

Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?



## Du bon sens dans l'assiette, ça mange pas de pain !

Nos choix alimentaires sont déterminants ; ils représentent 1/3 de notre impact environnemental.

Respecter les saisons des 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.

Manger local et opter 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.

Donner la priorité aux produits frais et peu transformés et de préférence sans emballage. Plus des 2/3 des emballages sont des emballages alimentaires.

Privilégier les produits biologiques. Ils nécessitent 20% d'énergie en moins et sont exempts de produits chimiques.

Limiter sa consommation de poissons aux espèces non menacées. Une espèce de poisson sur trois est menacée d'extinction et la moitié parvient tout juste à se renouveler. [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)



Modérer sa consommation de viande et privilégier celle produite localement. Préférer les protéines végétales : céréales complètes et légumineuses. 70 % des surfaces cultivées annuellement sont destinées à nourrir le bétail.

Éviter 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>



### Des AMAP :

DES ASSOCIATIONS POUR LE MAINTIEN D'UNE AGRICULTURE PAYSANNE : PLOËRMEL, BOHAL, SÉRENT, ELVEN, ...

<http://www.reseau-amap.org/amap-56.htm>

### Des marchés de producteurs locaux

LE VENDREDI MATIN À PLOËRMEL  
LE SAMEDI MATIN À JOSSELIN  
LE JEUDI MATIN À MALESTROIT...

### Un magasin de producteurs et d'épicerie biologique

À MALESTROIT...

### Des magasins alimentaires biologiques....

À PLOËRMEL, À GUER...

### Vente en ligne de produits locaux

[www.clictaberouette.com](http://www.clictaberouette.com)





Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?

## Sachez vous chauffer sans chauffage ! Investissez dans les économies !

1/3 de la consommation énergétique de la France est utilisée par les ménages

Isoler est la réponse évidente pour faire des économies sur le chauffage.

Opter pour des modes de production renouvelables d'eau chaude et de chauffage, (solaire, bois, pompe à chaleur...) et abandonner les énergies fossiles.

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



Adapter la température aux besoins en installant un système de programmation. La nuit, maintenez la température à 15 °C. Vous ferez une économie de 9%, soit 70 à 155 euros par an.

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



### Les organismes de conseil

L'ESPACE RENOV INFO SERVICE - INFORMATION NEUTRE ET GRATUITE  
GALERIE TRAIT D'UNION - 8 RUE JEAN NOËL GOUGEON  
A PLOËRMEL  
TEL 02 97 74 30 95 MAIL : [CONSEILLER@RENOV-INFO-SERVICE.BZH](mailto:CONSEILLER@RENOV-INFO-SERVICE.BZH)  
PERMANENCE DU LUNDI AU VENDREDI DE 13H30 À 17H30  
[www. http://renov-info-service.bzh/](http://renov-info-service.bzh/)  
L'ADEME  
AGENCE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA MAÎTRISE  
DE L'ÉNERGIE [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

### Les magazines

LA MAISON ÉCOLOGIQUE CHEZ NOS LIBRAIRES, UNE REVUE  
INCONTOURNABLE

### Les associations

POLLEN VOUS PROPOSE DES VISITES DE PROJETS SUR LE TERRITOIRE  
ASSOCIATION EMPREINTE PROPOSE DES SOIRÉES SUR L'ÉCO-HABITAT,  
DES FORMATIONS ET DES VISITES DE MAISON  
<http://empreinte.asso.fr/>  
ASSOCIATION TIEZ BREIZ SENSIBILISE ACCOMPAGNE ET CONSEILLE  
SUR LA SAUVEGARDE ET LA RÉNOVATION DES MAISONS BRETONNES  
[www. www.tiez-breiz.bzh](http://www.tiez-breiz.bzh)

### Les incontournables d'internet

[www.conseils-thermiques.org](http://www.conseils-thermiques.org)





Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?

