

# DEVENIR UN FOYER À IMPACTS POSITIFS : EN ROUTE VERS LA TRANSITION...



les Lucioles  
ria d'Etel en transition

# LE CONSTAT



Un habitant  
français



## 2,3

planètes seraient nécessaires  
si toute l'humanité consommait  
comme un français.

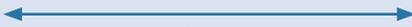


## 12 T

L'empreinte carbone d'un français  
est de 12 tonnes par an.



## 2/3



< à 3 km

Près de 2 déplacements en voiture  
individuelle sur 3 sont faits pour réaliser  
une distance inférieure à 3 km.



## 70 %

Près de 70% de notre électricité  
est d'origine nucléaire.



## 45 %

de notre énergie est issue des  
produits pétroliers

# Bio

## - de 10 %

Moins de 10% de la population consomme en  
permanence des produits bio et locaux.

Nos marges de progression sont donc considérables pour changer  
l'économie des territoires, ici et ailleurs.

Changer nos modes de vie permettra une économie relocalisée, une  
agriculture respectueuse de l'environnement et des travailleurs justement  
rémunérés pour leur travail, des déplacements faiblement émetteurs en  
gaz à effets de serre.

Ces enjeux sont au coeur de notre démarche.

# Mais au fait .... C'est quoi la transition (écologique, énergétique, sociétale) ?

La transition est un mouvement en réseau initié en Angleterre (à Totnes) par Rob Hopkins (un irlandais) en 2006. **Il y a aujourd'hui plus de 2000 initiatives de transition dans le monde dans une cinquantaine de pays.**

Les initiatives visent à inciter les citoyens d'un territoire (bourg, quartier d'une ville, village...), à **prendre conscience, d'une part, des profondes conséquences que vont avoir sur nos vies la convergence du pic du pétrole et du changement climatique et, d'autre part, de la nécessité de s'y préparer concrètement.**

D'après le réseau, il s'agit de mettre en place des solutions fondées sur une **vision positive de l'avenir** et qui visent à :

- réduire fortement, individuellement et collectivement, la consommation d'énergie d'origine fossile et nos émissions de CO<sub>2</sub> ;
- renforcer la résilience de nos territoires, leur capacité à absorber les chocs à venir, par une relocalisation de l'économie (alimentation, énergies renouvelables, ...) ;
- renforcer les liens, les solidarités et la coopération entre l'ensemble des acteurs du territoire ;
- acquérir les compétences qui deviendront nécessaires au renforcement de notre autonomie

**La transition, ce n'est pas retourner à l'âge de pierre. Mais prendre la sobriété énergétique et matérielle comme principe guidant dans la vie de tous les jours.**

Ce guide vous propose des axes concrets pour cela.



**1.** <sup>p5</sup> **VERS UNE ALIMENTATION BIO ET LOCALE**



**2.** <sup>p6</sup> **VERS UN HABITAT SAIN ET ÉCOLOGIQUE**



**3.** <sup>p7</sup> **VERS DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIES ET DU 100% RENEUVELABLE**



**4.** <sup>p8</sup> **VERS DU ZÉRO-DÉCHET ET ZÉRO-GASPILLAGE**



**5.** <sup>p9</sup> **VERS UNE CONSOMMATION RESPONSABLE**



**6.** <sup>p10</sup> **VERS DES DÉPLACEMENTS PLUS «PROPRES»**



**7.** <sup>p11</sup> **VERS UNE ÉCONOMIE LOCALE ET SOLIDAIRE ET DES PLACEMENTS ÉTHIQUES**



**8.** <sup>p12</sup> **VERS UNE ÉDUCATION ET UNE CULTURE ADAPTÉES AU XXIÈME SIÈCLE**



**9.** <sup>p13</sup> **VERS DES VACANCES AUTREMENT**



# VERS UNE ALIMENTATION BIO ET LOCALE

## Je consomme bio et local et de saison

[produitslocaux.pays-auray.fr](http://produitslocaux.pays-auray.fr)

[bonplanbio.fr](http://bonplanbio.fr)

Voir aussi le [réseau Biocoop](#).

