CARNET

DES RUES EN TRANSITION

version 3.0, Avril 2017

Réseau transition.be
ACTEURS DU CHANGEMENT POSITIF

QUELQUES MOTS SUR L'HISTOIRE DES RUES EN TRANSITION ET DU PRÉSENT CARNET...

Les Rues en Transition ont commencé en 2009 à Totnes en Angleterre, berceau de la Transition portée par Rob Hopkins, et à New Castle en Australie.
À Ath, en Belgique, un groupe de volontaires a réuni ses forces pour traduire le carnet produit outre-Manche, de l'anglais vers le français, en adaptant et en complétant les références bibliographiques, et en illustrant les gestes et actions possibles avec des exemples très locaux, de Ath et de sa région.
Avec la soutien des Amis de la Terre ASBL et de la Loterie Nationale, le Réseau Transition Wallonie-Bruxelles a adapté le carnet jusque là spécifique à Ath et à sa région, avec le support des Fougères, à l'ensemble de la Belgique francophone, afin de faciliter l'appropriation et la mise en œuvre de ces bonnes pratiques. Avec le soutien de Bruxelles-Environnement, des indications spécifiques à la Région bruxelloise ont également été intégrées.
Les références « plus d'information ? » ont été extraites du carnet et regroupées sur le site internet dédié aux Rues en Transition : plus de simplicité pour les utilisateurs et mise à jour régulière, fonction de l'évolution de l'information et de sa disponibilité sur le web. Les références bibliographiques étayant la démarche des Rues en Transition ont été gardées dans le texte.

... ET QUELQUES MOTS SUR LE CHOIX DE LA LICENCE CREATIVE COMMONS ET SES IMPLICATIONS.

Dans la finalité de permettre au programme Rues en Transition de se multiplier, de s'essaimer, nous avons décidé de mettre le carnet et ses questionnaires associés sous licence Creative Commons, afin de faciliter leurs utilisations.
Les licences Creative Commons sont fondées sur le droit d'auteur. Alors que le régime du droit d'auteur classique vous incite à garder l'exclusivité sur la totalité de vos droits (« tous droits réservés »), ces licences vous encouragent à n'en conserver qu'une partie (« certains droits réservés »). »

Conditions communes à toutes les licences Creative Commons :

- Offrir une autorisation non exclusive de reproduire, distribuer et communiquer l'œuvre au public à titre gratuit, y compris dans des œuvres dites collectives.
- Faire apparaître clairement au public les conditions de la licence de mise à disposition de cette création, à chaque utilisation ou diffusion.
- Chacune des conditions optionnelles peut être levée après l'autorisation du titulaire des droits.
- [...]

plus d'infos sur creativecommons.fr

Nous avons choisi la licence CC BY SA, dont voici les implications :
« CC » rappelle simplement qu'il s'agit d'une licence Creative Commons
« BY » signifie que ceux qui utilisent l' « œuvre » doivent créditer l'auteur, ici à savoir le Réseau Transition Wallonie-Bruxelles, sans pour autant suggérer que nous approuvions l'utilisation ou que nous donnons notre aval ou soutien. Mais cela peut être évidemment le cas.
« SA » signifie que nous autorisons les autres à reproduire, diffuser et modifier le présent carnet et ses questionnaires, à condition qu'ils publient toute adaptation sous les mêmes conditions. Toute personne qui souhaiterait publier une adaptation sous d'autres conditions doit obtenir notre autorisation préalable.

Nous espérons ainsi permettre à tous et toutes de jouir du travail, parfois fastidieux, que nous avons réalisé depuis la première traduction, et que celui-ci soit une propriété commune et non quelque chose d'inaccessible et d'inutilisable.

Table des matières

INTRODUCTION.....6

A. COMMENT CELA FONCTIONNE-IL ?.....6
B. PLUS D'INFORMATIONS.....7
C. ASSISTANCE POUR VOTRE GROUPE.....7
D. ESSAIMAGE ET MULTIPLICATION.....7
E. NOTES.....7

1. LANCEMENT.....9

A. PREMIÈRE RENCONTRE.....9
B. CONVENIR D'UN AGENDA DE GROUPE.....9
C. VOTRE ACCORD DE GROUPE.....11
D. SUGGESTION D'UN ORDRE DU JOUR.....11

2. DÉPENSER MOINS D'ÉNERGIE.....13

A. INTRODUCTION.....13
B. ACTIONS.....16
1. CONNAÎTRE SA CONSOMMATION.....16
2. ÉTEINDRE LES APPAREILS EN VEILLE.....18
3. GÉRER L'ÉCLAIRAGE.....20
4. AÉRER ET RÉGULER LE CHAUFFAGE.....21
5. CALORIFUGER.....24
6. CHASSER LES COURANTS D'AIR.....25
7. ISOLER LE GRENIER.....26
8. ISOLER LES MURS CREUX.....28
C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE.....30
D. NOTRE PLAN D'ACTION.....30
E. FAIRE LE POINT.....31

3. ÉCONOMISER SUR L'EAU.....33

A. INTRODUCTION.....33
B. ACTIONS.....35
1 CONNAÎTRE SA CONSOMMATION.....35
2 RELEVÉ DU COMPTEUR D'EAU.....36
3 TIRER LA CHASSE.....37
4 ROBINETS QUI GOUTTENT ET FUITES.....38
5 DOUCHES ET BAINS.....39
6 LA LESSIVE ET LES VÊTEMENTS.....41
7 L'ÉVIER ET LA CUISINE.....42
8 L'EXTÉRIEUR.....44
9 ESTIMATION DE SA CONSOMMATION.....45
10 RÉDUIRE SON EMPREINTE D'EAU.....46
C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE.....46
D. NOTRE PLAN D'ACTION.....47
E. FAIRE LE POINT.....48

4. DÉPENSER MOINS EN MANGEANT MIEUX....50
A. INTRODUCTION....50
B. ACTIONS....51
1 ACHETER LOCAL ET DE SAISON....51
2 RÉDUIRE LES EMBALLAGES....53
3 RÉDUIRE LES DÉCHETS DE NOURRITURE....54
4 POURQUOI MANGER BIO ?....55
5 CULTIVER SA NOURRITURE....56
6 ET LA VIANDE ?....58
C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE....59
D. NOTRE PLAN D'ACTION....60
E. FAIRE LE POINT....60
5. RÉDUIRE, RÉPARER, RÉUTILISER, RECYCLER....62
A. INTRODUCTION....62
B. ACTIONS....63
1 L'HISTOIRE DES CHOSES....63
2 RÉDUIRE ET RÉUTILISER....63
3 RECYCLER....64
4 FAIRE SON COMPOST....68
5 ESTIMER SA PRODUCTION DE DÉCHETS....69
C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE....70
D. NOTRE PLAN D'ACTION....71
6. SE DÉPLACER, OUI, MAIS COMMENT ?....73
A. INTRODUCTION....73
B. ACTIONS....74
1 ADOPTER L'ÉCO-CONDUITE....74
2 ENFOURCHER LA BICYCLETTE....75
3 FAIRE DE LA MARCHE....77
4 PRENDRE LES TRANSPORTS EN COMMUN....78
5 ÉVITER DE PRENDRE L'AVION....80
6 LES VOITURES PARTAGÉES....81
7 LE COVOITURAGE....83
8 RESTER EN EUROPE POUR LES VACANCES....84
C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE....85
D. NOTRE PLAN D'ACTION....86
E. FAIRE LE POINT....86
VOTRE CARNET DE VOYAGE....88
7. L'ENVOL....89
A. LA CLÔTURE....89
B. L'ÉVALUATION FINALE....89
C. LE PARTAGE D'EXPÉRIENCE....89
D. LA TRANSITION AUTOUR DE CHEZ VOUS....90
E. VOS PROCHAINS PAS....90
ANNEXES....93
A. LE PIC DU PÉTROLE....93
B. LEXIQUE....95

INTRODUCTION

Une petite mise en contexte...

En participant à une « Rue en Transition », vous êtes sur le point de démarrer votre voyage vers un mode de vie plus **durable*** et plus **résilient***, utilisant moins d'énergie et de ressources naturelles. Cela vous aidera à économiser de l'argent et à réduire vos émissions de **gaz à effet de serre***. Cela devrait aussi contribuer à réduire la dépendance de votre ménage envers les **combustibles fossiles***.

Le soutien des membres du groupe, de vos voisins, et des personnes qui participent à d'autres groupes de « Rues en transition » vous aidera à rester motivé et à rendre l'expérience aussi agréable qu'efficace.

Ce carnet a été développé pour vous aider, ainsi que les gens avec qui vous vivez, à faire des changements simples et pratiques au niveau de votre domicile et de vos habitudes. Il rassemble en un seul document plus de 35 actions. Chacune d'elle est accompagnée de conseils clairs et précis sur la façon de la réaliser ainsi que de nombreux trucs et astuces. Vous y trouverez aussi des propositions de défis pour le groupe, qui donnent un caractère ludique et amusant au programme.

Le programme proposé fait partie d'une réponse locale aux défis de la hausse des prix de l'énergie, des changements climatiques et de l'incertitude économique. Nous avons écrit une section à la fin du cahier pour ceux qui voudraient en savoir plus (cf. lexique). Si vous avez des questions au sujet du programme ou du carnet, ou si vous souhaitez nous faire part de votre avis, votre contribution est la bienvenue.

Les sources d'information utilisées comprennent notamment l'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME), le site internet http://www.notre-planete.info, le site de Bruxelles Environnement, le Portail environnement de Wallonie, et d'innombrables autres sources.

Vous trouverez également des informations sur nos activités en consultant nos sites :

http://www.ruesentransition.be/
http://www.reseautransition.be/

A. COMMENT CELA FONCTIONNE-IL ?

Le programme s'articule autour de sept séances de travail en groupe. Les première et dernière séances sont consacrées au démarrage et à la clôture du programme. Les cinq autres couvrent différents domaines de notre vie quotidienne, dans lesquels il est possible de réduire facilement notre empreinte écologique, et de réaliser des économies : la consommation d'énergie dans la maison, l'eau, la nourriture, les déchets et les transports.

Habituellement, le groupe se réunit toutes les 2 à 4 semaines, pendant 2 heures, et à tour de rôle chez l'un des membres du groupe. Un animateur du Réseau Transition sera présent lors de la première réunion, pour vous aider à démarrer, ainsi qu'à la dernière réunion, pour faire le bilan de votre aventure et célébrer ensemble ! Entre temps, le groupe fonctionne de façon autonome.

* Les mots suivis du caractère * font l'objet d'une description dans le lexique en fin d'ouvrage.

CC BY SA

B. PLUS D'INFORMATIONS

UN SITE WEB VERS... DES SITES WEB !

Si vous possédez une connexion Internet, vous pouvez consulter le site des Rues en transition :

www.ruesentransition.be

sur lequel nous avons recensé les sites web qui nous paraissent pertinents de découvrir dans le cadre de votre démarche. Nous n'avons pas la prétention d'être exhaustifs et comptons également sur vous pour venir enrichir cette base de données ! N'hésitez donc pas à nous contacter pour toute suggestion.

CONTACT

Si vous avez des questions à propos du programme « Rues en Transition », des propositions d'actions ou d'autres supports, si vous souhaitez nous faire part de votre avis contactez-nous :

Par courrier électronique
rues@reseautransition.be
Par téléphone
0474/08 42 69

C. ASSISTANCE POUR VOTRE GROUPE

ATELIERS DE GESTION DE GROUPE

A votre demande, le Réseau Transition peut organiser un atelier pour les membres de votre groupe.
L'atelier de Gestion de Groupe aide à créer et à maintenir les groupes en bonne santé. Il vous donnera les conseils nécessaires pour développer un travail collectif plus efficace dans votre groupe de Rues en Transition (et tout autre groupe auquel vous appartenez). Les thèmes qui peuvent y être abordés comprennent la dynamique de groupe, la gestion des conflits, des outils et bonnes pratiques, et les techniques de facilitation. Cet atelier est pour le moment à participation « au chapeau » et peut être organisé en soirée chez vous ou en atelier de jour. Contactez-nous pour plus de renseignements.

D. ESSAIMAGE ET MULTIPLICATION...

Nous vous encourageons à parler du projet autour de vous et à susciter des vocations : si vous connaissez des personnes enthousiastes mais qui hésitent à faire le premier pas, sachez que le Réseau Transition peut proposer des **formations** pour renforcer les compétences et la confiance pour oser solliciter ses voisins, et se lancer dans le projet.

Le calendrier des formations est disponible sur le site internet.

Des **affiches** ainsi que des **flyers** sont disponibles gratuitement pour aller rencontrer vos voisins et les inviter à entrer dans la démarche.

E. NOTES

Une remarque rapide sur le coût et les estimations d'économie de carbone : à chaque action est associé un ensemble de compteurs en haut de la page. Ceux-ci donnent une indication sur les coûts potentiels, l'épargne, les efforts nécessaires et les économies de CO_2 réalisées. Ceci doit être seulement considéré comme une indication, et ne pas être utilisé pour comparer les différentes actions mises en place. Ces estimations sont basées sur différentes sources de données crédibles, comme l'Energy Saving Trust et l'ADEME. Lorsqu'une économie potentielle a été indiquée pour une mesure spécifique, elle est basée sur les prix moyens à l'époque de la rédaction de ce cahier. Ceux-ci peuvent varier considérablement en quelques mois. Il faut donc les voir à titre indicatif. Certaines actions, notamment celles liées à l'alimentation et au transport, sont généralement difficiles à estimer en raison de la vaste gamme de facteurs impliqués. Toutefois, lorsque c'est possible, les actions seront traduites à la fois en économies de CO_2 et financières.

Dans tous les chapitres, les estimations suivantes sont utilisées :

- **Coûts et épargnes** : faibles (moins de 10€) ; moyens (moins de 100€) ; élevés (plus de 100€).
- **Efforts** : faible < 2-3 heures ; moyen ; environ une journée ; important plus d'une journée.
- **Réduction de CO_2** : économies de CO_2 qui sont liées aux actions.

Remarque : les estimations sont basées sur une maison mitoyenne (3 façades) disposant de 3 chambres. Il s'agit donc de moyennes, à réévaluer en fonction du bâti.

Exemple :

COÛT **FAIBLE**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

Le logo de la page de garde reprend les noms de *rues et quartiers en transition*. Pour une raison de facilité, nous utilisons au long du carnet l'appellation *rues en transition*.
Retenons qu'au delà des mots, l'important est bien la proximité entre voisins, quelques pas nous menant à la rencontre des autres.
Quartiers ou rues, peu importe donc, tant que le contact et le lien sont au rendez-vous.

1. LANCEMENT

Bienvenue dans le programme des rues et quartiers en transition.

A. PREMIÈRE RENCONTRE

Un animateur du Réseau Transition vous accompagnera pour votre première réunion. Son rôle sera de vous aider à créer une dynamique de groupe efficace et agréable. Nous vous suggérons de jeter un œil à la suite de ce cahier et de commencer à vous familiariser avec les sections et l'organisation des informations.

- Convenez de l'agenda du groupe pour le reste des séances.
- Pour plus de convivialité et d'implication dans le projet il est préférable de venir en couple lors de la première réunion.
- Partagez les coordonnées des membres.
- Convenez des lignes directrices afin d'assurer le bon fonctionnement de votre groupe.
- Pensez à vos objectifs principaux.
- Complétez le formulaire d'évaluation initiale.
- Renseignez-vous sur les autres supports disponibles.
- Revoyez l'ordre du jour des futures sessions.

UN QUESTIONNAIRE

Lors de la première réunion, l'animateur du Réseau Transition vous remettra, pour chaque ménage, un questionnaire, qui sera rempli au fil des rencontres. Il est extrêmement important que vous le remplissiez, car il nous servira à témoigner de votre aventure, afin de rendre visible ce type de démarche et de stimuler d'autres initiatives de ce genre.

B. CONVENIR D'UN AGENDA DE GROUPE

INFORMATION IMPORTANTE

Voici la liste des choses que vous devez décider ensemble dès le départ (et à indiquer dans le planning ci-dessous) :

1. Quelle est la fréquence des réunions du groupe ?
2. Où le groupe se réunit-il ?
3. Qui sera l'animateur de chaque réunion ? Celui-ci gère la réunion et se charge de rappeler à tous la date, l'heure et l'endroit où celle-ci aura lieu, et il vérifie et confirme la présence de chacun.

Il est aussi utile de s'échanger les coordonnées des participants, afin de pouvoir aisément se joindre au besoin. Vous pouvez les noter sur la page suivante.
Pour plus de facilité, les rôles d'hôte et d'animateur sont remplis par deux personnes différentes (voir les rôles au point 3)

CC BY SA

SUJET	HEURE	DATE	ANIMATEUR	LIEU
Démarrage			Réseau Transition	
Clôture			Réseau Transition	

PRÉNOM	NOM	TEL	E-MAIL	ADRESSE

C. VOTRE ACCORD DE GROUPE

SUGGESTION DE RÈGLES DE BASE POUR LE GROUPE

Il est important que vous vous mettiez d'accord sur la façon dont votre groupe va fonctionner. Ainsi, ce sera une expérience plus enrichissante pour chacun. Les accords qui suivent sont proposés pour vous aider à assurer la réussite globale de votre groupe.
Ils visent l'unité et la stabilité du groupe, et à créer une atmosphère de soutien mutuel et de confiance. Il est important que tous les membres du groupe marquent leur accord lors de votre première session. Vous pouvez ajouter ou modifier des points si nécessaire.

Engagement : Nous nous engageons à assister à toutes les séances et à informer les autres membres du groupe lorsqu'il ne nous est pas possible de participer à une réunion. Quelqu'un d'autre peut y assister à notre place si nous ne pouvons pas venir, mais il est important que notre remplaçant(e) soit au courant de ce qui a été discuté précédemment. Nous nous engageons également à lire la section appropriée de ce carnet avant chaque séance, et à envisager sérieusement de réaliser certaines actions.

Confidentialité : Nous nous engageons à respecter la vie privée des participants, à protéger la confidentialité des informations personnelles partagées lors des réunions et à ne pas divulguer de renseignements à l'extérieur du groupe, d'une manière qui permette l'identification d'une personne.

Ponctualité : Nous sommes d'accord d'arriver à temps à chaque session, afin de pouvoir commencer rapidement, et que chacune dispose de deux heures complètes.

Respect : Nous veillerons à instaurer un climat de confiance et de respect mutuel, afin que chacun se sente à l'aise dans le groupe. Nous serons attentifs à ce que le temps soit partagé équitablement entre les membres du groupe en termes de parole et d'écoute, et à ce que les divergences d'opinion soient autorisées et respectées. Acceptons aussi que la capacité de chacun à changer varie.

Support : Lorsque c'est possible, nous offrons un soutien pratique et émotionnel à tout membre du groupe qui éprouve des difficultés à participer aux sessions ou à la réalisation des actions. Si nous éprouvons des difficultés dans le fonctionnement du groupe, nous chercherons de l'aide auprès de Rues en Transition.
Pour vos réunions, il est conseillé de répartir les rôles suivants parmi vous :

- **Hôte :** celui qui accueille le groupe chez lui
- **Animateur :** anime la réunion, veille à ce qu'on ne s'éloigne pas des sujets, distribue la parole, etc. (rappel : idéalement l'animateur n'est pas l'hôte)
- **Secrétaire** : chargé de la prise de notes et du registre des décisions.
- **Gardien du temps** : veille à ce qu'on ne dépasse pas le temps imparti sur chaque sujet, afin de pouvoir faire tout ce qui était prévu pendant la réunion.

L'expérience montre qu'il est important d'échanger les rôles à chaque réunion, afin que chacun puisse s'impliquer dans la dynamique.

D. SUGGESTION D'UN ORDRE DU JOUR

CONSEILS PRATIQUES

L'ordre du jour que nous vous proposons de suivre peut être utilisé pour les 5 prochaines séances. Vous pouvez bien entendu l'ajuster à votre convenance. Par exemple, vous pouvez décider de passer plus de temps sur les sujets de discussion de la « Vue d'ensemble » et moins sur l'examen des actions.
Pour la prochaine rencontre sur l'énergie, essayez le calendrier proposé ci-dessous et voyez s'il convient au groupe. Étant donné que vous n'avez pas encore commencé votre plan d'action, le premier élément de l'ordre du jour n'est pas nécessaire pour la prochaine rencontre. Vous pouvez utiliser cette « réserve » de temps pour parler des actions.

SECTION	DURÉE
Évaluation des progrès effectués et des actions menées depuis la dernière réunion	15 min
Discussion des points et des actions prévus pour cette réunion	70 min
Rédaction du plan d'actions personnel	10 min
Choix d'un défi pour le groupe et décision des modalités de sa réalisation	10 min
Discussion : « vue d'ensemble »	20 min
Confirmation de la prochaine réunion	5 min
Durée totale : 2 heures et 10 minutes	

NOTES

CC BY SA

2. DÉPENSER MOINS D'ÉNERGIE

A. INTRODUCTION

LES FAITS

Vous l'aurez sans doute remarqué, l'énergie coûte de plus en plus cher : à prix constant, c'est-à-dire corrigé par l'inflation, le prix du baril de pétrole est passé de 10 $ en 1960 à plus de 100 $ en 2013[1]... Bien que cela paraisse énorme, il faut comparer cela à l'évolution de notre salaire, qui a lui aussi fortement augmenté depuis les années 60 : le salaire moyen annuel était de 1.121 € en 1962, et de 35.057 € en 2010[2].

Toutefois, depuis 1985, les prix de l'énergie ont augmenté plus fortement que les salaires et représentent une part de plus en plus grande du revenu disponible des ménages : en 2009, 1.743 €/ménage[3].

Utiliser moins d'énergie (électricité, gaz ou pétrole) dans votre maison vous permettra d'économiser de l'argent.

Souvent, nous gaspillons beaucoup d'énergie sans nous en rendre compte. En adoptant quelques gestes simples, il est possible de faire des économies importantes en utilisant moins d'énergie, sans avoir à s'en passer complètement. Les actions proposées dans ce carnet présentent un « potentiel d'économies ». Mais vous et votre porte-monnaie ne serez pas les seuls à profiter de ces actions.

Utiliser moins d'énergie permet aussi de réduire la quantité de dioxyde de carbone (CO_2) émis par les combustibles fossiles quand ils sont brûlés, que ce soit dans la chaudière de votre maison pour votre chauffage et pour l'eau chaude, ou dans une centrale de production de votre électricité. Nous devons tous réduire notre empreinte carbone si nous voulons minimiser les effets potentiellement dévastateurs des changements climatiques.

Les premières personnes à ressentir ces impacts ne sont pas ici en Belgique : elles vivent dans des plaines inondables, sur des îles, dans les pays exposés aux ouragans et dans les zones de sécheresse et de famine. Mais des régions beaucoup plus proches connaissent déjà des dégâts liés aux dérèglements du climat : inondations en Europe, sécheresse en Europe Centrale ou aux USA, incendies en Russie, etc.

Chaque action que nous prenons aura un impact positif sur la communauté mondiale, dont nous faisons tous partie. Enfin, le stock de combustibles fossiles disponibles sur la Terre est limité. Se fournir en énergie bon marché devient de plus en plus difficile et coûteux (voir la section concernant le «pic du pétrole» dans le lexique).

Aujourd'hui, l'Agence Internationale de l'Énergie elle-même a admis que nous avons passé ce pic pour le pétrole conventionnel (c'est-à-dire facile à obtenir) entre 2006 et 2008, ce qui signifie que quoique nous fassions, le volume extrait par jour n'augmentera plus jamais après une période de plateau, il diminuera inexorablement. De plus, il apparaît de plus en plus clairement que le pétrole non-conventionnel (huile et pétrole de schiste, forages en eaux très profondes, sable bitumineux, Antarctique) ne permettra de prolonger le déclin de la production que de quelques années tout en provoquant des pollutions importantes.

