



DOCUMENT PROVISoire  
31 OCTOBRE 2020



# Le Changement Climatique Ce que Je peux faire



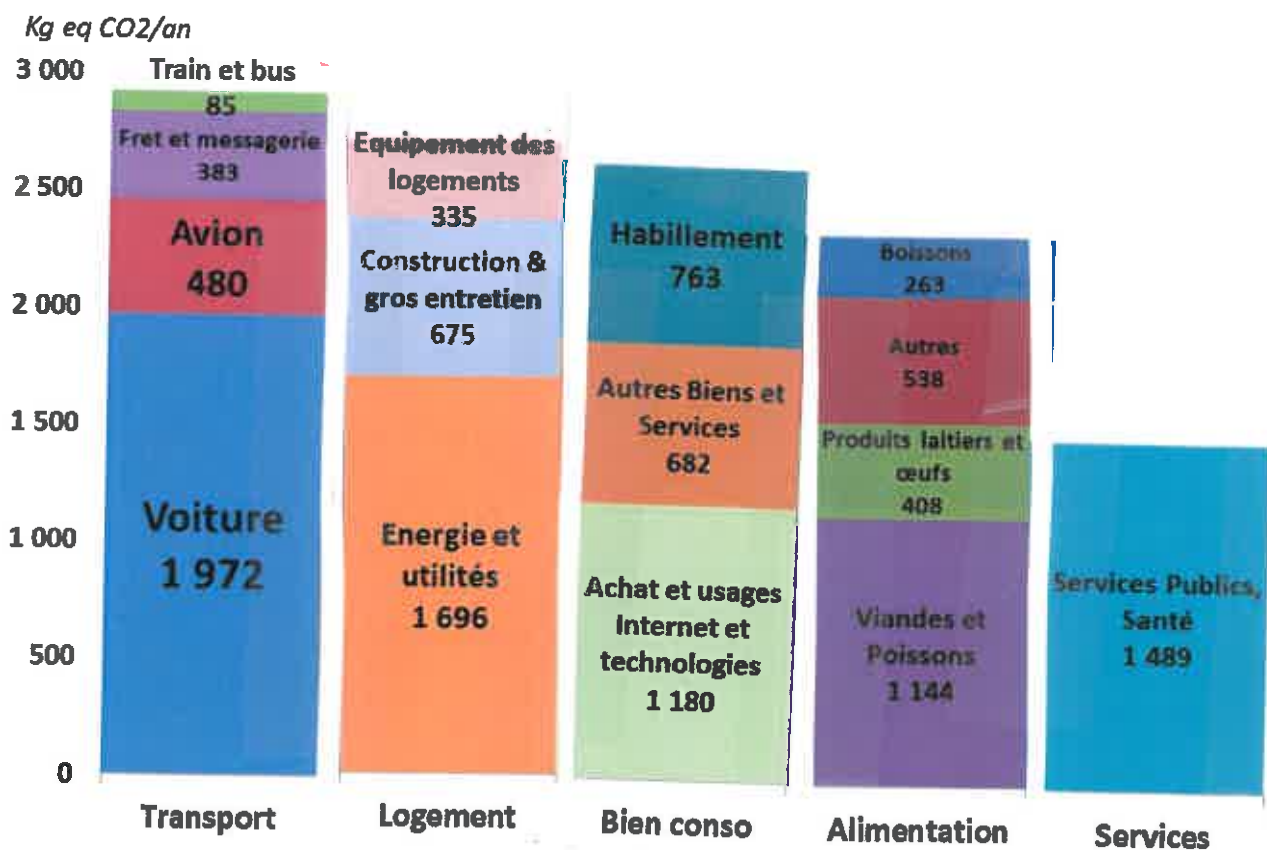
brochure réalisée par un groupement d'associations  
soutenues par le conseil régional Centre - val de Loire



septembre 2020 conception générale : .....  
conception graphique et mise en page : .....

