







version du 10 mai 2021

Brochure réalisée par un groupement d'associations soutenues par le Conseil régional Centre-Val de Loire :





















Nous ne sommes pas sur le bon chemin...

- ✓ Le réchauffement s'accentue
- ✓ Les étés sont plus secs et plus chauds
- ✓ Les périodes sans pluies sont plus longues
- √ La consommation d'énergie augmente encore
- ✓ Les Gaz à Effet de Serre (GES) continuent d'augmenter



- ✓ La hausse des températures ne peut pas s'inverser
- Les glaciers qui disparaissent ne reviendront pas

Le dérèglement climatique n'est pas réversible... Mais... heureusement, SI TOUT LE MONDE S'Y MET, ON PEUT ENCORE LE CONTENIR À UN MAXIMUM DE 2°C EN 2050.

HACTNOW S, ON S'Y MET, SOUTHQUES

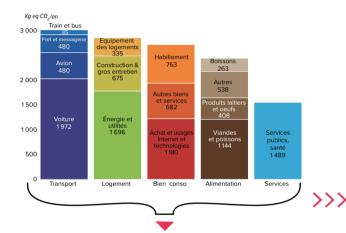
NOUS, ON S'Y MET, NOUS, ON S'Y MET, SI LES POLITIQUES SI LES COLLECTIVITÉS ET LES COLLECTIVITÉS NOUS AIDENT!

Source photo: www.wedemain.fr/

Source photo: www.lesechos.fr/

Empreinte carbone : l'équivalent CO2 que je produis actuellement (1)





TOTAL: 12 TONNES D'ÉQUIVALENT CO2 PAR HABITANT ET PAR AN

(moyenne par habitant en France)

(1) Équivalent CO₂ des différents Gaz à Effet de Serre émis. SOURCES: Résistance climatique/statistiques.developpement-durable.gouv.fr; carbone4; AGRESTE; INSEE

Empreinte carbone maximale : l'équivalent CO2 que je devrais >>> émettre pour limiter le réchauffement



TOTAL: **2** TONNES D'ÉQUIVALENT CO₂ PAR HABITANT ET PAR AN

(moyenne par habitant en France)

(1) Quantité annuelle maximale pour respecter l'accord de Paris et limiter le réchauffement planétaire à 2 degrés en 2050.

Nos déplacements... ce qu'on peut faire : se déplacer moins...



- ✓ Chercher à rapprocher mon lieu de résidence et mon lieu d'emploi.
- Proposer à mon employeur le travail à distance 1 ou 2 jours par semaine quand c'est possible.
- ✓ Choisir des vacances vertes en vélo ou train ... sans transport en avion!

3

...se déplacer mieux!

- Marche, bus, tram, vélo pour le travail et les courses.
- Covoiturage (dans une petite voiture...) pour le travail en entreprise.
- Une petite voiture, même à essence, c'est mieux pour la planète qu'un SUV, même électrique ou hybride.
- Le TGV, les trains, les bus pour les déplacements familiaux... c'est mieux que l'avion ou la voiture.

Réduire les transports superflus de marchandises : ce que je peux faire



- Je réduis mes commandes d'objets «indispensables» livrés en 24 heures.
- Je limite mes achats d'objets qui viennent de (trop) loin.
- Je résiste aux achats compulsifs, et je privilégie les biens durables, réparables, remplacables. fabriqués localement.
- Je pense au recyclage, au réemploi, aux achats groupés.







Une garde-robe complète par an : 1,4 t CO_{2 en}

BON, JE N'ACHÈTE PAS UNE GARDE-ROBE COMPLÈTE TOUS LES ANS...





OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100

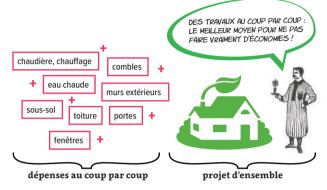
MAIS JE POURRAIS QUAND MÊME VOIR L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE MES VETEMENTS...

...JE VAIS REGARDER LES LABELS...

ET PUIS J'ARRÊTE UN PEU TOUS CES EMBALLAGES EN PLASTIQUES !



