassin de vie, en termes d'aménagement durable. Il assure donc la bonne cohérence entre les différentes politiques en matière d'habitat, de mobilité et de transports, d'économie, d'aménagement commercial, de paysage, d'environnement...



Instruire les **demandes d'autorisation d'urbanisme**. Le Service instructeur du Bessin (SIB) est un service commun aux 3 intercommunalités pour instruire les certificats d'urbanisme, les déclarations préalables de travaux, les permis de construire, les permis d'aménager, les permis de démolir et les demandes d'enseigne.



Gérer les **milieux aquatiques et prévenir des inondations (GEMAPI)**. Pour reconquérir le bon état écologique et biologique des milieux, Ter' Bessin restaure et aménage les cours d'eaux (rivières, berges et zones humides). Le syndicat a également pour mission de lutter contre les crues et submersions marines, avec à sa charge la gestion des digues littorales.

Retrouvez ici  
le PCAET :



# LE CPIE

## QUI EST-CE ?

Le CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement) Vallée de l'Orne est une association d'éducation à l'environnement et au développement durable.



Le CPIE Vallée de l'Orne, avec l'appui d'autres associations locales et des CPIE normands, a accompagné pendant 2 ans une centaine de foyers lors des Défi toit des territoires Ter' Bessin, Argentan Intercom, Granville Terre et Mer, Montivilliers et Evreux Portes de Normandie.



Retrouvez ici  
les livrets  
et guides  
de l'ADEME :



[cpievdo.fr/ademe](http://cpievdo.fr/ademe)

# L'ADEME

## QUI EST-CE ?

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle des ministères de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, de la Transition énergétique et de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. L'ADEME participe à la construction des politiques nationales et locales de transition écologique.



## DÉFI TOIT, UNE EXPÉRIMENTATION NORMANDE

Ce guide émane du « Défi Toit », 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.

# DÉFI TOIT : LE BILAN !



## L'EXPÉRIENCE PASSÉE :

Le Défi Toit est une expérimentation qui a eu lieu en 2021-2022 sur le territoire de Ter' Bessin où 15 foyers ont été accompagnés pendant 6 mois afin de les aider à tendre vers un mode de vie plus sobre. Ter' Bessin est un territoire précurseur sur ce projet. En effet, il a été le premier territoire Normand à s'engager sur le Défi Toit.



Vidéo de présentation de l'aventure !

Retrouvez ici la saison 2021-2022 de Défi toit :



<https://www.youtube.com/watch?v=fL7-zHuIAGU>

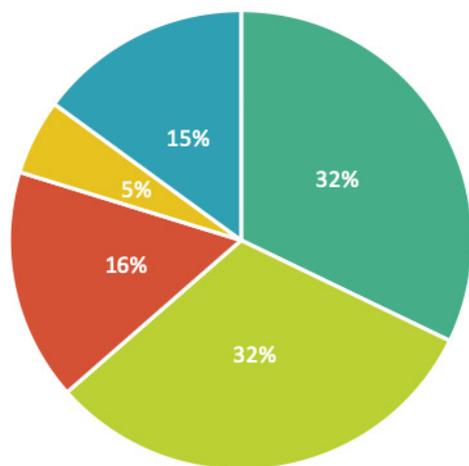
## LES RÉSULTATS

Pour visualiser leurs progrès, les foyers participants ont mesuré leurs comportements sur chaque thématique. À 3 reprises durant le défi (début, milieu et fin), ils ont été interrogés sur une liste de 132 écogestes afin de savoir s'ils les mettaient en place.

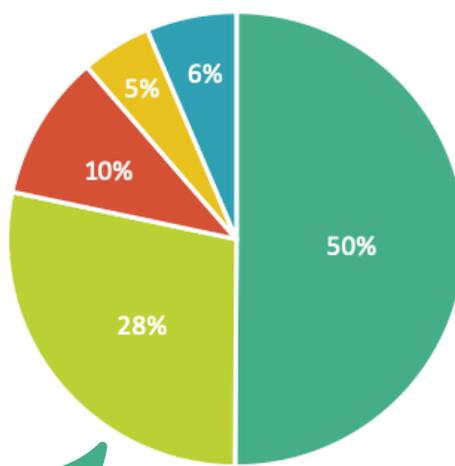
Au début du défi, 32 % des écogestes sont intégrés par les participants et 50% à la fin de l'aventure, soit une augmentation de 18 points !

Les progrès ont eu lieu sur l'ensemble des thématiques.

