



# GUIDE



# Mieux consommer à la campagne

## LES FICHES

|  |    |
|--|----|
| Réduire ma consommation d'énergie sans travaux .....             | 2  |
| Rénover ma maison .....  | 4  |
| Mieux me déplacer .....  | 5  |
| Faire mes courses autrement .....                                | 7  |
| Aller vers le zéro déchet .....                                  | 9  |
| Utiliser et fabriquer des produits ménagers écologiques .....    | 11 |
| Être écolo au jardin .....                                       | 12 |
| Utiliser les solutions collaboratives dans tous les domaines ... | 14 |
| Passer à l'épargne responsable .....                             | 16 |



1



Christine Gazeel Couvrelle





## Réduire ma consommation d'énergie sans travaux

### Pour tous les usages de l'énergie -----

- ✓ Utiliser les guides/site de l'ADEME :  
[www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques](http://www.ademe.fr/guides-fiches-pratiques)
- ✓ Prendre rendez-vous avec mon espace info énergie :  
[www.faire.fr](http://www.faire.fr)

### Électricité -----

- ✓ Souscrire à une offre d'électricité « verte » :  
[www.guide-electricite-verte.fr](http://www.guide-electricite-verte.fr)
- ✓ Vérifier que ma puissance électrique souscrite correspond à mes besoins en sommant la puissance de mes appareils électriques et en appelant mon fournisseur
- ✓ Utiliser le guide Top Ten  
[www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)  
ET/OU les étiquettes énergie  
[www.ademe.fr/dechiffrer-etiquettes-environnementales](http://www.ademe.fr/dechiffrer-etiquettes-environnementales)  
ET/OU l'application Ecogator pour choisir mes équipements électriques (télé, frigo, etc.)
- ✓ Utiliser un système pour couper les veilles
- ✓ Débrancher les chargeurs une fois que l'appareil est chargé
- ✓ Contrôler régulièrement la température de mes appareils de froid
- ✓ Utiliser le mode « éco » du lave-vaisselle et du lave-linge
- ✓ Sélectionner mes ampoules en comparant leurs caractéristiques (classe énergie, nombre de cycles, etc.) :  
[www.ademe.fr/choisir-eclairage](http://www.ademe.fr/choisir-eclairage)
- ✓ Préférer un ordinateur portable à un ordinateur fixe



## Chauffage

- ✓ Chauffer à 19°C ou moins dans les pièces à vivre (salon, etc.)
- ✓ Chauffer à 16°C ou moins dans les chambres
- ✓ Réduire la température en cas d'absence
- ✓ Installer un thermostat d'ambiance, éventuellement programmable
- ✓ Installer des robinets thermostatiques sur mes radiateurs à eau

## Eau chaude sanitaire

- ✓ Régler ma température d'eau chaude sanitaire entre 55 et 60°C
- ✓ Équiper mes robinets de mousseurs ou limiteurs de débit
- ✓ Limiter ma douche dure à une durée de 5 minutes
- ✓ Équiper ma douche d'un mitigeur thermostatique
- ✓ Équiper ma douche d'une douchette économe

### Mes propres astuces

---

---

---

---

---

---

---



## Rénover ma maison

- ✓ Faire le point sur tous les documents dont je dispose, plans, factures de travaux, d'entretien etc.
- ✓ Rassembler mes factures d'eau et d'énergie et faire le total de mes consommations des 3 dernières années
- ✓ Résumer en quelques lignes sur un document en quoi consiste mon projet
- ✓ Réfléchir à un budget prévisionnel avec un budget objectif et un budget maximal
- ✓ Prendre rendez-vous avec l'espace info-énergie : [www.faire.fr](http://www.faire.fr)
- ✓ Prendre rendez-vous avec l'architecte du Parc Naturel si j'habite dans un PNR
- ✓ Contacter un professionnel du bâtiment type architecte, maître d'œuvre, bureau d'étude thermique...
- ✓ M'inscrire à une ou des formations destinées aux auto-constructeurs ou à des mises en œuvre spécifiques (enduits chaux, terre...)
- ✓ Acheter des revues ou livres spécialisés en rénovation énergétique