D'autre part, la demande des pays émergents (Chine, Inde, Brésil, etc.) ne cesse d'augmenter et les pays producteurs ont tendance à monopoliser une part de plus en plus importante de leur production pour satisfaire

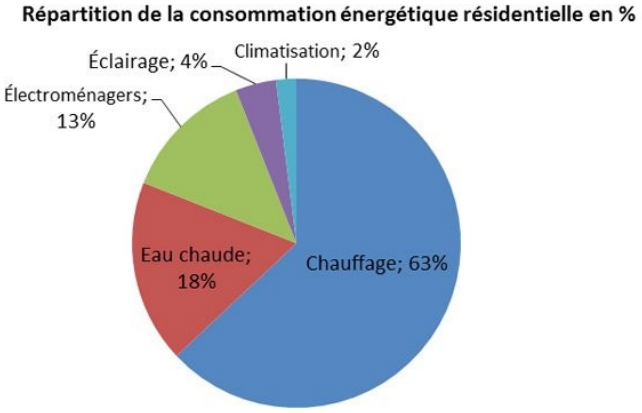
---

1 BP, Statistical Review of World Energy 2013, http://www.bp.com/en/global/corporate/about-bp/statistical-review-of-world-energy-2013.html

2 Données de comptabilité nationale de la Banque Mondiale et de l'OCDE, Evolution du revenu annuel en Belgique, extrait le 25/09/2013 du site http://www.lejuste-salaire.com/salaire-par-pays/salaires-belgique.php

3 Institut de Conseil et d'Étude en Développement Durable, Atlas Énergétique de Wallonie, http://www.icedd.be/atlasenergie, Flux Énergétiques, Consommation, Résidentiel

CC BY SA



leur propre demande. Il est donc inévitable que les prix de l'énergie augmentent à l'avenir. Des facteurs liés à l'offre et la demande et à la géopolitique influencent également fortement sur le prix de l'énergie.
Les personnes qui parviendront à diminuer leur dépendance aux énergies fossiles (principalement charbon, pétrole et gaz) seront moins exposées à la hausse des prix et aux restrictions d'approvisionnement qui surviendront très probablement dans un futur proche.
Développer l'efficience et la sobriété énergétique de votre maison est l'une des manières les plus faciles de réduire vos coûts, votre impact personnel sur les changements climatiques et votre vulnérabilité à la fluctuation et à l'augmentation des prix de l'énergie.

Plus d'infos sur l'évolution des moyennes de consommation à Bruxelles : http://www.environnement.brussels/tmp-etat-de-lenvironnement/energie/intensite-energetique-des-logements

ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE À CE NIVEAU ?

Les actions proposées dans ce carnet sont, en règle générale, simples à réaliser et peu coûteuses. Les autres demanderont un petit investissement, mais cela devrait être rapidement compensé par la réduction de votre facture d'énergie. Enfin, des subventions publiques sont disponibles dans certains cas.

De manière générale, et de manière spécifique à Bruxelles, vu l'état du bâti, c'est le **chauffage** qui pose principalement problème. **Nous vous conseillons donc de porter une attention particulière à ce poste.**
Liste des actions :
1. Connaître sa consommation
2. Éteindre les appareils en veille
3. Gérer l'éclairage
4. Aérer et réguler le chauffage
5. Calorifuger
6. Faire la chasse aux courants d'air
7. Isoler le grenier
8. Isoler les murs creux

Chaque action proposée ci-dessus est détaillée dans les pages suivantes. Discutez-en brièvement en groupe, et choisissez celles sur lesquelles vous voulez vous concentrer, et fixez des dates. Notez votre propre plan d'action sur la page prévue à cet effet, à la fin de ce chapitre (peut-être simplement 1 ou 2 actions pour le moment).
À la fin du chapitre, vous trouverez également plusieurs autres actions que vous pourrez entreprendre, après avoir appliqué les actions de base. Enfin, plusieurs défis ludiques vous sont proposés.

CC BY SA

FAIRE APPEL A DES SERVICES COMPETENTS

Afin de vous aider dans la compréhension et la maîtrise de vos consommations d'énergie ou si vous envisagez des travaux conséquents :

a. Renseignez-vous si il existe un service énergie de votre commune, qui pourra vous aiguiller vers un auditeur énergétique agréé.

b. Le service Homegrade homegrade.brussels/

A Bruxelles, que vous soyez locataires, propriétaires occupants, bailleurs ou copropriétaires, vous pouvez bénéficier d'**informations** en matière d'acoustique, d'énergie, de logement, de rénovation, de patrimoine et d'urbanisme. Des **visites à domicile** sont également proposées pour vous aider à réduire votre facture énergétique et à concrétiser vos projets de rénovation.

Des conseillers sont également à votre disposition **pour vous accompagner** dans vos démarches tant sur le plan technique qu'administratif mais aussi pour vous guider dans les aides financières existantes.

c. Le Réseau Habitat

reseauhabitat.be/

Dix associations bruxelloises actives dans la rénovation urbaine. Les conseillers en rénovations (architectes et techniciens) aident gratuitement les propriétaires et locataires dans toutes les étapes de la rénovation, quels qu'en soient l'objet et le budget.

d. Pour ce qui est des primes et incitants, pour toutes les actions proposées dans ce chapitre sur l'énergie, consultez :

- le site de la région wallonne (http://energie.wallonie.be).
- le site de Bruxelles Environnement (www.environnement.brussels/thematiques/energie/primes-et-incitants).

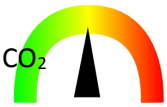
D'autres ressources concernant les primes, facilités et les déductions fiscales:

- SPF finances: finances.belgium.be/fr/particuliers/avantages_fiscaux/fiscalite_verte/habitations_moins_energivores ,
-A Bruxelles : logement.brussels/primes-et-aides/primes-a-la-renovation ,
- Pour les communes bruxelloises : curbain.be/fr/primes-et-fiscalite/primes-subventions/primes-et-aides-communales,

Enfin, il existe le Prêt Vert Bruxellois qui vous permet d'accéder à un financement de 0% à 2% pour réaliser des travaux d'amélioration énergétique dans votre habitation (maisonenergiehuis.be/fr/prêt-vert-bruxellois)

B. ACTIONS

1. CONNAÎTRE SA CONSOMMATION

COÛT **FAIBLE**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN** 

PROBLÉMATIQUE

La plupart des gens ne savent pas quelle quantité d'énergie ils consomment, c'est-à-dire le nombre d'«unités». En outre, les fréquentes variations de prix amènent de la confusion, car il se pourrait que le montant de votre facture augmente alors même que votre consommation diminue. Et même si vous jetez un coup d'œil à votre facture d'électricité ou de gaz, des notions comme « kWh » (kilowatt-heures) ne veulent peut-être pas dire grand chose pour vous.
Souvent, les chiffres et explications indiqués sur les **factures mensuelles sont des estimations**. Nos paiements ne reflètent pas la quantité d'énergie que nous utilisons réellement. C'est la **facture annuelle de régularisation** qui va vous donner votre consommation réelle.
Si nous ne savons pas quelle est notre consommation, nous ne serons pas en mesure de dire si nous consommons moins, ni de planifier comment le faire. Pas plus que nous saurons si nous pouvons obtenir un prix inférieur en passant à la concurrence.

La facture électrique des ménages est très variable. Elle se situe entre 1500 kWh et 4000 kWh par an pour un ménage de 2 adultes et 2 enfants. Soit une variation de plus de 40%. Une consommation de 2200 kWh par an est considérée comme la moyenne. Une consommation de 4000 kWh, n'est pas une moyenne mais bien une grosse consommation[4].

SOLUTIONS POTENTIELLES

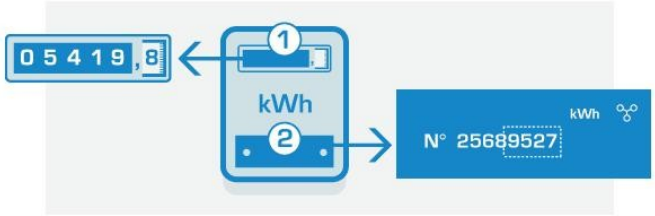
Pour réduire votre consommation d'énergie, vous devez commencer par la mesurer. Ainsi, vous serez capable de dire si elle diminue. Voici comment procéder.

COMMENT RELEVER SES COMPTEURS ?

- **ÉLECTRICITÉ**

Soit vous avez un compteur individuel (voir ci-dessous), soit vous payer un forfait à votre propriétaire (vous devrez alors utiliser un wattmètre pour mesurer les consommations de chaque appareil).

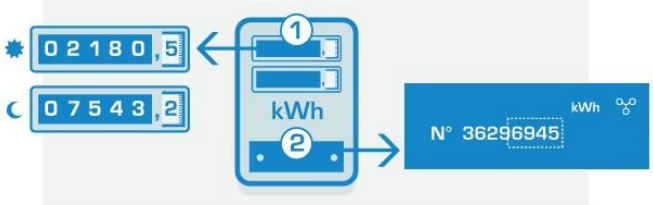
Si vous avez un compteur individuel, plusieurs types de compteurs d'électricité existent :
Compteur simple : à simple comptage, l'énergie consommée est facturée à un prix unique.
Compteur exclusif nuit : plus rare, il permet d'appliquer un tarif de nuit aux installations de chauffage électrique par accumulation. Il nécessite un circuit électrique séparé où ne sont branchés que des appareils de chauffage.
Ces deux types de compteurs disposent d'un seul écran (1). Les chiffres après la virgule ne doivent pas être relevés. Le numéro de votre compteur (2) est également indiqué dessus



Compteur bi-horaire : permet de comptabiliser séparément les consommations d'électricité en heures pleines (soleil) et en heures creuses (lune). Les heures pleines correspondent à votre consommation le jour, généralement entre 7h et 22h, pour les jours de semaine. L'ho-

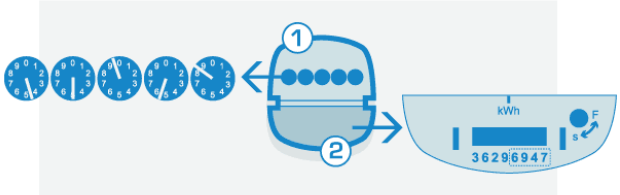
[4]Infos : http://www.curbain.be/fr/habiter-a-bruxelles/mon-logement/reduire-ses-consommations-delectricite

raire exact dépend de votre fournisseur et de votre commune. Vérifiez avec lui.



- **GAZ**

Bien que le gaz vous soit facturé au kWh, comme l'électricité, votre compteur mesure votre consommation en m³.



TRUCS & ASTUCES

- Commencez à noter vos relevés de gaz et d'électricité.
- Notez-les chaque semaine ou chaque mois au même moment.
- Faites la différence avec le relevé précédent pour voir votre consommation (kWh ou m³).
- Comparez votre consommation avec celle des périodes précédentes et voyez si ça a changé et pourquoi.
- Appelez votre fournisseur ou vérifiez sur le site web si vous ne comprenez pas comment lire le compteur.
- Une fois que vous connaissez votre consommation, comparez les prix et envisagez de changer de fournisseur pour passer à l'énergie verte.
- Pour plus d'infos, consultez les sites suivants :
  - http://www.socialenergie.be/fr/consommation/consommations-de-reference/comparer-aux-consommations-de-reference/
  - http://www.socialenergie.be/wp-content/uploads/Fiche_pratique_conso_reference_8.pdf
- Pour suivre et tester votre consommation en ligne :
  - www.energivore.be,
  - www.emissions-zero.-coop/page/suivre-sa-consommation
  - app.energuide.be/fr/

UTILISER UN CONSOMÈTRE

Un consomètre (ou wattmètre) vous permet de mesurer la consommation de vos appareils électriques. Il s'agit d'un petit appareil qui s'insère entre l'appareil dont vous souhaitez mesurer la consommation et la prise. Ils sont disponibles dans le commerce, leur prix variant en

fonction des possibilités de l'appareil, de 10 € pour les plus simples, à environ 100 € pour les plus perfectionnés (permettant l'historique de la consommation, le calcul du prix, ainsi que la consultation par un ordinateur).

Avec le consomètre, vous pouvez faire le tour de vos appareils, pour mesurer leur consommation. Dans ce cas, vous serez certainement surpris de voir que vos appareils (TV, magnétoscope, four micro-onde, etc.) consomment de l'électricité, même lorsqu'ils sont en mode veille.

Remarque : il n'est pas indispensable d'avoir ces appareils en permanence. Vous pouvez les acheter en groupe et les utiliser chacun quelques jours, à tour de rôle. Ensuite, continuez simplement à regarder votre compteur d'électricité chaque semaine ou chaque mois

et à noter votre index.Ces produits sont disponibles dans les magasins d'électricité près de chez vous. Certaines associations peuvent également vous les prêter.

Les petits ruisseaux... font les grandes rivières !

Il est possible, simplement par un changement d'habitudes au quotidien, de réduire significativement sa consommation d'énergie et ses émissions de CO_2 et de contenir l'explosion de sa facture. Les ménages qui ont participé au Défi Énergie, lancé par l'Institut Bruxellois pour l'Environnement, depuis 2005 ont constaté[5] :

Une économie moyenne par ménage de 18%, ce qui représente environ 380 €/an. Et près d'une tonne de CO_2 en moins.

Une économie moyenne de l'ordre de 100 litres de carburant par an, pour les ménages qui ont suivi la consommation de leur véhicule durant le Défi ont réalisé une économie supplémentaire de 160€ et de 250 kg de CO_2.

Il existe également sur le marché des consomètres intelligents, mesurant en permanence la consommation de l'ensemble des appareils de la maison.

PROFITER DU TARIF DE NUIT

D'un point de vue financier, l'électricité coûte beaucoup moins cher en heures creuses qu'en heures pleines. L'objectif est d'inciter les ménages à faire fonctionner certains appareils (lave-vaisselle, machine à lessiver, chauffe-eau,...) à des moments où la demande générale d'électricité est plus faible.

Certains appareils sont programmables ou vous pouvez aussi utiliser un programmateur/minuteur qui se branche sur la prise électrique.

2. ÉTEINDRE LES APPAREILS EN VEILLE

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Laisser les lumières, la télévision, l'ordinateur et la radio allumés lorsqu'il n'y a personne dans la pièce représente un gaspillage d'énergie évident. Mais même lorsque nous éteignons nos appareils, ils se mettent en mode « veille », et peuvent encore consommer pas mal d'électricité. Par exemple, si vous laissez le chargeur de votre téléphone dans la prise, il consommera un peu d'électricité, même si votre téléphone n'est pas en charge ![6]

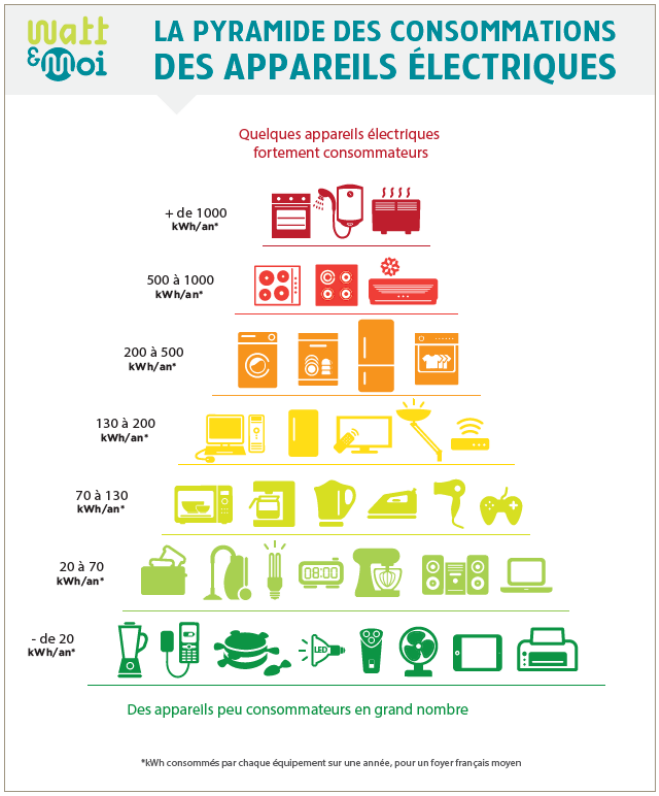
Selon l'ADEME, chaque foyer possède en moyenne 15 appareils électroniques dotés d'une fonction veille dont la puissance moyenne est de 4 watts. En 2008, il y avait environ 4,5 millions de ménages en Belgique. 270 MWh sont donc consommés en mode veille, ce qui représente 60 % de la capacité de production du réacteur nucléaire Doel I (443 MW)

Débrancher un chargeur de brosse à dents ou de GSM peut sembler futile de prime abord. Mais que penser d'un lecteur DVD, du four à micro-ondes, de l'imprimante, de la console de jeu, du décodeur TV, etc ? Ensemble, ils peuvent représenter une économie significative sur une année, surtout si vous avez beaucoup d'appareils électriques en veille, et particulièrement s'ils ne sont pas très récents.

Nous vous conseillons de jeter un œil au site Ecoconso : http://www.ecoconso.be/fr/Diminuez-votre-facture-l

[5] Défi Énergie Ménages, http://www.defi-energie.be

[6] Communiqué de presse du CRIOC, 21/03/2011, Le mode veille coûte cher au consommateur, extrait le 2/10/2013 du site http://www.crioc.be/FR/doc/x/y/document-5677.html



SOLUTIONS POTENTIELLES

Prenons l'habitude d'éteindre nos appareils électriques lorsque nous quittons la pièce pour plus de quelques minutes. Si des lumières doivent rester allumées, comme par exemple un éclairage extérieur, utilisez des ampoules économiques.

Il existe des multiprises coupe veille, qui permettent de couper l'arrivée de courant au moyen d'un interrupteur pour les tous les appareils électriques branchés sur la prise. Elles coûtent entre 5€ pour celles avec interrupteur, et 25€ pour celles avec un programmateur.

Économisez 420€ par an sur votre facture d'électricité. Et cela ne coûte rien !

Oui, mais... je ne peux pas éteindre mon décodeur TV (bbox, voocoder, ...) ! Beaucoup peuvent être éteints, mais les décodeurs possédant un disque dur et qui permettent d'enregistrer des émissions doivent rester en mode veille 24h sur 24, ce qui peut coûter 80€/an.

VOTRE ÉPARGNE

Dans une maison type, éteindre les appareils électriques plutôt que de les laisser en veille permet d'économiser 10 à 15% sur votre facture annuelle d'électricité[7].

La consommation en mode veille pourrait atteindre, pour un ménage possédant des appareils courants, 1.582 kWh/an, soit près de 420€/an[8].

TRUCS & ASTUCES

- Continuez à noter vos relevés comme expliqué au point précédent et observez les résultats avec vos changements d'habitude…
- Comparez votre consommation avec celle des périodes précédentes et voyez si ça a changé et pourquoi.
- Rendez-vous sur le site www.energivore.be, et testez-vous en ligne.

[7] ConsoGlobe, Énergie, veillez au mode veille..., extrait le 2/10/2013 du site http://www.consoglobe.com/energie-veillez-au-mode-veille-cg

[8] Communiqué de presse du CRIOC, 21/03/2011, Le mode veille coûte cher au consommateur, extrait le 2/10/2013 du site http://www.crioc.be/FR/doc/x/y/document-5677.html

CC BY SA

3. GÉRER L'ÉCLAIRAGE

COÛT **Moyen**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Vous savez sans doute que les ampoules à incandescence (au tungstène) ont disparu du commerce fin 2012, suite à la décision de la Commission de l'Environnement du Parlement Européen. Ces ampoules dissipaient jusqu'à 98% de l'énergie consommée sous forme de chaleur ![9]

Si vous en utilisez encore chez vous, lorsqu'elles casseront, vous n'aurez pas d'autre choix que de passer à des ampoules économiques (une ampoule économique de 15 W est équivalente à une ancienne de 60 W)[10].

Cela vaut peut-être la peine d'acheter des marques réputées, plutôt que des marques à prix réduits, qui donnent souvent de moins bons résultats et peuvent prendre un long moment pour atteindre leur pleine intensité lumineuse. Choisissez des ampoules de couleur « blanc chaud » pour une lumière moins crue.

Dans notre utilisation de l'éclairage, rappelons que **la première manière d'économiser est bien d'éteindre les ampoules dont nous n'avons pas l'utilité**. Remarque : certains type d'ampoules consomment beaucoup à l'allumage (LFC et TL). Dans ce cas il est préférable de les laisser allumées si on revient dans la pièce au bout de quelques minutes.

SOLUTIONS POTENTIELLES

Les ampoules portent une étiquette énergie qui les classe de A++ (vert) à E (rouge) selon leur **efficacité énergétique**.

Afin de vous y retrouver dans les différentes ampoules disponibles sur le marché: Ecoconso a publié une **fiche info** *S'éclairer sans gaspiller* :

ecoconso.be/fr/S-eclairer-sans-gaspiller

- **Ampoules fluorescentes compactes ou fluo-compactes (LFC)** :
  + Faible consommation d'énergie
  - Contiennent du mercure et doivent donc être considérées comme déchet dangereux.

- **Les halogènes,**
  + Bon rendement lumineux
  - Grosse consommation d'électricité
  Plus d'info : voir l'étude en bas de page[11].

- **Ampoules LED** :
  + Très faible consommation d'électricité et durée de vie très supérieure aux LFC, ne contiennent pas de mercure.
  - Prix élevé

- **Tubes TL ou « néons »** :
  + Bons marchés
  - Contiennent de la poudre fluorescente, du mercure, et doivent donc être considérés comme déchets ménagers dangereux.

Oui, mais... je possède des interrupteurs à variation d'intensité. Si vous utilisez ces interrupteurs variateurs, vous pouvez acheter des ampoules économiques à variation d'intensité, bien qu'elles puissent être chères.

VOTRE ÉPARGNE

L'utilisation d'une seule ampoule économique permet d'épargner jusqu'à 8 € par ampoule et par an[12]. Les ampoules économiques sont plus chères que celles à incandescence – elles coûtent de 4 à 6 € – mais vous récupérerez facilement la différence sur votre facture d'électricité.

[9] Wikipédia, Rendement Lumineux, le rendement d'une lampe au tungstène de 100 W n'est que de 2,6 %

[10] Wikipédia, Lampe Fluorescente, une lampe fluorescente de 11 W produira le même éclairage qu'une lampe à incandescence de 40 à 60 W

[11] Test Achats, édition 545, septembre 2010, Ampoules économiques : économisez 8 € par an et par lampe !, extrait du site http://www.test-achats.be le 2/10/2013.

[12] Test Achats, édition 545, septembre 2010, Ampoules économiques : économisez 8 € par an et par lampe !, extrait du site http://www.test-achats.be le 2/10/2013.

CC BY SA

RECYCLAGE DES AMPOULES

Quand une ampoule économique ne fonctionne plus ou si elle casse, ne la jetez pas à la poubelle mais apportez-la dans un centre de tri.
Attention : les ampoules économiques contiennent des métaux lourds (mercure par exemple) et nécessitent par conséquent un traitement spécifique si vous la cassez :
- **aérez** puis **quittez la pièce** pendant environ 15 minutes ;
- ramassez les brisures à l'aide d'un balai (et surtout pas un aspirateur qui disperserait le mercure dans l'air ambiant), mettez des gants et laissez la pièce aérer quelques heures ;
- mettez les brisures dans un sac fermé et portez les dans un parc à conteneurs.

En Wallonie : www.copidec.be
A Bruxelles : www.arp-gan.be/fr/nos-parcs-conteneurs-1.html

TRUCS & ASTUCES

- Éteindre dans les pièces non occupées et profiter un maximum de la lumière du jour.
- Essayer de vous passer de votre halogène sur pied.
- Examinez vos ampoules à la maison. En commençant par les plus brillantes et que vous utilisez le plus, envisagez leur remplacement progressivement.
- Si vous utilisez des luminaires à plusieurs ampoules, vous pouvez essayer d'en retirer une sur deux ou sur trois et voir si vous disposez toujours suffisamment de lumière.
- De même lorsqu'une ampoule claque, si vous y voyez suffisamment, essayez de ne pas la remplacer.