DÉCEMBRE 2021



JUN 2022



Je fais les écogestes :

- Tout le temps
- Parfois
- Jamais
- Pas concerné
- Pas encore mais je vais le faire

# TOP 8 DES ÉCOGESTES

## LES PLUS MIS EN PLACE PAR LES FAMILLES :



*se loger*

Je coupe l'eau de la douche pendant le savonnage  
Je cuisine en couvrant les poêles et les casseroles



*se déplacer*

Je me déplace à pied pour les petits trajets  
(surtout pour les trajets de moins de 2 km)  
J'optimise mes trajets en groupant mes déplacements



*se nourrir*

Je mange de saison et local  
Je mange moins de viande et de poisson en  
privilégiant la qualité et le local



**CONSOMMER**

J'utilise des produits solides de qualité  
Je composte mes biodéchets



DÉFI 2021-2022

Les 15 foyers ont été accompagnés, dans leur passage à l'action, par différents modes d'apprentissage (ateliers, visites, temps collectifs, livret de suivi).



# VOTRE DÉFI SI VOUS L'ACCEPTEZ



## PENDANT 1 AN, FAITES ÉVOLUER VOTRE QUOTIDIEN

Ce guide va vous accompagner pour passer à l'action en autonomie sur les thématiques de la vie quotidienne (se loger, se déplacer, se nourrir et consommer), sans affecter votre confort de tous les jours.

Imaginé sous la forme d'un défi, il va vous permettre, grâce à des actions concrètes, simples et mesurables, d'améliorer et de mieux comprendre votre environnement.

## OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Pas si facile de savoir où on en est ! Heureusement, on a l'outil idéal : le **BILAN CARBONE** de « Nos Gestes climat ».

Faites le test en 10 min !  
L'idéal est de faire le test avant de commencer le défi ainsi qu'à la fin de celui-ci.

Site web : [nosgestesclimat.fr](http://nosgestesclimat.fr)

**QU'EST-CE QUE LE BILAN CARBONE OU EMPREINTE CLIMAT ?** Le climat se réchauffe à cause des activités humaines. Pour estimer sa propre contribution au réchauffement de la planète, il faut calculer l'empreinte carbone individuelle de consommation en décomptant les émissions de gaz à effet de serre pour chaque consommation (prendre sa voiture, manger de la viande, etc.).

Source : Nos Gestes Climat

VOTRE BILAN CARBONE



Mon empreinte carbone au début de l'expérience :  
..... tonnes eq. CO<sub>2</sub>

Mon empreinte carbone à la fin de l'expérience :  
..... tonnes eq. CO<sub>2</sub>

## MESURER SES PROGRÈS

Afin de visualiser vos progrès, il vous suffira de cocher les écogestes (cf p.12) que vous réalisez à 3 reprises pendant l'année d'auto-défi !

Participer à cette aventure c'est se poser des questions sur le 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 ».

Les élus du Bessin ont fait de la sobriété énergétique un des quatre axes principaux du Plan Climat. L'objectif est de réduire de 29 % les consommations d'énergie d'ici à 2030 sur le territoire.

## CHANGER, C'EST FACILE ?

Que vous soyez au début de votre voyage ou déjà engagé, chaque étape compte et contribue à votre progression vers un mode de vie plus durable.

Le changement ce n'est pas linéaire, c'est une succession d'étapes ! Le schéma théorique ci-dessous représente ces étapes, et permet de visualiser votre progression et d'estimer à quel stade du changement vous êtes. D'ailleurs vous pouvez en être à des étapes différentes selon les écogestes mis en place.

Vos proches passent aussi par l'ensemble des étapes, c'est un chemin nécessaire qui peut être long ! Pour vous et vos proches, il est important de comprendre que chacun progresse à son rythme et peut revenir à une étape antérieure avant de passer à l'étape suivante !





#### 1. Quelle est votre principale motivation pour adopter des comportements durables ?

- Préserver l'environnement et la biodiversité
- Réduire votre empreinte carbone et limiter le gaspillage
- ▲ Améliorer votre qualité de vie et votre bien-être personnel
- a** Réaliser des économies financières

#### 2. Comment choisissez-vous vos produits de consommation ?

- Vous privilégiez les produits locaux et issus de l'agriculture bio
- Vous optez pour des produits éco-labellisés et respectueux de l'environnement
- ▲ Vous recherchez des produits durables et de qualité, même s'ils sont un peu plus cher
- a** Vous recherchez des produits offrant un bon rapport qualité-prix

#### 3. Quelle est votre attitude face aux transports ?

- Vous favorisez les transports en commun, le vélo ou la marche
- Vous utilisez votre voiture de manière raisonnée et privilégiez le covoiturage
- ▲ Vous essayez de réduire vos déplacements en limitant les trajets inutiles
- a** Vous cherchez à optimiser vos dépenses liées aux déplacements

#### 4. Comment gérez-vous vos déchets ?

- Vous recyclez et compostez la majorité de vos déchets
- Vous réduisez votre production de déchets en privilégiant les produits en vrac et réutilisables
- ▲ Vous faites attention à trier vos déchets, mais n'êtes pas encore totalement sans déchet
- a** Vous cherchez à réduire vos dépenses liées aux déchets (réparation, recette anti gaspi, ...) en adoptant des pratiques d'économie circulaire