## Couper l'eau, ça coule de source.

La consommation journalière individuelle est de 148 L, en modifiant quelques habitudes on peut la réduire facilement de moitié.

Préférer une douche (de 20 à 60 L) à un bain (de 100 à 150 L). Couper l'eau lors du savonnage.

Équiper robinets et pommeaux de douche de réducteurs d'eau ou d'économiseurs (coûte environ 2-3 €) pour réduire de moitié sa consommation.

Se laver les mains à l'eau froide.

Utiliser un bac (ou une baignoire) pour faire la vaisselle ou laver les fruits et légumes.

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

Réduire l'eau des toilettes (20 % de la consommation d'un ménage) en mettant une bouteille remplie dans le réservoir ou installer une chasse d'eau à double vitesse. Encore mieux : s'équiper de toilettes sèches !!

Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes,



Chaque geste compte

laver la voiture, alimenter les toilettes, ...

Choisir des appareils électroménagers peu consommateurs d'eau.  
[www.newenergylabel.com](http://www.newenergylabel.com)

Astuces : Relever son compteur d'eau le matin en partant travailler et le soir en rentrant pour repérer les fuites.



### Les organismes de conseil

L'ESPACE INFO ENERGIE - INFORMATION NEUTRE ET GRATUITE  
8 RUE JEAN NOËL GOUGEON (GALERIE DU TRAIT D'UNION) - 56805  
PLOËRMEL  
PAR TÉLÉPHONE : 02 97 74 30 95 (LUNDI AU VENDREDI DE 13H30 À  
17H30)  
PAR MAIL : [EIE@PAYSDEPLOERMEL-COEURDEBRETAGNE.FR](mailto:EIE@PAYSDEPLOERMEL-COEURDEBRETAGNE.FR)

L'ADEME  
AGENCE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA MAÎTRISE  
DE L'ÉNERGIE [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

Centre d'information sur l'eau :  
[www.cieau.com](http://www.cieau.com)





Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?

## N'achetez plus vos déchets.

Chaque Français produit chaque année environ 350 kg d'ordures ménagères. Comment Réduire ? Réemployer ? Réparer ? Recycler ?

**Choisir des produits** en vrac ou avec des emballages recyclables (carton plutôt que film plastique), biodégradables, réutilisables, consignés, ...

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

**Bannir l'usage unique** : la vaisselle jetable, les lingettes, les couches culottes (un bébé génère 800 kg de couches jetables) et privilégier le linge de toilette et de table en tissu, les piles rechargeables, les couches lavables, ...

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

**Inscrire «Stop Pub»** sur sa boîte à lettres pour éviter les prospectus inutiles (Autocollant gratuit disponible en mairie).

Le «**fait maison**» permet d'éviter les emballages, de plus il est meilleur et plus économique.

**Donner une seconde vie aux objets** pour économiser les ressources.

**Réparer l'électroménager** : la vie de nos appareils électroménagers peut être allongée par un entretien régulier et certaines pannes peuvent facilement être réparées.

**Rénover et relooker**, des vieux meubles, des vieux vêtements ...

**Privilégier l'occasion sur le neuf** (vide-greniers, puces, brocantes,...), ainsi que les espaces de gratuité (troc et dons).

**Développer l'entraide avec son voisinage** : faire son potager et offrir ses surplus à ses voisins, développer prêts ou achats partagés d'outils .

**Éviter gaspillage et pollution** avec les appareils électriques et électroniques ; depuis 2007, la reprise gratuite de l'ancien équipement par le commerçant qui vend le neuf est obligatoire. Collectage par des associations, dans les déchetteries,...



### Les Repair-Cafés



ESPACE D'ENTRAIDE POUR RÉPARER LES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS, BICYCLETTES : [lapetiterennes.org](http://lapetiterennes.org) ...