4. AÉRER ET RÉGULER LE CHAUFFAGE

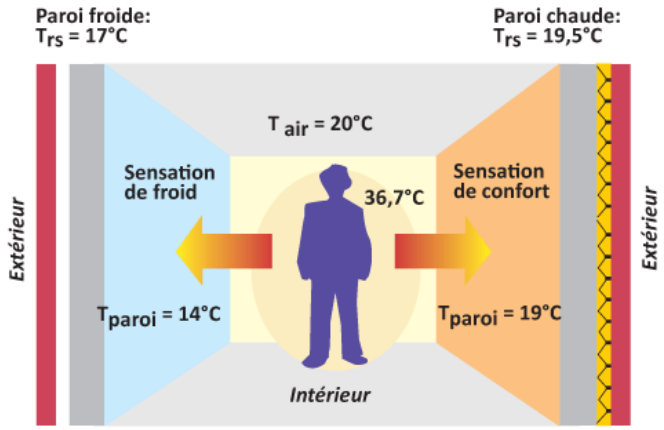
COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

L'eau chaude sanitaire et le chauffage représentent 3/4 de la consommation énergétique d'une maison[13]. En conséquence, même un faible changement des paramètres peut avoir un impact important.
Peu d'entre nous savent comment utiliser efficacement leur thermostat. Pourtant, une maîtrise de son réglage peut faire une grande différence pour notre consommation et pour nos poches.
A titre de réflexion, le confort de nos maisons a beaucoup évolué. Des recherches montrent qu'au Royaume-Uni, la température des maisons a augmenté de 5°C depuis 1970. Au 19ème siècle, on estimait que la température idéale d'une salle à manger était de... 13°C ! Nous avons donc une belle marge de manœuvre.

Pour en savoir plus sur le confort thermique :
ecoconso.be/fr/Le-confort-thermique-encore-mieux

Un petit schéma pour illustrer la température ressentie[14] :



[13] Institut de Conseil et d'Étude en Développement Durable, Atlas Énergétique de Wallonie, http://www.icedd.be/atlasenergie, Flux Énergétiques, Consommation, Résidentiel
[14] http://www.belblock.be/fr/confort-thermique.html

CC BY SA

On voit donc qu'à une température égale de l'air (20°), la sensation de froid ou chaud va dépendre de la température des parois (Voir isolation du grenier et des murs creux).

SOLUTIONS POTENTIELLES

Tout d'abord, **le conseil de base est d'aérer 2x15 min par jour** (été comme hiver). L'air à l'intérieur est presque toujours plus humide et pollué que l'air extérieur. Une meilleure qualité de l'air à l'intérieur permettra à l'air de mieux se réchauffer et votre sensation sera nettement plus agréable (en hiver les 15 minutes d'aération seront suffisantes pour renouveler l'air mais ne refroidiront pas les murs).

Concernant la **régulation** : peut-être avez-vous déjà un jeu complet de thermostats et vannes thermostatiques à la maison, mais les utilisez-vous au mieux ? Prenez le temps de lire le manuel de chaque appareil afin de bien comprendre son fonctionnement. Si vous ne le possédez plus, il est encore bien souvent possible de le télécharger du site internet du fabricant, ou vous pouvez l'appeler pour lui demander de vous en envoyer une copie. (cf. Le résumé des systèmes de contrôle les plus communs ci-après)

Oui, mais... j'aime que ce soit douillet chez moi. Vous pouvez souvent avoir le même résultat en portant un vêtement supplémentaire. Vous pouvez aussi essayer d'éliminer l'humidité ou de placer une meilleure isolation pour garder la chaleur à l'intérieur : voyez les actions plus loin dans ce carnet. Notre corps s'adapte facilement à une température un peu plus basse, particulièrement si la température baisse graduellement.

VOTRE ÉPARGNE

Réduire la température d' 1°C permet de réduire votre facture de chauffage d'environ 7 % !
L'installation de thermostats et de vannes thermostatiques permet de réduire votre consommation de 15 à 20%[15].

TRUCS & ASTUCES

- Aérez 2 x 15 min/jour (en veillant à éteindre les radiateurs durant cette période)
- Réglez votre thermostat sur 18°C. Pour un bon fonctionnement, il doit se trouver dans une pièce d'habitation, pas dans le hall d'entrée ou la buanderie !
- Programmez le chauffage pour démarrer 20 min avant votre lever et pour l'éteindre 15 min avant votre départ.
- Le thermostat de votre chauffe-eau doit être réglé sur 60°C. Plus chaud est une perte d'énergie et favorise les dépôts de tartre ; moins chaud présente un risque de légionellose (maladie infectieuse).
- Remplacez votre thermostat d'ambiance par un digital, plus précis et offrant plus de fonctions (programmation, etc.). Les plus basiques peuvent se trouver à 50 €.
- Ne chauffez pas les pièces que vous n'utilisez pas : hall d'entrée, par ex.
- Adaptez la température à chaque pièce. Des vannes thermostatiques peuvent vous y aider (env. 30 € pièce).
- Veiller bien à la **circulation de la chaleur** :
  - évitez de placer des tentures, des caches ou des meubles devant les radiateurs,
  - ne mettez pas sécher votre linge sur les radiateurs
- Purgez vos radiateurs : si le haut est froid et le bas chaud, c'est qu'il est temps de purger. Commencez par les radiateurs du bas.
- Le mur derrière vos radiateurs absorbe jusqu'à 25 % de la chaleur émise par celui-ci. Installez un voile thermoréflecteur (env. 10 €/m²).

[15] Institut de Conseil et d'Étude en Développement Durable, Atlas Énergétique de Wallonie, http://www.icedd.be/atlasenergie, Flux Énergétiques, Consommation, Résidentiel

Économisez 15 à 20 % sur votre facture de chauffage.

APERÇU DES DIFFÉRENTS RÉGULATEURS DE TEMPÉRATURE

Le thermostat d'ambiance

Cet appareil mesure en permanence la température de la pièce dans laquelle il se trouve (il est donc vivement conseillé qu'il soit dans la pièce de vie principale). Vous pouvez régler la température qui vous convient. Lorsque la température descend en dessous de la température programmée, le chauffage se met en marche. Lorsque cette température est atteinte, le chauffage s'arrête.

Le thermostat d'ambiance programmable

Il vous permet de programmer les heures de fonctionnement du chauffage et la température désirée pour chaque jour de la semaine, pour toute la maison ou seulement certaines pièces, en le combinant avec des vannes thermostatiques.

Le thermostat du chauffe-eau

Il surveille en permanence la température de votre ballon d'eau chaude (boiler). Sa fonction est de garder l'eau à la température programmée, la réchauffant lorsque c'est nécessaire.

Il n'est pas nécessaire d'avoir en permanence de l'eau à 60°C, surtout lorsque vous êtes absents (en vacances par exemple) > il est possible de placer un programmateur/minuteur pour qu'il ne fonctionne que la nuit.

Les vannes thermostatiques

Elles mesurent la température de l'air aux alentours et régulent le flux d'eau chaude dans le radiateur pour garder la température définie dans la pièce. Cela peut vous aider à économiser de l'argent et de l'énergie, en définissant des températures différentes dans les différentes pièces (salon et chambre à coucher par exemple).

Les radiateurs de la pièce dans laquelle se trouve le thermostat ne devraient pas avoir de vannes thermostatiques. S'ils en possèdent, positionnez celles-ci sur la température maximale, et réglez plutôt la température désirée sur le thermostat.

L'installation de vannes thermostatiques peut vous permettre d'économiser 5 à 10 % d'énergie en contrôlant plus finement la température des différentes pièces.

N° (vanne)	T°	Pièce
*	7 °C	Hors gel
1	12 °C	Buanderie
2	16 °C	Chambres
3	20 °C	Séjour
4	24 °C	Salle de bain
5	28 °C	À éviter

CC BY SA

5. CALORIFUGER

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

La plupart du temps, les chauffe-eaux, ainsi que les conduites d'eau chaude, ne sont pas suffisamment isolés dans nos maisons. Cela entraîne des déperditions de chaleur importantes, et votre chauffe-eau doit fonctionner plus intensément pour garder l'eau à la température désirée. De la chaleur est également perdue dans les tuyaux lors de distribution de l'eau chaude dans la maison. En règle générale, plus la distance est grande, plus la déperdition est importante.

SOLUTIONS POTENTIELLES

Il est possible d'augmenter l'isolation soi-même, avec un isolant adéquat[16]. Il existe aussi des jaquettes pour chauffe-eau, comme illustré ci-dessus. Renseignez-vous auprès de votre chauffagiste.

Isoler les conduites d'eau chaude permettra de conserver la température de l'eau plus longtemps et de réduire la déperdition de chaleur jusqu'à 80%[17]. Cela réduira votre facture d'énergie. Envelopper les tuyaux dans de l'isolant en mousse est une opération facile à réaliser et ne vous coûtera pas très cher.

C'est surtout utile dans les pièces non chauffées (cave, garage,...). Dans les pièces chauffées, cette déperdition n'est pas vraiment perdue, même si elle est incontrôlée.

Oui, mais... je n'ai pas accès à la plupart de mes tuyaux d'eau chaude. Si vous pouvez vous le permettre, faites appel à un professionnel. Autrement, isolez déjà ceux que vous pouvez atteindre. L'accès aux tuyaux est souvent plus facile lorsque vous faites des travaux de rénovation.

VOTRE ÉPARGNE

Une étude de Test Achats réalisée en 2009 indique qu'il est possible d'économiser jusqu'à 36€/an pour un investissement de 20€[18].

Selon une étude de l'UWE, chaque mètre de tuyau non isolé présente une perte de 672 kWh/an[19], soit environ 80€/an (*).

L'isolation de vos tuyaux d'eau chaude, vous coûtera quelques dizaines d'euros.

(*) *basé sur un prix de 12c€/kWh, coûts de distribution et taxes comprises*

16 Test-Achats, n° 533, Juillet 2009, Boilers électriques, insuffisamment isolés

17 Union Wallonne des Entreprises, 5 minutes pour économiser l'énergie, Isolation des conduites d'eau chaude, extrait le 16/10/2013 du site http://www.environnement-entreprise.be/docs/energie/test-5-minutes-pour-economiser-lenergie/R5-isolation-des-conduites.pdf

18 Test-Achats, n° 533, Juillet 2009, Boilers électriques, insuffisamment isolés

19 Union Wallonne des Entreprises, 5 minutes pour économiser l'énergie, Isolation des conduites d'eau chaude, extrait le 16/10/2013 du site http://www.environnement-entreprise.be/docs/energie/test-5-minutes-pour-economiser-lenergie/R5-isolation-des-conduites.pdf

CC BY SA

TRUCS & ASTUCES

- Touchez votre réservoir d'eau chaude, s'il est chaud, un manteau serait un plus.
- Isolez vos tuyaux d'eau chaude au moyen d'un isolant en mousse.
- Réglez la température de votre chauffe-eau sur 60°C. Au-dessous, il y a des risques de légionellose (maladie infectieuse) au dessus, il y a formation de tartre.

Économisez jusqu'à 115 € pour un investissement de 50 à 60 €.

6. CHASSER LES COURANTS D'AIR

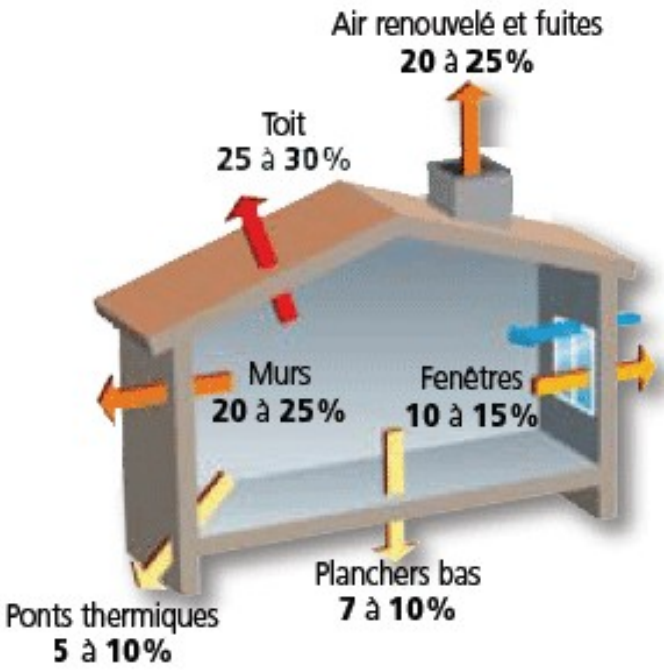
COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Si vous pouvez sentir de l'air froid entrer dans votre maison, cela signifie que de l'air chaud s'en échappe. S'asseoir dans un courant d'air ne donne pas seulement mal à la nuque. Dans la plupart des maisons, 20 % de la chaleur s'échappe par la ventilation et les courants d'air.

SOLUTIONS POTENTIELLES

On peut rapidement remédier à une maison avec des courants d'air, et à peu de frais. Une fois réglé, vous commencerez à économiser de l'argent et à réduire vos émissions de CO_2. Vous sentirez aussi que votre habitation est plus chaude et confortable. Faire la chasse aux courants d'air consiste tout simplement à boucher les trous, pour laisser moins d'air froid entrer dans la maison.



Plusieurs types de matériaux sont disponibles en magasin pour effectuer le travail vous-même : brosses, mousses, joints, bandes et bouts de caoutchouc ou de plastique de diverses formes. Vérifiez la qualité des produits, car cela affecte leur performance et leur durabilité. Vous pouvez trouver un comparatif des principaux isolants dans les pages qui suivent.

Oui, mais... ma maison ne doit-elle pas respirer ? Après avoir colmaté les courants d'air, il est important que votre maison soit correctement aérée pour évacuer l'humidité excessive. Dans les cuisines et les salles de bains, vous devrez peut-être placer un extracteur pour que la condensation puisse s'évacuer de manière contrôlée. Si ce n'est pas fait, des moisissures apparaîtront, occasionnant des problèmes de santé, des champignons (mérule). Sans oublier qu'un air humide est plus difficile à chauffer qu'un air sec.

Économisez environ 40 €/an pour un investissement de 25 € à 200 €.

TRUCS & ASTUCES

- Cherchez **d'où viennent les courants d'air** : interstices entre les planchers et autour des portes, trappe vers le grenier et des tuyaux, sont les principaux coupables.
- Pour les **châssis** de fenêtres, il est recommandé de les faire régler et de ne pas colmater les fuites avec de la mousse : risque de déformation du châssis avec aggravation du problème.
- Prenez les dimensions de vos **portes** et achetez des joints d'étanchéité au magasin de bricolage. Ils existent habituellement sous forme de mousse auto-adhésive, de caoutchouc ou de brosses.
- Si votre **boîte aux lettres** est encastrée dans votre porte d'entrée, placez un joint-brosse sur celle-ci.
- Scellez les **cheminées inutilisées** au moyen de papier journal, ou d'un ballon gonflable spécialement prévu à cet effet. N'oubliez pas de les retirer plus tard, si vous souhaitez utiliser la cheminée.
- Fermez les **tentures** à la tombée du jour et veillez à ce qu'elles pendent derrière les radiateurs, sinon vous chaufferez la fenêtre.
- Vos tentures sont trop minces ? Ajoutez une doublure à celles-ci.
- Si vous n'avez pas les moyens de placer des doubles-vitrages, une alternative est de placer un film isolant transparent sur vos fenêtres. Il se pose sur la vitre en le chauffant avec un sèche-cheveux, et permet de créer un coussin d'air isolant, qui réduit les déperdition de chaleur jusqu'à 40 %.
- Si vous avez un plancher en bois, scellez les interstices avec un isolant en acrylique. Vous pouvez aussi isoler sous le plancher.

7. ISOLER LE GRENIER

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Dans une maison non isolée, un tiers de la chaleur s'échappe par les combles et le toit[20]. L'isolation de votre grenier est une solution simple et efficace pour réduire votre facture de chauffage. Vous pouvez même le faire vous-même.

Votre grenier est-il déjà isolé ? Parfait ! Mais dans beaucoup de maisons, la couche d'isolant n'est que de 7,5 cm d'épaisseur ou moins. Une épaisseur de 15 cm est nécessaire pour une bonne isolation[21]. Une règle simple est que l'épaisseur de votre isolant doit être le double de la hauteur des poutres.

SOLUTIONS POTENTIELLES

L'isolation du grenier fonctionne comme une couverture, piégeant la chaleur qui monte de la maison. L'isolant est simplement placé sur le sol du grenier, entre les poutres, et ensuite sur celles-ci si elles sont visibles. N'oubliez pas de vous équiper de vêtements de protection adéquats (gants, masque, etc.). Prenez bien soin d'isoler l'espace autour des réservoirs d'eau froide, ainsi que les tuyaux. Évitez de comprimer l'isolant dans les coins ou les avants-toits.

Des panneaux vous permettant d'atteindre les réservoirs d'eau depuis la trappe peuvent ensuite être placés sur les poutres.

Vous pouvez effectuer l'isolation du grenier vous-même ou confier le travail à un professionnel.

Des primes et incitants sont proposés (voir les infos et contacts dans la section « introduction » de ce chapitre).

[20] ADEME, Rénover / Isolation / Toits, murs, planchers, http://www.ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/renover/isolation/toit-murs-planchers

[21] Comprendre-choisir.com, Isolation grenier, extrait le 25/10/2013 du site http://isolation.comprendrechoisir.com/infos/isolation-grenier

CC BY SA

Oui, mais... je ne sais pas quels matériaux utiliser. Tous les matériaux d'isolation mentionnés sur le site de Ecoconso[22] ont leurs avantages et leurs inconvénients, et leur adéquation dépendra en partie du type de votre grenier. Mais n'importe lequel est meilleur que pas d'isolation du tout.

VOTRE ÉPARGNE

Si votre grenier n'est pas isolé et que vous installez un isolant de 15 cm d'épaisseur comme recommandé, vous pourriez épargner 250€ de chauffage par an (en faisant l'hypothèse que vous obteniez la prime pour isolation, ainsi que la déduction d'impôts). Faites-le au printemps ou en été et soyez prêts pour le prochain hiver.

Économisez 250€ par an. Coût : 300€ (primes déduites). Amortissement en moins de 2 ans .

TRUCS & ASTUCES

- Vérifiez l'isolation de votre grenier : si celle-ci a moins de 15 cm d'épaisseur, vous devriez certainement envisager de renforcer l'isolation.
- Tous les câbles électriques doivent se trouver au-dessus de l'isolant.
- Si des spots halogènes passent à travers le plafond, ne les recouvrez surtout pas ! Dans ce cas, il est préférable de les remplacer si possible.
- Décidez si vous voulez effectuer le travail d'isolation vous même ou avoir recours à un professionnel. Choisissez le matériau que vous souhaitez.
- Vérifiez les primes auxquelles vous avez droit sur le site de Bruxelles Environnement, ainsi que les déduction fiscales sur le site du SPF Finances.
- Si vous décidez d'effectuer les travaux d'isolation vous-même, des guides pas à pas sont disponibles sur internet, notamment sur http://www.bruxellesenvironnement.be

[22] Ecoconso.be, Les matériaux d'isolation : les connaître pour bien les choisir, extrait le 25/10/2013 du site http://ecoconso.be/Les-materiaux-d-isolation-les

8. ISOLER LES MURS CREUX

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **ÉLEVÉ**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **ÉLEVÉ**

PROBLÉMATIQUE

Les murs creux ont fait leur apparition en 1930. Cependant, ils ne se généralisent dans la plupart des maisons qu'après 1950. Ils sont composés d'un mur intérieur porteur, et un mur extérieur de parement, de protection contre les agressions extérieures (pluie), séparés par un espace vide, la coulisse, permettant l'aération et l'écoulement de l'eau infiltrée. Si votre maison a des murs creux ventilés (non remplis), une partie considérable de votre facture de chauffage sera consacrée à chauffer l'air extérieur. Cela représente environ 1/4 des déperditions énergétiques. L'isolation des murs creux est un moyen très efficace de réduire de façon significative la quantité d'énergie dont vous avez besoin pour chauffer votre maison.

SOLUTIONS POTENTIELLES

Remplir la coulisse avec un matériau d'isolation diminue de façon significative la quantité de chaleur qui s'échappe au travers des murs. Cela contribue à créer une température plus constante dans la maison, à prévenir la formation de condensation sur les murs et plafonds, et à éviter l'accumulation de chaleur pendant les canicules en l'été.

L'isolant est habituellement injecté par de petits trous forés dans les murs extérieurs. C'est un procédé simple qui prend normalement moins de 3h, sans abîmer votre jardin ou salir votre maison. Veillez à prendre les conseils d'un installateur réputé, qui vous offre une garantie de longue durée, généralement trentenaire.

Oui, mais... pourquoi faire tous ces travaux alors que je vais vendre ma maison dans quelques années ? Il vous faudra un certificat de performance énergétique des bâtiments (PEB) pour vendre votre maison. Une isolation des murs creux augmentera la performance de votre maison, ce qui augmentera probablement sa valeur.

LES MATÉRIAUX ISOLANTS

Voici une liste des caractéristiques des principaux matériaux isolants. Vous pouvez les trouver facilement dans votre magasin de bricolage préféré.

Avant d'entreprendre des travaux d'isolation importants, renseignez-vous dans un guichet énergie ou faites réaliser un audit énergétique de votre habitation

VOTRE ÉPARGNE

L'isolation des murs creux vous permet d'épargner 20 à 25 % sur votre facture de chauffage, c'est-à-dire environ 250 €/an (*). Cela vous coûtera environ 300 € pour l'installation (primes incluses).

(*) basé sur :

Facture moyenne d'énergie = 1.743 €[23]

2/3 → chauffage

20 à 25% déperdition par les murs

[23] Institut de Conseil et d'Étude en Développement Durable, Atlas Énergétique de Wallonie, http://www.icedd.be/atlasenergie, Flux Énergétiques, Consommation, Résidentiel

CC BY SA

MATÉRIAUX	ISOLATION THERMIQUE	ISOLATION PHONIQUE	LES PLUS	LES MOINS	PRIX	POUR OU ?
LAINES MINÉRALES : LAINE DE VERRE, ROCHE	Très bonne	Très bonne	Meilleur rapport qualité/prix	Manipulation désagréable Peu recommandé dans un lieu humide	3 à 5 €/m² pour 100 mm d'épaisseur	Partout : toiture, combles, dalle flottante, murs (sauf s'il y a de la pression/du poids)
SYNTHÉTIQUE : POLYSTYRÈNE, POLYURÉTHANE	Très bonne	OK pour polystyrène	Faible épaisseur	Moindre durabilité	> 5 €/m²	Sols, murs, combles habitables, toiture, terrasse
ISOLANTS NATURELS : CHANVRE, LIN, ETC.	Très bonne	faible	Bonne durabilité	Prix écologique ?	> 15 €/m²	Murs, combles, toiture
LIÈGE	Très bonne	Moyen, faible	Excellente durabilité, léger, écologique, ne se déforme pas	Cher	7 à 30€/m² selon l'épaisseur	Partout : à utiliser en complément des autres isolants
FIBRE BOIS	Bonne	-	Excellente durabilité, éologique	Cher	-	Partout : à utiliser en complément des autres isolants
PERLITE	Bonne	-	Durabilité illimitée	Lourd	20 à 40 €/m²	Idéal pour combles perdus, toiture, terrasse

Économisez 250 € par an sur votre facture de chauffage. Coût : 300 € (primes déduites). Amortissement en moins de 2 ans.