### Mes propres astuces

---

---

---

---



## Mieux me déplacer

### En voiture -----

- ✓ Je calcule le coût réel de mon trajet en voiture le plus fréquent
- ✓ J'entretiens mon véhicule : je vérifie la pression des pneus 1/mois
- ✓ Ma conduite :
  - je coupe le contact à l'arrêt (30 secondes) ;
  - je respecte les limitations de vitesse ;
  - je regarde mon compte-tour et ne dépasse pas 2 500 tr/min (diesel 2 000 tr/min) ;
  - j'accélère de manière franche et change de rapport rapidement

### Covoiturage et Autopartage -----

- ✓ Je m'inscris sur un site de covoiturage
- ✓ Je parle avec mes collègues de boulot et j'inscris un tableau covoiturage dans la salle commune
- ✓ Je me renseigne sur mon assurance auto pour (au choix) :
  - le prêt de volant,
  - l'assurance en cas de covoiturage,
  - l'assurance pour prendre un auto-stoppeur,
  - l'assurance sur mon trajet domicile-travail
- ✓ Je visite les sites d'autopartage, par exemples :  
[www.drivy.com](http://www.drivy.com) ou <https://citiz.coop>
- ✓ Je m'inscris sur un site d'autopartage

### À pieds ou à vélo -----

- ✓ Je teste un trajet court à vélo et/ou à pied

- ✓ Je sors mon vélo du garage
- ✓ Je répare mon vélo et/ou appelle un réparateur proche de chez moi

### Transports en commun -----

- ✓ Je teste le site de ma région (par exemple OURA) et une ligne de bus adaptée à mon trajet (ex. : [www.oura.com/calculateur](http://www.oura.com/calculateur))

### Mes propres astuces

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## Faire mes courses autrement

### Choisir le bon lieu -----

- ✓ Faire la majorité de mes achats auprès de producteurs locaux : directement, sur un marché, dans un magasin de producteur, sur internet, via une AMAP (Association de Maintien de l'Agriculture Paysanne) : <http://reseau-amap.org>

### Acheter selon MES besoins -----

- ✓ Rédiger une liste de courses et m'y tenir. Pour imaginer des menus équilibrés je peux utiliser la Fabrique à Menus : [www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus](http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus)
- ✓ Me méfier des « têtes de gondole », des promos et des articles trop bien positionnés (au milieu du rayon à hauteur des yeux)
- ✓ Éviter les allégations trompeuses et me fier aux véritables labels et aux mentions réglementées. Pour les connaître, voir le guide de l'ADEME : [www.ademe.fr/consommer-responsable](http://www.ademe.fr/consommer-responsable)
- ✓ Comparer les prix au kilo / au litre, etc.
- ✓ Choisir des produits bons pour moi et pour l'environnement
- ✓ Analyser la liste des ingrédients et éviter notamment les additifs, les OGM, l'huile de palme et les nano-particules
- ✓ Privilégier les articles porteurs du NutriScore ([www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score](http://www.santepubliquefrance.fr/Sante-publique-France/Nutri-Score)) avec une note A ou B et scanner mes articles avec une application comme Yuka (<https://yuka.io>)



- ✓ Faire tout ou partie de mes achats en « bio »  
- ✓ Limiter ma consommation de viande et notamment de bœuf, de veau et d'agneau. Pour notre santé le Programme National Nutrition Santé recommande moins de 500g de viande hors volaille par personne et par semaine.
- ✓ N'acheter que des fruits et légumes de saison (hors conserves et surgelés). Utiliser par exemple l'application Etiquetable pour les connaître : <https://etiquetable.eco2initiative.com>
- ✓ Me renseigner sur la technique de pêche et éviter les poissons pêchés avec des techniques non durables, notamment grâce à l'application Etiquetable <https://etiquetable.eco2initiative.com> et au site internet de l'association Bloom [www.bloomassociation.org/nos-actions/nosthemes/mieux-consommer](http://www.bloomassociation.org/nos-actions/nosthemes/mieux-consommer)

## Éviter les déchets inutiles et le gaspillage alimentaire -----

- ✓ Éviter les sacs jetables (même en papier) et m'équiper d'un « kit courses » fait de sacs en tissus. On peut le fabriquer soi-même ou l'acheter, notamment dans les magasins bio.
- ✓ Refuser les produits sur-emballés
- ✓ Respecter les différentes zones de température de mon réfrigérateur : il y a notamment toujours une zone plus froide d'1°C ou 2°C dans laquelle on peut placer viandes et poissons.
- ✓ Gérer mes stocks en fonction des DLC (à consommer avant le...) et DDM (à consommer de préférence avant le...)
- ✓ Valoriser mes déchets alimentaires (compost, animaux, etc.)