Mon logement moins énergivore : je fais comment?



Pour faire le plus d'économies sur le bilan global du chauffage et de toutes les consommations d'énergie de mon logement il faut :

- Un diagnostic énergétique global avec des préconisations précises de travaux à faire.
- ✓ Une estimation du coût et des délais des travaux.
- ✓ Un plan de financement incluant toutes les aides auxquelles j'ai droit, avec le calcul des mensualités de remboursement et le calcul des économies sur mes factures d'énergie. Ci-contre les interlocuteurs.
- ✓ Une assistance pour le choix des artisans et la conduite de mon chantier.
- ✓ Si je suis locataire, j'ai droit à une médiation avec mon propriétaire, pour qu'il soit contacté par mon organisme de conseil.

Avant mes travaux, je pense aux petits animaux utiles qu'il faut continuer à héberger dans la maison ou le jardin (hirondelles, chauves-souris, martinets, chouettes...): pour leur laisser une place, le peux contacter une association locale de naturalistes!



Pour une rénovation globale de mon logement, voici mes interlocuteurs (1):

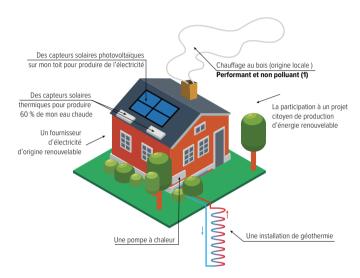


45 LOIRET	ADIL 45 Espace Info Energie Tél : 02 38 62 47 07	1 bis Rue Saint-Euverte 45000 ORLÉANS	loiret@infoenergie-centre.org
37 INDRE ET LOIRE	ALEC 37 Espace Info Energie Tél : 02 47 60 90 70	14 Rue Étienne Pallu 37000 TOURS	contact@alec37.org
	ARTEMIS (Tours Métropole) Tél : 02 47 33 18 88	60, av. Marcel Dassault 37000 TOURS	artemis@tours-metropole.fr
41 LOIR ET CHER	ADIL 41 Espace info Energie Tél : 02 54 42 10 00	Cité Administrative - Porte C, 34 av. du Maréchal Maunoury 41000 BLOIS	loiretcher@infoenergie-centre.org
28 EURE ET LOIR	SOLIHA 28 Espace info Energie Tél : 02 37 21 32 71	36 Avenue Maurice Maunoury – 1er étage 28600 LUISANT	eureetloir@infoenergie-centre.org
18 CHER	ALEC 18 Espace info Energie Tél : 02 48 69 71 90	Carré des créateurs 11 Rue Maurice Roy C.S40314 18023 BOURGES Cedex	cher@infoenergie-centre.org
36 INDRE	ADIL 36 Espace info Energie Tél : 02 54 27 37 37	Centre Colbert 1 Place Eugène Rolland – Bâtiment 1 36000 CHÂTEAUROUX	indre@infoenergie-centre.org
RÉGION	ENERGIE PARTAGÉE Projets citoyens d'énergies renouvelables	Raphaël Mercey Animateur régional 06 64 47 54 51	raphael.mercey@ energie- partagee.org
RÉGION	Associations de protection de la nature	Contacts : France Nature Environnement 3 rue de la Lionne 45000 ORLÉANS	contact@fne-centrevaldeloire.org www.fne-centrevaldeloire.org

⁽¹⁾ Ces interlocuteurs peuvent orienter vers des partenaires locaux, selon votre lieu de résidence.

^{(2) 2} t/an pour une personne qui occupe 40 m² en moyenne

Les énergies renouvelables ? Des solutions qui s'offrent à moi!

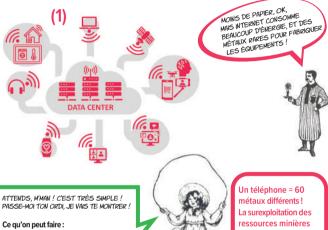


De nombreuses possibilités existent :

Je peux les faire étudier... et si je suis locataire, je peux faire contacter mon propriétaire par mon organisme de conseil (page 9).