TRUCS & ASTUCES

- La première chose à faire, c'est de vérifier si votre maison possède des murs creux.
- Si votre maison a été construite avant 1950, elle n'en possède probablement pas. L'utilisation s'est systématisée depuis 1970.
- Un indice de murs creux est l'absence de joints permettant l'écoulement de l'eau au bas des murs.
- Vous pouvez également faire appel à un professionnel, qui regardera dans vos murs au moyen d'un endoscope.
- Vérifiez à quelles **primes** vous avez droit en région wallonne ou bruxelloise (**voir contacts dans la section « introduction » de ce chapitre**).

C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE

Ces défis ont été conçus pour être un moyen amusant d'explorer les thématiques et d'informer de notre dépendance aux ressources qui sont à notre disposition. Ils soutiennent aussi les changements de comportement à plus long terme. Voici une liste de défis, mais nous accueillons aussi vos idées !

Nous vous proposons de choisir au moins un des défis, mais sentez-vous libres d'en relever plusieurs !

Nous vous encourageons à partager vos expériences des défis (rues@reseautransition.be) ou simplement en bavardant avec votre famille et vos amis.

LES DÉFIS PROPOSÉS

1. Pour une semaine – Après avoir mesuré votre consommation moyenne journalière, relevez l'indice du compteur ainsi que le jour et l'heure. Voyez combien vous pouvez réduire votre consommation d'énergie pour une semaine. Relevez à nouveau le compteur une semaine après, le plus précisément possible. De combien avez-vous réduit votre consommation ? Était-ce difficile ? Quels gestes pourriez-vous continuer à effectuer à long terme ?

2. Pour une semaine, ou une journée – Essayer de passer une semaine (ou une journée) sans allumer la télévision, ou l'éclairage, ou le chauffage. Qu'avez-vous épargné en une semaine (ou en un jour) ? Était-ce difficile ?

3. Pour une semaine – Assurez vous qu'il n'y a jamais plus d'un luminaire allumé par personne dans votre maison. Comment avez-vous atteint cet objectif ? Par exemple, avez-vous pu utiliser une bougie dans la salle de bain ?

4. Pour une semaine, avec vos voisins de rue – Calculez la moyenne totale journalière des ménages participants à ce moment l'année dernière (à partir des factures), ensuite regardez les consommations cette année, le même jour. Voyez de combien le groupe entier peut diminuer son usage d'énergie durant une semaine. Mesurez les consommations une semaine plus tard et calculez le pourcentage de diminution que vous avez atteint ensemble. Ensuite organisez une fête pour célébrer ce que vous avez accomplis !

Et en termes de projet :

5. Pourquoi ne pas penser à **produire vous-mêmes votre propre énergie** ?
Que ce soit pour chauffer l'eau ou produire de l'électricité, des primes sont proposées aux particuliers (voir dans la section « introduction » de ce chapitre).

6. Avez-vous déjà entendu parler des **coopératives énergétiques citoyennes** ? Pourquoi ne pas y réfléchir avec vos voisins et vous lancer ? Un beau pas en avant supplémentaire vers les énergies renouvelables… Plus d'infos sur le site de la Fédération des associations locales et coopératives d'énergies renouvelables : www.-rescoop-wallonie.be. Ou sur le site de l'Association pour la promotion des énergies renouvelables : www.apere.org.

D. NOTRE PLAN D'ACTION

RAPPEL

Liste des actions possibles :
1. Connaître sa consommation
2. Éteindre les appareils en veille
3. Gérer l'éclairage
4. Aérer et réguler le chauffage
5. Calorifuger
6. Faire la chasse aux courants d'air
7. Isoler le grenier
8. Isoler les murs creux

Votre groupe a-t-il d'autres idées qui ne sont pas reprises dans ce chapitre ? Ajoutez-les à la page suivante si vous les trouvez intéressantes dans votre cas et n'hésitez pas à nous les communiquer (rues@reseautransition.be) !

E. FAIRE LE POINT

Comme nous l'avons vu, la plupart de l'énergie domestique est gaspillée en chauffant les bâtiments de façon inefficace ; le mode veille des appareils électriques, bien que non négligeable, reste faible en comparaison. Mais il s'agit tout de même d'énergie gaspillée inutilement, comme un robinet qui fuit.
Ensemble, toutes ces actions jouent un rôle significatif dans votre épargne et dans la réduction de votre consommation d'énergie. Ce qui signifie que moins de centrales électriques fonctionnant aux énergies fossiles – charbon, gaz, pétrole – ou nucléaire seront nécessaires pour nous fournir cette énergie.
Simplement en éteignant nos appareils électriques, nous pouvons épargner 420 €/an. Cela ne semble peut-être pas beaucoup, mais si nous le faisons tous ensemble, nous pouvons épargner suffisamment d'électricité pour fournir 55.000 foyers.

Au terme de cette thématique consacrée à l'énergie, nous vous invitons à vous sonder intérieurement afin d'identifier les freins et les moteurs à vos changements…

- Qu'est ce qui me pousse à continuer à consommer sans faire attention ?
- Qu'est-ce qui me bloque à changer ma consommation ? Quels sont mes freins, mes peurs ?
- Pourquoi est-ce si difficile de changer ?
- Ou pourquoi est-ce facile de changer ?
- De quoi ai-je besoin pour changer mes habitudes ?
- Qu'ai-je gagné à changer certains de mes comportements ?

Description de notre choix (ou du choix du groupe) :

MES ACTIONS	DÉJÀ FAIT	PRÉVU LE	NOTES

Liste des défis et projets proposés :

3. ÉCONOMISER SUR L'EAU

A. INTRODUCTION

LES FAITS

La consommation domestique en eau de distribution s'élève, en moyenne pour l'année 2014, à un peu moins de 100 litres par jour et par belge[24] . Elle varie légèrement en fonction des régions du pays. Pour des raisons de facilité dans ce carnet, nous considérerons qu'elle est de 100l par jour par habitant, ce qui correspond à 36,5 m³ annuels.

Bien que la Belgique dispose d'importantes ressources hydriques – environ 550 millions de m³ renouvelables annuellement[25] nous serons étonnés d'apprendre que notre pays pourrait subir des pénuries en eau. Cela étant dû au fait que nous sommes sur un petit territoire très densément peuplé et où l'on mange beaucoup de viande rouge.
Lorsque l'on prend en compte l'empreinte eau totale, celle de la Belgique est l'une des plus élevées au monde (proche de celle des États-Unis) : 2.700 m³/hab/an (c'est-à-dire 7.400 litres/hab/jour), près de 2 fois la moyenne mondiale[26].

D'un point de vue de l'approvisionnement, la Wallonie exporte une partie de son eau captée, notamment vers Bruxelles et la Flandre.
En moyenne, sur la période 2000-2014, l'approvisionnement en eau potable de la Région de Bruxelles-Capitale s'est élevée à 68,3 millions de mètres cubes par an, dont 96,9% provenaient de captages situés en Région wallonne.
La Région de Bruxelles-Capitale couvre environ 3,1% de ses besoins en eau potable par des captages d'eau souterraine en Forêt de Soignes et, dans une moindre mesure, au bois de la Cambre. [27]

L'utilisation de l'eau provenant de Wallonie, combinée notamment à l'imperméabilisation des sols, et à l'agriculture industrielle, empêchent le renouvellement des nappes phréatiques.
L'épuration des eaux, la dispersion de l'habitat et la vétusté des réseaux de distribution entraîne également une augmentation du coût de l'eau de distribution.

Ce niveau de consommation n'est pas soutenable à long terme. Si nous ne prenons pas des mesures dès maintenant, les changements climatiques, les déplacements de population et le gaspillage entraîneront à l'avenir un stress croissant au niveau de la disponibilité de l'eau.
Économiser l'eau ne vous aidera pas seulement à réduire votre impact environnemental, vous économiserez aussi de l'argent sur votre facture d'eau et en utilisant moins d'eau chaude vous ferez aussi des économies d'énergie.
Les WC et l'eau consacrée à l'hygiène corporelle - les bains et les douches - **représentent à eux seuls plus des ⅔ de notre consommation d'eau**. En adoptant quelques gestes simples, il est donc possible de réduire facilement notre consommation.

D'autant plus qu'une partie significative de l'eau que

[24] http://www.environnement.brussels/tmp-etat-de-lenvironnement/eau-et-environnement-aquatique/consommation-en-eau-de-distribution-par

[25] Ecoconso.be, Accueil > Eau > Respecter l'eau : c'est moins la polluer, c'est mieux l'utiliser !, extrait du site http://www.ecoconso.be le 16/11/2013

[26] Rapport 2011 du WWF : la Belgique et son empreinte eau, étude du WWF Belgique, téléchargeable du site du http://www.wwf.be/_media/WWF3905_Water_FR_single_70626.pdf

[27] http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/Eau_6.PDF + Portail environnement de Wallonie, « État des nappes d'eau souterraine », http://environnement.wallonie.be/

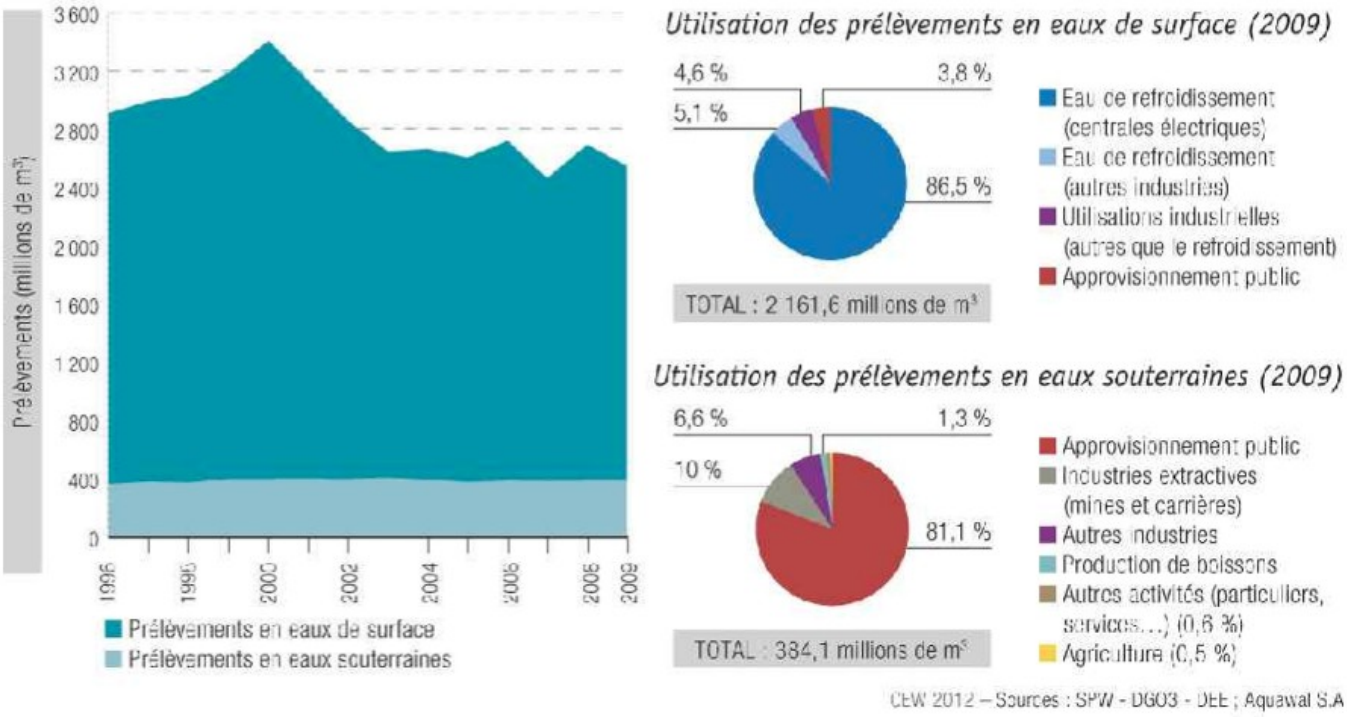
CC BY SA

nous utilisons chaque jour est évacuée dans l'évier ou dans les toilettes sans être utilisée.

La clé des économies sur l'eau est donc la réduction des gaspillages, la réduire des consommation (en adaptant les comportement et en choisissant des produits plus économes en eau).

Contrairement au gaz et à l'électricité, l'eau n'a pas fait l'objet d'une libéralisation ou d'une privatisation. En effet, la totalité du cycle depuis le captage de l'eau jusqu'à la distribution chez les particuliers est entièrement géré par les pouvoirs publics. Le citoyen n'a donc pas le choix de son fournisseur d'eau. L'attribution de celui-ci dépend uniquement du lieu où la demande d'approvisionnement en eau est émise.

Fig. 3-2 Prélèvements en eaux de surface et en eaux souterraines en Wallonie



ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Chacune des actions suivantes peut réduire considérablement la quantité d'eau que vous utilisez. Même si vous n'avez pas de compteur pour votre ménage, il est important de conserver cette ressource précieuse, et d'envisager les émissions de CO_2 liées à l'utilisation du pompage de toute l'eau que nous gaspillons.

Certaines de ces actions ne vous coûteront rien ou presque rien, d'autres coûteront un peu d'argent, mais cela devrait être compensé par la réduction de votre facture d'eau.

Dans votre groupe, ayez une brève conversation au sujet des actions qui suivent et décidez ensuite des mesures que vous voulez mettre en pratique et quand. Notez votre propre plan d'action sur la page à la fin de cette partie.

1. Connaître sa consommation
2. Relevé du compteur d'eau
3. Tirer la chasse
4. Robinets qui gouttent et fuites
5. Douches et bains
6. La lessive et les vêtements
7. L'évier de cuisine
8. L'extérieur
9. Estimation de sa consommation d'eau
10. Réduire son empreinte d'eau

Il est surprenant de constater que seuls 2,5 % de la consommation totale d'eau potable (soit de 3 à 6 litres) servent à boire et cuisiner. On utilise trop souvent de grandes quantités d'eau pour divers usages pour lesquels l'eau potable n'est pas indispensable. Les toilettes sont de merveilleuses machines à gaspiller l'eau, en envoyant directement dans les égouts ⅓ de notre eau potable !

B. ACTIONS

1 CONNAÎTRE SA CONSOMMATION

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **FAIBLE**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **FAIBLE**

PROBLÉMATIQUE

Comme nous l'avons vu dans la partie sur l'énergie, il est difficile de gérer quelque chose que nous ne pouvons pas mesurer. S'appuyer sur des relevés de compteur du distributeur deux fois par an ne nous donne pas beaucoup d'informations sur le fait que notre consommation d'eau diminue ou augmente à la suite des mesures que nous prenons.
Si vous savez comment lire votre compteur, vous pourrez aussi faire régulièrement de simples contrôles pour détecter d'éventuelles fuites.

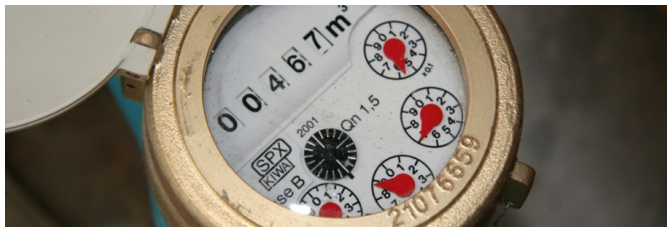
SOLUTIONS POTENTIELLES

Consultez votre compteur d'eau régulièrement. Le simple fait d'être conscient de la façon dont vous utilisez l'eau vous permettra de réduire le gaspillage d'eau de votre ménage. Cela vous montrera les progrès réalisés suite à vos efforts.
Votre compteur d'eau est généralement placé à proximité de l'arrivée d'eau de distribution dans votre cave, votre garage. La lecture n'est en général pas plus difficile que pour les compteurs de gaz et d'électricité, mais il arrive que le compteur d'eau soit plus difficile d'accès. Consultez la page suivante pour obtenir des conseils sur la lecture de votre compteur.
Pour vérifier s'il y a des fuites, relevez votre compteur juste avant d'aller vous coucher (ou si vous partez quelques jours). En supposant que rien dans la maison n'aura utilisé d'eau, vous pourrez rapidement voir s'il y a une fuite quelque part, si l'indice de consommation de votre compteur a augmenté.
Dans ce cas, la chasse d'eau ou un robinet qui laisse fuir quelques gouttes sont les suspects idéaux.

Oui, mais... Je n'ai aucune idée de l'emplacement de mon compteur. Si vous ne trouvez pas votre compteur, appelez votre distributeur, ils seront en mesure de vous aider.

EXEMPLE DE TABLEAU DE SUIVI DE VOTRE CONSOMMATION AU COMPTEUR

DATE	INDICE AU COMPTEUR	USAGE



CC BY SA

TRUCS & ASTUCES

- Remplissez le tableau de suivi disponible dans les pages suivantes pour estimer votre consommation annuelle. Comparez votre résultat à la moyenne de 100 litres par personne et par jour.
- Nous vous suggérons de vérifier votre compteur au moins une fois par mois, en particulier s'il est situé à l'extérieur de votre habitation. Les fuites d'eau sont aussi facturées...
- Si vous entreprenez de réduire votre consommation d'eau, essayez de relever votre compteur 1x/semaine pendant quelques semaines, afin de voir quelle différence cela fait (vous pouvez utiliser le tableau ci-dessus).
- Affichez l'historique de votre consommation à la vue de chaque membre du ménage (par exemple collez-le sur le frigo). Vous pouvez envisager d'encourager tout le monde à participer aux efforts en partageant une partie des économies.
- Si le compteur est à l'extérieur de votre habitat, comparez le numéro avec celui qui figure sur une de vos factures afin de vous assurer que vous lisez le bon compteur.
- Estimez le débit de vos robinets en chronométrant le remplissage d'une carafe d'un litre. Faites une règle de trois pour convertir en litres par minute.

2 RELEVÉ DU COMPTEUR D'EAU

Un couvercle recouvre le cadran du compteur. Ouvrez-le pour pouvoir faire le relevé.

Il y a deux séries de chiffres : des chiffres noirs à gauche, et des chiffres rouges à droite, séparés par une virgule. Les chiffres noirs indiquent votre consommation en m3, depuis que le compteur a été installé.

Si vous voulez connaître votre consommation sur un mois, il vous faudra donc effectuer deux relevés : un premier au début du mois, et un second le début du mois suivant ; la différence entre ces deux chiffres vous donnera votre consommation du mois écoulé.

Une règle de trois vous donnera la consommation en litres, sachant que 1 m^3 = 1000 litres.

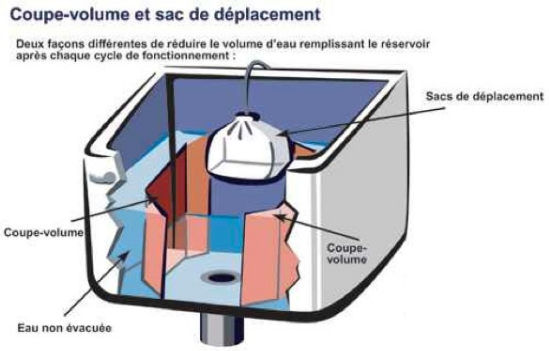
La consommation d'eau est facturée selon un coût-vérité : une tarification qui assure la récupération de l'ensemble des coûts engendrés par les interventions de l'homme dans le cycle de l'eau, à savoir : la protection des captages, la production, le traitement, le contrôle de l'eau, la distribution jusqu'à votre robinet ainsi que la collecte et le traitement des eaux usées. La moyenne de consommation des ménages est d'environ 36,5m^3 par an, ce qui équivaut à une consommation de 100 litres par jour par habitant.

3 TIRER LA CHASSE

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **FAIBLE**

PROBLÉMATIQUE

Environ un tiers de l'eau potable (et donc chère et précieuse) que nous utilisons dans nos maisons est vidée dans les toilettes lorsque nous tirons la chasse[28].
Une ancienne toilette à chasse peut utiliser jusqu'à 14 litres d'eau pour un seul rinçage. Les nouveaux modèles à double chasse, plus économes, emploient seulement 6 litres pour un rinçage complet, et 3 litres pour un rinçage réduit.



SOLUTIONS POTENTIELLES

Si votre toilette n'en est pas encore équipée, envisagez d'installer un dispositif d'économie d'eau. Celui-ci consiste à placer un volume dans le réservoir du WC : une bouteille remplie d'eau (de 1 litre ou moins en fonction de la place, rien ne doit entraver le bon fonctionnement de la chasse sinon vous risquez des fuites !) fermée sans étiquette vous permettra une économie de 1 litre à chaque fois que vous tirez la chasse. Évitez d'y mettre une brique, qui va se décomposer, et risquer de faire fuir le réservoir. Des dispositifs, tels que les sacs « éco chasse d'eau », les « éco-plaquettes » ou le « stop eau WC », **permettent d'épargner entre 30 et 50 % d'eau chaque fois que vous tirez la chasse**[29] [30].

Oui, mais... notre toilette ne rince déjà pas bien. Ne vais-je pas faire pire que mieux ? Un tel dispositif ne doit pas être utilisé avec un réservoir de 6 L ou moins. Essayez un dispositif plus petit, si vous avez besoin de rincer deux fois. Si cela pose toujours problème, retirez-le complètement : l'idée est de réduire le rinçage, pas de l'augmenter !

VOTRE ÉPARGNE

Compte tenu de la moyenne de 5.000 tirages de chasse par an et par ménage, des économies jusqu'à 5.000 litres par année pourraient être réalisées simplement par l'installation d'un dispositif d'économie d'un litre d'eau dans le réservoir de la chasse. Cela vous permet d'économiser environ 20 € par an. Voire plus si vous choisissez d'économiser plus d'un litre par rinçage.

Économisez 20 € par an et par WC sur votre facture d'eau. Le coût est nul ou de quelques euros à peine.

TRUCS & ASTUCES

- Évaluez la capacité de votre réservoir en comptant combien de temps il prend pour se vider : 9 secondes ou plus – mettre un dispositif économiseur, moins de 7 secondes – laisser en l'état.
- Fabriquez votre propre dispositif économiseur avec une grande bouteille en plastique remplie d'eau ou de sable, et bien scellée (étiquette enlevée).

[28] Ecoconso.be, Accueil > Eau > 1, 2, 3, Je préserve l'eau, extrait du site http://www.ecoconso.be le 17/11/2013

[29] ComprendreChoisir.com, Conseils & astuces, Stop-douche et stop-eau-WC : 2 astuces pour économiser l'eau, extrait du site http://douche.comprendrechoisir.com le 17/11/2013

[30] Econology, Accueil / Eco-produits / Economie eau, extrait du site www.econology.fr le 17/11/2013

CC BY SA

- Ne tirez pas la chasse plus que nécessaire ! Cela peut réduire considérablement la consommation.
- Vérifiez que le niveau d'eau dans votre réservoir est réglé correctement (càd à la marque qui sera à environ 25 mm en dessous du trop plein). S'il est juste au-dessous du trop plein, vous utilisez environ un litre d'eau de plus que prévu.
- Le moyen le plus simple de détecter si votre WC a une fuite est d'ajouter quelques gouttes de colorant dans le réservoir. Si après quelques temps, l'eau de la cuvette est colorée, c'est que votre chasse fuit.
- De plus en plus de personnes installent des toilettes sans eau (Toilettes à litière biomaîtrisées ou toilettes sèches).

Achat d'une toilette plus efficace

A présent, la plupart des WC possèdent une chasse économique pour vous permettre d'économiser l'eau. Ce système consiste en un double bouton, vous permettant de choisir la quantité d'eau nécessaire au rinçage de la cuvette : 3 litres pour les petits besoins, 6 litres pour la grosse commission. Si vous souhaitez remplacer votre WC, choisissez un modèle avec une chasse économique.

Installation d'une toilette sèche

Les toilettes sèches, aussi appelées toilettes à compost ou toilettes à litière (sèche) ou TLB (Toilettes à Litière Biomaîtrisée), sont des toilettes qui n'utilisent pas d'eau. Il est donc possible de récupérer les excréments pour en faire du compost.