## 5. Quelle est votre implication dans votre communauté ?

- Vous participez activement à des actions citoyennes et à des associations écologiques
- Vous êtes conscient de l'importance de l'engagement communautaire et vous y contribuez quand vous le pouvez
- ▲ Vous êtes ouvert à l'idée de vous engager davantage, mais vous n'avez pas encore trouvé comment le faire
- a** Vous cherchez à maximiser votre pouvoir d'achat en soutenant les initiatives locales et les circuits courts

### Majorité de ○ : Vous êtes un **Gardien de la nature**

Vous êtes profondément préoccupé par l'environnement et la préservation de la planète. Vous avez adopté de nombreuses pratiques durables et vous souhaitez continuer à progresser.

### Majorité de ▲ : Vous êtes un **Éco-Curieux**

Vous êtes ouvert à l'idée de vivre de manière plus durable, mais vous n'avez peut-être pas encore pleinement exploré toutes les options. Vous êtes prêt à en apprendre davantage et à apporter des changements progressifs dans votre vie.

### Majorité de ■ : Vous êtes un **Éco-Conscient**

Vous êtes conscient des enjeux environnementaux et vous vous efforcez à réduire votre impact. Vous adoptez ou souhaitez adopter des comportements écoresponsables et cherchez continuellement des moyens d'améliorer votre empreinte écologique.

### Majorité de **a** : Vous êtes un **Éco-Économique**

Votre principale motivation pour adopter des comportements durables est liée aux économies financières. Vous cherchez des solutions qui vous permettent de réduire vos dépenses tout en respectant l'environnement. Votre approche pragmatique vous permet de concilier économie et durabilité.



Quel que soit votre profil vous êtes prêt pour l'aventure, il faut juste se lancer !

# LE DÉROULÉ DU DÉFI

## J'AVANCE PAS À PAS



### TIMELINE

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

CHECK OU PAS CHECK ?!?

Cochez les cases correspondantes quand vous avez effectué le bilan carbone et les écogestes.

Date des mesures :

t1 : \_\_\_\_\_

### MOIS 1

- Faire un état des lieux des écogestes mis en place
- Définir mes objectifs
- Mise en place d'écogestes

### MOIS 6

- Mise en place d'écogestes
- Faire un état des lieux des écogestes mis en place

0

DÉBUT DE L'AVENTURE !

- Prendre connaissance de ce livret et des écogestes
- Faire mon bilan carbone

2

3

MOIS 2 À 5

Je continue à mettre en place des écogestes et à mettre en place des challenges !

4

5

Date des mesures :

t2 : \_\_\_\_\_

6

### MESURES À EFFECTUER

Je fais un état des lieux aux mois 1, 6 et 12 de l'expérience : je réalise des mesures sur les 4 thématiques (voir page suivante).



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

### MOIS 7 À 11

Je continue à mettre en place des écogestes et à mettre en place des challenges !

- ### MOIS 12
- Mise en place d'écogestes
  - Faire mon bilan carbone
  - Faire un état des lieux des écogestes mis en place
  - Se féliciter des résultats !

Date des mesures :

t3 : \_\_\_\_\_

### ATTENTION

Le but du défi est d'y aller progressivement, pas à pas et à son rythme. Ne vous culpabilisez pas si vous n'arrivez pas à faire certains écogestes.

On a tendance à minimiser son engagement, aussi soyez indulgents avec vous-même, c'est déjà super de vous être lancés dans l'aventure :)

### ET APRES ?

Ce défi de 12 mois est l'opportunité de mettre en place des bonnes pratiques qui changeront votre quotidien à long terme !



# 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 12 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.

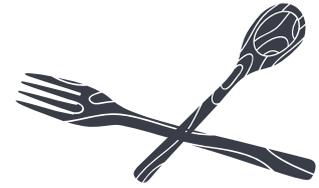
Il s'agit simplement de reprendre la liste des écogestes et de cocher ceux que l'on met en œuvre.

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

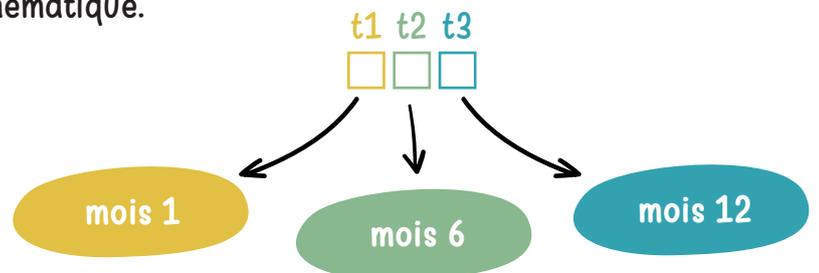
<input type="checkbox"/>	_____						
<input type="checkbox"/>	_____						
<input type="checkbox"/>	_____						

## 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 = t1, le premier mois
- au milieu = t2, le 6<sup>ème</sup> mois
- et à la fin = t3, le 12<sup>ème</sup> mois.

