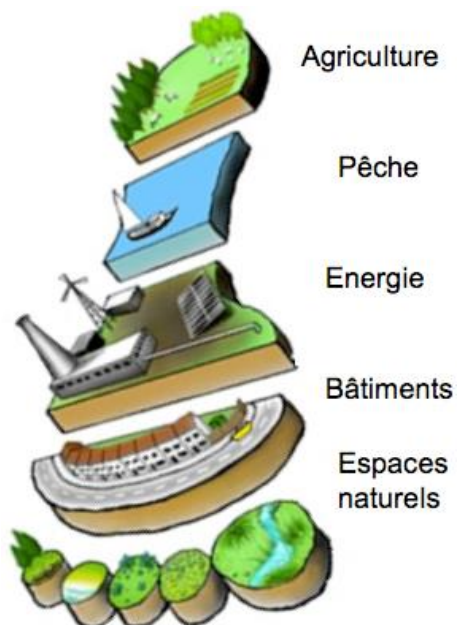


**Nous sommes la 1ère génération qui sait et la dernière qui peut agir efficacement**

**Et vous que pourriez-vous faire ?**

- Mobilité
- Logement
- Alimentation
- Déchets
- Autres



**Contacteur Polen :**  
06 38 41 90 73  
[contact@polen.asso.fr](mailto:contact@polen.asso.fr)  
[www.polen.asso.fr](http://www.polen.asso.fr)

## Agir sur l'habitat



**Isoler** est la réponse évidente pour lutter efficacement contre la production de CO<sub>2</sub> en faisant des économies sur le chauffage.



**Opter pour des modes de production d'eau chaude et de chauffage renouvelable** et abandonner les énergies fossiles.



Info : information neutre, objective et gratuite avec l'Espace Info Energie (Centre d'activités de Ronsouze - Ploërmel tel 805 203 205 gratuit).



**Limitier la température** intérieure de nos maisons, passer de 20° à 19°, procure 7% d'économie en moyenne.

La nuit, maintenez la température à 13°-15 °C.



Info : Vous ferez une économie de 9%, soit 70 à 155 euros par an.



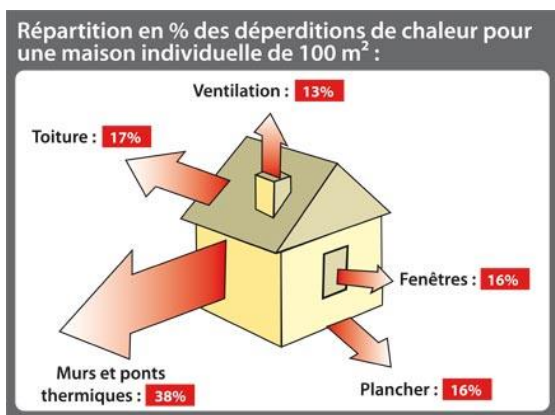
**Choisissez des matériaux naturels et locaux**, vous augmenterez le confort dans vos projets d'habitat (neuf ou rénovation) avec un impact sur l'environnement réduit au minimum.



Info :

- chez nos libraires, une revue incontournable : [www.lamaisonecologique.com](http://www.lamaisonecologique.com)

- Profitez des visites que l'association Polen vous propose 6 samedi après-midi par an sur le territoire.



## Economiser l'eau et Réduire sa facture

---



**Préférer une douche à un bain** : attention, une douche de 10mn sans couper l'eau lors du savonnage équivaut à prendre un bain. Opter pour une douche de 5mn.



**Équiper robinets et pommeaux de douche de mousseurs et de réducteurs de pression.** Cela permet de diminuer sa consommation d'eau jusqu'à 50%.



**Se laver les mains à l'eau froide.** Bien souvent le temps de se laver les mains est trop court pour que l'eau chaude arrive jusqu'à soi ! Donc autant ne prendre que de l'eau froide pour se les laver.



**Utiliser un bac (ou une baignoire) pour faire la vaisselle.** C'est mieux que de laisser le robinet ouvert pendant toute la vaisselle.



**Rincer la vaisselle à l'eau froide.** Pendant la vaisselle, l'eau chaude n'est utile que pour faciliter le dégraissage au moment du nettoyage.



**Vérifier la pression de l'eau dans son installation.** Supérieure à 3 bars, elle peut entraîner une surconsommation d'eau.