Avantages

Économie d'eau : les toilettes sèches comme alternative à la chasse d'eau évitent le gaspillage de 3 à 12 litres d'eau potable à chaque utilisation.

Respect du cycle de l'eau : les selles se dégradent mal dans l'eau. Les bactéries et substances chimiques que nous rejetons nécessitent un traitement plus long pour être aussi inoffensives que l'eau grise (eau de lavage). Donc la chasse d'eau des WC augmente considérablement la charge des stations d'épuration en volume et en capacité.

Dans le cas d'un traitement par bassins plantés (lagunage), l'usage de toilettes sèches permet de diminuer le nombre de bassins successifs et de simplifier le traitement, le rendant accessible aux maisons individuelles.

4 ROBINETS QUI GOUTTENT ET FUITES

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **FAIBLE**

PROBLÉMATIQUE

Nous consommons bien souvent plus d'eau que nécessaire. Par exemple, nous laissons bien souvent couler le robinet lorsque nous nous brossons les dents. Un mince filet d'eau représente pourtant 4 litres/min !

SOURCE[31]: IBDE	LITRES PERDUS	€ PERDUS / AN
Goutte à goutte	4 L/h 35 m³/an	140 €
Mince filet d'eau	16 L/h 140 m³/an	560 €
Filet d'eau	63 L/h 552 m³/an	2.208 €
Chasse d'eau qui fuit	25 L/h 219 m³/an	876 €

Côté « fuites », les robinets qui gouttent ne sont pas seulement ennuyeux : cumulés, ils peuvent représenter des pertes d'eau importantes comme vous pouvez le voir dans le tableau ci-dessous (prix basé sur le Coût-Vérité de l'eau au 1er janvier 2013 - 3,92 €/m³, arrondi à 4 € pour les calculs - disponible sur le site de la SWDE). Ces robinets ont souvent simplement besoin d'un nouveau joint, qui coûte moins de 5 €.

[31] Intercommunale Bruxelloise de Distribution et d'Assainissement de l'Eau, Ce que coûte un robinet qui fuit !, extrait du site http://www.ibde.be/index.cfm?Content_ID=338627809 le 7/12/2013

Les tuyaux qui fuient provoquent également des pertes d'argent.

SOLUTIONS POTENTIELLES

Vérifiez régulièrement si les robinets gouttent et réparez les fuites. Pour réparer un robinet qui goutte, essayez d'abord de changer le joint. De plus, assurez-vous que vos conduites d'eau non isolées et les robinets extérieurs sont vidés pour le froid de l'hiver. Les conduites d'eau endommagées peuvent causer de graves dommages et laisser fuir beaucoup d'eau.

Oui, mais... J'ai changé le joint et le robinet fuit encore. Un robinet qui goutte signifie généralement que le joint du robinet a besoin d'être renouvelé. Mais cela peut aussi être causé par une valve endommagée. Si le goutte à goutte provient d'un mitigeur, remplacez tous les joints du robinet.
Si vous êtes locataires, vous pouvez faire appel à votre propriétaire.

TRUCS & ASTUCES

- Il est possible de trouver des fiches pratiques expliquant comment réparer un robinet qui fuit sur internet.
- Rendez visite à votre magasin de matériel de plomberie : on y trouve souvent des guides de bricolage, et vous pourrez demander un conseil.
- Si vous n'êtes pas bricoleur, contactez un plombier local ou un homme à tout faire pour le faire à votre place.
- Vérifiez régulièrement si vos tuyaux ne présentent pas de fuites (voyez aussi le point "connaître sa consommation").

VOTRE ÉPARGNE

En fermant simplement le robinet lorsque vous vous brossez les dents, vous pouvez faire une économie d'environ 6 €/pers/an (en supposant que vous faites cela pendant 2 minutes 2x/ jour).
De même lorsque vous lavez les légumes ou rincez la vaisselle ...

Réparez un robinet qui goutte et épargnez jusqu'à 140€/an.

5 DOUCHES ET BAINS

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **FAIBLE**

PROBLÉMATIQUE

Un bain nécessite de 150 à 200 litres d'eau, alors qu'il en faut moins de la moitié pour une douche de 5 à 10 minutes (de 30 à 60 litres)[32]. P**rendre une douche rapide la plupart du temps, et un bain occasionnellement, vous permettra de réaliser d'importantes éco-**

[32] Ecoconso.be, Les économies d'eau, extrait du site http://www.ecoconso.be/Economiser-l-eau le 7/12/2013

CC BY SA

nomies. Sur un an, à raison de 4 bains par semaine, cela représente un supplément de 50 €/an par rapport à une douche (hors frais pour chauffer l'eau).
Selon une étude du Guardian, la durée moyenne d'une douche est de 10 minutes au Royaume-Uni, avec une consommation moyenne qui a tendance à augmenter de 1% par an[33]. Pourquoi ? les pommeaux de douche à jet puissant, relaxant ou massant qui sont très populaires et agréables, mais qui sont aussi très gourmands en eau : certains consomment jusqu'à 30 litres/min, ce qui représente autant d'eau qu'un bain pour une douche de seulement quelques minutes.

SOLUTIONS POTENTIELLES

Il existe des pommeaux de douche permettant de réduire le débit, tout en maintenant une pression suffisante. **En remplaçant votre pomme de douche** par un modèle plus efficace (ce type de pommeau permet de mélanger de l'air à l'eau, de garder la sensation de pression, tout en diminuant la consommation d'eau), il est possible de réduire votre consommation d'eau de plus de moitié et jusqu'à 75 % pour certains modèles. Vous pouvez ainsi garder le plaisir d'une douche vivifiante, tout en réduisant votre consommation (vérifiez tout de même que la pression est suffisante surtout si vous avez un chauffe-eau au gaz).
Vous pouvez aussi utiliser une minuterie ou un sablier pour vous aider à limiter le temps que vous passez sous la douche, et ainsi économiser de l'eau.

Oui, mais... J'ai vraiment besoin de prendre une douche tous les jours !
Il ne s'agit pas forcément de prendre moins de douches, mais plutôt de réduire le volume d'eau utilisé et le temps que vous passez sous la douche.
Sachez cependant qu'il n'est pas nécessaire de se doucher tous les jours pour être propre, le lavabo (ou brosser sa peau a sec avec une brosse adaptée) peut suffire. Ceci en économisant de l'argent et de l'énergie, ainsi qu'en préservant une ressource précieuse et en réduisant vos émissions de CO_2.

VOTRE ÉPARGNE

Le remplacement d'un pommeau de douche classique par un pommeau de douche à débit réduit permet d'économiser environ 50 litres d'eau par douche (c'est-à-dire 70 €/an pour une douche quotidienne et 40 € sur votre facture d'énergie si vous utilisez un chauffe-eau électrique, car il faut environ 30 kWh pour chauffer 1m³ d'eau à 38°C, basé sur un prix de 0,07 €/kWh).
En outre, couper la douche lorsque vous vous savonnez permet d'économiser encore 40 litres par douche[34].

TRUCS & ASTUCES

- Achetez un pommeau de douche à réducteur de débit.
- Fermez le robinet lorsque vous vous savonnez ou placez un système stop douche, qui permet d'interrompre le flux tout en maintenant la température.
- Utilisez une minuterie ou un sablier pour limiter le temps passé sous la douche.
- Prenez une douche moins chaude. Cela consomme moins d'énergie et vous incite à rester moins longtemps.
- Récupérez l'eau froide que vous faites couler en attendant qu'elle chauffe. Gardez un récipient à portée de main : vous pourrez utiliser l'eau pour arroser vos plantes lorsque vous avez terminé.
- Diminuez la fréquence des bains et douches, et essayez de vous laver au lavabo une fois par semaine.

[33] Slate magazine, Combien de temps passez-vous sous la douche ?, extrait du site http://www.slate.fr/story/9919/combien-de-temps-passez-vous-sous-la-douche le 7/12/2013

[34] Comprendre Choisir, Économie d'eau : infos sur les économies d'eau dans la douche, extrait du site http://douche.comprendrechoisir.com/comprendre/economies-eau le 7/12/2013

6 LA LESSIVE ET LES VÊTEMENTS

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **FAIBLE**

PROBLÉMATIQUE

Les machines à laver récentes consomment environ 50 litres par lavage. Bien que ce soit beaucoup moins qu'avant, cela représente encore beaucoup d'eau. Le lavage des vêtements représente 14 % de l'eau que nous consommons[35].

D'autre part, cette eau doit être chauffée : la consommation d'énergie peut aller de 1 kWh à 4,5 kWh par cycle de séchage, dépendant du programme et de la température choisie[36].

En réduisant le gaspillage dans ce domaine, il est possible de diminuer de façon significative notre consommation d'eau et d'énergie.

SOLUTIONS POTENTIELLES

La quantité d'eau utilisée par lavage varie énormément d'une machine à l'autre en fonction des réglages disponibles : de 6 à 20 litres par kg de linge. En moyenne, chaque ménage fait 3 à 4 lessives par semaine.

Assurez-vous de bien connaître les cycles de lavage disponibles avant d'utiliser votre machine à lessiver : beaucoup possèdent un mode économique ou de demi-charge. Jetez un œil au manuel d'utilisation pour connaître la consommation d'eau et d'énergie pour chacun des cycles de lavage. Si vous avez l'intention d'acheter une nouvelle machine à lessiver, assurez-vous de son efficacité.

Laver à basse température ne permet pas d'économiser de l'eau, mais bien des kWh pour chauffer l'eau. Les poudres à lessiver sont conçues pour être efficaces à basse température (30 ou 40°C). Excepté les vêtements des enfants ou sportifs, il n'est pas toujours nécessaire de laver les vêtements que nous avons porté 1 ou 2 fois : ils peuvent bien souvent être détachés, aérés, défroissés ou repassés, et portés à nouveau.

Oui, mais... Il faut que je maintienne la cadence, sinon j'aurai une montagne de vêtements à laver. À quelle fréquence avez-vous réellement besoin de laver vos vêtements ? Après chaque utilisation ? Nous lavons bien souvent des choses qui n'ont pas besoin de l'être, par habitude. S'il n'est pas sale et ne sent pas, nous pouvons peut-être porter ce vêtement un jour de plus ?

TRUCS & ASTUCES

- Lors du remplacement de votre ancienne machine à lessiver, assurez vous d'acheter un modèle économe en eau. Demandez des informations à votre revendeur. Vous pouvez aussi vous adresser à une organisation de défense des consommateurs, telle que Test-Achats.
- Des modèles plus chers et plus économes en eau permettent généralement d'épargner de l'argent à long terme.
- Faites une lessive lorsque vous avez assez de linge pour remplir le tambour. Bien qu'il existe des programmes « ½ » sur la plupart des machines à laver, il est toujours plus efficace de faire une machine complète.
- Utilisez le programme « Éco » si le linge est peu sale. Celui-ci permet de réduire la consommation d'eau et d'énergie de 30 à 40 %.
- Un vêtement porté une fois ne doit pas nécessairement être lavé ; il peut être détaché, défroissé, aéré. La plupart des taches s'enlèvent facilement si nous les traitons rapidement avec un peu d'eau chaude et du savon.
- Si vous faites l'acquisition d'une nouvelle

[35] IEG, Quelle est la consommation annuelle moyenne d'une personne, extrait du site http://www.ieg.be/eau_question.htm le 22/12/2013

[36] ComprendreChoisir.com, Économies d'énergie et sèche-linge, extrait du site http://lave-linge.comprendrechoisir.com/comprendre/seche-linge-consommation le 22/12/2013

CC BY SA

machine à lessiver, choisissez un modèle dont la capacité correspond à votre situation. Si vous vivez seul, il est peu probable que vous ayez besoin d'une capacité de 10 kg.

- Familiarisez-vous avec les cycles de lavage disponibles. Certaines fonctions permettent un lavage identique tout en consommant moins d'eau et d'énergie. Lisez le manuel d'utilisation ou contactez votre revendeur.
- Évitez les pré-lavages. La plupart des poudres à lessiver et des machines sont suffisamment efficaces pour ne pas en avoir besoin.
- Essayez d'utiliser du produit de nettoyage écologiques ou fait maison (Cf : http://raffa.grandmenage.info/) plutôt que des détergents classiques. C'est plus écologique et cela fonctionne réellement pour un coût de quelques cents par lavage.
- Certaines personnes ajoutent aussi deux ou trois balles de tennis ou de caoutchouc dans la machine et diminuent la quantité de détergent.

7 L'ÉVIER ET LA CUISINE

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **FAIBLE**

PROBLÉMATIQUE

Le robinet de la cuisine et le lave-vaisselle représentent près de 9 % de l'eau utilisée dans la maison[37]. Il y a donc une belle opportunité de réduire les consommations d'eau.

Le débit des robinets de cuisine varie énormément d'un modèle à l'autre : de 2 à 25 litres/min.

Votre comportement – ouverture du robinet à fond, combien de temps vous le laissez couler, la fréquence de changement de l'eau, etc. – influence la quantité d'eau utilisée pour faire la vaisselle (de 18 à 30 litres)[38] [39].

SOLUTIONS POTENTIELLES

Par exemple, nettoyer des plats et les rincer sous l'eau courante peut utiliser des douzaines de litres d'eau, mais si vous utilisez un bassin ou que vous **fermez le bouchon** de l'évier, vous pouvez réduire la consommation d'eau de 50 % ou plus[40].

Une idée fausse est que le lave-vaisselle consomme plus d'eau. En réalité, bien que leur fabrication consomme beaucoup d'eau et de ressources, **ces machines permettent d'économiser de l'eau, si elles sont utilisées convenablement (d**ans les années 70, les lave-vaisselles consommaient jusqu'à 50 litres par cycle - les appareils modernes consomment moins de 25 litres, parfois moins que le lavage à la main).

Si vous envisagez d'acheter un nouveau lave-vaisselle, vous pouvez consulter les dossiers de Test-Achats à ce sujet pour vous conseiller sur les appareils les plus économes.

Oui, mais... il faut parfois attendre une éternité avant que l'eau chaude arrive au robinet,

[37] IEG, Quelle est la consommation annuelle moyenne d'une personne, extrait du site http://www.ieg.be/eau_question.htm le 22/12/2013

[38] Ecoconso.be, La vaisselle à la main, extrait du site http://www.ecoconso.be/La-vaisselle-a-la-main le 22/12/2013

[39] ConsoGlobe.com, Idée reçue : il vaut mieux faire la vaisselle à la main, extrait du site http://www.consoglobe.com/idee-recue-vaut-mieux-faire-vaisselle-main-4038-cg le 22/12/2013

[40] ConsoGlobe.com, Idée reçue : il vaut mieux faire la vaisselle à la main, extrait du site http://www.consoglobe.com/idee-recue-vaut-mieux-faire-vaisselle-main-4038-cg le 22/12/2013

CC BY SA

ce qui cause le gaspillage de beaucoup d'eau froide, qui coule dans l'évier. Vous pouvez récolter toute l'eau froide gaspillée dans un récipient que vous prévoyez à cet effet, et ensuite l'utiliser pour arroser vos plantes ou pour rincer les WC.

TRUCS & ASTUCES

- Envisagez d'installer un robinet plus économe, ou un mousseur, qui permet de réduire le débit en injectant de minuscules bulles d'air dans le flot.
- Lorsque vous faites la vaisselle à la main, utilisez un bassin de lavage ou utilisez un bouchon pour boucher votre évier.
- La petite vaisselle peu sale peut être lavée à l'eau froide.
- L'eau chaude utilisée pour cuire les pâtes, le riz et les PDT peut être réutilisée pour dégraisser les plats.
- L'eau tiède suffit en général pour dégraisser, nul besoin de laisser couler le robinet en attendant l'eau bouillante.
- Évitez de faire dégeler de la nourriture congelée sous l'eau courante.
- Gardez une cruche d'eau froide au frigo afin d'éviter de laisser couler de l'eau pendant des lustres pour avoir de l'eau fraîche.
- N'utilisez votre lave-vaisselle que lorsqu'il est rempli. Deux vaisselles avec le lave-vaisselle à moitié rempli nécessitent plus d'eau qu'une vaisselle avec le lave-vaisselle rempli.
- Familiarisez-vous avec le fonctionnement de votre lave-vaisselle, afin d'utiliser les cycles plus courts et à plus basse température. Lisez le guide de l'utilisateur ou demandez conseil à votre revendeur.
- La plupart des lave-vaisselles modernes sont suffisamment efficaces pour rendre le pré-lavage superflu.
- Ne faites pas bouillir plus d'eau que nécessaire : vous économiserez ainsi de l'eau et de l'énergie.

8 L'EXTÉRIEUR

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **ÉLEVÉ**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

L'utilisation d'eau à l'extérieur représente 7 % de la consommation totale d'eau. En été, lors de périodes de sécheresse, cela peut même monter à 50% ! Beaucoup d'entre nous utilisent encore de l'eau de distribution épurée, potable et très chère, pour arroser le gazon et le jardin, bien que cela puisse parfois être interdit légalement lors de périodes de sécheresse. Et que penser du lavage de la voiture en utilisant un nettoyeur à haute pression branché ?

SOLUTIONS POTENTIELLES

Faites attention à ce que vous plantez et choisissez des variétés plus résistantes à la sécheresse. En utilisant des techniques de jardinage plus économes en eau, vous pourrez avoir un jardin magnifique, même en cas de sécheresse extrême.

Essayez d'éviter d'utiliser l'eau de distribution pour arroser le jardin. Installez plutôt un système de **collecte d'eau de pluie**, qui est aussi meilleure pour vos plantes, et envisagez de réutiliser l'eau sale, ou grise, quelle que soit son origine, excepté celle des toilettes. Pour en savoir plus sur l'eau grise ainsi que sur les systèmes de collecte de l'eau de pluie, rendez-vous ci-dessous dans la partie « Défis et Projets ».

Allez au car-wash : un lavage à la main consomme 200 litres et jusqu'à 500 litres si un tuyau d'arrosage est utilisé, contre environ 100 litres/voiture pour le car-wash. De plus, les eaux usées sont recyclées, alors que chez vous, l'eau sale et savonneuse part directement à l'égout[41] .

[41] ConsoGlobe.com, Je lave ma voiture sans eau, extrait du site http://www.consoglobe.com/lave-voiture-main-3185-cg le 22/12/2013

Oui, mais... L'eau de mon bain n'est pas utilisable pour arroser le jardin, en raison du savon utilisé. Le sol et le terreau font en général de bons filtres à savon et détergents. Parfois, les résidus sont même utilisables comme fertilisant doux. Les produits écologiques sont mieux assimilés par le sol que les produits classiques. Il n'est toutefois pas recommandé d'utiliser de l'eau grise pour arroser les plantes comestibles.

VOTRE ÉPARGNE

Votre tuyau d'arrosage délivre jusqu'à 18 litres/min. Un arrosoir, que vous remplissez à partir d'une cuve, vous permettra d'économiser 65 €/an, basé sur un arrosage de 20 min/jours, 45 jours/an.

TRUCS & ASTUCES

- Si vous devez utiliser le tuyau d'arrosage, envisagez de l'équiper d'un pistolet de façon à contrôler le flux.
- Investissez dans un réservoir d'eau de pluie. Il tombe jusqu'à 85.000 litres d'eau/an sur un toit de 100 m². Suffisamment pour remplir 8.500 arrosoirs pour arroser le jardin ou laver votre voiture 425 fois ! Vérifiez auprès de votre commune afin d'obtenir une prime.
  Pour Bruxelles :
  curbain.be/primes-et-fiscalite/primes-sub-

CC BY SA

ventions/primes-et-aides-communales

- Les systèmes d'arrosage automatiques consomment jusqu'à 1.000 litres/h ! Si vous ne pouvez vraiment pas vous en passer, utilisez le tôt le matin ou tard le soir.
- Au lieu de laver la voiture avec le tuyau d'arrosage, allez au car-wash, ou mieux : utilisez plutôt une éponge et un seau, idéalement rempli à partir de votre cuve de récupération d'eau de pluie.
- L'utilisation de mulch (couverture du sol avec des matières organiques) présente plusieurs bénéfices, dont la conservation d'un sol frais ainsi que la réduction de l'évaporation de 75 %.
- Lorsqu'il fait sec, arrosez vos plantes le soir ou tôt le matin pour éviter l'évapotranspiration. Au jardin, n'oubliez pas qu'un bon binage vaut deux arrosages.
- Pensez à mélanger des plants résistants à la sécheresse avec des pérennes, de façon à accroître la biodiversité et la résilience de votre jardin.
- Il n'est pas toujours nécessaire d'installer des systèmes goutte à goutte si vous arrosez régulièrement. Lors de tests réalisés par la Société Royale d'Horticulture britannique, les plants à repiquer ont bien supporté un arrosage faible, mais quotidien.
- Il faut arroser les plantes juste sous le feuillage, assez pour humidifier le sol sur une profondeur de 30 cm, où se trouvent les racines.
- Pendant les périodes très chaudes de l'été, ne coupez pas votre gazon trop ras, cela lui permettra de mieux conserver l'humidité matinale. Vous pouvez laisser roussir votre gazon, il reverdira dès les premières pluies.
- Utilisez les nettoyeurs à haute pression avec parcimonie. Si vous l'utilisez pour nettoyer un vélo par exemple, faites-le sur le gazon, afin de recycler l'eau.

9 ESTIMATION DE SA CONSOMMATION

Le tableau ci-dessous vous permet d'avoir une estimation de votre consommation d'eau pour une semaine.
Un ménage de 2 personnes consomme en moyenne 1400 litres d'eau en une semaine. Si vous êtes plus nombreux, ajouter 700 litres par personne supplémentaire.
Et vous ? Estimez-vous que c'est beaucoup ?
Vous pouvez aussi aller sur le site web de l'office international de l'eau pour utiliser leur simulateur de consommation :
www.oieau.org/consommation/menus.php

Nombre de chasses d'eau par jour		x 9 L	x 7 j	=
Nombre de vaisselle à la main par jour		x 5 L	x 7 j	=
Nombre de toilettes au lavabo par jour		x 6 L	x 7 j	=
Nombre de lave-vaisselles par jour		x 40 L		=
Nombre de lessives par semaine		x 60 L		=
Nombre de douches de 5 min par semaine		x 50 L		=
Nombre de bains par semaine		x 150 L		=
TOTAL		litres		=
1000 L = 1 m³		m³		=
Prix du m³ x nombre de m³		€		=

10 RÉDUIRE SON EMPREINTE D'EAU

Le WWF, ainsi que d'autres experts, pensent qu'il est absolument nécessaire de casser le lien entre croissance économique et consommation d'eau.
Ils suggèrent que les pratiques agricoles telle que la collecte d'eau de pluie pour l'irrigation des récoltes soient un moyen pour y parvenir.
A notre niveau, nous pourrions également stopper nos habitudes de consommation qui demandent de plus en plus d'eau. En **achetant par exemple des produits qui ont une empreinte eau moins grande**.
Les produits cultivés loin de chez nous proviennent souvent des pays qui connaissent des pénuries d'eau (comme le coton au Pakistan).

Jetez un œil à la table ci-dessous pour connaître les **coûts cachés en eau** de quelques produits de consommation courante.

Produit	Eau Virtuelle (litres)
Verre de bière (250ml)	75
Verre de lait (200ml)	200
Tasse de café (125ml)	140
Tasse de thé (250ml)	35
Tranche de pain (30g)	40
Tranche de pain (30g) avec du fromage (10g)	90
Pomme de terre (100g)	25
T-shirt en coton (250g)	2000
Feuille de papier A4 (80g/m^2)	10
Verre de vin (125ml)	120
Verre de jus d'orange (200ml)	170
Paquet de chips (200g)	185
Oeuf (40g)	135
Hamburger (150g)	2400
Tomate (70g)	13
Orange (100g)	50
Paire de chaussures (cuir bovin)	8000

« De façon controversée, lorsque l'eau se fait plus rare, certains pays peuvent avoir à abandonner certaines récoltes et l'élevage des animaux. Lorsque l'eau nécessaire à la culture de nos aliments devra être pompée depuis des centaines de mètres sous la surface, le véritable coût de la nourriture dans les rayons des supermarchés sera plus visible. » John Vidal, journaliste, The Guardian, 29/09/2006
S'inquiéter de savoir d'où proviennent ses aliments ou ses vêtements par exemple, permet de poser des choix conscients, notamment par rapport à son empreinte d'eau, un coût caché souvent négligé mais tellement important pour protéger cette ressource rare qu'est l'eau.

