Passeport pour demain

Un défi pour la Terre

—

100 actions pour la transition

AVON
ENTRE SEINE ET FORÊT

Devenez **co-créateur** d'une société de partage, relocalisée, sobre et heureuse en ayant des impacts positifs sur vos **économies**, votre **santé** et celle de la **planète** !

Ce passeport est conçu comme une feuille de route pour vous aider à **changer votre routine** et à adopter les bons réflexes dans les domaines de **l'alimentation**, de la **consommation**, du **logement**, des **transports** et de la **finance** : le monde de demain se construit aujourd'hui !

Engagez-vous à changer au moins 10 habitudes dans votre vie. Mettez-les en pratique progressivement, à votre rythme. Puis ajoutez de nouvelles actions quand cela fonctionne. Parlez de votre démarche autour de vous !

Envoyez un courriel à PasseportPourDemain@avon77.com pour être informé.e.s des animations qui seront proposées pour vous accompagner sur le chemin de la transition.

Soyons le changement que nous voulons voir sur la Terre.

Bravo et bonne route, pas après pas !

Alimentation -

- ☐ je prépare une liste de courses en fonction des menus que j'ai prévus et de ce qu'il me reste (en France, le gaspillage alimentaire coûte 100 à 160€/personne/an)
- ☐ je pars en course avec mes sacs à vrac, bocaux et boîtes

- ☐ je mange des fruits et légumes de saison
- ☐ j'évite les produits industriels (conserves, surgelés, plats préparés, sodas, etc.), j'achète des produits frais
  - ☐ je fais mes soupes
  - ☐ je fais mes pates (à tarte, crêpes, galettes, gaufres, etc.) et mes gâteaux
  - ☐ je fais mes yaourts
  - ☐ je fais mes compotes et mes confitures
  - ☐ je fais mes tisanes

- ☐ je ne mange pas de viande rouge plus d'une fois par semaine
- ☐ je mange de la viande moins de cinq fois par semaine
- ☐ j'achète des œufs de catégorie 0 ou 1 (poules élevées en plein air)
- ☐ je mange des aliments produits localement et, si possible, issus de l'agriculture biologique
- ☐ je mange des produits issus du commerce équitable (logos Alter Eco, Max Havelaar, SPP, etc.)
- ☐ je mange du poisson issu de la pêche responsable

- ☐ je suis créatif.ve, je cuisine tous les restes de repas (en tartes, soupes, gratins, purées...)
- ☐ je suis alchimiste, je transforme mes épluchures en compost (les bio déchets représentent 1/3 de ma poubelle)
- ☐ je cultive partout : dans mon jardin (potager, petites baies...), sur mon balcon (tomates, aromatiques, radis...) ou dans mon salon (champignons, graines germées...)

☐ .....

☐ .....

Consommation –

- ☐ avant d'acheter, je me pose la question : en ai-je vraiment besoin ? si oui, je cherche d'abord à emprunter, troquer ou louer (voisin, ami) avant d'acheter, si possible d'occasion ou reconditionné plutôt que neuf

- ☐ je consomme des produits locaux (de préférence faits maison, dans la région puis en France)
  - ☐ je fais ma lessive (au lierre, à la cendre ou au savon de Marseille)
  - ☐ je fais mon liquide/savon solide pour la vaisselle
  - ☐ je fais mes produits ménagers naturels (sol, vitres, WC) avec de l'acide citrique, du bicarbonate de soude et du savon noir
  - ☐ je fais mon déodorant
  - ☐ je fais mon démaquillant ultra doux
  - ☐ je fais mon shampooing
  - ☐ je fais mon dentifrice
- ☐ j'achète des produits qui durent
  - ☐ je passe aux piles rechargeables
- ☐ j'achète des produits réparables et je les répare
- ☐ j'achète des produits recyclables et recyclés
- ☐ j'achète des produits écologiques (label NF environnement, éco-label européen par exemple) pour l'entretien, les peintures, etc.