### Mes propres astuces

---

---

---



## Aller vers le zéro déchet

### Appliquer les grands principes -----

- ✓ Appliquer dans l'ordre les grands principes du zéro déchet :
  - Refuser,
  - Réduire,
  - Réutiliser,
  - Recycler,
  - Composter.
  
- ✓ Je me pose systématiquement les questions suivantes :
  - *Avant un achat* : en ai-je vraiment besoin ?
  - En comparant deux produits à des prix différents : quel en sera le coût total ? Suis-je sûr que le produit moins cher va durer aussi longtemps ? Sera aussi facilement réparable ?
  - *Avant de jeter* : puis-je le réparer ? le faire réparer ? le donner ? le vendre ?

### Éviter la pub -----

- ✓ Accoler un petit mot : « Pas de pub, merci. » sur ma boîte aux lettres

### Achats alimentaires -----

- ✓ Refuser les sacs plastiques en magasin et utiliser un kit courses en tissu (éventuellement fabriqué par mes soins)
- ✓ Apporter mes Tupperware chez mes commerçants et acheter en vrac
- ✓ Apprendre quelques recettes de cuisine simples pour éviter les plats préparés

- ✓ Composter mes déchets organiques

## Autres achats -----

- ✓ Faire un vide grenier, offrir une deuxième vie à mes objets
- ✓ Recycler mes déchets
- ✓ Apprendre des recettes pour fabriquer certains produits ménagers (lessive, etc.)

### Mes propres astuces

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## Utiliser et fabriquer des produits ménagers écologiques

- ✓ Je vais regarder les étiquettes et labels pour l'achat de produits ménagers
- ✓ Je vais acheter des produits éco-labellisés, par exemple : Ecolabel Européen, EcoCert et/ou NF environnement
- ✓ Je vais acheter des produits ménagers écologiques de base : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, savon de Marseille...
- ✓ Je vais réaliser une (des) recettes de ménage écologique

### *Exemples*

**Produit multi-usages (1L)** : 2 cuillères à soupe (CS) de bicarbonate de soude, 2 CS de vinaigre blanc, éventuellement quelques gouttes d'une huile essentielle (HE), de l'eau

**Gel nettoyant WC** : ½ vinaigre blanc, ½ eau, HE

**Lessive (2L)** : 1 verre de savon de Marseille en paillettes, 2 CS de bicarbonate de soude, 2 CS de vinaigre blanc, quelques gouttes éventuelles d'HE, 2 L d'eau

**Produit vaisselle** : ¼ de savon noir liquide (125 mL), 2 CS de bicarbonate de soude, 1 CS de vinaigre blanc, quelques gouttes éventuelles d'HE, eau (375 mL)

- ✓ Je vais partager mes recettes de ménage écologique
- ✓ Je vais organiser un atelier « ménage écologiques » avec des amis/collègues



## Être écolo au jardin

### Ne plus utiliser de produits phytosanitaires -----

- ✓ Commander le kit citoyen zéro phyto :   
[http://Ophyto-100pour100bio.weebly.com/uploads/9/7/2/9/9729204/kit\\_citoyen.pdf](http://Ophyto-100pour100bio.weebly.com/uploads/9/7/2/9/9729204/kit_citoyen.pdf)
- ✓ M'inscrire auprès de l'organisme public pour bénéficier d'un composteur chez moi
- ✓ Proposer à mes voisins de se réunir pour bénéficier d'un composteur collectif
- ✓ Créer un abri à pince oreille
- ✓ Tester les pièges à bière pour limace
- ✓ Pailler mes cultures avec de la paille ou du foin
- ✓ Désherber avec des outils type binette ou sarcloir
- ✓ Laisser un tas de bois à l'abandon dans un coin de mon jardin pour favoriser l'installation d'auxiliaires
- ✓ Contacter un paysan pour récupérer du fumier
- ✓ Tester la barrière de cendre ou la paillette de chanvre autour de mes cultures pour repousser les limaces
- ✓ Tester la décoction d'ail contre la cloque du pêcher