Le savez-vous ?
La fabrication d'un jeans nécessite entre 5000 et 25.000 litres d'eau.
La production d'1kg de bœuf nécessite 15.000 litres d'eau (soit l'équivalent de 250 bains!).

C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE

Ces défis ont été conçus pour être un moyen amusant d'explorer les thématiques et d'informer de notre dépendance aux ressources qui sont à notre disposition. Ils soutiennent aussi les changements de comportement à plus long terme. Voici une liste de défis, mais nous accueillons aussi vos idées ! Si vous avez d'autres idées, nous vous serions très reconnaissants de les partager avec d'autres participants aux rues en transition.
Nous vous proposons de choisir au moins un des défis, mais sentez-vous libres d'en relever plusieurs !
Nous vous encourageons à partager vos expériences des défis (rues@reseautransition.be) ou simplement en bavardant avec votre famille et vos amis.

LES DÉFIS PROPOSÉS

1. Pour une journée – Remplissez un seau d'eau pour chaque personne du ménage. Ensuite, fermez la vanne d'arrivée d'eau au compteur. Pouvez-vous passer la journée avec cette quantité d'eau pour boire, cuisiner et vous laver ? Vous pourriez utiliser l'eau usée pour nettoyer les toilettes. Comment cela s'est-il passé ? Qu'avez-vous pensé de vous laver à la bassine plutôt que de prendre une douche ? Combien de fois avez-vous inconsciemment ouvert un robinet ?

2. Et pour rendre cela plus amusant, faites le **en même temps que vos voisins !**

3. Pour une journée – Essayez de voir si vous pouvez éviter de vider à l'égout l'eau des éviers ou de la baignoire (à l'exception des toilettes à eau). Est-ce que l'eau utilisée pour laver le linge, les légumes, les mains et le corps peut être collectée et utilisée dans le jardin ou pour les toilettes ?

4. Pour une semaine – En connaissance de votre consommation moyenne journalière, observez com-

CC BY SA

ment vous pourriez réduire votre utilisation sur une semaine. Notez la référence du compteur avant de commencer la semaine, et voyez si chaque membre de la famille peut faire un effort spécial pour réduire la consommation d'eau pour la semaine. Pensez à des choses comme :

- Si votre douche est au dessus de la baignoire, mettez le bouchon, et lavez vos vêtements après la douche.
- Collectez l'eau de la douche/du bain dans des seaux pour utiliser dans les toilettes à eau ou dans le jardin.
- Utilisez un même lavabo d'eau par jour pour se laver les mains après avoir été aux toilettes.
- Pensez à remplacer certaines douches par un lavage au lavabo.
- Lavez-vous les dents en n'utilisant qu'un gobelet d'eau.

Reprenez note de la référence du compteur à la fin de la semaine et calculez votre consommation moyenne journalière. A quel point avez-vous pu la diminuer ? Quelles stratégies avez-vous utilisées ? Y a-t-il certaines idées que vous pourriez continuer à appliquer dans la vie quotidienne ?

5. Pour une semaine – Est-ce que vos voisins ont un grand jardin assoiffé alors que vous n'avez que quelques pots de fleur ? Si c'est le cas, vous pourriez collecter une partie de votre eau pour eux ?

Et en termes de projet :

6 - Récupération de l'eau de pluie

Pour vous, ou à partager avec les voisins !

Si certaines précautions sont observées pour la collecte, l'eau de pluie peut être utilisée pour les toilettes, la lessive, et l'arrosage du jardin. Aucun traitement supplémentaire n'est nécessaire. Il existe même des systèmes qui permettent de l'utiliser dans toute la maison et même de la potabiliser (cf. www.eautarcie.org).

En pratique, la surface de toit disponible et le volume de la citerne doivent être évalués afin de déterminer s'ils peuvent satisfaire tous ces usages. Il est important de bien évaluer les besoins et les économies possibles avant de se lancer dans une installation coûteuse.

Les solutions possibles vont de simples systèmes de collecte d'eau de pluie dans une cuve placée le long du mur, jusqu'aux systèmes perfectionnés avec pompes, filtres et citernes souterraines d'une capacité de plusieurs milliers de litres. Le système le plus simple est la cuve de jardin collectant l'eau de l'abri de jardin.

7- Systèmes de réutilisation de l'eau grise

L'eau grise est constituée par des eaux usées à l'exception de l'eau des WC (eau noire). L'eau grise provenant de la douche, du bain ou de l'évier de la salle de bains est beaucoup moins contaminée que l'eau provenant de la cuisine. Typiquement, les systèmes domestiques de recyclage d'eaux grises collectent et stockent celle-ci avant de la réutiliser pour le WC. Ces systèmes permettent d'épargner jusqu'à 33 % de la totalité de l'eau consommée quotidiennement. Pour les modèles de WC plus récents, la réduction tourne plutôt aux alentours de 20 %.

Les systèmes les plus basiques de recyclage des eaux grises peuvent simplement détourner l'eau du bain refroidie et non traitée vers l'irrigation du jardin.

D. NOTRE PLAN D'ACTION

RAPPEL

Liste des actions possibles :

1. Connaître sa consommation
2. Relevé du compteur d'eau
3. Tirer la chasse
4. Robinets qui gouttent et fuites
5. Douches et bains
6. La lessive et les vêtements
7. L'évier de cuisine
8. L'extérieur
9. Estimation de sa consommation d'eau
10. Réduire son empreinte d'eau

Votre groupe a-t-il d'autres idées qui ne sont pas reprises dans ce chapitre ? Ajoutez-les ci-dessous si vous les trouvez intéressantes.

E. FAIRE LE POINT

QUESTIONS À DÉBATTRE

Comme nous l'avons vu dans le point « Réduire son empreinte d'eau », il faut ajouter à notre consommation d'eau domestique (100l/j/pers) la quantité **d'eau virtuelle**, c'est-à-dire nécessaire pour fabriquer les produits que nous consommons au quotidien. Cette consommation s'élève alors à 7400 litres/jour.
Près de 70% de cette eau provient d'autres nations, dans les produits et les services que nous importons.
Environ 2/3 de l'eau totale que nous consommons est **cachée dans notre nourriture**. Par exemple[42]:

- 1 litre de lait → 1.000 litres d'eau virtuelle
- 1 œuf → 200 litres d'eau virtuelle
- 1 verre de bière → 75 litres d'eau virtuelle
- 1 hamburger de bœuf 170 g → 2.635 litres d'eau virtuelle.

Si nous continuons au niveau de consommation actuel, 2/3 de la population mondiale vivra dans des régions en stress hydrique en 2025. Ces dernières années, nous vivons déjà des périodes de sécheresse grave : en France, au plus fort de la sécheresse en 2011, des mesures de restriction d'utilisation de l'eau ont du être prises dans 72 départements ! Et certaines centrales nucléaires, refroidies à l'eau, ont couru le risque de devoir réduire leur puissance, ou même être arrêtées[43].
Bien que nous soyons dans un pays où il pleut régulièrement et où l'eau est abondante, nous ne sommes pas à l'abri d'une pénurie d'eau.

- Outre une utilisation plus rationnelle de l'eau, que pourrions-nous faire d'autre pour réduire notre consommation globale d'eau ?
- Pensez-vous que vous avez suffisamment d'informations pour décider en toute connaissance de cause de l'impact en terme de consommation d'eau de vos achats : T-shirts, snacks, frites, etc. ?
- Pensez-vous que les autorités devraient insister afin que chaque ménage envisage sérieusement de prendre des mesures pour diminuer son empreinte eau ?

[42] Rapport 2011 du WWF : la Belgique et son empreinte eau, étude du WWF Belgique, téléchargeable du site du http://www.wwf.be/_media/WWF3905_Water_FR_single_70626.pdf
[43] Wikipédia, Sécheresse de 2011 en Europe, http://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9cheresse_de_2011_en_Europe, 23/12/2013

Description de notre choix (ou du choix du groupe) :

MES ACTIONS	DÉJÀ FAIT	PRÉVU LE	NOTES

Liste des défis proposés :

4. DÉPENSER MOINS EN MANGEANT MIEUX

A. INTRODUCTION

LES FAITS

Notre système alimentaire actuel, très fortement mécanisé, dépend du pétrole et de ses dérivés pour faire fonctionner les machines (tracteurs, moissonneuses-batteuses, camions...), et pour produire les engrais et biocides.

Que se passe-t-il lorsque l'offre n'est pas suffisante pour satisfaire la demande ? Les prix du baril de pétrole poussent inévitablement les prix des denrées alimentaires vers le haut. Notre système alimentaire pourra-t-il continuer à assurer notre nourriture en période de pénurie de pétrole ?

L'approvisionnement des supermarchés, qui repose entièrement sur le transport routier, sera soumis à une forte pression, et il est probable que les produits frais viennent très rapidement à manquer sur les étalages. Nous rappelons-nous les problèmes causés par les grèves des raffineries en France il y a quelques années ? Dans cette situation, il sera indispensable de pouvoir continuer à nous nourrir à un prix raisonnable, avec des aliments locaux, sains et savoureux.

Il n'y a pas si longtemps, la plupart de nos aliments de base, céréales, légumes, viande et produits laitiers, étaient produits à seulement quelques km de chez nous. Aujourd'hui, tout est transporté à travers le monde, par camion, par bateau ou par avion.

Nous pouvons manger une grande variété de produits frais, savoureux et de saison, dans les heures qui suivent leur récolte, sans transformation ou emballage excessif. Et pour un prix souvent moindre.

Cela ne signifie pas que tout puisse être produit localement, ni même régionalement (les bananes ne sont pas susceptibles d'être cultivées en Belgique), mais il est plus cohérent de développer localement ce qui peut l'être. Si nous pensons au coût réel des choses telles que manger des fraises toute l'année, cela les rend plus amères.

Nous sommes beaucoup plus vulnérables en termes de « sécurité alimentaire » qu'avant. Notre dépendance aux chaînes de supermarchés, qui n'ont en stock que 3 à 5 jours de nourriture, en est un exemple éclatant. En Belgique, trois grandes chaînes de supermarchés seulement contrôlent 75% du marché alimentaire[44].

En revanche, les systèmes alimentaires locaux créent et protègent des emplois et soutiennent l'économie locale. De plus, cela évite le transport de la nourriture sur des centaines ou milliers de km, la construction et l'entretien de routes, la congestion du trafic, et la combustion de pétrole dans le processus, et les émissions de CO_2 correspondantes.

Il est essentiel de construire un système alimentaire local solide qui puisse protéger la population belge contre les fluctuations des prix mondiaux, et les risques que cela fait courir à notre approvisionnement en nourriture, qui surviendront immanquablement à mesure que le pétrole se fera moins abondant, donc plus cher.

ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE À CE NIVEAU ?

Chaque action ci-dessous contribue à garder votre budget nourriture sous contrôle, tout en garantissant une nourriture fraîche et savoureuse, et à réduire vos émissions de CO_2. En outre, celles-ci présentent de nombreux bénéfices économiques, sociaux et environne-

[44] Selon une étude du SPF économie, 2011

CC BY SA

mentaux. Et ne coûtent pratiquement rien.
En groupe, discutez chaque action brièvement, et choisissez celle(s) que vous souhaitez mettre en pratique. Notez ensuite votre plan d'action :

1. Acheter local et de saison
2. Réduire les emballages
3. Réduire les déchets de nourriture
4. Pourquoi manger bio ?
5. Cultiver sa nourriture
6. Et la viande ?

Le prix de la nourriture

A une époque où l'agriculture est en crise, subissant la compétition des marchés internationaux et la domination des supermarchés et des centrales d'achat, nous entendons souvent parler d'augmentations de prix des produits alimentaires.
Pourtant, en monnaie réelle, la part des dépenses pour la nourriture de base a diminué fortement depuis cinquante ans.
En 1957, 33 % des revenus des ménages étaient consacrés à la nourriture. A présent, nous en dépensons 15%[45].

B. ACTIONS

1 ACHETER LOCAL ET DE SAISON

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Notre nourriture vient de plus en plus loin. Par exemple, chez nos voisins anglais, la distance parcourue par la nourriture a augmenté de 50 % entre 1978 et 1999[46]. Les fermes familiales, les abattoirs locaux, les usines de transformation, les systèmes de distribution locaux et les petits magasins disparaissent tous, incapables de faire face au marché global actuel.
L'hyper-centralisation des systèmes d'approvisionnement au travers des chaînes de supermarchés a entraîné une disparition des spécialités, des variétés, et de la production locale de nourriture. En outre, l'argent est extrait de l'économie locale au profit des multinationales de l'alimentation. Les émissions de CO_2 augmentent à mesure que celle-ci est transportée de plus en plus loin de son lieu de production.

SOLUTIONS POTENTIELLES

« Nourriture locale » ne signifie pas simplement le nombre de kilomètres parcourus par la nourriture. Il s'agit aussi de nourriture qui est produite et distribuée de façon à contribuer de manière positive à l'économie locale.
Les habitants devraient pouvoir facilement acheter de la nourriture locale, issue de systèmes qui peuvent nous aider à prospérer de plusieurs façons :

- Fournir des emplois et soutenir les producteurs et commerçants régionaux.
- Distribuer la nourriture en vente directe, sans la transporter vers des industries lointaines, où elles seraient transformées avant d'être à nouveau transportées chez nous.
- Créer un réseau social et fournir de la nourriture saine, fraîche et de saison.

Oui mais... certaines denrées ne peuvent pas être produites localement. Dans ce cas, privilégier le **commerce équitable** est une alternative qui a aussi ses impacts positifs : défense de l'environnement, éducation, amélioration de la qualité de vie des producteurs, etc. Ceci à condition que ces populations puissent aussi acquérir une autonomie pour leurs produits alimentaires de base. Pensez aux boutiques spécialisées plutôt qu'aux supermarchés pour trouver vos produits équitables.

[45] 15,3% selon une étude du CRIOC, Le budget et les dépenses des ménages, réalisée en 2009, extraite du site http://www.crioc.be/files/fr/5939fr.pdf le 17/01/2014

[46] www.corporatewatch.org.uk

VOTRE ÉPARGNE

Manger de la nourriture provenant d'un maraîcher des environs n'est pas plus cher, à condition qu'elle soit de saison. Faites le comparatif vous-même, vous pourrez être surpris! De plus c'est probablement plus sain, plus frais et plus savoureux !
Et sans emballage plastique ou barquette superflus !

Vous avez aussi le plaisir de connaître vos épiciers, maraîchers, etc. Sans oublier les systèmes de livraison de paniers de fruits et légumes bio qui peuvent vous épargner d'avoir à porter de lourdes charges lors de vos courses.

TRUCS & ASTUCES

- Commencez par une partie de vos courses : les légumes, la viande, le fromage...
- Utilisez le guide des producteurs locaux : cidre, bière, confitures, fruits, pâtisseries, jus de fruits, etc..
- Soutenez les magasins locaux et indépendants. Demandez-leur de proposer des produits du terroir.
- Achetez vos produits directement à la ferme, au comptoir ou au marché fermiers.
- Rendez visite à une ferme bio et renseignez-vous sur la production de nourriture.
- Vérifiez quels sont les légumes de saison.
- Demandez plus de nourriture locale et bio à votre école, hôpital, cantine ou au restaurant de votre entreprise.

SYSTÈMES DE PANIERS BIO ET COMPTOIR FERMIER

Il existe de nombreux systèmes de paniers, proposant une variété étonnante de légumes. La majorité de ceux-ci vendent des produits bio. Certains proposent des paniers fixes contenant des produits de saison, d'autres une combinaison de viande, de produits laitiers, de vins...
Certains systèmes ne vendent que les produits qu'ils cultivent eux-mêmes, d'autres proposent également les produits d'autres producteurs bio locaux. Parfois, des fruits sont importés.
Les paniers bio sont le plus souvent meilleur marché que les produits des supermarchés bio ou conventionnels. La plupart des paniers de base proposent 6 types de fruits et légumes à partir de 10 €. Certains systèmes demandent une commande minimale et imposent des frais de livraison.

Il existe de nombreux **groupements d'achats** collectifs. Il s'agit de systèmes d'achats groupés de produits issus de l'agriculture paysanne et respectueuse de l'environnement. L'accent est mis sur les **circuits courts** et la relation directe entre producteurs et consommateurs. Les prix des produits sont fixés de façon à garantir un revenu équitable aux producteurs.
Toutes les infos sur ces groupements d'achats (GAC, GASAP, AMAP, ...) sur www.asblrcr.be. Vous y trouverez une carte avec tous les groupements près de chez vous, ainsi que des conseils pratiques pour constituer votre propre groupe ! A voir aussi spécifiquement sur Bruxelles : www.gasap.be.
Les **coopératives alimentaires** se sont multipliées ces dernières années dans tous les coins du pays, dont l'objectif est de favoriser le lien entre producteurs et consommateurs, et le développement d'une agriculture durable. La diversité des produits que vous y trouverez est impressionnante ! Il en existe durement une près de chez vous !

CC BY SA

2 RÉDUIRE LES EMBALLAGES

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **AUCUN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Nos sacs à provisions sont pleins à craquer, les poubelles débordent, et nous manquons de sites de traitement ou de recyclage pour tous les déchets. Nous sommes submergés d'emballages – et le conditionnement alimentaire est le principal coupable.

Les emballages alimentaires non triés représentent environ 50 % de nos déchets en volume, et 25 % du poids de ceux-ci. Chaque belge consommerait pour 250 € d'emballage par an, celui-ci représentant jusqu'à 20 % du prix[47].

La quantité d'emballages inutiles doit être réduite. Les concombres et brocolis sous cellophane, les pommes dans des barquettes en polystyrène, et les tubes de purée de dentifrice dans des boîtes en carton sont des exemples d'emballages superflus.

SOLUTIONS POTENTIELLES

D'un autre côté, avant que les pouvoirs dirigeants décident d'agir, nous pouvons prendre nos responsabilités et réduire la quantité d'emballages qui entrent dans notre maison.

Lors de vos prochains achats, prêtez attention aux emballages : préférez les produits avec moins d'emballage superflu.

Lorsque vous devez acheter un produit optez pour les grands formats plutôt que plusieurs petits.

Et pour ceux que nous ne pouvons pas éviter, nous pouvons choisir la façon de les éliminer : réutilisation ou recyclage, plutôt que la mise en décharge ou l'incinération.

Oui mais... qu'en est-il des supermarchés et des fournisseurs ? Que font-ils ? Dans le cadre de la prévention et de la gestion des déchets d'emballages, les entreprises qui mettent des produits emballés sur le marché belge sont soumises à une obligation de reprise (= obligation de recyclage) et à une obligation d'information.

VOTRE ÉPARGNE

Les produits emballés ont tendance à être plus chers que ceux en vrac. Par exemple, les carottes conditionnées étaient plus chères de 0,20 €/kg que les carottes en vrac lorsque nous avons regardé dernièrement. Pourquoi payer pour des emballages que nous jetons de toute façon ?

Certains magasins de fruits et légumes proposent des sachets en papier recyclé plutôt que des plastiques.

Les aliments préparés se conservent moins longtemps et coûtent plus cher : les carottes encore pleines de terre sont par contre les championnes de la conservation !

Vous pouvez épargner de l'argent en achetant des laitues fraîches et en les préparant vous-même.

[47] Écosonso, du conseil à l'action, Halte au suremballage, extrait du site http://www.ecoconso.be/Halte-au-suremballage le 17/01/2014

CC BY SA

TRUCS & ASTUCES

- Acheter des fruits et légumes en vrac ou dans des sacs en tissu réutilisables dans les échoppes locales ou au marché.
- Emporter vos sacs (en tissu!) pour faire les courses.
- Toujours avoir un sac pour les courses improvisées.
- Choisir un conditionnement plus important que des portions individuelles.
- Acheter des recharges pour les produits d'entretien ou les poudres à lessiver.
- Encore mieux : fabriquez-les vous-même !
- Choisissez des emballages biodégradables : carton, papier recyclé, etc.
- Rejoignez un groupe d'achats et achetez local.
- Optez pour les produits avec peu d'emballage.
- Réutilisez ou recyclez le plus d'emballages possible. Par exemple pour les semis ou comme pots de fleurs.

Envie de vous lancer dans le Zéro Déchet ?

Voici de quoi vous inspirez :

- http://www.famillezerodechet.com/
- le livre référence de Béa Johnson « Zéro Déchet ».

Des magasins de **produits en vrac** fleurissent un peu partout.

Et de plus en plus de villes et communes se lancent également dans une démarche Zero Déchet. Renseignez-vous auprès de votre commune !

3 RÉDUIRE LES DÉCHETS DE NOURRITURE

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Environ un tiers de la nourriture qu'un belge moyen achète finit à la poubelle, et la plupart aurait encore pu être mangée. La réduction des déchets de nourriture est un problème majeur, pas seulement une question de gaspillage de bonne nourriture. Le gaspillage de nourriture coûte des centaines d'euros par an pour une famille moyenne, et a de sérieuses conséquences sur l'environnement. L'arrêt du gaspillage de nourriture aurait un impact sur les émissions de CO_2 équivalent au retrait d' une voiture sur cinq de la route.

SOLUTIONS POTENTIELLES

Au cœur de cette question, il y a plusieurs problèmes :

- Un manque de préparation avant de faire les courses : Nous achetons plus que nécessaire, tentés par les promotions du genre « 4+1 gratuits ».
- Une mauvaise connaissance des règles de conservation : les produits périment plus rapidement qu'ils ne le feraient si nous les conservions de façon appropriée.
- Un manque de confiance en soi à la cuisine : l'art d'accommoder les restes, les bonnes portions, etc.
- Une confusion sur la signification des dates : « date de péremption », « à consommer de préférence avant », etc.

Bien entendu, il est difficile d'éviter tout déchet de nourriture. Mais le compostage permet de valoriser ces déchets.

CC BY SA

Oui mais... J'aime ma nourriture et je n'ai pas envie de m'en passer. Réduire les déchets de nourriture et épargner de l'argent ne signifie pas que nous devons diminuer le plaisir de manger. Et même, avec une bonne organisation : bien manger, épargner de l'argent, et réduire les émissions de CO_2 nous laissera avec beaucoup d'auto-satisfaction.

VOTRE ÉPARGNE

Une famille moyenne peut épargner 500 € par an en suivant ces quelques conseils (voir ci-dessous).

TRUCS & ASTUCES

- Mesurer les portions soigneusement :ex. Une portion de riz = ¼ de tasse.
- Nous gaspillons souvent les féculents : riz, pâtes, pommes de terre et pain. Congeler le pain et enlever quelques tranches à la fois. Trop de risotto ? Conservez-le pour un autre jour...
- Faire une liste des repas pour 2 semaines et planifier ses courses.Vous gagnerez du temps et de l'argent.
- Avoir des aliments de base dans le frigo, le congélateur ou dans l'armoire garde-manger. De cette façon, vous aurez toujours de quoi préparer un repas.
- Les dates :

à consommer avant X = ne pas consommer après
de préférence avant X = on peut dépasser mais les qualités gustatives seront moindres.

- Avoir à l'œil la durée de conservation des aliments et les manger à temps. Ou les congeler.
- Vérifier la température du frigo (< 6°C).
- Apprendre à accommoder les restes. Il existe de nombreux livres sur le sujet.