Pour cela, il vous suffit de cocher les cases correspondantes dans chaque page thématique.



Si vous souhaitez participer à d'autres expérimentations et être informés des dernières actualités sur la sobriété, vous pouvez adresser votre contact à : [contact@ter-bessin.fr](mailto:contact@ter-bessin.fr)



# 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.

### UN ÉCOGESTE C'EST QUOI ?

« Un éco-geste 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*

CONSTRUISONS ENSEMBLE

L'ensemble des éco-gestes sont présentés par thématique, n'hésitez pas à en ajouter si vous avez des idées !



# POURQUOI ET COMMENT AGIR SUR MON QUOTIDIEN ?

# LES 4 PRINCIPES DU "DÉFI TOIT !"



## 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.

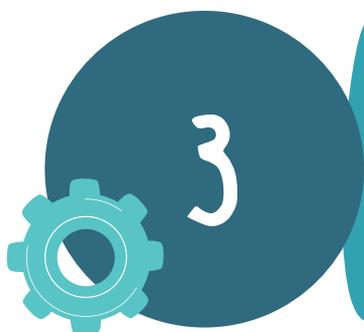
## FIXEZ-VOUS DES OBJECTIFS RÉALISTES !

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.



## 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.



## 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 et de consommer. 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.

### PENSÉE POSITIVE

N'oubliez pas que vous mettez en place déjà beaucoup d'écogestes, sans forcément vous en rendre compte !

A.

# SE LOGER

## BAISSEZ VOS FACTURES !



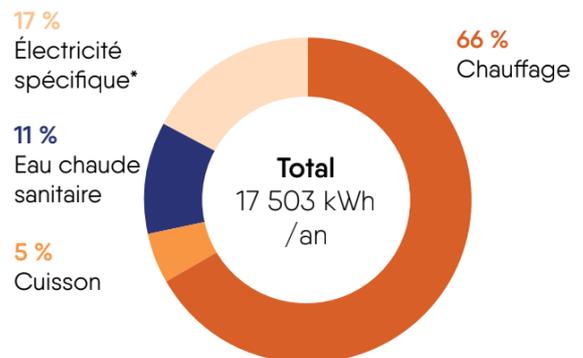
Nous passons beaucoup de temps dans notre logement et celui-ci devient de plus en plus énergivore.

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 DES CONSOMMATIONS MOYENNES DES MÉNAGES



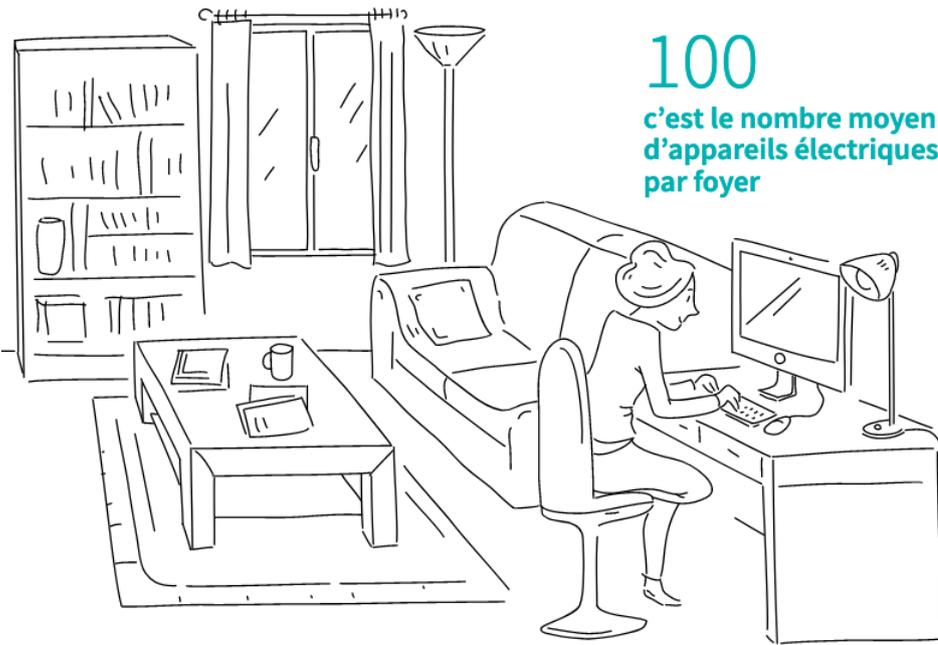
Source : Ceren 2017

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.**



Sur le Bessin, les consommations d'énergie dues au secteur résidentiel représentaient 36 % du total en 2019, devant les transports (31 %) et l'industrie (21 %).