# Empreinte carbone : le Co2 que je produis actuellement

(Cas d'une personne « moyenne » en France )



## TOTAL : 12 TONNES DE CO2 PAR HABITANT ET PAR AN

SOURCES : Résistance climatique/[statistiques.developpement-durable.gouv.fr](http://statistiques.developpement-durable.gouv.fr) ; carbone4 ;  
AGRESTE ; INSEE

# Empreinte carbone :

## Le CO2 que je devrais émettre pour limiter le réchauffement

(Cas d'une personne « moyenne » en France)



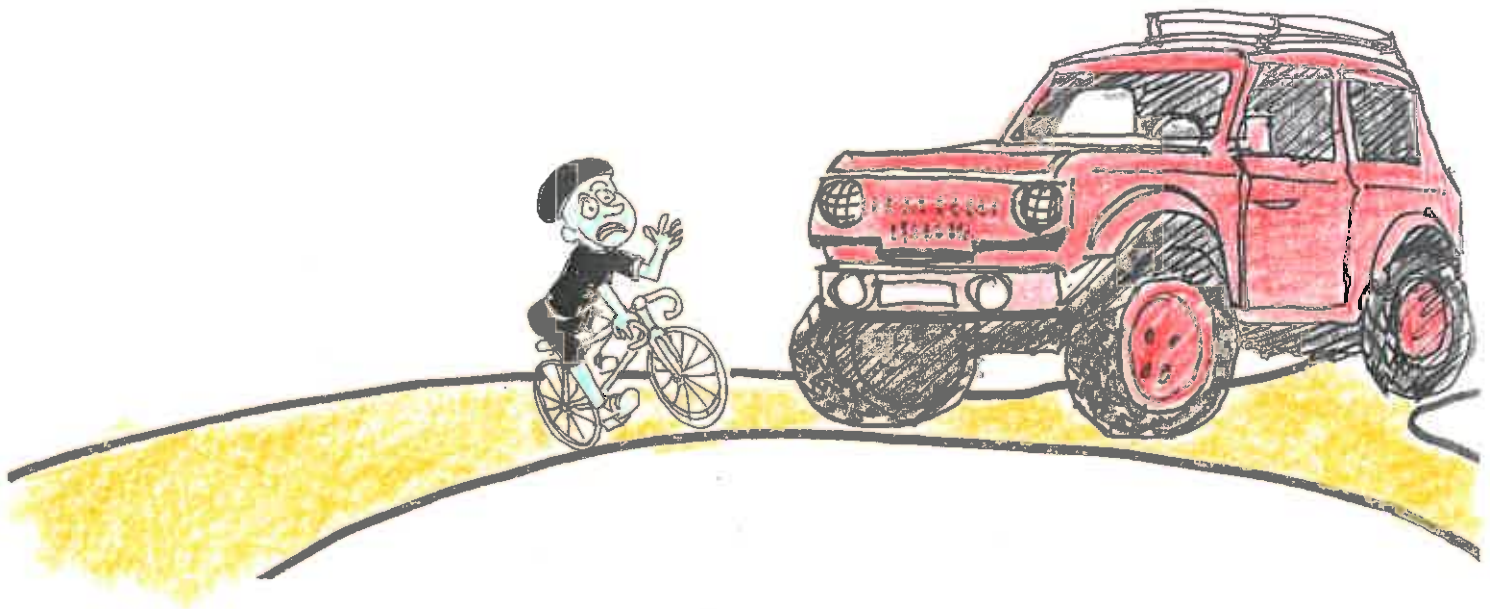
**TOTAL : 2 TONNES DE CO2 PAR HABITANT ET PAR AN**



# 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
- Limiter les vacances lointaines (par exemple, pas plus d'une fois tous les 3 ans ou 5 ans)



## Se déplacer mieux :

- Vélo pour le travail et les courses
- Covoiturage (dans une petite voiture...) pour le travail
- 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

- Réduire mes commandes de trucs « indispensables » livrés en 24 heures



- Privilégier les biens durables, réparables, remplaçables
- Penser au recyclage, au réemploi, aux achats groupés
- Limiter mes achats d'objets qui viennent de (trop) loin : je recherche où les objets que j'achète sont fabriqués, et je réfléchis à leur bilan carbone