(1) Le bois est la première source d'énergies renouvelables en région Centre-Val de Loire. Îm³ de bois stocke 1 tonne de CO₂. La gestion durable des forêts (replantations, essences locales...) préserve la capacité de stockage de carbone. Mais il faut des appareils de chauffage performants pour éviter les émissions de particules fines! (label flamme verte).

Internet, numérique, téléphone, télévision : de « l'ébriété énergétique » à la sobriété?



- Limiter le «streamina» (films sur internet).
- Supprimer les mails inutiles (1 mail = autant d'énergie que 500m en voiture...).
- Ne pas archiver de documents en liane (sur internet). Les conserver sur un disque dur externe.
- Se désabonner des informations inutiles.
- Limiter le nombre de destinataires des mails et compresser les pièces jointes.

est une des causes de la perte de biodiversité.

Les objets connectés = 12 % de la consommation électrique (France 2015).

Source : https:// decrypterlenergie.org/ institut Négawatt

(1) DATA CENTER Entre mon ordinateur et le destinataire de mon mail, mon message doit passer par un CENTRE DE DONNÉES (« Data Center ») qui est une grosse armoire électrique; Il faut donc de l'énergie pour faire marcher mon ordinateur, de l'énergie pour acheminer les données, de l'énergie pour les stocker et les redistribuer...



Manger mieux, pour être en bonne santé, et garder la forme :

- √ moins de gras et moins de fritures,
- ✓ plus de légumes de saison et de fruits frais... bio !

Manger local pour éviter les transports superflus de produits alimentaires :

√ producteurs locaux et marchés.

Manger plus de protéines végétales... bio et moins de protéines animales.



VIANDE PAS CHÈRE = élevages avec soja importé + beaucoup d'eau + animaux en batterie = beaucoup d'énergie, beaucoup de Gaz à Effet de Serre, maltraitance animale, et problèmes de santé chez le consommateur. Poisson pas cher = surpêche ou élevages industriels.

Les solutions

√ Moins de viande et de produits laitiers...

...mais de meilleure qualité : élevage local, en plein air, dans des petites unités.

✓ Poisson issu de pêche artisanale ou d'élevages strictement contrôlés

✓ Plus de légumes de saison et de fruits frais.

✓ Plus de légumes secs riches en protéines.

√ Un bon livre de recettes « protéines végétales ».

AVOUES CHÉRI TU N'Y CROYAIS PAS TROP !

> FINALEMENT, ON ARRIVE À MANGER DES PETITS TRUCS TRÈS BONS POUR PAS PLUS CHER!



305

Des cantines avec du bio

Je demande aux élus, aux écoles, collèges, lycées : moins de pesticides et du bio. c'est bon pour notre santé ... et pour la terre!

Les bons produits pas trop chers : je fais comment?

- √ Je les réclame dans les commerces que je fréquente.
- J'adhère à une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).
- √ J'achète à des commerçants qui vendent en vrac.
- Je vérifie au marché et au supermarché la provenance et la transformation des produits.

Je peux diminuer mes déchets

- J'évite les produits sous plastique et j'achète du vrac.
- Si j'ai un jardin, je mets au compost toutes les matières organiques.
- Je trie soigneusement les déchets qui me restent.

Envie d'agir? Témoigner? Questionner?





Toutes les bonnes pratiques pour réduire sa facture, effectuer des travaux, faire ses courses, limiter ses déchets, se déplacer etc., sont détaillées dans les guides ADEME (https://www.ademe.fr/mediatheque) disponibles en version papier dans les Espace Info Energie/FAIRE (voir adresses en page 9 de ce document).