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

- |  | t1                       | t2                       | t3                       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 - Je règle correctement la température intérieure  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 - Je profite de la lumière du jour (j'optimise l'éclairage naturel)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 - Je pense à éteindre les lumières inutilement allumées  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 - Je nettoie régulièrement les ampoules et les luminaires  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 - Je nettoie régulièrement la VMC  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 - Je dépoussière régulièrement les radiateurs  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 - Je règle la température du chauffe-eau entre 55 et 60°C  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 - Je coupe mon chauffe-eau en cas d'absence prolongée  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

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).



t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

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

10 - Je prends un fournisseur vert

t1 t2 t3

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.



t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

# J'OPTIMISE MES APPAREILS ÉLECTRO-MÉNAGERS

16 - J'éteins les appareils en veille

Astuce : J'achète une multiprise pour couper les appareils.

t1 t2 t3

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 pré-lavage 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.

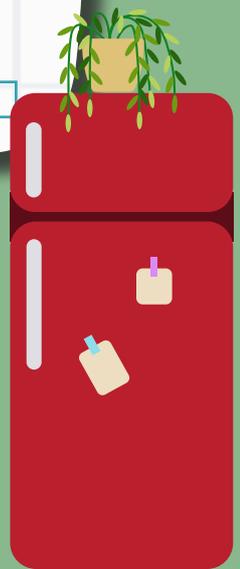
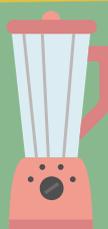
29 - Je vérifie les joints de portes de mon réfrigérateur et mon congélateur

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.



## J'OPTIMISE LA CUISSON DE MES PLATS

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

31 - Je cuisine en couvrant les poêles et les casseroles pour réduire les pertes de chaleur

t1 t2 t3

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

t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

34 - Je me lave les mains à l'eau froide

t1 t2 t3

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 baignoires

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 utilisation gaspille en moyenne 12 litres d'eau par minute.

Laisser couler l'eau pendant le brossage de dents consomme 13 m<sup>3</sup> (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

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

t1 t2 t3



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).

t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

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<sup>3</sup>/an, un filet d'eau c'est 140 m<sup>3</sup>/an, une chasse d'eau qui fuit c'est 220 m<sup>3</sup>/an.



t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

## JE RENDS MON LOGEMENT SAIN

48 - J'aère 10 minutes par jour, 2 fois par jour

t1 t2 t3

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

53 - Je favorise les zones d'accueil de la biodiversité dans mon jardin, sur mon balcon ou sur ma terrasse

t1 t2 t3

Les végétaux stockent du CO<sub>2</sub> et participent à réduire les gaz à effet de serre.

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 !

Je calcule le nombre d'écogestes mis en place

pour la thématique « se loger » :

t1 : \_\_\_\_

t3 : \_\_\_\_

t2 : \_\_\_\_



Pour maintenir la dynamique pendant toute la durée du défi, nous vous conseillons de réaliser des challenges. Pour la thématique «se loger», cela peut être par exemple : «un week-end sans écrans», «le défi gros pull : je baisse la température de mon logement pendant une semaine» ou toutes autres bonnes idées :)



## MES CHALLENGES

Je note ici les challenges que j'ai effectués :

CHALLENGE #1 :

#2 :



facile



faisable



difficile



facile



faisable



difficile



# 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.

Le transport représente un tiers de la consommation d'énergie française !  
80% de la pollution due aux transports provient de la circulation routière.



Sur le Bassin, 30 % des déplacements font moins de 1 km et pourtant, un tiers d'entre-eux sont réalisés en voiture !

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



# ÉCOGESTES

t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

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

- |  | t1                       | t2                       | t3                       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 - Je m'informe sur les modes alternatifs présents sur mon lieu de vie  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 - Je me déplace à pied pour les petits trajets (surtout pour les trajets de moins de 2 km)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 - J'utilise le vélo et autres transports doux (trottinette, skate, ...) pour les petits trajets (surtout pour les trajets de moins de 5 km)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 - Je privilégie les transports en commun   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 - Je covoiture pour les trajets longs  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 - Je covoiture pour les trajets courts   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 - Je favorise la mise en place de covoiturage sur mon lieu de travail  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 - Je télétravaille quand c'est possible  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 - Je me déplace en train ou en car pour les grandes distances   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

Sur le 1<sup>er</sup> 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.