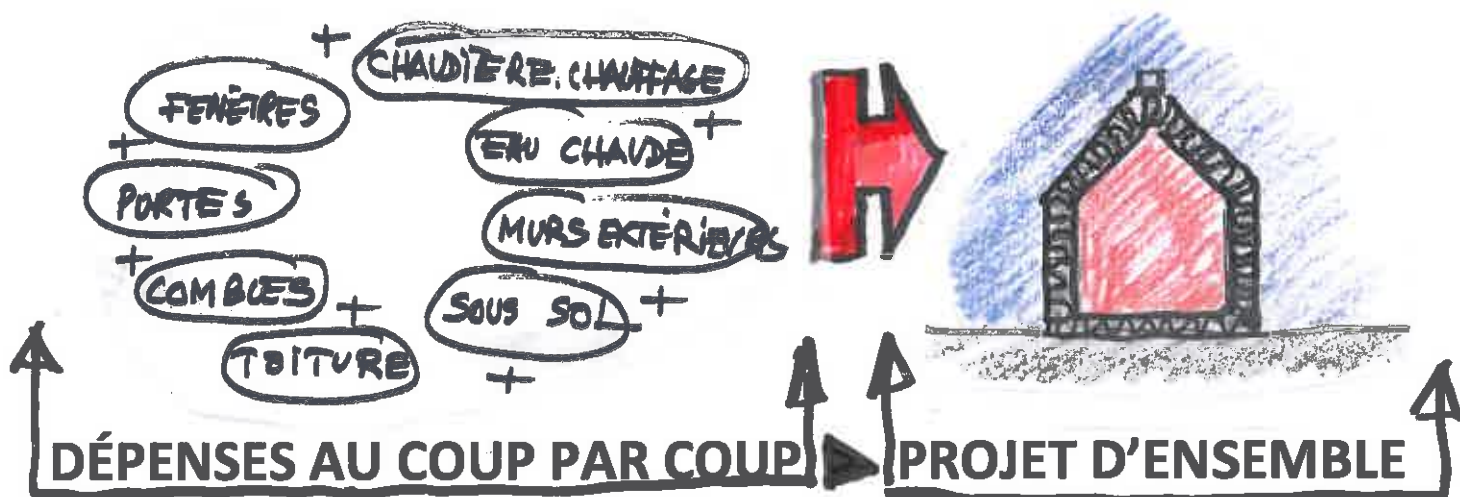
Bilan carbone de ma télé ? de mon sac à dos ?  
des fraises pas chères ? de mes chaussettes ?  
vous croyez vraiment que j'ai que ça à faire ?



Bon ... allez, demandez le bilan carbone au marchand,  
demandez le à votre association de consommateurs,  
et dites leur que s'ils ne savent pas vous répondre,  
vous achèterez ailleurs, non mais !

# Mon logement moins énergivore : je fais comment ?

Des travaux au coup par coup : le meilleur moyen pour ne pas faire vraiment d'économies !



Pour faire le plus d'économies sur le bilan global chauffage et toutes 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,
- 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 =>

# Pour une rénovation globale de mon logement, voici mes interlocuteurs :

<b>45 LOIRET</b>	Espace Info Energie 45 (EIE45) Tél : 02 38 62 47 07	1 Bis Rue St Euverte 45000 ORLEANS	<a href="mailto:loiret@infoenergie-centre.org">loiret@infoenergie-centre.org</a>
<b>37 Indre et Loire</b>	Agence locale de l'Énergie et du Climat (ALEC 37) Tél : 02 47 60 90 70	14 Rue Etienne Pallu 37000 TOURS	<a href="mailto:contact@alec37.org">contact@alec37.org</a>
	ARTEMIS (Tours Métropole) tel 02 47 33 18 88	60 avenue Marcel Dassault 37 000 TOURS	<a href="mailto:artemis@tours-metropole.fr">artemis@tours-metropole.fr</a>
<b>41 Loir et Cher</b>	Espace info Energie 37 (EIE37) Tél : 02 54 42 10 00	Cité Administrative - Porte C 34 Avenue du Maréchal Maunoury 41000 BLOIS	<a href="mailto:loiretcher@infoenergie-centre.org">loiretcher@infoenergie-centre.org</a>
<b>28 EURE et LOIR</b>	Espace info Energie 28 (EIE28) Tél : 02 37 21 32 71	36 Avenue Maurice Maunoury – 1 <sup>er</sup> étage 28600 LUISANT	<a href="mailto:eureetloir@infoenergie-centre.org">eureetloir@infoenergie-centre.org</a>
<b>18 CHER</b>	Espace info Energie – ALEC 18 (EIE18) Tél : 02 48 69 71 90	Carré des créateurs 11 Rue Maurice Roy C.S40314 18023 BOURGES Cedex	<a href="mailto:cher@infoenergie-centre.org">cher@infoenergie-centre.org</a>
<b>36 INDRE</b>	Espace info Energie 36 (EIE36) Tél : 02 54 27 37 37	Centre Colbert 1 Place Eugène Rolland – Bâtiment 1 36000 Châteauroux	<a href="mailto:indre@infoenergie-centre.org">indre@infoenergie-centre.org</a>



<b>REGION</b>	<b>ENERGIE PARTAGÉE</b> Animateur régional	06 64 47 54 51	<a href="mailto:Raphael.mercey@energie-partagee.org">Raphael.mercey@energie-partagee.org</a>
---------------	---	----------------	--