### Utiliser moins d'eau -----

- ✓ Tester et faire tester son empreinte eau sur  
[www.empreinteh2o.com](http://www.empreinteh2o.com)
- ✓ Mettre en place un système de récupération des eaux de rinçage des légumes
- ✓ Contacter un agriculteur pour me fournir en paille ou en foin

- ✓ Fabriquer des bouteilles goutte à goutte
- ✓ Fabriquer des bouteilles d'arrosage par évaporation



Contacter un paysagiste pour récupérer du broyas de bois et/ou des tontes de pelouse

- ✓ Me renseigner pour l'achat d'une cuve/récupérateur d'eau de pluie (d'occasion ou neuve)
- ✓ Mettre de côté mes cartons sans encre ni scotch pour pailler mes cultures longues (tomates, aubergines, haricots, courges...)
- ✓ Dédier une place au jardin pour les déchets de taille et feuilles mortes (ou récupérer des grands sacs pour les feuilles d'automne)

### Mes propres astuces

---



---



---



---



---



---



---



## Utiliser les solutions collaboratives dans tous les domaines

### Alimentation -----

- ✓ Pratiquer les achats groupés alimentaires (AMAP par exemple : <http://reseau-ama.org>)
- ✓ Participer à un échange ou une confection de repas entre particuliers (Disco Soupe par exemple : <http://discosoupe.org>)

### Logement / hébergement -----

- ✓ Mettre en place ou adhérer à une coopérative d'habitants (par exemple : [www.habicoop.fr](http://www.habicoop.fr))
- ✓ Utiliser une plateforme d'hébergement entre particuliers (AirBnB : [www.airbnb.fr](http://www.airbnb.fr) , Wwoofing : [www.wwoof.fr](http://www.wwoof.fr) , etc.)

### Mobilité -----

- ✓ Louer la voiture/utilitaire d'un particulier (par exemple : [www.drivy.com](http://www.drivy.com))

### Faire et fabriquer -----

- ✓ Me rendre dans un « FabLab » (Open Factory 42 par exemple : [www.openfactory42.org](http://www.openfactory42.org))
- ✓ Me rendre dans un Repair café pour apprendre ou donner un coup de main (<https://repaircafe.org/fr>)
- ✓ Participer à un Hackerspace (par exemple La MYNE : [www.lamyne.org](http://www.lamyne.org))

### Échanger biens et services -----

- ✓ Favoriser le ré-emploi des objets : prêt, don, achat d'occasion, etc. (par exemples : [www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr) , <https://fr.zilok.com> , [www.mutum.com](http://www.mutum.com) , <https://donnons.org>)
- ✓ Adhérer à une structure ou une plateforme d'échanges de biens et de services : SEL (<https://annuairedessel.org>), ShareVoisins (<https://sharevoisins.fr>), etc.

## Mobiliser -----

- ✓ Lancer une pétition via une plateforme (par exemple [www.change.org](http://www.change.org))

## Apprendre et travailler -----

- ✓ Utiliser un espace de coworking pour travailler ou organiser des réunions (par exemple L'@telier à Pélussin, [www.coworking-saint-etienne.fr](http://www.coworking-saint-etienne.fr), etc.)
- ✓ M'inscrire à un MOOC (par exemple via FUN : [www.fun-mooc.fr](http://www.fun-mooc.fr))

## Libérer son informatique -----

- ✓ Découvrir les services informatiques libres de Framasoft : <https://degooglisons-internet.org/fr/list>