**Réduire l'eau des toilettes** : Installer une chasse d'eau à double vitesse ou mettre une bouteille remplie dans le réservoir.



**Récupérer l'eau de pluie** pour arroser les plantes, laver la voiture, alimenter les toilettes, ...

### Astuces : repérer les fuites



- Mettre du colorant alimentaire dans l'eau du réservoir des WC et vérifier 20mn après l'eau dans la cuvette.
- Relever son compteur d'eau le matin en partant travailler et le soir en rentrant.

## Quid de ma consommation électrique ?

---

La production électrique en France est assurée par le nucléaire à 76%, ce dernier impacte peu les gaz à effet de serre, mais la gestion de ses déchets et du démantèlement de ses centrales sont énergivores. Peu modulable, il peut être contre-productif pour le déploiement d'une transition énergétique efficace. Les énergies renouvelables, qui impactent peu les gaz à effet de serre sont dans ce contexte plus rapides à mettre en œuvre et de plus en plus compétitives.

### Je peux consommer moins



Les meilleurs produits de l'électroménager pour mon budget et ma planète en 1 clic ! Le Guide Topten favorise une consommation énergétique la plus faible possible, de faibles nuisances pour l'environnement, une très bonne qualité et des prix raisonnables.



Info : [guidetopten.fr](http://guidetopten.fr)



### **Coût réel d'une ampoule éclairant 60 watt**

Type d'ampoule	halogène	fluocompacte	LED
Puissance électrique	48 W	13 W	8 W
Coût d'électricité/an	2,30€	0,60€	0,40€
Coût d'achat/an	0,60€	0,40€	0,10€

(sources : [conseilthermiques.org](http://conseilthermiques.org))

### Je peux consommer mieux



J'évite les pics de consommation qui peuvent multiplier par 4,5 la production de CO2. Le programme Eco watt Bretagne propose de s'inscrire pour être prévenu en cas de pic de consommations électriques par SMS, téléphone ou courriel. Vous êtes ainsi invités à couper les appareils non indispensables, attendre les heures creuses pour faire tourner son lave-linge ou "préférer les escaliers à l'ascenseur" et ainsi réaliser des économies.



Info : [ecowatt-bretagne.fr](http://ecowatt-bretagne.fr)

**Je peux choisir un fournisseur d'électricité « propre » 100 % renouvelable et locale**, exemple : [www.enercoop.fr](http://www.enercoop.fr)

**Je peux produire mon énergie** électricité (énergies solaire, éolienne....) qui sera servi localement limitant ainsi les pertes en ligne !

## Réduire les déchets (trucs et astuces)

---



### Orienter son choix vers des produits qui ont :

- un emballage réutilisable par le producteur (principe de la consigne) : Clictaberouette, Champ commun, marché, ...
- un emballage recyclable (carton plutôt que film plastique)
- pas de suremballage
  - Exemple : Utiliser un sac à pain à la boulangerie



### De nombreux emballages peuvent être réutilisés :

- Conserver les bidons de lessive, de savon, de produit d'entretien pour les ré-remplir avec un éco-emballage ou du produit en vrac
- Conserver et réutiliser les petites poches pour les légumes (faisable même au supermarché).



**Bannir l'usage unique** et privilégier, par exemple, les mouchoirs et serviettes de table en tissu, les "cotons" en matière éponge, les piles rechargeables...



**Réaliser un compost** : bac à compost, lombricompost, compost partagé (plaider auprès de votre commune).



**Boire de l'eau du robinet** et éviter les bouteilles en plastique



**Inscrire "Stop Pub" sur sa boîte aux lettres** pour éviter les prospectus inutiles



**Donner ou vendre au lieu de jeter** (voir page suivante)

*n'achetez plus vos déchets !*



Le "fait maison" permet d'éviter les emballages, de plus il est sûrement meilleur et source d'économie.

## R comme ressources : Réparer, Réemployer, Réutiliser

---

Le réemploi est une opération de prévention. En effet, les produits qui sont réemployés ne prennent pas le statut de déchets

### Donner une seconde vie aux objets pour économiser les ressources



- Composter les restes alimentaires (et ne plus acheter d'engrais pétrochimique pour son jardin)
- Réparer l'électroménager : La vie de nos appareils électroménagers peut être allongée par un entretien régulier et certaines pannes peuvent facilement être réparées.