### Les répar'acteurs professionnels

VOIR LISTE PAR DÉPARTEMENT SUR LE SITE DE LA CHAMBRE DES MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT : [www.crma.bzh](http://www.crma.bzh)  
ATELIER DE CRÉATEUR : <https://latelier-les-createurs.business.site/>

### Les recycleries

MAGASINS DE RECYCLAGE ET CHANTIERS D'INSERTION :  
LE COMPTOIR DES RUES À PLOËRMEL  
[www.comptoirdesrues.fr](http://www.comptoirdesrues.fr),  
LES COMPAGONS D'EMMAÛS [emmaus-france.org](http://emmaus-france.org)



### Les incontournables d'internet

[www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr) | [www.recupe.net](http://www.recupe.net) |  
[www.donnons.org](http://www.donnons.org)

### Systèmes d'échanges locaux (SEL)

COMME DES VIDE-GRENIERS, MAIS ENTièrement GRATUITS ! VOUS APORTEZ DES OBJETS À DONNER (OU PAS ! ) ET REPARTEZ AVEC VOS TROUVAILLES : SEL DU PAYS DE QUESTEMBERT, SEL DE SÉRENT





Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?

## Eteindre : une idée lumineuse !

La meilleure énergie est celle que l'on ne consomme pas. La production électrique en France est assurée par le nucléaire à 76%, ce dernier impacte peu sur les gaz à effet de serre, mais ses déchets et le démantèlement de ses centrales sont problématiques (énergivores, polluants, dangereux). Les énergies renouvelables sont rapides à mettre en œuvre et de plus en plus compétitives.

Consommer moins en choisissant des appareils électroménagers moins énergivores. 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. [www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr)

Adoptez les bons gestes grâce au Wiki de l'énergie, proposé par Enercoop : <https://transition.enercoop.fr/PagePrincipale>

Traquer les veilles qui sont des consommations inutiles : leur multiplication a engendré un accroissement de 30% de la consommation ces 10 dernières années. Adopter les multiprises pour économiser jusqu'à 10% de consommation et préserver le matériel sensible aux surtensions. En cas d'absence prolongée, débrancher tous les appareils. Débrancher les chargeurs et ne charger que le temps nécessaire.

Attendre les heures creuses pour faire tourner ses appareils ménagers.

Choisir un fournisseur d'électricité « propre » 100 % renouvelable, locale, et militante. Greenpeace a fait une analyse approfondie des offres vertes : [www.guide-electricite-verte.fr](http://www.guide-electricite-verte.fr) Le Top 3 revient à : [www.enercoop.fr](http://www.enercoop.fr), [www.ilek.fr](http://www.ilek.fr), [www.energiesdici.fr](http://www.energiesdici.fr). Enercoop va plus loin en proposant réinvestissant directement auprès de nouveaux fournisseurs d'énergie verte.

Produire son énergie électricité (énergies solaire, éolienne....) qui sera servi localement limitant ainsi les pertes en ligne !

Soutenez un projet local de production d'énergie renouvelable près de chez vous, avec <https://energie-partagee.org/>

L'association Réseau Taranis basée à Redon, agissant sur la région Bretagne fait la promotion des énergies renouvelables en accompagnant la mise en place de projets citoyens. [www.reseau-taranis.fr/](http://www.reseau-taranis.fr/)



### Les organismes de conseil

L'ESPACE INFO ENERGIE - INFORMATION NEUTRE ET GRATUITE  
8 RUE JEAN NOËL GOUGEON (GALERIE DU TRAIT D'UNION) - 56805 PLOËRMEL  
PAR TÉLÉPHONE : 02 97 74 30 95 (LUNDI AU VENDREDI DE 13H30 À 17H30)  
PAR MAIL : [EIE@PAYSDEPLOERMEL-COEURDEBRETAGNE.FR](mailto:EIE@PAYSDEPLOERMEL-COEURDEBRETAGNE.FR)

### L'ADEME

AGENCE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA MAITRISE DE L'ÉNERGIE [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

### Ecowatt

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





Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?