### Mes propres astuces

---

---

---

---



## Passer à l'épargne responsable

- ✓ Souscrire un placement d'épargne solidaire dans une banque éthique que je peux trouver ici :   
[www.financeresponsable.org](http://www.financeresponsable.org)  
ou là : [www.finansol.org](http://www.finansol.org)
- ✓ Devenir membre d'un club Cigales (Club d'Investissement pour une Gestion Locale et Alternative de l'Épargne Solidaire) local ou en créer un (infos : <http://www.cigales.asso.fr>)
- ✓ Souscrire une/des action(s) auprès d'une Foncière qui mène des actions locales comme Terre de Liens ([www.terredeliens.org](http://www.terredeliens.org))
- ✓ Adhérer à une centrale villageoise (par exemple : la Sas centrale villageoises Région de Condrieu   
<https://www.leshaies.fr/environnement/la-centrale-photovoltaïque/>)
- ✓ Participer au financement d'un projet local sur une plateforme de crowdfunding (financement par la foule)  
<https://financeparticipative.bpifrance.fr/project/search>
- ✓ Faire un don à une association reconnue d'intérêt général :  
<http://www.donnerfaitdubien.org>
- ✓ Adhérer à une monnaie locale et payer les commerçants et artisans avec la monnaie locale <http://monnaie-locale-complementaire-citoyenne.net/france/>

### Mes propres astuces

---

---

---

---

# Ils ont créé ce guide

## **ACCTEES**

ACCompagnements vers des Transitions Écologiques, Économiques et Sociales – accompagne les individus et les structures (entreprises, collectivités, etc.) vers le développement durable. ACCTEES accompagne aujourd’hui des clients publics et privés à travers trois grands types d’intervention : La réalisation d’études stratégiques dans le domaine de la performance environnementale des bâtiments ; La labellisation Cit’ergie des plans climat air énergie des collectivités territoriales ; La conception et l’animation d’ateliers facilitant le passage vers la consommation responsable. [www.acctees.fr](http://www.acctees.fr)

## **CAELI Conseil**

Bureau d’études indépendant thermique et énergétique. [www.caeli-conseil.fr](http://www.caeli-conseil.fr)

## **CPIE des Monts du Pilat**

La Maison de l'eau et de l'environnement, labellisée Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement des Monts du Pilat est une association qui a pour objet de favoriser le développement durable du territoire. Elle réalise sa mission à travers l'animation, la sensibilisation, la formation, la concertation et le développement de projets locaux à destination de tous publics (scolaires, habitants, usagers, professionnels, collectivités, etc.). [www.cpie-pilat.fr](http://www.cpie-pilat.fr)

## **Espaces Vers...**

Espaces Vers a pour vocation, via des conférences-ateliers ou des ateliers collaboratifs, d’accompagner les participants vers : un questionnement sur leur consommation et ses impacts, un mode de vie plus sain, l’utilisation de produits naturels et de plantes au quotidien, le « do it yourself » (produits cosmétiques, ménagers et de santé), la réappropriation de savoir-faire afin de devenir acteur de son bien-être et de sa santé, la collecte et le partage de savoirs, des pratiques de développement durable. [paradis.karine@gmail.com](mailto:paradis.karine@gmail.com)

## **Christine Gazel**

Christine Gazel Conseils : Christine Gazel intervient dans la collecte de fonds, le

financement participatif, l'épargne locale et le développement des territoires. Elle accompagne les associations, les collectivités, les entreprises et les citoyens qui ont envie de créer des partenariats porteurs de sens sur les territoires permettant ainsi l'émergence de projets innovants et créateurs de liens. Contact : [chrisgazel@orange.fr](mailto:chrisgazel@orange.fr)

### **Zéro Déchet Saint Etienne**

Association qui milite pour faire connaître la démarche du zéro déchet auprès des stéphanoises et stéphanois. La pratique du zéro déchet consiste à réduire la quantité de déchets que nous produisons individuellement. C'est également un moyen pour prendre conscience de notre impact écologique en tant que consommateurs afin de changer nos habitudes de vie en se recentrant sur l'essentiel de nos besoins. ZDSE propose des ateliers zéro déchets ainsi que des conférences avec un but pédagogique. Elle est affiliée à Zéro Waste France qui porte le message du zéro déchet au niveau national et coordonne tous les groupes locaux. <https://zerodechetsainte.wixsite.com/zerodechet?fbclid=IwAROWiWosH6XHXmAQR5uDovCyW7YEleCVqaxrn3dr9004ZIJ5ztYQhOsMcE>

#### **Vous souhaitez partager ce guide au format papier ?**

- ✓ Utilisez du papier recyclé et/ou labellisé FSC ou PEFC
- ✓ Réglez votre imprimante en A5, format livret et sur qualité « brouillon »



**ACCTEES 2019 – [www.acctees.fr](http://www.acctees.fr) - [contact@acctees.fr](mailto:contact@acctees.fr)**