4 POURQUOI MANGER BIO ?

COÛT **FAIBLE**	ÉPARGNE **AUCUN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Quatre bonnes raisons de manger bio :En 2011, 9,4 % des émissions de gaz à effet de serre en Belgique provenaient de l'agriculture[48]. Le principal coupable est l'utilisation de fertilisants chimiques azotés. La production d'une tonne de fertilisant nécessite 1 t de pétrole, 100 t d'eau, et produit 7 t de gaz à effet de serre. Les fermiers bio n'utilisent pas de fertilisants chimiques nocifs ni d'OGM.

Les aliments bio contiennent plus de minéraux et de vitamines. L'utilisation de pesticides et d'additifs alimentaires controversés est évitée, comme l'aspartame, les émulsifiants et les graisses hydrogénées. Par exemple, le lait bio contient une proportion en Omega 3 (acides gras essentiels) plus élevée[49]. En agriculture non bio, les feuilles des légumes, les pommes de terre et les fraises sont particulièrement exposées aux pulvérisations de produits chimiques.

Les animaux élevés de façon biologique ne sont pas vaccinés inutilement.

L'agriculture biologique est meilleure pour l'environnement. Par exemple, selon le rapport Soil, au Royaume-Uni, une conversion massive à l'agriculture biologique pourrait compenser l'émission d'un million de voitures[50]. De même, selon certaine études, le système agro-industriel, du champ à l'assiette en passant par le supermarché, est responsable de 40 % des émissions de gaz à effets de serre.

48 Site fédéral belge sur les changements climatiques, Émissions belges, émissions par secteur, extrait du site http://www.climatechange.be le 17/01/2014

49 Bio-linéaires, Qualité nutritionnelle des produits Bio comparée au produits conventionnels, extrait du site http://www.biolineaires.com/articles/nutrition le 17/01/2014

50 Inter Press Service, L'agriculture biologique permet d'absorber plus CO2, Joren Gettemans, extrait du site http://www.ipsnouvelles.be/print.php?idnews=10516 le 17/01/2014

CC BY SA

Oui mais... c'est beaucoup plus cher. La nourriture bio n'est pas toujours plus chère. Tout dépend de ce qu'on achète, et du lieu d'achat. Les produits bio et de saison sont moins chers en circuits courts que dans la grande distribution (où les saisons ne sont pas respectées). Produire des tomates en hiver est plus cher qu'elles soient bio ou non. Les supermarchés cachent en réalité le coût réel des produits en important des produits d'outre-mer. Mais qui paie les conséquences à notre place ? Quels impacts environnementaux et sociétaux ?

VOTRE ÉPARGNE

Cela peut être moins cher d'acheter des paniers bio locaux que d'acheter des produits bio au supermaché.

En 2012, une étude de Test-Achats compare le prix des paniers bio des différents supermarchés[51]. Un exemple pour Ath :

- Colruyt : indice 100
- Carrefour Market : indice 116
- Delhaize : indice 116
- Match : indice 128
- Groupement d'achat de Ath : en moyenne 30 % moins cher pour 5 produits de saison (carottes, poireaux, PDT, potimarron, salade mâche).

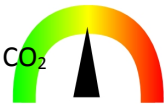
Dans les fermes bio, on trouve près de 50 % en plus de variétés de plantes, insectes et oiseaux. Cette agriculture s'appuie sur la faune pour la régulation des nuisibles. Les oiseaux, les insectes et les abeilles y sont nombreux, car ils ne sont pas chassés ou exterminés par les pulvérisations routinières de produits chimiques (fertilisants, pesticides).

Ces produits chimiques sont également nocifs pour les êtres humains, causant par exemple des problèmes de fertilité, des problèmes hormonaux, des allergies et des cancers, parmi d'autres maladies[52].

TRUCS & ASTUCES

- Faire des achats groupés avec des amis ou des voisins, ou votre « Rue en Transition ». Voir www.asblrcr.be
- Acheter un panier hebdomadaire de légumes/viande chez un producteur bio local ou au comptoir fermier.
- Faire pousser votre propre nourriture bio (voir le point « cultiver sa nourriture »).
- Offrir quelques heures de travail à un fermier bio local en échange de quelques légumes.

5 CULTIVER SA NOURRITURE

COÛT **FAIBLE**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN** 

PROBLÉMATIQUE

En cultivant une partie de votre propre nourriture, vous êtes moins dépendants des grands groupes alimentaires. Les prix croissants de l'alimentation, les ruptures d'approvisionnement, et les préoccupations sur la qualité soulèvent tous des interrogations sur l'origine de notre nourriture.

Par exemple, imaginons qu'il y ait une grève des carburants, et que les rayons des supermarchés soient

[51] Test Achats, Comparaison annuelle des supermarchés, octobre 2012

[52] www.soilassociation.org & The Ecologist 'Committing Pesticide' – Jan 03

presque vides : Avons-nous un moyen de compléter ce qu'il y a dans nos congélateurs et garde-mangers avec des produits frais et sains ? A mesure que les prix de la nourriture augmentent, pouvons-nous protéger notre budget ?

SOLUTIONS POTENTIELLES

Chacun peut cultiver ses propres fruits et légumes, même lorsque l'espace dont on dispose est limité. Les pots, les rebords de fenêtres, balcons et paniers suspendus peuvent tous servir de mini-jardins potagers. Ils vous donneront des produits délicieux pendant plusieurs mois. En outre, c'est un sentiment très gratifiant de manger ce que nous avons cultivé nous-mêmes. Ce n'est pas très difficile à faire, et cela peut épargner beaucoup d'argent.

Voici 5 produits faciles à faire pousser :

- Pommes de terre : en tonneaux ou en sacs, à recouvrir progressivement de terreau lorsque les feuilles apparaissent au sommet.
- Ail : stockez ce que vous ne consommez pas, replantez-les.
- Feuilles de salade mixte : choisissez des variétés à couper.
- Fraises : placez quelques plants dans des paniers suspendus.
- Haricots grimpants : ils adorent grimper sur des canes ou des bâtons.

Oui mais... j'aimerais cultiver des légumes, mais je n'ai pas de place. Dans ce cas, pourquoi ne pas vous joindre à un potager collectif ? Renseignez-vous par exemple auprès de votre Éco-Conseiller à la maison communale. Vous pouvez peut-être aussi vous arranger avec un ami ou un voisin qui a de l'espace inutilisé dans son jardin.

VOTRE ÉPARGNE

Cela dépend bien sûr de ce que vous cultivez. Par exemple, une laitue coûte plus d'1 € au magasin. Un paquet de semences contient environ 250 graines pour le même prix.
Selon une étude, si vous faites pousser 5 kg de tomates au lieu de les acheter au magasin, vous pouvez épargner jusqu'à 25 €.

TRUCS & ASTUCES

- Pensez à cultiver bio (évitez les pesticides, engrais, etc.).
- Suivez une formation au jardinage biologique
- Vous pouvez trouver les conseils de base pour faire un potager en carré sur les sites tels que http://www.potagerencarres.info, http://www.autourdupotager.com
- Lancez un potager collectif et partagé dans votre quartier ! Il y a des tas d'expériences passionnantes autant en milieu rural qu'en ville !
  www.asbl.rcr.be
  www.potagersurbains.be/
- Vous pouvez aussi découvrir le jardinage dans un lieu près de chez vous. Par exemple, un lieu très inspirant : les Fraternités Ouvrières de Mouscron. Leur potager urbain de 1800 m² en permaculture est un endroit magique, à découvrir. *Toutes les infos ici : http://fraternitesouvrieres.over-blog.com/ . Tél : +32 56 33 38 70.*
  A Bruxelles, le Parc Farm à Tour et Taxis se veut un endroit ouvert à tous, pour découvrir le potager, échanger, construire ensemble. Toutes les infos ici : www.parckfarm.be/ .

Oui mais... c'est beaucoup de travail ! Cela demande quelques efforts en effet pour créer votre potager mais, s'il est conçu convenablement, il ne demandera que peu d'entretien. Inspirez-vous des principes de la permaculture.

6 ET LA VIANDE ?

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Les Nations-Unies ont fait les gros titres des journaux en suggérant que nous devrions manger moins de viande. La production de viande est responsable d'⅕ des émissions globales de gaz à effet de serre, et donc des changements climatiques. L'élevage pour la viande est également responsable de la déforestation et de la perte de biodiversité.

Plus on est haut placé dans la chaîne alimentaire, plus l'empreinte écologique de la nourriture est importante. Il ne s'agit pas seulement de ce qui a été nécessaire pour élever l'animal que nous mangeons, mais aussi de ce qui a été nécessaire pour produire sa nourriture. En comparaison avec la quantité de nourriture végétarienne qu'il est possible de produire sur la même surface, le bétail élevé pour la viande consomme beaucoup de ressources et d'énergie.

Aussi, les belges mangent plus de protéines que nécessaire : 270 g/jour alors que 75 g sont nécessaires[53]. Puisque nous n'avons pas besoin de manger autant de viande, la remplacer en partie par des plats végétariens nous permet à la fois d'épargner de l'argent et de protéger l'environnement.

[53] Ecoconso, du conseil à l'action, Si on mangeait moins de viande ?, extrait du site

SOLUTIONS POTENTIELLES

Choisir le type de viande qu'on mange avec soin. Par exemple, il faut 4 calories de protéines végétales pour produire 1 protéine de poulet (ratio 4:1). Le ratio pour le porc est de 17:1, pour le bœuf 54:1. La production de viande rouge nécessite donc beaucoup plus d'énergie et détourne beaucoup de céréales d'autres usages alimentaires.

Et si on essayait de manger végétarien une fois par semaine, et d'augmenter progressivement la fréquence de ces repas avec la découverte d'alternatives végétariennes savoureuses ?

Oui mais... je suis végétarien, donc je suis OK. Bravo !! Sachez toutefois que les régimes végétariens qui comprennent beaucoup de produits laitiers n'auront pas une influence significative sur les émissions car les vaches laitières sont une source majeure de méthane, un puissant gaz à effet de serre, qu'elles libèrent par leurs flatulences. Les laits végétaux peuvent constituer une bonne alternative.

VOTRE ÉPARGNE

En plus de l'argent épargné lors de vos courses hebdomadaires, lorsque vous achetez moins de viande, vous pouvez aussi améliorer votre santé.

Bien entendu, les économies réalisées dépendent du type de viande et de la fréquence à laquelle vous en achetez. Certains réduisent leur consommation de viande et choisissent d'acheter à la place de la viande bio et locale, plus savoureuse mais aussi parfois plus chère au kilo. Ils ont donc de la meilleure qualité sans augmenter leur budget.

Un régime avec moins de viande renforce l'absorption de fibres, de fruits et de légumes, et réduit l'ingestion de graisses saturées. Cette habitude aide à prévenir les maladies chroniques, les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

TRUCS & ASTUCES

- Nous ne vous demandons pas d'abandonner la viande ! Réduisez plutôt graduellement le nombre de fois que vous en mangez chaque semaine.
- Préférez la viande blanche (poulet, dinde, lapin, porc) à la viande rouge (bœuf, mouton, agneau). Les émissions sont plus faibles car elles ne proviennent pas d'animaux qui libèrent du méthane.
- Préférez la viande produite localement, élevée en pâture. Ceci éviter les émissions dues au transport sur de longues distances.
- Envisagez des alternatives aux produits laitiers. Toutefois, soyez conscients qu'une de leurs alternatives, le soja, a parcouru des milliers de km, de l'endroit où il est cultivé jusque chez vous.
- Essayez des recettes végétariennes, ne contenant pas de produits laitiers.
- Lorsque vous allez au restaurant, essayez un restaurant végétarien. Découvrez comme cela peut être original, coloré et savoureux.

C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE

Ces défis ont été conçus pour être un moyen amusant d'explorer les thématiques et d'informer de notre dépendance aux ressources qui sont à notre disposition. Ils soutiennent aussi les changements de comportement à plus long terme. Voici une liste de défis, mais nous accueillons aussi vos idées ! Si vous avez d'autres idées, nous vous serions très reconnaissants de les partager avec d'autres participants aux rues en transition.

Nous vous proposons de choisir au moins un des défis, mais sentez-vous libres d'en relever plusieurs !

Nous vous encourageons à partager vos expériences des défis (rues@reseautransition.be, des interviews (demandez-nous) ou simplement en bavardant avec votre famille et vos amis.

LES DÉFIS PROPOSÉS

1. Commencez par réaliser une **cartographie des producteurs locaux** de votre région. Pensez aux maraîchers pour les légumes, aux fromagers, aux boulangers, aux producteurs artisanaux de bière, etc. Après les producteurs, pensez aussi aux revendeurs alternatifs (épicerie solidaire, magasins bio, en vrac, etc.). Vous serez surpris des offres qui sont disponibles. Dans un second temps, établissez ce qui est « local » selon vous (à distance de marche, 5km, 20, …) ainsi que les critères qui vous semblent importants si vous deviez y faire vos courses (local / bio / en vrac / mode de gouvernance / ...).

2. Pour un repas (ou plus!) – Organisez dans votre rue un repas à base de produits locaux. Essayez de vous procurer toute la nourriture que vous utilisez localement (peut-être venant d'un certain rayon autour de chez vous).

3. Pour toujours ! Si vous mangez de la viande, essayez les « lundi sans viande » (www.lundisansviande.net) ou les « jeudi veggie » (www.jeudiveggie.be).

4. Pour une semaine – Ayez une semaine végétarienne dans votre rue et partagez vos recettes végétariennes favorites.

5. Pour aussi longtemps que vous voulez ! – Commencez un livre de recette de votre rue pour partager vos recettes favorites à partir de nourriture locale ou végétarienne. Demandez aux enfants de la rue d'illustrer chaque recette.

6. Chaque semaine (ou quinzaine) – Allez ensemble au marché local de poisson. Apprenez à connaître quels sont les types de poisson bons et durables en vente à cet endroit.

7. Démarrez ou rejoignez un groupe d'achat solidaire de nourriture. Toutes les infos pour savoir s'il en existe déjà un près de chez vous ainsi que des fiches pratiques pour vous soutenir à en créer un : www.asbl.rcr.be.

8. Partagez vos trucs et astuces en matière de potager! Trouvez un bon jardinier dans votre rue et demandez lui de venir rencontrer votre groupe au jardin, en donnant des trucs et astuces pour le potager.

9. Organisez des journées du jardinage dans les jardins de votre rue afin de partager les expériences.

10. Démarrez un jardin comestible quelque part dans votre rue, devant ou derrière une maison ou sur un terrain public. Pas besoin d'un grand espace, des petits parterres suffisent déjà ; quelques graines, un peu d'entretien, et la nourriture produite se partage avec plaisir! https://incredibleediblebelgium.wordpress.com/

11. Rassemblez vous pour **réaliser des conserves** à partir des productions du jardin. Confitures, lacto-fermentation, pickles, chutneys… Il y a des tas de savoirs-faire à partager !

12. Pour une semaine (ou un mois) – A chaque fois que vous jetez de la nourriture, estimez son coût et mettez ce montant dans une tirelire. Combien avez-vous récolté d'argent en une semaine / un mois ? Est-ce que cela vous a encouragé à essayer de réduire le gaspillage ? Qu'avez-vous changé ?

D. NOTRE PLAN D'ACTION

RAPPEL

Liste des actions possibles :
1. Acheter local et de saison
2. Réduire les emballages
3. Réduire les déchets de nourriture
4. Pourquoi manger bio ?
5. Cultiver sa nourriture
6. Et la viande ?

Votre groupe a-t-il d'autres idées qui ne sont pas reprises dans ce chapitre ? Ajoutez-les ci-dessous si vous les trouvez intéressantes dans votre cas.

E. FAIRE LE POINT

QUESTIONS À DÉBATTRE

Lors de la première action de ce chapitre, nous avons vu que l'achat de nourriture locale, saisonnière et bio auprès de producteurs indépendants locaux, permet de préserver l'environnement, de faire des économies, et aussi d'aider notre économie locale à se développer.

Pourtant, la plupart d'entre nous continue à s'approvisionner dans les grandes surfaces.

- Quels sont les bénéfices offerts par ces chaînes de supermarchés ?
- Quels-en sont les inconvénients ?
- Quelle est l'importance pour notre agglomération d'avoir un système alimentaire local sain et résilient ?
- Comment pouvez-vous dépasser certaines barrières qui vous empêchent d'acheter des produits locaux dans des magasins locaux ?

Description de notre choix (ou du choix du groupe) :

MES ACTIONS	DÉJÀ FAIT	PRÉVU LE	NOTES

Liste des défis proposés :

5. RÉDUIRE, RÉPARER, RÉUTILISER, RECYCLER

A. INTRODUCTION

LES FAITS

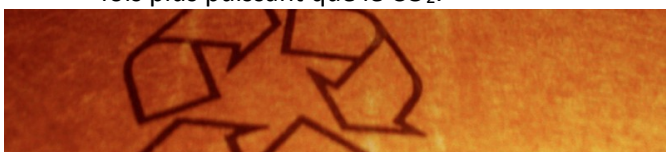
Chacun de nous produit 590 kg de déchets par an qui se retrouvent dans nos poubelles et conteneurs de tri (365 kg) et dans les déchetteries (225 kg). C'est deux fois plus qu'il y a 40 ans.

Sur les 62,5 millions de tonnes de déchets produits en Belgique chaque année, seuls 7,2 % (4,5 millions de tonnes) sont des déchets ménagers[54].

La plupart des déchets restants sont des déchets produits par l'industrie et le commerce. Toutefois, nous contribuons tous à ceux-ci directement par notre consommation de biens et de services.

Alors pour quelle autre raison devrions-nous diminuer la quantité de déchets que nous produisons ?

- **Épargner des ressources** : beaucoup de produits jetés contiennent des ressources qui se raréfient. En utilisant ceux-ci plus longtemps, nous évitons d'avoir à en extraire plus.
- **Épargner de l'énergie** : fabriquer de nouveaux produits nécessite de l'énergie. Il vaut mieux garder les anciens le plus longtemps possible.
- **Atténuer notre impact sur les changements climatiques** : le pourrissement des déchets produit du méthane, un gaz à effet de serre 21 fois plus puissant que le CO_2.



Le recyclage est important, mais il est encore mieux de réduire la quantité de déchets, car recycler nécessite aussi de l'énergie. Par ordre d'importance, les alternatives pour traiter les déchets sont :

- **Refuser** – Avez-vous réellement besoin de cet objet ?
- **Réduire** – Vous en faut-il autant ?
- **Réutiliser** – Peut-il être utilisé par d'autres ? Peut-on le réparer ?
- **Recycler** – Peut-on le désosser et le réutiliser ?
- **Enfouissement et incinération** – En dernier.

ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE À CE NIVEAU ?

Chacune des actions qui suivent vous aidera à réduire la quantité de déchets que vous produisez. Discutez brièvement de chaque question et ensuite, choisissez celle à laquelle vous voulez vous atteler. Vous pouvez bien entendu en choisir plusieurs. Notez ensuite votre plan d'action sur la page prévue à la fin de cette section.

1. ***L'histoire des choses (film)*** *: si vous n'en avez pas besoin, ne l'achetez pas !* (titre original : *The Story of Stuff*) : apprenez-en plus sur l'impact d'une consommation excessive et voyez si cela influence vos décisions d'achat.
2. **Réutiliser** : des idées pour prolonger la durée de vie des objets.
3. **Recycler** : votre guide ultime du recyclage.
4. **Valoriser ses déchets organiques** : pour qui aime cultiver ou jardiner et faire son propre compost.
5. **Réduire** : quelle quantité de déchets produisez-vous par mois ? Combien de sacs poubelle ?

[54] SPF Économie, Direction Générale Statistique et Information Économie, Production de Déchets – Statistiques & Analyses, extrait du site http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/chiffres/environnement/dechets/production le 11/02/2014

CC BY SA

B. ACTIONS

1 L'HISTOIRE DES CHOSES

DE QUOI S'AGIT-IL ?

« Depuis l'extraction jusqu'à la vente, de l'utilisation au rebut, tous les objets qui font partie de nos vies ont des conséquences sur les populations d'ici ou d'ailleurs. Et pourtant, la plupart de ces effets est caché. »
L'Histoire des Choses (*The Story of Stuff*) est un film de 20 minutes, qui parle des dessous de nos habitudes de consommation. Il montre le lien qui existe avec un grand nombre de questions sociales et environnementales, et nous appelle à créer ensemble un monde plus soutenable et plus juste.
Cela vous interpellera, vous fera sourire, peut-être rire. Peut-être même apprendrez-vous certaines choses. Mais cela ne vous laissera pas indifférents et pourrait simplement changer pour toujours votre rapport aux objets de la vie courante.
Bien qu'il soit basé sur le mode de vie américain, le film est également pertinent pour nous, ici en Belgique.
Vous le trouverez facilement en libre accès sur Internet.

DISCUSSION

Après avoir regardé le film, discutez en groupe des questions suivantes :

- Les gens en Belgique disposent de moins de temps de loisirs aujourd'hui qu'à la période féodale. Pourquoi est-ce ainsi ? Que souhaiterions-nous changer dans notre économie pour travailler moins et vivre mieux ? Comment pouvons-nous soutenir cette évolution ?
- "Le but ultime de l'économie américaine est de créer des biens de consommation." Pensez-vous que cela soit vrai aussi ici, en Belgique ? Pouvons-nous changer nos habitudes d'achat ? Comment pouvons-nous obtenir de notre gouvernement qu'il mette la priorité sur le développement durable, la justice ou la santé plutôt que sur la relance de la consommation ?
- L'humanité épuise en huit mois la capacité annuelle de notre planète à reproduire les ressources naturelles que nous consommons et à absorber le CO_2 que nous émettons. En 1993, le jour du dépassement (OverShoot Day) était le 21 octobre. 10 ans plus tard, en 2003, c'était le 22 septembre. En 2015, c'était le 13 août. Que pouvons-nous faire pour inverser cette tendance ?[55]

> À seulement 22 semaines, un bébé britannique sera responsable de l'équivalent des émissions de dioxyde de carbone qu'un Tanzanien va générer dans sa vie entière. – Andrew Simms (2006), Rapport interdépendance Royaume-Uni, New Economics Foundation.

2 RÉDUIRE ET RÉUTILISER

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

SOLUTIONS POTENTIELLES

- Dites stop aux « toutes-boîtes ». Posez un autocollant « Stop Pub » sur votre boîte aux lettres.
- Si quelque chose est cassé, essayez de le réparer ou de le faire réparer. Des lieux comme les Repair Cafés se sont multipliés ces dernières années. Pour en trouver un près de chez vous : www.asblrcr.be/
- Si vous n'avez plus besoin d'un objet et qu'il est en bon état, déposez-le à une donnerie ou dans une ressourcerie.
- Achetez des objets das, les ventes de seconde main : jouets, livres, vêtements, etc.
- Utilisez des piles rechargeables : vous récupérerez facilement la différence de prix à l'achat.
- Préférez les bouteilles ou gourdes que vous

[55] Global Footprint Network, Jour du dépassement, extrait le 30/04/2014 du site http://www.footprintnetwork.org/fr/index.php/GFN/page/earth_overshoot_day

pouvez réutiliser au lieu de canettes ou de cartons jetables.

- Essayez d'acheter des produits fabriqués à partir de matériaux recyclés
- Utilisez vos sacs à provisions lorsque vous faites des courses.
- Prêtez attention à l'emballage de vos achats. Évitez le suremballage. Privilégier le vrac.

Oui, mais ... Si une grande enseigne vend des grille-pains pour moins de 10 €, cela coûtera probablement plus pour les réparations, plus tous les tracas pour trouver un réparateur, de l'amener, de le reprendre, ... Comme nous l'avons vu dans L'histoire de choses, 10 € reflètent-ils vraiment le coût réel de cet appareil ? Qui paie la différence ?

