

[Sur le chemin des transitions - les défis !](#)

Dernier défi en date

Défi n°5 : Tester de nouvelles recettes afin de diminuer sa consommation de produits d'origine animale

14 foyers se lancent le défi de changer leurs pratiques du quotidien en faveur des transitions autour du projet « Sur le chemin des transitions ». Bénédicte, 50 ans, habitante de Janzé et sa fille de 12 ans. Engagée dans les associations environnementales avec notamment la création du groupe « Les Colibris de la Roche aux Fées » en 2021.

Motivations pour rejoindre le groupe :

- Déjà très engagée, Bénédicte cherchait surtout à rencontrer d'autres personnes intéressées par la cause écologique
- Se motiver pour relever les défis et accéder aux points de vue des autres participants
- Découvrir de nouveaux projets : Bistro Lab' à Coësmes et Les gîtes du presbytères à Boistrudan

Retour d'expérience :

Le défi a encouragé Bénédicte à continuer à faire par elle-même et réduire au maximum l'achat de produits déjà faits.

Elle cherche à réduire sa consommation de viande en privilégiant la viande locale et bio. Un défi majeur reste de diversifier les recettes sans viande et de répondre aux envies de toute la famille. Réussir à diversifier les ingrédients de ses plats pour ne pas être trop répétitif est un autre défi rencontré : légumineuses, sarrasin, millet, boulgour, de nombreuses options sont disponibles mais restent parfois difficiles à trouver dans nos magasins.

Concrètement on fait quoi pour relever le défi de l'alimentation ?

- Privilégiez la qualité sur la quantité en achetant votre viande localement (éleveur ou en circuits courts), pour le poisson, privilégiez les pêches respectueuses de l'environnement (pêche à la ligne, pêche locale).
- Pour vos recettes végétariennes ou végétaliennes, achetez des légumes produits localement, de saison et si possible, biologiques. Cela réduira aussi les emballages et vous aidera à réduire vos déchets !
- Pensez à varier les accompagnements de vos plats avec les légumineuses (pois cassés, lentilles, pois chiche, pois, haricot, féverole). Pensez aux alternatives au riz et aux pâtes : sarrasin, millet, boulgour, polenta et bien d'autres.
- Limitez les emballages, essayez le vrac pour réduire votre production de déchets.
- Lancez-vous et votre famille dans un défi « zéro gaspi », une semaine, un mois, un an, à vous de choisir.
- Explorez le site du SMICTOM Sud-Est 35 pour découvrir des gestes simples pour réduire vos déchets au magasin, à la maison, au jardin et au bureau : www.smictom-centreouest35.fr

Le saviez-vous ?

Consommation de viande : En 2020, chaque français consomme en moyenne 84,4kg de viande par an. Le pic de la consommation de viande fut à la fin des années 1990 avec 94kg/français/an.

Augmentation de la part de produits carnés d'origine biologique de 8% à 18% (entre 2013 et 2020).

Entre une alimentation « classique » et un régime moins carné, les émissions de gaz à effet de serre passent de 1,6 tonnes à 1 tonne de CO2 équivalent / an et / habitant.

Le secteur de l'élevage serait à l'origine de 14,5% des émissions de GES au niveau mondial (en 2013) dont 9,3% pour les bovins.

Limiter les emballages, c'est réduire ses déchets de 26kg par an !

Chaque mois, une rencontre collective est programmée, leur permettant d'approfondir une thématique. Entre chaque rencontre, les participants sont invités à se lancer dans un défi !

Défi numéro 1 : défi numérique

Témoignage - Amélie, habitante de Janzé, a relevé le défi pour réduire son impact numérique

Amélie et son conjoint, trentenaires, habitent Janzé avec leur petite fille de 9 mois. Ils sont déjà bien sensibilisés sur les sujets des transitions et du changement climatique et ils cherchent aujourd'hui à progresser dans leurs pratiques.

Ils ont souhaité intégrer le groupe « Sur le chemin des transitions » pour rencontrer des personnes qui partagent les mêmes valeurs et la même vision sur les transitions écologiques et solidaires. C'est l'occasion de remettre en question leurs pratiques quotidiennes, de trouver des réponses ensemble à certaines problématiques et de se motiver via l'effet de groupe à mettre en œuvre concrètement et durablement certaines nouvelles pratiques.