## Opter pour le billet vert !

L'argent est au cœur de notre société, il est donc un formidable levier d'action pour évoluer vers un environnement plus sain et durable.

Les règles qui régissent sa circulation ont un impact direct sur tout ce qui nous entoure y compris nos relations interpersonnelles.

Utiliser la monnaie locale complémentaire permet, d'encourager l'achat de biens et de services produits localement (circuits courts), d'enrichir la communauté (notamment par la qualité des relations entretenues), préserver les échanges de toute spéculation financière, de favoriser l'emploi local, renforçant ainsi la résilience de nos territoires. Dans le pays de Ploërmel, utiliser le Galais : 1 Galais = 1 Euro. Le Galais existe aussi en version électronique. [www.monnaie-locale-complementaire.net](http://www.monnaie-locale-complementaire.net)  
[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. [www.lechampcommun.fr](http://www.lechampcommun.fr) à Augan  
[www.maisonernestine.fr](http://www.maisonernestine.fr) à Concoret

Participer à un club « CIGALES » Club d'Investisseurs pour une Gestion Alternative et Locale de l'Épargne Solidaire pour investir dans des petites entreprises locales et collectives. [www.cigales.asso.fr](http://www.cigales.asso.fr)

Choisir une épargne qui préserve l'environnement et l'activité locale.

Se repérer grâce au label européen pour vous aider à choisir un placement socialement responsable [www.novethic.fr/label-isr.htm](http://www.novethic.fr/label-isr.htm)

Épargner chez Terre de lien : l'argent placé sert à l'achat de terres et redynamise ainsi les campagnes [www.terredeliens.org/epargner-solidaire-et-utile](http://www.terredeliens.org/epargner-solidaire-et-utile)

Investissez dans les énergies renouvelables : [energie-partagee.org/energie-citoyenne/tous-les-projets/](http://energie-partagee.org/energie-citoyenne/tous-les-projets/)

Si vous souhaitez choisir une banque plus responsable :

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. <http://www.lanef.com/>

Choisir un placement socialement responsable. Retrouvez le guide écocitoyen sur les Banques Françaises, réalisé par les Amis de la Terre. [www.amisdelaterre.org/IMG/pdf/20150603-guidebanque2014.fr](http://www.amisdelaterre.org/IMG/pdf/20150603-guidebanque2014.fr)

Comprendre la finance responsable : Depuis 2005, les Amis de la Terre analysent les activités des grandes banques. Ce site a pour objectif de sensibiliser les citoyens au choix de leur banque, expliquer l'utilisation qui est faite de leur argent, et faire pression sur les acteurs financiers pour qu'ils améliorent leurs pratiques. [www.financeresponsable.org](http://www.financeresponsable.org)





Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?

## Ne sortez pas votre avion en toute occasion !

En campagne, la voiture est au cœur de notre quotidien, apprenons à l'utiliser différemment, voir à s'en libérer.

**Privilégier les transports en commun.** 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.

**Optimiser ses déplacements en voiture :** regroupez vos activités afin de limiter vos trajets.

**Laisser sa voiture au garage** quand c'est possible. Pour les petits trajets pensez à la marche, au vélo, aux rollers, et pourquoi pas à dos de cheval. En ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km.

**Opter pour une consommation moindre :** petit véhicule, peu ou pas de climatisation, conduite souple, vitesse limitée, démarrage en douceur, ...  
[www.conduiteeconomique.com](http://www.conduiteeconomique.com)

**Choisir un véhicule moins polluant**  
[www.notre-planete.info/services](http://www.notre-planete.info/services)  
[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

**Covoiturage**, ensemble, c'est mieux. Il économise la planète, le budget et permet des temps de convivialité. Voici deux sites pour organiser vos covoiturages : [www.mobicoop.fr](http://www.mobicoop.fr) et [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) Pour du covoiturage de proximité (pour aller au travail, RDV chez le médecin, aller au marché...) Ehop vous accompagne : [www.ehop-presdechezmoi.fr](http://www.ehop-presdechezmoi.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 annuel.