Info : Connaissez-vous les Repair-Cafés ? SAVE : Yann Lucas à Ploërmel  
[save-yannlucas-electromenager.fr](http://save-yannlucas-electromenager.fr)  
[www.crma.bzh/crma-bretagne/trouver-un-r%C3%A9parateurs](http://www.crma.bzh/crma-bretagne/trouver-un-r%C3%A9parateurs)



**Privilégier l'occasion sur le neuf** : vide-greniers, puces, brocantes,...



Info : Le Comptoir des rues (à Ploërmel) est un magasin de recyclage et un chantier d'insertion : récupération, revalorisation, et vente solidaire à bas prix d'objets et de meubles : [comptoirdesrues.alize@amisep.fr](mailto:comptoirdesrues.alize@amisep.fr)



**Sites internet d'achat/vente d'occasion** : Le Bon coin, Ebay, de dons :  
<https://donnons.org>, <http://www.recupe.net>



• **Espaces de gratuité/troc** et dons. /Gratiférias/Systèmes d'échanges locaux (SEL) : comme des vide-greniers, mais entièrement gratuits ! Vous apportez des objets à donner (ou pas!) et repartez avec vos trouvailles :

- « Josselin en transition », [josselintransition.org](http://josselintransition.org)
- La Maison d'Ernestine à Concoret : [www.maisonernestine.fr](http://www.maisonernestine.fr)



**Développer l'entraide avec son voisinage**

- Faire son potager et offrir ses surplus à ses voisins,
- Développer prêts ou achats partagés d'outils ou d'appareils, etc.

## Pour que notre argent ne dérègle pas le climat

---

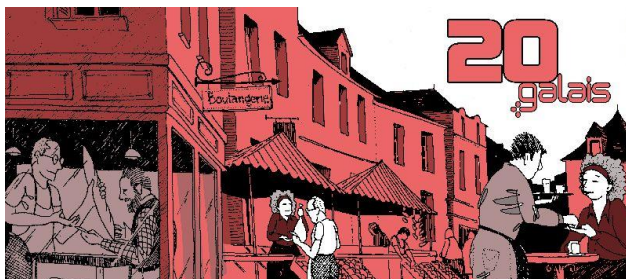


Utiliser le « galais », la monnaie locale complémentaire du pays de **Ploërmel**. Son usage encourage l'achat de biens et de services produits localement et valables localement. Ainsi, quel que soit le niveau d'activité économique, la plupart des bénéfices vont enrichir la communauté.



1 Galais = 1 €uros. Utiliser le galais, c'est agir local.

Info : [www.monnaie-locale-ploermel.org](http://www.monnaie-locale-ploermel.org)



### Si vous avez des économies

- **prendre des parts sociales dans des projets locaux** visant à recréer du lien
  - Info : [www.lechampcommun.fr](http://www.lechampcommun.fr), ou [www.maisonernestine.fr](http://www.maisonernestine.fr)
- **participer à un club « cigales » pour investir dans des petites entreprises locales et collectives**
  - Info : <http://cigales.asso.fr>
- **choisir une épargne qui préserve l'environnement**
  - Info : [www.amisdelaterre.org/IMG/pdf/guide\\_epargne.pdf](http://www.amisdelaterre.org/IMG/pdf/guide_epargne.pdf)
- **choisir un placement socialement responsable**
  - Info : <http://www.novethic.fr/label-isr.html>
- **Choisir une banque « éthique »** comme la Nef qui crée des outils financiers de participation citoyenne pour mettre en marche et accompagner des nouvelles façons de produire, de consommer, d'entreprendre, d'habiter.
  - Info : <http://www.lanef.com/>

# SE NOURRIR : 31 % de l'empreinte écologique des Français



Mes choix alimentaires sont déterminants pour la biodiversité. Par exemple : 1 litre de jus d'orange nécessite environ 1m<sup>2</sup> de terre cultivable, 100gr de pétrole et 22 L d'eau pour arriver jusqu'à notre table !



**Je respecte les saisons dans ma consommation de fruits et légumes.**

L'empreinte écologique d'une tomate cultivée hors sol en serre chauffée est 10 à 20 fois supérieure à celle d'une tomate cultivée en plein champ.



**Je mange local et j'opte pour les circuits courts** entre producteurs et consommateurs. Les fruits importés peuvent avoir une empreinte jusqu'à 25 fois supérieure à celle du même fruit produit localement.