t1 = mois 1

t2 = mois 6

t3 = mois 12

## JE RÉFLÉCHIS ET J'AGIS POUR OPTIMISER MES DÉPLACEMENTS

- |   | t1                       | t2                       | t3                       |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11 - Je réfléchis à ma destination de vacances<br>La France c'est joli et diversifié 😊  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 - Je supprime au maximum l'usage de l'avion  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 - Je favorise l'autopartage et la location   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 - J'optimise mes trajets en groupant mes déplacements  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 - J'adapte ma conduite (éco-conduite)<br>Astuces : Limiter sa vitesse, démarrer en douceur, couper le contact à l'arrêt, etc.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 - J'évite l'utilisation de la climatisation  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 - J'entretiens régulièrement mon véhicule : pression des pneus, révision, contrôle du filtre à air, ...                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 - Je fais mes courses près de chez moi   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 - Je me renseigne auprès de mon employeur s'il existe un PDE (Plan de Déplacement d'Entreprise) et quelles sont les dispositions           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 - Si je change de voiture, je réfléchis au véhicule le plus adapté à mes déplacements et à la location ponctuelle (vacances, déménagement) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

t1 : \_\_\_\_

t2 : \_\_\_\_

t3 : \_\_\_\_



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

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

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.



## Comparons les différents modes de transport et essayons-les !

**Important !**

Nos choix d'habitation, d'achats ou de loisirs ont des incidences sur nos déplacements ! Pensons-y en calculant leur temps et leur coût.

Pour un trajet de :

5 km, en ville, avec du trafic



	Voiture	Bus	Vélo
<b>Temps :</b> (porte-à-porte)	20 min (15 km/h)	15 min (20 km/h)	20 min (15 km/h)
<b>Budget :</b>	2,75 €	0,5 €	0,35 €
<b>Émissions CO<sub>2</sub> :</b> (par personne)	1 948 g	258 g	≈ 0 g
<b>Qualité de vie :</b>	Autonomie, radio, abri	Sécurité, moins de stress, lecture	Activité physique, non polluant, non bruyant
<b>Autres polluants émis :</b>	NO <sub>x</sub> , CO, particules fines...		Aucune émission

30 km, du périurbain vers la ville

	Voiture	Covoiturage	Bus
<b>Temps :</b> (porte-à-porte)	40 min (40 km/h)	40 min (40 km/h)	50 min
<b>Budget :</b>	16,5 €	8,25 €	1,5 € (abonnement mensuel 60 €)
<b>Émissions CO<sub>2</sub> :</b> (par personne)	6 143 g	3 072 g	174 g
<b>Qualité de vie :</b>	Autonomie, radio	Convivialité et attention accrue du conducteur	Tranquillité, convivialité, sécurité, lecture, repos
<b>Autres polluants émis :</b>	NO <sub>x</sub> , CO, particules fines		Particules fines



## MES CHALLENGES

Je note ici les challenges que j'ai effectués :

CHALLENGE N#1 :

N#2 :

Idées de challenge : un week-end sans voiture, je teste d'aller au travail en vélo pendant une semaine sur les beaux jours

facile  faisable  difficile

facile  faisable  difficile

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 DE PANIERS ALIMENTAIRES POUR UNE FAMILLE DE 4 PERSONNES POUR UNE SEMAINE

#### PANIER STANDARD

Bilan carbone **109**KG EQ CO<sub>2</sub>



=  
**189 €**

#### PANIER RESPONSABLE

Bilan carbone **68**KG EQ CO<sub>2</sub>



=  
**189 €**

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



Sur le Bessin, les élus locaux souhaitent rapprocher davantage les consommateurs des producteurs du territoire. Ils élaborent dans ce cadre un projet alimentaire territorial : le PAT du Bessin.



t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

## JE TRAQUE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- |  | t1                       | t2                       | t3                       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 - Je cuisine les restes  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 - J'adapte mes quantités, je fais attention à ne pas voir trop gros quand j'achète ou quand je cuisine   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 - Je fais l'inventaire de mes placards avant les courses   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 - Je prépare mes menus de la semaine à l'avance (pour éviter de gaspiller en achetant trop)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 - Je fais ma liste de courses pour ne pas trop acheter et je m'y tiens<br><i>Astuce : Faites les courses le ventre plein pour éviter les tentations.</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 - Je ne me laisse pas tenter par les promotions dont je n'ai pas besoin, notamment sur les produits frais  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 - Je transforme mes fruits et légumes en fin de vie pour éviter de les jeter (confiture, soupe, ...)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 - Je surveille les DLC (Dates Limites de Consommation)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 - J'organise mon réfrigérateur pour optimiser la conservation des produits   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 - J'utilise une application pour réduire le gaspillage alimentaire (Phenix, Too good to go, ...)  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 .

t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

## JE MODIFIE MA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

- |   | t1                       | t2                       | t3                       |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11 - Je cuisine maison  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 - Je mange de saison et local  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 - Je mange des produits issus d'une agriculture de qualité ou bio                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 - Je mange moins de viande et de poisson en privilégiant la qualité et le local        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 - J'achète des fruits et légumes « moches »  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 - Je m'inscris dans une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 - J'installe un potager chez moi   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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).