Avant je ne faisais pas spécialement attention à la gestion de mes mails, je supprimais les newsletters et autres mails indésirables, et ça restait dans la corbeille le temps que ça se supprime tout seul.

Le défi m'a permis de chercher à comprendre d'où venaient ces mails indésirables, de me désabonner de newsletters inutiles, de m'interroger de l'utilité de conserver tel ou tel message. Je fais désormais un peu de ménage tous les jours. Grâce au défi, c'est devenu un réflexe. Je me suis surtout attardée sur la problématique des mails, et par la suite je vais élargir mes pratiques notamment sur la conservation de mes données numériques.

Chiffres clés

- 10 h de film en HD contiennent plus de données que l'intégralité des articles en anglais de wikipédia
- 10 % de la consommation électrique française liée aux services numériques
- 15 000 km = distance moyenne parcourue par une donnée numérique
- 1 km en voiture = 0,15 kg de Co2 = 4 mails avec pièce jointe = 37 mails sans pièce jointe = 22 requêtes internet

Comment relever ce défi numérique ?

S'équiper utile, durable et mutualiser les appareils

Privilégier dès que possible le Wifi à la 4G

Stocker ses données, préalablement triées, sur une plateforme unique

Rentrer directement l'adresse du site dans la barre de navigation

Trier régulièrement sa messagerie et se désabonner des newsletters qu'on ne lit jamais

Limiter le nombre de destinataires par mail et le poids des pièces jointes

Télécharger au lieu de streamer, désactiver la lecture automatique, éviter la qualité HD

Limiter l'usage du numérique en jardinant, bricolant, discutant, cuisinant, créant !

rgba(255,255,255,1)

Défi numéro 2 : biodiversité du jardin

Témoignage - Anatolie, habitante d'Amanlis, a relevé le défi pour favoriser la biodiversité dans son jardin

Anatolie, la quarantaine, est en couple avec 2 enfants de 5 et 7 ans. La famille habite dans une maison avec un grand terrain à Amanlis.

Le couple est dans une démarche écologique, en agissant quotidiennement, mais cela faisait quelques

temps que leurs actions n'évoluaient pas. En découvrant l'accompagnement possible à travers le groupe Sur le chemin des transitions, c'était l'occasion d'agir.

Ils apprécient particulièrement le côté collectif, le fait de pouvoir interagir, échanger. Le groupe incite à confronter ses opinions. Chacun réfléchit et agit différemment. Tous veulent la même chose, mais pas de la même façon, c'est très nourrissant. C'est l'occasion de mieux verbaliser leur ressenti, et de se positionner : est-ce que je change juste quelques pratiques chez moi, avec le même système, ou bien je vais plus loin et change ma façon de me positionner au monde naturel.

Ce qu'ils apprécient également ce sont les actions concrètes. Le côté défi leur permet de restructurer leur démarche et d'avancer. Et tout le foyer est impliqué dans la démarche !

- Intégrer un collectif avec qui interagir, échanger, confronter ses opinions... c'est très nourrissant !
- Agir en restructurant sa démarche et avancer concrètement grâce aux défis
- Impliquer tout le foyer

« On avait déjà quelques pratiques au jardin : laisser des espaces sauvages avec des fleurs, laisser quelques légumes monter en graine... Il y a donc beaucoup d'oiseaux et d'insectes. Au potager on évite de laisser le sol nu en favorisant le paillage, et on ne retourne pas la terre.

Le défi nous a permis de travailler davantage sur la faune. Nous avons fait des observations, compté les oiseaux, découvert précisément quels insectes étaient présents... Pour se rendre compte que notre action peut avoir un impact sur l'existant.

C'était également l'occasion de relancer la discussion avec les enfants, qui ont installé des coupelles d'eau et testé des bombes à graines. Et nous allons installer des motifs d'oiseaux sur nos fenêtres pour éviter qu'ils se cognent. »

Concrètement, on fait quoi pour relever le défi de la biodiversité ?

Planter des plantes mellifères : noisetier, bourrache, pissenlit, lavande, lierre, châtaignier...