7

7

# Les énergies renouvelables ? moi ? Allons donc !

Chauffage au bois

Des capteurs sur mon toit  
pour produire de l'électricité  
avec revente du surplus à EDF

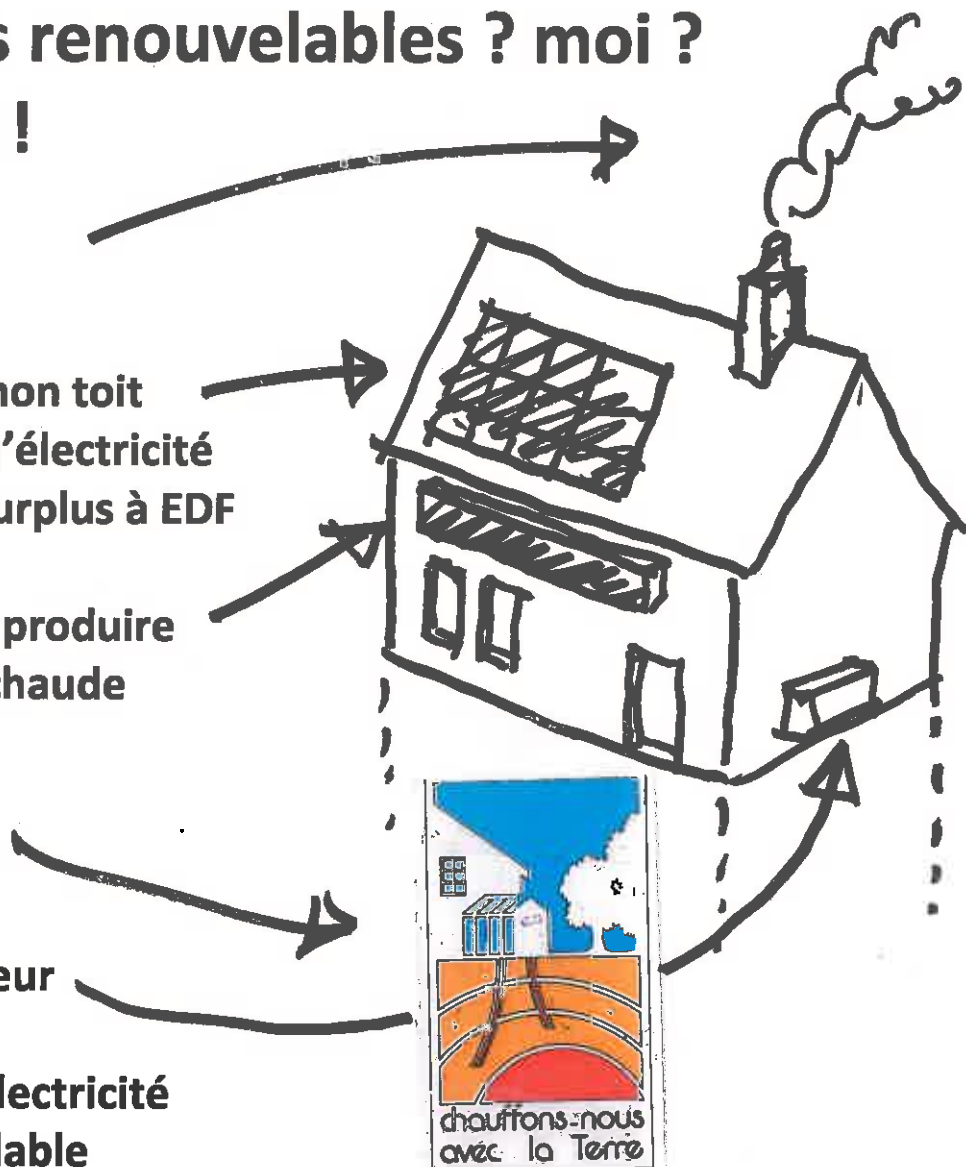
Des capteurs pour produire  
60% de mon eau chaude