t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

## JE M'INFORME SUR MON ALIMENTATION

- |   | t1                       | t2                       | t3                       |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18 - Je sais faire la différence entre DLC (Date Limite de Consommation) et DDM (Date de Durabilité Minimale) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 - Je connais et je vérifie les étiquettes, logos, labels et ingrédients                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 - Je m'informe sur les OGM (Organismes Génétiquement Modifiés)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# J'ORGANISE MES ACHATS ALIMENTAIRES

t1 t2 t3

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

## UN FRIGO BIEN RANGÉ, DES ALIMENTS MIEUX CONSERVÉS

Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt

<p>0 à 4°C</p>	<p>4 à 6°C</p>	<p><b>Quelques conseils pour une meilleure conservation des aliments</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ranger les aliments en respectant les températures mentionnées par les fabricants sur les étiquettes.</li> <li>✓ Respecter la chaîne du froid.</li> <li>✓ S'assurer que le réfrigérateur est réglé sur une température de +4°C et de -18°C pour le congélateur.</li> <li>✓ Préférer un réfrigérateur à froid ventilé.</li> <li>✓ Entretien son réfrigérateur et son congélateur pour éviter que les bactéries ne se propagent entre aliments.</li> <li>✓ Nettoyer au moins une fois par mois le réfrigérateur.</li> <li>✓ Dégivrer le congélateur au moins une fois par an et le nettoyer.</li> <li>✓ Conserver les plats faits maison en les mettant au réfrigérateur mais les consommer rapidement.</li> </ul> <p><b>DÉCOUPEZ-MOI ET COLLEZ-MOI SUR VOTRE FRIGO !</b></p>
<p>4 à 6°C</p>	<p>6 à 10°C</p>	
<p>6 à 10°C</p>	<p>-18°C</p>	
<p>Selon le modèle du réfrigérateur, la zone la plus froide est située soit en haut soit en bas.</p> <p><a href="http://gaspillagealimentaire.fr">gaspillagealimentaire.fr</a></p>		

Je calcule le nombre

d'écogestes mis en place

pour la thématique

« se nourrir » :

t1 : \_\_\_\_

t2 : \_\_\_\_

t3 : \_\_\_\_



## MES CHALLENGES

Je note ici les challenges que j'ai effectués :

CHALLENGE N#1 :

N#2 :

**Idées de challenges :**  
une semaine sans produits carnés, un week-end végétalien, j'achète tous mes légumes au marché...



facile  faisable  difficile

facile  faisable  difficile

# 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 habitant du Bessin produit en moyenne 698 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 !

Chaque foyer français possède en moyenne 100 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



## LA LESSIVE

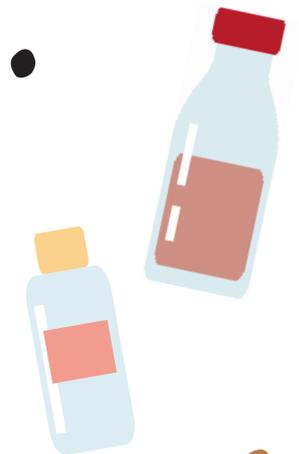
Pour moins de 2 euros, 3 litres de lessive  
100% écologique et sans allergènes.

- 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.



## DÉSINFECTANT MULTI-USAGES

Pour un vaporisateur d'un litre :

- 1 l d'eau chaude
- 2 CS de bicarbonate de soude
- 2 CS de vinaigre blanc
- 8 gouttes d'huile essentielle de tea tree (facultatif)

Mettre l'eau, puis tous les autres ingrédients dans un **pulvérisateur**. Bien **secouer** à chaque utilisation. Il s'utilise pur sur les surfaces à désinfecter (plan de travail, poubelle par exemple). **Inutile de rincer**. Ce mélange se conserve 4 mois.





# ÉCOGESTES

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



t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

## JE MODIFIE MA MANIÈRE DE CONSOMMER

	t1	t2	t3
1 - J'achète local	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - J'achète des produits grands formats plutôt que petits formats pour éviter la multiplication des emballages	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - J'évite les produits emballés en sachets individuels (compotes, gâteaux, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - J'achète sans emballages, à la coupe et/ou en vrac	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Je refuse les sacs au supermarché	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Je refuse les sacs chez les commerçants de proximité (boucherie, primeur, vêtements, livres, jouets)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Je refuse les sacs même à la boulangerie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'achète de seconde main :			
8 - Les vêtements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - L'électroménager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Le mobilier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Les moyens de locomotion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - J'achète des produits réparables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - J'achète mes équipements électroniques reconditionnés (téléphone, ordinateur, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - J'utilise des produits solides de qualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 - J'applique la méthode BISOU pour éviter les achats superflus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

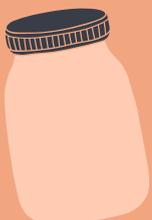
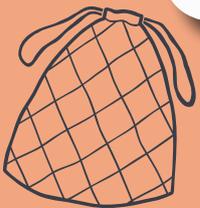
B comme BESOIN : à quel besoin cet achat répond-il ?