Construire un nichoir pour oiseaux ou une maison pour hérissons

Planter des plantes aromatiques, de préférence vivaces : thym, romarin, sauge, ciboulette.

Laisser des tas de bois, de pierres et de végétaux pour permettre à la petite faune d'y vivre

Planter des arbres fruitiers : pommiers, cerisiers, framboisiers...

Laisser se développer les fleurs du printemps en espaçant les tontes et en laissant 7 à 8 cm de gazon.

Ça limite également les risques de sécheresse du sol en conservant l'humidité.

Le saviez-vous ?

Les plantes mellifères contiennent du nectar et du pollen, transformés en miel et en gelée royale par les abeilles. Elles sont très appréciées des insectes pollinisateurs (abeilles, bourdons, guêpes, papillons) qui viennent s'y nourrir, s'y reproduire et s'y abriter des prédateurs. En les plantant, vous encouragez la biodiversité et favorisez la pollinisation des végétaux.

Un Carré pour la Biodiversité est un programme invitant à préserver un espace de nature, sans intervenir dans son entretien, afin de prendre part à l'observation de la biodiversité qui s'y développe ou y transite.

Mais aussi Oiseaux des Jardins : observations des oiseaux et Spipoll : observation des insectes pollinisateurs

rgba(255,255,255,1)

Défi numéro 3 : défi bilan carbone

Témoignage - Pascal, habitant de Janzé, a relevé le défi de réaliser son bilan carbone

Pascal habite avec sa femme dans la campagne de Janzé, sur un grand terrain riche en biodiversité parmi les arbres et un étang. A la retraite depuis 4 ans d'une activité d'éducateur sportif dans le milieu de la remise en forme, il continue à travailler en enseignant la méthode Feldenkrais de prise de conscience par le mouvement.

Motivations à intégrer le groupe

L'info via journal/internet l'a attiré, par curiosité. Ça correspondait à sa démarche, et permettait de vérifier la cohérence de sa démarche, et d'en savoir plus.

L'occasion d'intégrer un groupe, de rejoindre des personnes, ayant des niveaux différents, pour être plus efficace.

Créer des liens avec certaines personnes pour aller plus loin

Retour d'expérience

J'ai été sur le site <https://nosgestesclimat.fr/> pour faire le test. Je m'y suis pris à plusieurs fois pour le faire, afin d'être certain de renseigner les bonnes informations. Il a fallu recueillir les informations sur les factures d'énergie, calculer ses km de déplacements...

Pour certains gestes, il est difficile d'estimer précisément ce que l'on fait : par exemple pour les vêtements, on n'achète pas la même quantité tous les ans, voire pas du tout certaines années. Au niveau des consommations d'énergie, le chauffage est compris dans l'électricité, et il m'est également difficile d'estimer la consommation exacte des stères de bois. Il faut également penser à préciser le nombre de personnes dans le véhicule pour les trajets en voiture.

J'ai été déçu de mon résultat, je ne pensais pas avoir un bilan aussi élevé, bien que bien en dessous de la moyenne nationale. Je fais déjà beaucoup de choses (optimisation du chauffage, recyclage, peu d'achat de produits manufacturés...), donc je ne voyais pas quoi faire de plus pour baisser mon bilan carbone.

Mais suite aux résultats du test, le logiciel conseille certaines actions à mettre en place. Par exemple, pour mes déplacements, je vais tenter de proposer du covoiturage. Le fait de faire le test permet de se poser les questions et d'être à l'affût de petites choses qui ont l'air de rien mais qui sont accessibles. Je conseille à tout le monde de le faire, voire de le refaire pour affiner le plus possible. Ça permet d'avoir conscience de ce qu'on fait, et d'avoir des idées pour aller plus loin petit à petit.

Concrètement, on fait quoi pour relever le défi bilan carbone ?

Se rendre sur le site : <https://nosgestesclimat.fr/>

Faire, refaire et rerefaire le test en affinant les données

Vous munir en amont de : les critères de votre voiture (âge, gabarit...), vos nombres de kilomètres parcourus par tout type de transport, vos habitudes alimentaires, vos factures d'énergie, vos habitudes d'achats de produits manufacturés...