Une installation  
de géothermie

Une pompe à chaleur

Un fournisseur d'électricité  
d'origine renouvelable

La participation à un projet citoyen  
de production d'énergie renouvelable



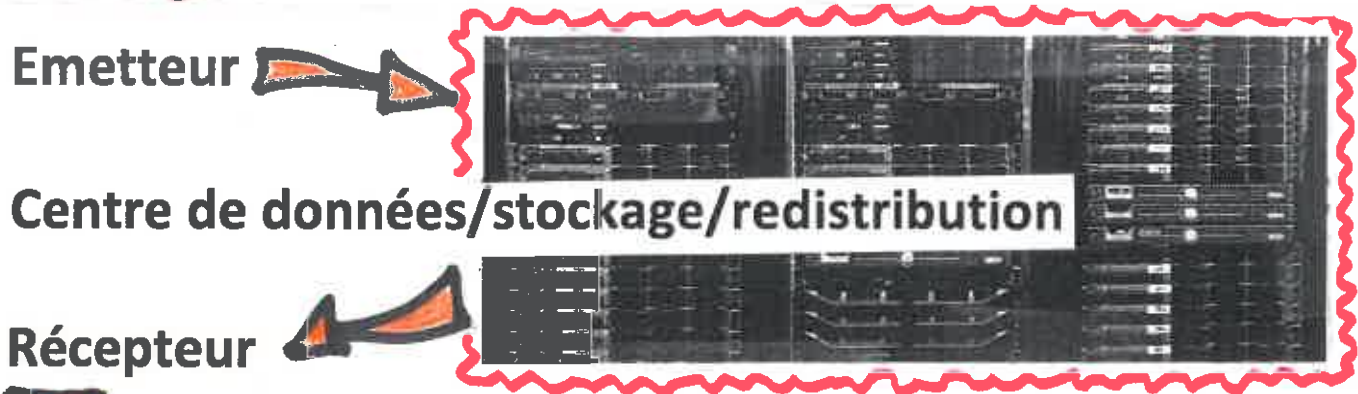
De nombreuses possibilités existent : je peux les faire  
étudier...

Si je suis locataire, mon propriétaire peut être contacté  
par mon organisme de conseil



# internet, numérique, télévision : de « l'ébriété énergétique » à la sobriété ?

Moins de papier, OK, mais internet consomme beaucoup d'énergie !



 = 8% de la consommation électrique (France 2016)

1 mail = 500 mètres en voiture

ce qu'on peut faire ? 

**ne pas changer de téléphone tous les ans !**

- ne pas garder trop de mails
- conserver nos archives sur un disque dur externe et les éliminer de notre ordinateur
- se désabonner des publications inutiles
- limiter le nombre de destinataires des mails
- compresser les pièces jointes
- limiter le « streaming » (films sur internet)
- chanter, danser, cultiver notre jardin ...



# Je peux manger mieux

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

- moins de gras
- moins de fritures
- plus de légumes de saison
- plus de fruits frais



## Manger local pour éviter les transports superflus de produits alimentaires

- producteurs locaux
- marchés



## Pas trop de viande ...

- une protéine animale par jour maxi (viande, charcuterie, poisson...)
- légumes de saison et fruits frais
- légumes secs riches en protéines

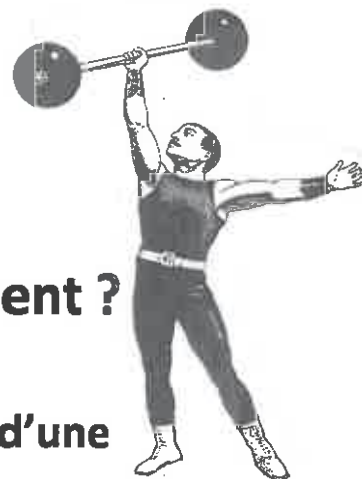


## Des cantines avec du bio pour les enfants

> je demande aux élus, aux écoles, collèges, lycées

## 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)
- Je vérifie au marché et au supermarché la provenance des produits



# **vos idées, des adresses :**

## **déplacements :**

.....  
.....

## **transports de marchandises**

.....  
.....

## **logement : faire construire un logement économe en énergie**

**logement : établir un projet global de rénovation thermique**

**logement : les dispositions applicables aux copropriétés**

.....  
.....

## **énergies renouvelables :**

**utiliser les ENR pour produire de la chaleur ou de l'électricité chez moi**

**investir pour produire et vendre des ENR**

**participer à un projet citoyen de production d'ENR**

.....  
.....

## **internet, informatique, téléphone :**

.....  
.....

## **alimentation :**

.....  
.....

**Oui... on peut agir ici et maintenant contre le changement climatique !**



**Face à la catastrophe climatique engagée, nous nous sentons dépassés ... on a envie de faire le gros dos ...**

**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**



septembre 2020 conception générale : .....  
conception graphique et mise en page : .....