LE CONSEIL RÉGIONAL CENTRE - VAL DE LOIRE

Coordonne les efforts de nombreux acteurs au travers de la « COP » (conférence Climat régionale). Il offre aux particuliers et aux collectivités un panel de dispositifs d'aide et de soutien et il a mis en place les défis citoyens pour le climat. https://cop.centre-valdeloire.fr/



RÉSISTANCE CLIMATIQUE Inventons nos vies has carbone

Ce jeu, inventé par Résistance Climatique (voir page suivante) permet de nous projeter dans une vie bas carbone, plus sobre, en nous donnant les ordres de grandeur de l'impact de nos différentes pratiques, et modes de consommation. https://www.resistanceclimatique.org/formation_invbc



VIRAGE ÉNERGIE CENTRE - VAL DE LOIRE

L'association peut recueillir vos questions et vos témoignages, et vous mettre en relation avec les bons interlocuteurs parmi les associations, services ou administrations concernés par les enjeux du réchauffement climatique.

Contact: www.virage-energie-centre-val-de-loire.fr/

Des associations à votre écoute :

Virage Energie Centre - Val de Loire est centrée sur la mise en œuvre d'un scénario régional de transition énergétique «100 % renouvelables en 2050 » élaboré avec l'institut Négawatt, elle a coordonné la rédaction de cette brochure. https://virage-energie-centre-val-de-loire.fr

France Nature Environnement Centre-Val de Loire Regroupe 16 associations dans la région Centre-Val de Loire, qui ont vocation à préserver notre environnement, notre biodiversité locale, ans une perspective de développement soutenable de nos activités humaines. https://fine-centrevaldeloire.org/

La ligue de l'enseignement est un mouvement d'éducation populaire qui a une ambition transformative et solidaire par l'expérimentation, la mobilisation, l'implantation et l'essaimage, avec une priorité aux actions de terrain. www.laliguedelenseignement-centre.fr

Le Mouvement Associatif Centre - Val de Loire rassemble au travers de ses membres, plus de 20 000 associations (soit 1 association sur 2). Son ambition est de favoriser le développement d'une force associative utile et créative. www.lemouvementassociatif-cvl.orq

Le Cré-sol est une association qui propose des formations, des outils, des ressources documentaires et organise des événements afin de promouvoir et mettre en réseau les acteurs de l'économie mobilisés autour de valeurs solidaires en région Centre-Val de Loire.

https://cresol.fr

Énergie Partagée accompagne les porteurs de projets citoyens d'énergie renouvelable. En région Centre - Val de Loire, plus de 20 collectifs citoyens s'appuient sur ce réseau composé de 200 projets citoyens dans toute la France! https://energie-partagee.org/

Arboresciences est une structure d'Éducation à l'Environnement et aux Sciences basée à Tours. Elle a pour objet de permettre à un large public d'acquérir des clés de compréhension de son environnement et ainsi, d'être acteur conscient de ses choix citoyens.

https://arboresciences.org/

Graine Centre - Val de Loire, réseau pour l'éducation à l'environnement en région, réunit des animateur-rice-s, éducateur-rice-s, enseignant-e-s, technicien-ne-s, élu-e-s... associations, établissements scolaires, collectivités et entreprises qui ont pour mission d'informer, de sensibiliser et d'éduquer à l'environnement et au développement durable sur le territoire régional.

Contact: info@grainecentre.org

Résistance climatique est un collectif citoyen spécialisé dans la pédagogie de la lutte contre le dérèglement climatique. Le collectif fédère les gens qui s'engagent dans un mode de vie compatible avec l'accord de Paris (2T de CO_{2e}/pers/an). Il est aujourd'hui connu pour son kit pédagogique national «Inventons nos vies bas carbone» (cf. p14).

https://www.resistanceclimatique.org/











ON PEUT AGIR ICI ET MAINTENANT CONTRE LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE

> FACE À LA CATASTROPHE CLIMATIQUE ENGAGÉE, NOUS POUVONS NOUS SENTIR DÉPASSÉS ... ON A ENVIE DE FAIRE LE DOS ROND ...

> > ET EN MÊME TEMPS, ON SE DIT QU'IL FAUT FAIRE QUELQUE CHOSE, ON A ENVIE D'AGIR!

Brochure réalisée par un groupement d'associations soutenues par le Conseil régional Centre-Val de Loire :



















Les préconisations «biodiversité» ont été conçues avec l'aide de l'ARB, Agence Régionale de la Biodiversité.