Le saviez-vous

L'empreinte carbone moyenne en France en 2019 - dernière année de calcul hors COVID-19 - s'élève à 9,0 tonnes de CO₂eq par personne. Pour limiter à 2°C l'augmentation des températures d'ici 2050, un objectif de 2 tonnes de CO₂ émises par habitant et par an a été calculé.

Les transports sont le secteur qui émet le plus de gaz à effet de serre, dont 77% pour la voiture, suivi de l'alimentation avec une écrasante majorité pour la consommation de produits d'animaux pour la viande.

Le simulateur nosGESTesclimat vous permet d'évaluer votre empreinte carbone individuelle annuelle totale et par grandes catégories (alimentation, transport, logement, divers, services publics, numérique), de la situer par rapport aux objectifs climatiques et surtout de passer à l'action à votre niveau avec des gestes personnalisés en fonction de vos réponses.

En plus du parcours interactif de passage à l'action, vous pouvez approfondir chacun des enjeux en parcourant les fiches complètes qui vous donneront le contexte de chaque action, les chiffres clés et infographies, les sources qui ont menés à nos calculs, etc.

rgba(255,255,255,1)

Défi numéro 4 : défi mobilité

Patricia, habitante de Martigné Ferchaud, a relevé le défi de

la mobilité

Témoignage : Patricia, naturopathe-réflexologue, habite avec son mari et leurs 3 enfants dans le centre-bourg de Martigné-Ferchaud

Motivations à intégrer le groupe

En pleine transition pour glisser notamment vers l'autonomie énergétique, cet accompagnement était bienvenu.

C'est l'occasion de confronter leur expérience avec celles des autres, et aussi d'avoir des informations qu'ils n'auraient pas eu l'idée de chercher.

Installés dans la région récemment, le côté collectif du projet les a attirés : rencontrer des gens dans le même esprit, dans la même mouvance, avec une conscience environnementale. Et puis ça permet également de découvrir des endroits.

Retour d'expérience

« Nous sommes passé récemment de la ville à la campagne, avec une volonté de faire mieux dans le sens de la transition. Mais c'est difficile d'agir sur tous les aspects : lors de notre bilan en début d'accompagnement, nous avons réalisé qu'à la campagne nous utilisons beaucoup plus la voiture, et moins le vélo.

Nous pensions acheter une deuxième voiture, mais nous avons fait le choix d'en avoir qu'une seule pour 2. La hausse du prix de l'essence nous a motivé dans ce choix. Nous avons l'avantage que nos pratiques professionnelles nous le permettent. Ce n'est pas simple mais on s'arrange au quotidien.

Avec le défi, j'ai la volonté de faire un effort sur le vélo et de l'utiliser plus souvent, ainsi que les transports en commun.

Nous essayons également le plus souvent de cumuler les objectifs quand on se déplace. Par exemple, lorsqu'on se déplace jusqu'à Rennes, on cumule une course avec une activité. On va repousser certains déplacements, pour cumuler avec un RDV obligatoire. Ça permet de rentabiliser le trajet, en faisant des économies de kilomètre et d'essence. Bien sûr, cette pratique demande de la planification, et d'être raccord au sein du foyer. »

Concrètement, on fait quoi pour relever le défi mobilité

Pour les petits trajets, privilégier la marche et le vélo

Pour aller au travail, tester les transports en commun, notamment grâce à la ligne TER Rennes-Chateaubriant, ou le covoiturage avec le service Ouestgo

Pour les trajets plus longs, prendre le train plutôt que la voiture

Opter pour le télétravail quand c'est possible

Economiser du carburant avec l'écoconduite

Tester le transport à la demande avec Mobilifée

Le saviez-vous

- 1/3 des gaz à effet de serre de la France sont dus aux transports
- 80% de la pollution (oxydes d'azote, particules et COV) due aux transports provient de la circulation routière
- Les français se déplacent à 80% en voiture et 2 roues motorisés et dépenseraient environ 505€/mois dans leur voiture (entretien, carburant, assurance...)
- 21% des Français n'utilisent que leur voiture pour aller au travail, même s'il se situe à moins de 9 km (soit 30 min à vélo)
- 37% de ménages français sont multimotorisés (au moins 2 voitures)

rgba(255,255,255,1)

Publié le 03 octobre 2022