**Je donne la priorité aux produits frais ou peu transformés** et de préférence sans emballage. Emballages : 80% de plus qu'en 1960. Plus des 2/3 des emballages que nous consommons sont des emballages alimentaires.



**Je privilégie les produits bio et de qualité.** Ils nécessitent 20% d'énergie en moins, diminuent de 30% les émissions de GES (gaz à effet de serre) - Pas de pesticides



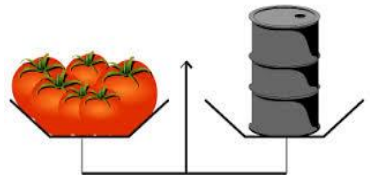
**Je consomme du poisson avec discernement et renonce aux espèces menacées.** 1 espèce de poisson sur 3 est menacée d'extinction et la moitié parvient tout juste à se renouveler. <http://www.consoglobe.com/>



**Je modère ma consommation de viande** et privilégie celles élevées localement.

1kg de bœuf = 6kg de poulet = 60kg de pommes de terre. **J'ai recours aux céréales et légumineuses** pour mon apport en protéines

70 % des surfaces cultivées annuellement sont destinés à nourrir le bétail.



1 kg de tomates sous serre chauffée = 1 litre de pétrole



**J'évite les produits contenant des OGM ou de l'huile de palme.**

L'expansion des plantations de palmier à huile est le principal moteur de la déforestation en Indonésie : <http://forets.greenpeace.fr/huile-de-palme-cartes-sur-table-avec-les-marques>



# Se déplacer en économisant la planète et le portefeuille !

## Je choisis mon mode de transport en connaissance de cause

Info : émission de CO2 par mode de transport et par personne sur un trajet Paris-Marseille

Voiture seul	Voiture à 2	Avion	TGV
138kg	68kg	115kg	10kg



### Je privilégie les transports en commun

Info : un car rempli de passagers, c'est 40 à 50 voitures en moins. Les cars scolaires sont ouverts à Tous s'il y a de la place.

## Je laisse ma voiture au garage quand c'est possible :

- Optimiser ses déplacements
- pour les petits trajets, la marche, le vélo, les rollers ... feront l'affaire

Info : en ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km, et 1 L d'essence produit environ 2kg de CO2

**J'opte pour une moindre consommation** : petit véhicule, peu de climatisation, conduite cool et vitesse limitée, je démarre en douceur.



info : [www.conduiteeconomique.com](http://www.conduiteeconomique.com):

- aide aux véhicules propres : bonus écologique : jusqu'à 5000€
- surconsommation de carburant liée à la climatisation : jusqu'à 10% sur route, 25% en ville



### Quel carburant choisir ? Essence, Diesel, GPL ou GNV ?

Info : [www.notre-planete.info/services/](http://www.notre-planete.info/services/) & [www.ademe.fr/](http://www.ademe.fr/)

## Je fais place aux idées neuves :

- **Covoiturage**, ensemble, c'est mieux. Il économise la planète, le budget et permet des temps de convivialité. [covoiturage-libre.fr](http://covoiturage-libre.fr) & [blablacar.fr](http://blablacar.fr)
- **L'auto-partage**, une solution d'avenir. C'est une solution encore trop peu répandue, pourtant une voiture partagée peut remplacer 4 à 8 voitures!!!, soit l'économie d'1 tonne de gaz à effet de serre économisée pour la planète et environ 5000 € pour notre budget par an.

## J'interpelle mes élus pour favoriser les déplacements doux sur notre territoire.

- Aménagement de pistes cyclables ; location vélo électrique ;
- Aire de covoiturage aménagée
- Développement du pédibus, du transport interurbain ...

## Bonnes adresses

---

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# Notes

---

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour un  
développement  
**écologique,**  
**durable, local et**  
**solidaire** sur le  
Pays de Ploërmel



Fédérer des citoyens soucieux  
d'évoluer vers des modes de vie  
écologiques et équitables sur notre  
territoire.

Participer à l'élaboration d'un tissu  
sociétal, solidaire, économique et  
culturel local, basé sur le respect de  
l'homme et de son environnement.

S'inscrire dans des démarches de  
partenariats avec les acteurs du  
Pays de Ploërmel : paysans, artisans,  
artistes, associations, collectivités,  
établissements et services publics,  
milieux socioprofessionnels.



[contact@polen.asso.fr](mailto:contact@polen.asso.fr)  
[www.polen.asso.fr](http://www.polen.asso.fr)  
06 38 41 90 73