Les produits de saison respectent le rythme de la nature, encouragent la production locale, sont moins consommateurs d'énergie et meilleurs pour la santé. [www.biocoop.fr/recettes-bio/Cuisine](http://www.biocoop.fr/recettes-bio/Cuisine)

## Je consomme moins de viande

La consommation de viande a un très fort impact environnemental, réduire sa consommation est donc primordial. Les légumineuses, lentilles, haricots rouges ou blancs, sont une bonne alternative. Vous pouvez retrouver des techniques de cuisson sur le site [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) ainsi que des recettes végétariennes faciles pour le quotidien avec peu d'ingrédients sur le site [www.cuisinesante.org](http://www.cuisinesante.org)

5

## Je milite pour développer les produits bio, locaux et de saison dans la cantine de mes enfants

Rejoignez par exemple le collectif morbihannais de parents d'élèves : [mangerdubio.wordpress.com](http://mangerdubio.wordpress.com).

## Je soutiens l'installation de producteurs locaux

via [terredeliens.org](http://terredeliens.org) ou des GFA citoyens (Groupements Fonciers Agricoles) ou SCI (exemple : la courte échelle).

**Je me fais un potager, je participe à un jardin partagé** (voire, je l'initie) dans mon quartier.



## VERS UN HABITAT SAIN ET ÉCOLOGIQUE

### Je construis ou rénove mon logement avec des matériaux écologiques

<https://www.approche-ecohabitat.org/>

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous rapprocher de la maison du logement si vous êtes sur Aqta, d'Aloen, si vous êtes sur la ccbbo.

Consultez aussi le site de l'ADEME.

### J'isole et je ventile mon habitation

Là encore, n'hésitez pas à vous rapprocher de la maison du logement.

### Je m'oriente vers les énergies renouvelables.

Pour tout renseignement sur ces sujets, n'hésitez pas à vous rapprocher de L'ALOEN (Agence LOcale pour l'ENergie) Lorient.



# VERS DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIES ET DU 100% RENOUVELABLE

## Je maîtrise mes consommations d'électricité

Commencer par mesurer ses consommations (pour en prendre conscience) puis intervenir en premier lieu sur les consommations liées au chauffage et à l'eau chaude.

J'éteins mes appareils quand je ne les utilise pas.

## Je maîtrise mon chauffage

Je baisse mon chauffage = 1° de plus c'est augmenter de 7 % sa consommation énergétique.

## Je change de fournisseur pour un fournisseur d'énergies renouvelables

Enercoop Bretagne.. notre préféré.

## Je soutiens les énergies renouvelables citoyennes

Je prends par exemple des parts sociales dans une coopérative locale telle que Lucioles Energies :

[www.luciolesenergies.centralesvillageoises.fr](http://www.luciolesenergies.centralesvillageoises.fr).



# VERS DU ZÉRO-DÉCHET ET ZÉRO-GASPILLAGE

**J'évalue ma quantité de déchets pour en prendre conscience**

**Je refuse les produits sur-emballés et achète en vrac**

**Je composte mes restes alimentaires ou les donne aux poules**

Si vous avez un jardin, demandez un composteur à votre collectivité.

Si vous n'avez pas de jardin, vous pouvez opter pour un lombricomposteur ou déposer votre compost chez un voisin, dans un jardin partagé, chez un agriculteur,...

Renseignez-vous auprès de votre collectivité pour connaître les éventuels points de collecte.

**Je fabrique mes produits d'entretien et d'hygiène.**

Vous trouverez de nombreuses recettes sur internet, notamment sur le site [www.famillezerodechet.com](http://www.famillezerodechet.com).

**POUR ALLER + LOIN :**

Le guide du Zéro déchet pour les grands et les petits :  
[www.famillezerodechet.com](http://www.famillezerodechet.com)



# VERS UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

## Je réfléchis avant d'acheter.

En ai-je vraiment besoin ?

## Je privilégie le partage plutôt que l'avoir.

Je partage, je mutualise, je loue... Je paye l'usage de l'objet plutôt que l'objet lui-même. Parlez en avec vos voisins, amis ; essayez des sites comme [smiile.com](http://smiile.com), rejoignez un Système d'Echanges Local ([annuairedessel.org](http://annuairedessel.org)).

## Je répare dès que possible. J'achète d'occasion.

Quand j'ai un besoin, je vais jeter un oeil sur leboncoin, vinted, dans les trocs et puces, les ressourceries de Caudan ou de Crach...

## J'achète des produits low tech, qui durent, réparables.

## J'achète bio, local, solidaire, équitable.

## J'évite le gaspillage vestimentaire, je me refuse à la fast-fashion, j'achète bio et équitable.

Vous trouverez de nombreux sites proposant des démarches positives en la matière. Et pourquoi pas rechercher des créateurs locaux.

## J'évite le gaspillage alimentaire

Je pèse mes quantités de céréales/légumes par repas.

Je cuisine mes restes.