- ☐ j'achète moins de produits jetables à usage unique
  - ☐ je remplace le film étirable par des bee-wraps
  - ☐ je remplace l'essuie-tout et les cotons démaquillants par des lingettes en tissu
  - ☐ j'utilise des mouchoirs en tissu
  - ☐ je remplace les cotons tiges par un cure-oreille
  - ☐ j'utilise une coupe menstruelle ou des serviettes hygiéniques lavables
  - ☐ je passe aux couches lavables
- ☐ j'achète moins d'emballage
  - ☐ je bois l'eau du robinet à la maison et j'emporte une gourde quand je me déplace
  - ☐ j'arrête les produits conditionnés en portion individuelle (compotes, gâteaux, capsules de café, ...)
  - ☐ j'abandonne le gel douche pour du savon solide

☐ .....

☐ .....

Logement -

- ☐ je mets un stop-pub sur ma boîte aux lettres (les imprimés publicitaires représentent 20kg/an /habitant)
- ☐ je mets un boudin de porte à l'entrée pour limiter les infiltrations d'air
- ☐ je ne couvre pas les radiateurs (rideaux, serviettes)
- ☐ je chauffe les pièces de vie à 19°C, les chambres à 16°C et je ferme les portes des pièces les moins chauffées (au-delà de 19°C, plus 1°C génère 7% de consommation en plus)
- ☐ j'assure une bonne aération de mon logement, sans gaspiller trop de chaleur, en ouvrant les fenêtres, radiateurs fermés, pendant 5 à 10 minutes par jour
- ☐ j'installe un thermostat d'ambiance et je réduis le chauffage la nuit et en mon absence

- ☐ l'hiver quand la nuit tombe, je ferme les volets et les rideaux pour réduire les pertes d'énergie
- ☐ l'été, j'installe des récipients contenant de l'eau près des ouvertures pour rafraîchir l'air entrant; je ferme les volets dès que le soleil tape sur les fenêtres, puis les fenêtres dès qu'il fait plus chaud dehors que dedans
- ☐ j'isole mon logement, si possible avec des matériaux écologiques et locaux (le toit peut représenter 20% des déperditions de chaleur)

- ☐ je nettoie les bouches d'extraction, les filtres et les arrivées d'air du système de ventilation 1 à 2 fois/an
- ☐ j'installe des mousseurs sur tous les robinets (jusqu'à 30% de débit d'eau en moins)
- ☐ je répare ou fais réparer les fuites d'eau sans attendre

- ☐ j'éteins la lumière quand je quitte une pièce inoccupée
- ☐ je limite le nombre d'appareils électriques et numériques
- ☐ j'éteins les appareils en veille (multiprise avec interrupteur), je débranche les chargeurs (jusqu'à 10% d'économies sur la facture d'électricité)
- ☐ je désactive le Wi-Fi de ma box Internet (nuit, absence)

- ☐ je vide ma boîte mail régulièrement, je compresse les fichiers que j'envoie et limite le nombre de destinataires
- ☐ je n'imprime que les pages du document qui m'intéressent, en recto-verso, plutôt en noir et blanc et sur du papier recyclé
- ☐ je privilégie l'historique et les favoris au moteur de recherche
- ☐ j'utilise un moteur de recherche éco-responsable (Ecogine, Lilo, Ecosia, Qwant...)

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Dans la salle de bain –

- ☐ je prends des douches de moins 5 minutes et j'arrête l'eau quand je me savonne (une douche consomme 30 à 60l d'eau chaude, contre 150 à 200l pour un bain)
- ☐ j'installe une chasse d'eau à double poussoir ou je place une bouteille pleine ou une brique dans le réservoir

- ☐ j'utilise le cycle court basse température de la machine-à-laver que je fais tourner à pleine charge (un cycle 40°C consomme 25% moins d'énergie qu'un cycle 60°C)
- ☐ je nettoie le filtre de ma machine-à-laver 1 à 2 fois/an
- ☐ je fais sécher mon linge à l'air libre