### Les aires de covoiturage

LE DÉPARTEMENT DISPOSE DE 87 AIRES DE COVOITURAGE. COVOITURAGE DE PROXIMITÉ ORGANISÉ PAR LA COMMUNAUTE DE COMMUNES : [www.ehop-presdechezmoi.fr](http://www.ehop-presdechezmoi.fr)

### Les lignes de bus

SUR LA COMMUNAUTE DE COMMUNES DE PLOËRMEL : EN 2019, LES BUS RIV PASSENT A PLOËRMEL, TAUPONT, ST MALO LES TROIS FONTAINES, GUILLIERS, EVRIGUET, ST BRIEUC DE MAURON, MAURON, ET LOYAT. HORAIRES DISPONIBLES SUR [www.ploermelcommunaute.bzh/au-quotidien/riv-info/riv-bus-733.html](http://www.ploermelcommunaute.bzh/au-quotidien/riv-info/riv-bus-733.html) TARIF : 1€ PAR TRAJET OU 25€ PAR MOIS POUR UN ABBONNEMENT.

SUR LE DÉPARTEMENT DU MORBIHAN : LES BUS PASSENT A PLOËRMEL, MALESTROIT, LA CHAPELLE CARO, SERENT, ST GUYOMAR, ET VANNES HORAIRES DISPONIBLES SUR : [www.breizhgo.bzh](http://www.breizhgo.bzh) LIGNE 4 TARIFS : 2€

SUR LA REGION : LES BUS PASSENT A PONTIVY, LOUDEAC, JOSSELIN, PLOERMEL ET RENNES HORAIRES DISPONIBLES SUR : [keolis-armor.com/8-Horaires.html](http://keolis-armor.com/8-Horaires.html) TARIFS : [keolis-armor.com/9-tarifs.html](http://keolis-armor.com/9-tarifs.html)





Et si ensemble nous faisons quelque chose pour l'environnement ?

## Le mulot, pas si ecole!

Les outils numériques ont envahi nos vies personnelles et professionnels : smartphone, ordinateur, GPS, télévision, ... Mais tous ces appareils (incluant les serveurs qui stockent vos données en ligne) consomment de l'énergie lors de l'utilisation et ont un impact important lors de leurs fabrications et leur fin de vie. Cela représente environ 7% de la consommation électrique mondiale.

C'EST POURQUOI, IL EXISTE DES GESTES SIMPLES POUR LIMITER L'IMPACT :

AU QUOTIDIEN :

Eteindre la box avant un départ en vacances et en week-end.

Trier les espaces en ligne : email, cloud, réseaux sociaux, historique de conversations en ligne avec photos et vidéos. Supprimer ce qui est inutile de conserver.

Limiter le visionnage de vidéos (YouTube, Netflix, ...). Cela représente aujourd'hui plus de 50% de la quantité de données échangées sur internet.

Bloquer les publicités sur internet. Elles font appel à un ensemble de serveur pour analyser, tracer, et proposer la publicité ciblée.

LORS DE L'ACHAT :

Choisir un appareil correctement dimensionné au besoin présent et futur.

Choisir un appareil durable. Privilégier des modèles robustes.

Acheter d'occasion téléphone portable, ordinateur.... Les appareils numériques peuvent avoir une seconde vie.

CONSULTER LE GUIDE DES BONNES PRATIQUES, PROPOSÉ PAR L'ADEME :

[www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf](http://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-face-cachee-numerique.pdf)



POUR FAIRE RÉPARER VOS ORDINATEURS ET TÉLÉPHONE PRÈS DE CHEZ VOUS, IL EXISTE PLUSIEURS RÉPARATEURS SUR LE PAYS DE PLOËRMEL.