Vous pouvez trouver l'inspiration sur le site [www.lebruitdufrigo.fr](http://www.lebruitdufrigo.fr).

Je conserve/congèle mes restes.



# VERS DES DÉPLACEMENTS PLUS «PROPRES»

## Je réduis au maximum mes déplacements en voiture.

Télétravail, espace de coworking à proximité, regroupement et mutualisation des déplacements, consommation locale...

## Pour les petits trajets, je privilégie les mobilités douces.

A Pied, en vélo, en trottinette, en kayak, à cheval... En plus l'activité physique est bonne pour la santé ! Pour sortir par tous les temps, j'investis dans des équipements de sécurité et de confort.

## Pour les moyens trajets, je pense au vélo électrique, au vélo cargo.

Pour remplacer la 2ème voiture, je peux acheter ou fabriquer un vélo cargo électrique (autonomie de 70 km).

## Pour les longs trajets, j'étudie les alternatives à la voiture individuelle.

Autopartage.

Covoiturage : [mobicoop](#) et [ouestgo](#).

Transports en commun.

## J'évite de prendre l'avion.

### Ressources locales sur le vélo :

Atelier de réparation de vélos et de construction de vélos cargos

Lorient : [syklett.bzh](#)

Auray : [www.facebook.com/Labecane56](#)



# VERS UNE ÉCONOMIE LOCALE ET SOLIDAIRE ET DES PLACEMENTS ÉTHIQUES

## **Je m'intéresse aux investissements de ma banque et change de banque pour une banque plus éthique.**

Vous pouvez obtenir des renseignements sur l'empreinte carbone de votre argent et comparer les différentes solutions sur le site [epargneclimat.com](http://epargneclimat.com)

## **Je place mon argent dans des projets solidaires et responsables.**

Le label Finansol permet de distinguer les placements d'épargne satisfaisant aux critères de la finance solidaire (pas de cotation en bourse et répondant à des missions de lutte contre l'exclusion, pour la protection de l'environnement et la cohésion sociale).

11

## **J'ouvre un livret à la Nef et j'y mets mes économies.**

La NEF n'investit que dans des projets écologiques et sociaux.

## **Je privilégie les achats chez les producteurs.**

Et pas que pour les achats alimentaires, la scierie de Camors est un bon exemple...

## **J'achète équitable (épices, chocolat, café) et solidaire.**



# VERS UNE ÉDUCATION ET UNE CULTURE ADAPTÉES AU XXIÈME SIÈCLE

**Je fais des activités manuelles avec mes enfants et expérimente la découverte de la nature.**

**Je leur apprend la coopération, l'entraide, la citoyenneté, les valeurs humanistes et de la transition.**

Apprentissage par exemplarité  
Jeux de société coopératifs.

**Je privilégie les cinémas associatifs et indépendants, j'utilise les médiathèques locales.**

Je fréquente la médiathèque de ma ville.

En adhérant à un cinéma associatif, je peux aussi influencer sur la programmation.

**Je m'investis dans la vie locale, pour changer les choses à mon niveau.**

Je rejoins des associations de transition locales (mouvement des villes en transition, colibris, oasis...).

Je suis, voire je m'engage dans la politique locale.

Je participe et soutiens les mouvements citoyens locaux, comme "Nous voulons des coquelicots" (pour une agriculture sans pesticides).

**Je réfléchis à mes méthodes de travail**

J'apprends et je tente la coopération, les méthodes de gouvernance partagée sur mon lieu de travail (pour animer les réunions autrement, par exemple) cf. [universite-du-nous.org](http://universite-du-nous.org).



## VERS DES VACANCES AUTREMENT

**J'essaye d'aller moins loin (pourquoi pas en vélo ?) et de ralentir.**

**Je privilégie les lieux de vacances respectueux de la nature et de l'homme.**

Hébergements des réseaux oasis, accueil paysan, les camping labellisés ecolabel ou autre label tourisme vert.

J'échange ma maison.

Je choisis des activités respectueuses de la nature (pas de sports à moteur).

**Je profite des vacances pour m'ouvrir à l'autre, pour apprendre.**

Réseau WOOFING (working on organic farms)

**... et en vacances j'applique aussi tous les autres principes cités précédemment :)**



[luciolesriatransition@gmail.com](mailto:luciolesriatransition@gmail.com)  
[www.luciolesriatransition.fr](http://www.luciolesriatransition.fr)



Afin d'éviter des consommations de papier  
et d'encre non nécessaires, les Lucioles vous  
remercient de ne pas imprimer ce guide.