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 ?



Chaque Français achète en moyenne 9 kg de vêtements par an et beaucoup des vêtements ne sont portés que 7 fois à 10 fois .

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

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

t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

16 - J'ai un usage raisonné de mes équipements et des services numériques

t1 t2 t3

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 boîte 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 :

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

Sur le Bessin, près de 2/3 des déchets présents dans les poubelles d'ordures ménagères pourraient être valorisés. Pire : 15% sont issus du gaspillage alimentaire !

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 3/4 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.





# ÉCOGESTES

t1 = mois 1  
 t2 = mois 6  
 t3 = mois 12

## JE RÉFLÉCHIS AVANT DE JETER

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.**

t1 t2 t3

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

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).

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

## JE FAIS MOI-MÊME

Je fabrique mes propres produits d'entretien :

t1 t2 t3

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



t1 = mois 1  
t2 = mois 6  
t3 = mois 12

# J'ÉVITE LE JETABLE JE PASSE AU DURABLE

- |  | t1                       | t2                       | t3                       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 35 - Je n'achète pas d'eau en bouteille  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36 - J'utilise une gourde et une lunch box pour mes sorties à l'extérieur  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 - Je supprime le papier aluminium et le film plastique de conservation<br><i>Astuce : J'utilise des bee wraps (emballages en cire d'abeille).</i> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 - Je n'utilise pas de lingettes et papiers absorbants jetables  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39 - J'utilise du « coton » lavable en tissu   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40 - J'utilise des protections hygiéniques lavables ou une cup   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41 - J'utilise des couches lavables<br><i>Un bébé aura besoin, en moyenne, de 4500 couches.</i>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42 - Je remplace mes cotons-tiges par un oriculi ou un cure-oreille  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Je calcule le nombre d'écogestes mis en place

pour la thématique « consommer » :

t1 : \_\_\_\_

t2 : \_\_\_\_

t3 : \_\_\_\_

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 CHALLENGES

Je note ici les challenges que j'ai effectués :

**Idées de challenges :**  
 un mois sans achats de produits neufs, cette semaine je fais un tri dans mon placard, je fabrique un produit moi-même par semaine, ...

## CHALLENGE N#1 :

 facile
   faisable
   difficile

## N#2 :

 facile
   faisable
   difficile



## ET APRÈS ?



Bravo vous venez de finir cette année de défi, nous espérons que vous avez pu constater une réelle évolution et engager une dynamique positive.

L'aventure n'est pas finie, il faut profiter de l'impulsion du défi pour continuer de progresser sur les écogestes et en parler autour de vous.

Vous avez maintenant les clefs en main.

Souvenez-vous que l'évolution n'est pas linéaire. Les retours en arrière font partie du processus de changement de comportement. Ne culpabilisez pas, gardez votre motivation, concentrez-vous sur de nouveaux écogestes et allez de l'avant !

Et surtout n'oubliez pas : soyez fier de vous !



# 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 :

	t1	t2	t3
<i>se loger</i> 			
<i>se déplacer</i> 			
<i>se nourrir</i> 			
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 *ll*

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



# 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 FRETTEL, « Heulà ça chauffe ! », 2017

Erik FRETTEL, « Les gardiens du climat », 2021



## QUELQUES SITES WEB À CONSULTER :

[mtaterre.fr](http://mtaterre.fr)

[echosverts.com](http://echosverts.com)

[ademe.fr](http://ademe.fr)

[longuevieauxobjets.gouv.fr](http://longuevieauxobjets.gouv.fr)

[quefairedemesdechets.fr](http://quefairedemesdechets.fr)

[la-fabrique-a-menus.fr/front/](http://la-fabrique-a-menus.fr/front/)

[bonpourleclimat.org/leco-calculateur/](http://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](http://www.fnh.org/sites/default/files/publications/petit-livre-vert.pdf)



## QUELQUES PODCASTS :

Alexandra SOYEUX, « Présages »

Audrey BOEHLI, « 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, BD «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

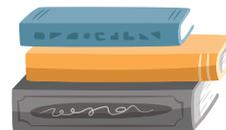
Selma SEDDIK, Freke VAN NIMWEGEN, Bart ROETERT, « La cuisine zéro gâchis », 2019

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



# se défier pour faire bouger son quotidien

## se loger

### BAISSEZ VOS FACTURES !

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



### DES SOLUTIONS SIMPLES POUR MIEUX BOUGER !

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

## se déplacer

## se nourrir

### COMMENT CHOISIR POUR MIEUX MANGER ?

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



### MOINS DE DÉCHETS, PLUS D'ÉCONOMIES !

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

## CONSOMMER



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

Ce guide a été imaginé par Ter'Bessin et le CPIE Vallée de l'Orne suite à une expérimentation de l'ADEME.