Dans la cuisine –

- ☐ je laisse un espace d'au moins 5cm entre le mur et l'arrière du réfrigérateur pour l'évacuation de la chaleur
- ☐ je nettoie l'échangeur situé à l'arrière du réfrigérateur 1 fois/an
- ☐ je dégivre le freezer régulièrement
- ☐ je règle la consigne de température du congélateur à -18°C et celle du réfrigérateur à +4°C

- ☐ je mets toujours un couvercle sur les casseroles (4 fois moins d'énergie pour faire bouillir de l'eau)
- ☐ je fais bouillir la quantité d'eau juste nécessaire
- ☐ je lave mes légumes à l'eau froide que je récupère pour arroser mes plantes
- ☐ pour la vaisselle, j'utilise 2 bassines (une pour laver et une pour rincer) ou le mode éco de ma machine

- ☐ je trie tous mes « déchets » (verre, papiers, cartons, emballages non rincés, piles, ampoules, bouchons, tex tiles, etc) et j'essaie toujours de donner une seconde vie à mes affaires

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Dans le jardin -

- ☐ je limite la pollution lumineuse en n'utilisant pas de source de lumière trop forte, en dirigeant les lampes vers le bas et en éteignant l'éclairage la nuit*
- ☐ je laisse une zone sauvage où je n'interviens pas*
- ☐ je limite la tonte -si possible 1fois/an- et je règle la hauteur de coupe de la tondeuse à 8cm ou plus pour préserver la biodiversité*
- ☐ je n'utilise pas de produit chimique (engrais, pesticides...)
- ☐ je crée une mare, des nichoirs à oiseaux, un hôtel à insectes et je laisse du bois mort pour accueillir la biodiversité*
- ☐ je plante des essences locales*

- ☐ j'installe un composteur (individuel ou collectif*)
- ☐ je démarre un potager*
- ☐ je couvre le sol pour le protéger, réduire les besoins d'arrosage et de désherbage (tonte, feuilles, végétaux broyés, copaux d'écorce, foin, paille...)
- ☐ je fais mes semis avec les graines des fruits et légumes que je consomme
- ☐ je récupère l'eau de pluie dans une citerne fermée*
- ☐ j'arrose le soir s'il fait chaud ou le matin s'il fait froid

- ☐ j'installe un poulailler*
- ☐ je lance une initiative de jardinage citoyen avec la mairie (bacs à planter, permis de fleurissement, recherche d'un jardin partagé...)

*** : action nécessitant l'accord préalable des (co)propriétaires plus une organisation avec mes voisins si j'habite dans un immeuble**

Les transports -

- ☐ j'effectue les déplacements de moins de 3km en vélo, à pieds ou à trottinette
- ☐ je m'inscris au pedibus (ramassage scolaire pédestre) ou je contacte la mairie pour participer à sa mise en place
- ☐ je privilégie les transports en commun (train, bus) pour les plus grandes distances

- ☐ je vérifie souvent l'état de mon véhicule (jusqu'à 30% de consommation en plus avec des pneus sous-gonflés)
- ☐ je supprime les courses en périphérie
- ☐ je pratique le covoiturage ou l 'autopartage
- ☐ j'évite une deuxième voiture

- ☐ je n'effectue pas plus d'un vol long-courrier tous les 2 ans

Les finances –

- ☐ je choisis une banque plus éthique
- ☐ je place mon argent dans des projets ou sur des produits de placement solidaires et responsables

☐ .....

☐ .....

Les ressources internet –

Les éco-gestes chez soi —

https://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/habitation/bien-gerer-habitat

Blog de la famille zéro déchet —

https://famillezerodechet.com

Campagne rien de neuf —

https://riendeneuf.org/les-alternatives/

Calendrier des fruits, légumes et poissons de saison à télécharger —

https://www.monquotidienautrement.com/guide-ecolo/calendrier-fruits-legumes-poissons-de-saison/

Mouvement de la transition en France —

http://www.entransition.fr

AVON

ENTRE SEINE ET FORÊT