3 RECYCLER

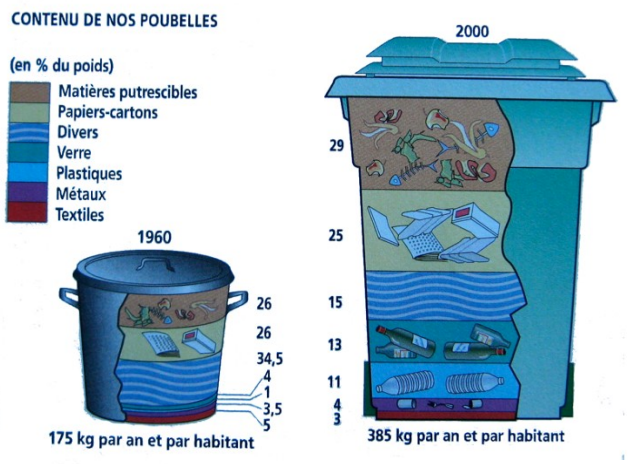
COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **FAIBLE**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Un grand pourcentage des ménages ne recyclent toujours pas suffisamment, et jettent tout ce qu'ils considèrent comme « déchets » dans leur poubelle ordinaire.

Une grande partie de ces déchets peuvent être recyclés et devraient être éliminés séparément des déchets ménagers. Regardez dans la poubelle ci-dessous pour voir quelle part du contenu doit être effectivement recyclé (source ADEME, 2009).

A quoi votre poubelle ressemble-t-elle aujourd'hui ?



SOLUTIONS POTENTIELLES

Maintenant que nous avons réfléchi à nos habitudes de consommation, et à la quantité de choses inutiles que nous achetons, penchons-nous sur la meilleure façon d'éliminer celles dont nous n'avons plus besoin.

Le recyclage présente 2 avantages majeurs :

- Le recyclage des matières premières disponibles dans les produits usagés permet de **préserver les ressources naturelles**, mais aussi de **réduire les émissions de CO_2** : il n'est en effet pas nécessaire de brûler des hydrocarbures pour produire l'énergie nécessaire à leur extraction, raffinement, transport, etc.
- La **réduction du volume des déchets**, ainsi que de la pollution engendrée par ceux-ci lorsqu'ils sont incinérés ou mis en décharge.

L'efficacité du recyclage dépend du matériau : le recyclage de l'aluminium permet d'économiser 95 % de l'énergie nécessaire pour le fabriquer (extraction du bauxite, transport, raffinement, etc.), et 1 t d'aluminium recyclé permet l'économie de 4 t de bauxite ; le verre peut également être recyclé à l'infini.

Que recycler et comment ? Dans cette section, vous trouverez des conseils et des réponses à ces questions.

Oui, mais ... Ce que nous recyclons ne finit-il pas de toute façon dans une décharge ? Non, l'Accord de Coopération en vigueur dans les trois Régions oblige toute entreprise qui a emballé ou fait emballer des produits en Belgique

à reprendre ses emballages usagés afin d'atteindre 80 % de recyclage et 90 % de valorisation.

Je n'ai simplement pas de place pour l'entreposer. Il n'est pas nécessaire d'avoir plus de place pour recycler : échangez simplement votre grande poubelle ménagère par plusieurs conteneurs plus petits. L'espace nécessaire diminuera lorsque vous réduirez vos déchets et réutiliserez.

LA COLLECTE EN PORTE-À-PORTE

LES PMC

Plastique - bouteilles et flacons en plastique
Les bouteilles de boisson
Les bidons d'adoucissant, de produits d'entretien
Les flacons de shampoing, de gel douche

Métaux - emballages métalliques
Les boîtes de conserve, les canettes
Les aérosols alimentaires et cosmétiques
Les plats et barquettes en aluminium
Les couvercles et capsules métalliques

Cartons à boissons
Les briques de lait, de jus de fruit, de soupes, de sauces
Les berlingots,…

Les emballages doivent être vides et rincés si possible. Pas de conteneur de plus de 8 litres.

Sont refusés :
A mettre dans le sac poubelle des déchets ménagers (le sac jaune en Région Wallone, le sac blanc en Région Bruxelles-Capitale) :

- Les autres emballages en plastique (pots, raviers, barquettes, sacs et films plastiques)
- Les autres objets en plastique (jouets, pots de fleurs, seringues)
- Le papier aluminium
- Les barquettes de frigolites alimentaires

LES PAPIERS / CARTONS
Sont acceptés :

- Les papiers, revues, journaux, bottins téléphoniques, livres
- Les cartons propres et aplatis

Il faut :

- Enlever les films plastiques des publications
- Ficeler les piles de papier ou les mettre dans des caisses en carton bien fermées

Sont refusés :

- Les papiers souillés
- Les cartons à pizza
- Les papiers peints et détapissés
- Les mouchoirs en papier
- Les films plastiques
- Les papiers alimentaires
- Les sacs de ciment vides
- Les fenêtres des enveloppes

DÉCHETS ORGANIQUES

Depuis quelques années, les communes mettent en place également un système de collecte des déchets organiques (de jardin et/ou de cuisine). Des sacs spécifiques sont disponibles.

Séparer les déchets organiques est important, car ils représentent près de 50% de nos déchets ménagers résiduels.

Optez pour ces sacs : vous serez surpris comme ils réduiront le poids de vos poubelles tout-venant.

Par ailleurs, ils peuvent être recyclés par biométhanisation, un procédé permettant la production d'énergie verte et de compost de qualité.

LE VERRE

Les récipients vides, sans bouchons ni couvercles, doivent être déposés dans une bulle à verre :

- Verre blanc et transparent → bulles blanches
- Verre coloré → bulles vertes

Sont acceptés :

- Les bouteilles en verre
- Les bocaux en verre

Sont refusés :

- La faïence, le grès, la porcelaine, la céramique, opaline, cristal
- Les récipients et pots en terre cuite
- La vitrocéramique
- Les vitres et les miroirs
- Les ampoules et tubes néons

DONNER

Vous avez de vieux vêtements, des chaussures que vous ne mettez plus ? Vous avez un meuble hérité de votre grand-mère ou vous avez acheté un nouveau salon et voulez vous débarrasser de l'ancien ? Vous avez de vieux livres dans votre grenier que plus personne ne regarde ?

Ayez le bon réflexe : **s'ils sont encore en bon état, donnez-les plutôt que de les jeter.** Ils sont peut-être démodés ou abîmés pour vous, mais sont encore utilisables par d'autres personnes.

LES VÊTEMENTS

De nombreuses associations sont actives dans la filière de la récupération de vêtements. La plupart de celles-ci sont des entreprises d'économie sociale comme « Terre », « Les Petits Riens » ou « Oxfam ». Mais il y a aussi des collecteurs privés sans objectif social ou encore des "pirates" qui ne respectent pas la législation. C'est pourquoi les collecteurs éthiques se sont regroupés sous le **label solid'R**, par lequel ils s'engagent à respecter une charte qui garantit la transparence dans l'affectation des fonds.

Pour connaître la liste des associations labellisées, ainsi que les emplacements des bulles textiles, consultez les sites : www.ressources.be.

Sont acceptés :

- Vêtements propres
- Maroquinerie (sacs, portefeuilles...)
- Chaussures liées par paires
- Lingerie
- Linge de maison

Sont refusés :

- Vêtements déchirés, sales ou mouillés
- Chiffons
- Chaussures dépareillées

- Bottes en plastique
- Coussins, édredons
- Déchets de couture
- Autres déchets

LES ENCOMBRANTS

10 à 15 % des objets qui sont jetés sont directement valorisables, principalement dans la filière de 2de main. Les acteurs de la récupération privilégient la collecte à domicile sur rendez-vous téléphonique, ce qui permet un tri à la source.

Vous pouvez y déposer tout bien réutilisable (non tâché, non déchiré, complet): textiles, bibelots, vaisselle, mobilier, support média, électroménager, jouets, etc... ceux-ci doivent se trouver au rez-de-chaussée et être démontés si nécessaire.

Sont acceptés :

- Les matelas
- Les objets volumineux
- Les petites ferrailles
- Les grands plaques de Gyproc
- Le balatum
- Les fauteuils
- Les mobiliers usagés

Sont interdits :

- Les déchets inertes
- Les déchets de jardin (tontes de pelouse…)
- Les matières recyclables collectées sélectivement
- Les déchets ménagers
- Les pneus
- Les déchets d'équipement électri-ques et électroniques (ordinateurs, réfrigérateurs, télévisions, etc.)
- Les déchets spéciaux (inflammables, explosifs…)
- Les déchets spécifiques (seringues, médicaments…)
- Les déchets dangereux (pots de peinture, batteries…)
- Les déchets provenant d'une activité commerciale
- Les éléments métalliques volumineux (vélos, sommiers…)
- Les treillis métalliques

LE PARC À CONTENEURS

Vous pouvez déposer au parc à conteneurs :

- L'asbeste-ciment
- Le bois
- Les bouchons de liège
- Les frigos et les congélateurs
- Les écrans
- Le gros et le petit électroménager
- L'outillage électrique de jardin
- Les déchets spéciaux des ménages (les petits déchets toxiques)
- Les encombrants
- Les huiles
- Les inertes
- Les matières plastiques
- Les métaux
- Les papiers/cartons
- Les piles et les lampes de poche
- Les PMC
- Les pneus usagés
- Les textiles
- Les végétaux
- Le verre

TRUCS ET ASTUCES

- Faites de la place à côté de votre poubelle pour le recyclage des bouteilles, bocaux, tétrapacks, etc. De cette façon, il est aussi facile de recycler que de jeter. Vous pouvez par exemple utiliser des boîtes en carton revêtues du sac approprié, ou des conteneurs prévus à cet effet, en plastique et emboîtables.
- Rendez-vous régulièrement au parc à conteneurs.
- Pots en verre : rincez-les simplement et recyclez-les avec le reste du verre. Vous pouvez laisser les étiquettes.
  Ou alors, gardez-le pour y stocker vos denrées en vrac (riz, lentilles, fruits secs, etc).
- Les bouteilles de shampooing ou de gel douche sont souvent oubliées : rincez-les en prenant votre douche.

4	FAIRE SON COMPOST
COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **FAIBLE**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **FAIBLE**

PROBLÉMATIQUE

Lorsque nous jetons de la nourriture, nous perdons de l'argent et créons des gaz d'enfouissement (voir la section alimentaire dans le carnet). Même si la collecte sélective des déchets ménagers organiques se répand, valoriser ces déchets dans un compost vous sera bien utile.

Si vous cultivez un petit potager, alors avec très peu d'efforts, vous pourriez bientôt amender votre jardin avec un régime alimentaire composé de compost fait maison – une alternative respectueuse de l'environnement au terreau à acheter.

Des formations au compostage existent et sont le plus souvent gratuites. Il est également possible de lancer un site de compostage collectif près de chez vous.

Le premier avantage du compostage que vous remarquerez, c'est un jardin où des jardinières fleurissent. Le compost améliore la teneur en éléments nutritifs du sol de votre jardin. Il permet également de réduire l'érosion du sol et augmente sa capacité de rétention d'eau. Il permettra de réduire votre dépendance aux produits coûteux, disponibles dans le commerce, qui peuvent épuiser les précieuses tourbières, qui sont des puits de carbone.

MISE EN ROUTE

CC BY SA

Vous pouvez faire un tas de compost traditionnel, ou utiliser un bac à vers. Il y a actuellement sur le marché de nombreux conteneurs pour faire du compost, bien qu'on puisse en construire de tout à fait satisfaisants à partir de bois, de briques ou de grillage. Les conseils pour faire un tas de compost sont largement disponibles.

Un guide complet de la Région Wallonne : http://environnement.wallonie.be/publi/education/guide_compostage.pdf
Et sur Bruxelles, l'asbl WORMS propose conseils et formations : www.wormsasbl.org/

Un bac de vers - ou lombricomposteur - est un boîtier contenant une colonie de de vers de types spéciaux. Ils peuvent être gardés à l'intérieur (avec une gestion rigoureuse) ou à l'extérieur, et sont idéaux pour les ménages qui n'ont pas de jardin, car ils ne produisent qu'une petite quantité de compost et un liquide, qui forme un engrais concentré. Il en existe une variété disponible à la vente, livrés avec des "kits de démarrage" de vers.

Pourquoi utiliser du compost sans tourbe ? Les tourbières et leurs faunes sont menacées par l'extraction de la tourbe pour les composts de jardin. Libellules, papillons et oiseaux dépendent de la tourbe pour leur survie. La tourbe couvre environ 3% de la surface terrestre, mais la quantité de carbone qu'elle stocke est énorme : équivalent à deux fois celle de toutes les forêts du monde réunis. La tourbe se développe très lentement, de sorte que lorsque la tourbe est exploitée pour du compost de jardin, il faut 1.000 ans pour remplacer chaque mètre qui est extrait.

Oui, mais ... Je n'ai que des pots et des jardinières, pas un jardin. Vous n'avez pas besoin d'avoir un jardin pour faire et utiliser votre propre compost. La technologie s'est adaptée à la vie moderne, plus compacte, et les bacs et lombricompost d'aujourd'hui sont totalement hermétiques et sont disponibles dans une gamme de tailles variées. Une fois la phase de compostage terminée, ajoutez le mélange à une jardinière ou donnez-le à un voisin jardinier.

COMPOSTER	NE PAS COMPOSTER
Déchets de fruits et de légumes et pelures	Excréments d'animaux carnivores : ils contiennent des organismes pathogènes qui pourraient ne pas être détruits pendant le processus de compostage
Sachets de thé et marc de café	Viande : cela attire les rats et les mouches. Ou alors en petit quantité, enfouie dans le compost.
Coquilles d'œufs écrasées	Produits laitiers : idem que pour la viande
Tontes de pelouse, feuilles	Poisson : idem que pour la viande
Papier déchiqueté et carton souple	Poussière, cendre,... toute matière minérale. Ne se compostera pas.

5 ESTIMER SA PRODUCTION DE DÉCHETS

COMBIEN DE SACS ?

Nous ne nous rendons pas toujours très bien compte de la quantité de déchets qui sortent de nos maisons. En outre, quantité de ceux-ci pourraient être facilement évités en adoptant des habitudes simples.

Afin de visualiser la quantité de déchets qui sortent de votre maison, nous vous invitons à utiliser le tableau ci-dessous : chaque fois que vous sortez un sac poubelle de 60 litres, inscrivez-le dans le tableau. Si vous utilisez des petits sacs poubelles (30 litres), inscrivez simplement « 0,5 ».
Pour connaître son poids, utiliser un peson, ou pesez-vous avec et sans le sac sur un pèse-personne et faites la différence.
Voyez si les actions que vous avez prises vous font diminuer le nombre de sacs ainsi que leur poids.

DATE	NB SACS 60 L	POIDS
TOTAL		

C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE

Ces défis ont été conçus pour être un moyen amusant d'explorer les thématiques et d'informer de notre dépendance aux ressources qui sont à notre disposition. Ils soutiennent aussi les changements de comportement à plus long terme. Voici une liste de défis, mais nous accueillons aussi vos idées ! Si vous avez d'autres idées, nous vous serions très reconnaissants de les partager avec d'autres participants aux rues en transition.

Nous vous proposons de choisir au moins un des défis, mais sentez-vous libres d'en relever plusieurs !

Nous vous encourageons à partager vos expériences des défis (rues@reseautransition.be, des interviews (demandez-nous) ou simplement en bavardant avec votre famille et vos amis.

LES DÉFIS PROPOSÉS

1. Pendant quelques semaines (ou plus si vous le souhaitez), n'achetez que le strict nécessaire (nourriture, produits d'hygiène, médicaments, …) et évitez le superflu qui génère des déchets inutiles).

2. Choisissez un jour par semaine (ou plus, si cela vous semble trop facile) : ce sera votre jour « sans achat ». Combien de semaines pouvez-vous faire cela ?

3. Créer une liste des outils et autres équipements disponibles dans votre groupe, et que vous pouvez partager. Prévoyez un système pour suivre la trace de ces objets et un guide du participant, et commencez à partager ! Matériel de jardinage, outillage, … les possibilités sont nombreuses !

4. Regardez combien de sacs poubelle vous utilisez par semaine. Essayez de le réduire par 2.

5. Pour une semaine, voyez combien de maisons peuvent déposer leurs déchets dans un seul sac poubelle.

6. Organisez une brocante dans votre rue. Vous pourriez même décider de faire don des bénéfices à une association environnementale ou achetez quelque chose de commun pour votre rue.

7. **Organisez un « marché du gratuit »** dans votre quartier. Chacun apporte ce dont il n'a plus usage (vêtements, objets, …) et repart avec ce dont il a besoin ! Vous serez heureux de donner une seconde vie à ce qui ne vous sert plus ; et vous éviterez d'acheter du neuf...

Et en termes de projets…

8. Si votre quartier s'y prête : mettez en place en compost de quartier, partagé entre voisins !

9. **Mettez sur pied une « donnerie » locale**, telle qu'il en existe déjà plus d'une quarantaine ! La Donnerie est une liste de diffusion par courrier électronique via laquelle les membres peuvent offrir ou demander des objets aux autres membres.
www.asblrcr.be/donnerie

10. **Mettez sur pied un Repair Café** s'il n'en existe pas autour de chez vous. Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Cafés ; des rencontres ouvertes à tous dont l'entrée est libre. http://repairtogether.be/

11. **Une rue Zero Déchet ?** Lancez-vous dans l'aventure !
Pour vous inspirer :
- http://www.famillezerodechet.com/
- le livre référence de Béa Johnson « Zéro Déchet ».
De plus en plus de villes et communes se lancent également dans une démarche Zero Déchet. Renseignez-vous auprès de votre commune !

IMPLIQUEZ LES ENFANTS

1. Soyez créatifs ! Fabriquez les cadeaux ensemble – que ce soit de la nourriture ou de l'artisanat.

3. Si votre enfant possède des jouets ou des livres qu'il n'utilise plus, aidez-le à faire le tri et à prendre la décision de leur donner une seconde vie en les donner à quelqu'un d'autre. Peut-être à un ami, à de la famille, une association ou un magasin...

4. Aidez les à organiser une vente au garage ou un étal dans un magasin de seconde main ou une brocante, avec des amis et la famille. Laissez les décider s'ils gardent l'argent ou s'ils choisissent de le donner à une association.

5. Parlez avec eux de la publicité. Particulièrement des pubs et du marketing qui les vise spécifiquement. Demandez-leur si cela les a déjà poussé à acheter une chose plutôt qu'une autre. Est-ce que cela leur semble une bonne chose ?

D. NOTRE PLAN D'ACTION

RAPPEL

Liste des actions possibles :

1. L'histoire des choses – Diminuer ses dépenses – ne pas acheter
2. Réduire et réutiliser – acheter moins et réparer
3. Recycler – récupérer des matériaux
4. Faire son compost
5. Estimer sa production de déchets

Votre groupe a-t-il d'autres idées qui ne sont pas reprises dans ce chapitre ? Ajoutez-les ci-dessous si vous les trouvez intéressantes dans votre cas.

Description de notre choix (ou du choix du groupe) :

MES ACTIONS	DÉJÀ FAIT	PRÉVU LE	NOTES

Liste des défis proposés :

6. SE DÉPLACER, OUI, MAIS COMMENT ?

A. INTRODUCTION

LES FAITS

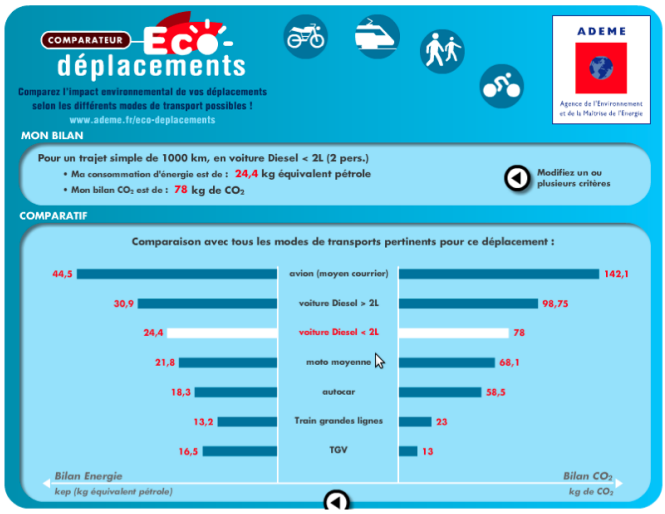
Les choix de nos moyens de transport ont des conséquences importantes. En effet, les avions, les trains et les voitures contribuent tous à l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre et aux changements climatiques. Mais comment comparer ces moyens de transport : lequel est le plus polluant ?

La majorité des véhicules consomment des produits pétroliers. Même les trains et les voitures électriques dépendent indirectement des combustibles fossiles, qui sont brûlés dans les centrales électriques.

La voiture nous permet de nous déplacer aisément et rapidement partout où nous le désirons. Toutefois, elle représente une partie croissante du budget du ménage. La tendance des prix des carburants est à la hausse, principalement en raison de problèmes d'approvisionnement en pétrole, mais aussi de la demande accrue des pays émergents. Paradoxalement, 43 % des trajets en voiture font moins de 2 km[56].

La congestion du trafic, la pollution et les problèmes de parking aggravent notre stress quotidien. La pollution de l'air représente un vrai problème de santé publique : l'Organisation Mondiale de la Santé estime que chaque année, en Belgique, environ 2.000 personnes meurent prématurément des conséquences de celle-ci, la plus grande partie liée au trafic routier[57].

Voici une comparaison de la consommation et des émissions de CO_2 pour les principaux moyens de transport pour un trajet Ath – Marseille, soit environ 1.000 km[58] :



ET QUE POUVEZ-VOUS FAIRE À CE NIVEAU ?

Réduire l'utilisation de la voiture permet d'épargner de l'argent et présente d'énormes bénéfices pour la communauté, à la fois localement et globalement.

Moins de voitures sur les routes entraîne une diminution de la pollution de l'air que nous respirons, ce qui en retour provoque moins d'asthme et de problèmes respiratoires. Moins de voitures implique aussi plus de quiétude et d'espace pour la mobilité douce (piétons, cyclistes...).

A l'échelle mondiale, réduire les émissions de CO_2 permettrait à de nombreux êtres humains de conserver leur habitat, menacé par les conséquences des changements climatiques déjà en cours : érosion des littoraux, inondations, etc.

Chaque action ci-dessous permet de réduire considérablement le coût de vos déplacements, ainsi que d'améliorer l'environnement local et mondial, tout en gardant votre mobilité.

[56] Eco-conso, du conseil à l'action, moins et mieux utiliser la voiture, extrait le 25/6/2014 du site http://www.ecoconso.be/Mieux-utiliser-sa-voiture

[57] Organisation Mondiale de la Santé, Charge de morbidité environnementale: Profils nationaux, extrait le 25/6/2014 du site http://www.who.int/quantifying_ehimpacts/national/countryprofile/belgium.pdf

[58] Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), Comparateur éco-déplacements, extrait le 29/06/2014 du site http://www.ademe.fr/eco-comparateur

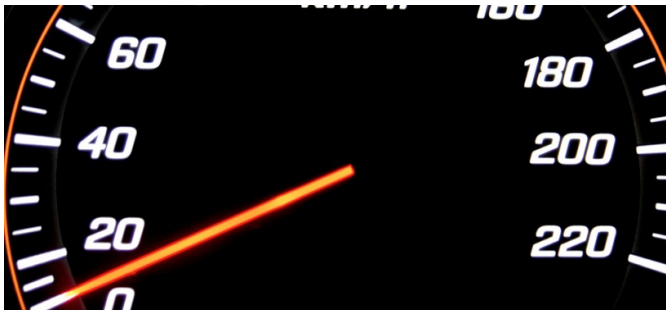
CC BY SA

Il peut être très utile de tenir un carnet de voyage, afin de vous aider à identifier vos habitudes et besoins, en particulier vos trajets réguliers et à choisir les actions qui sont les plus appropriées à votre situation [59].

Un chouette outil très simple sur le portail de la Mobilité de la Région wallonne pour calculer vos gains financiers ainsi qu'en termes d'émissions de CO2 en fonction de votre mode de déplacement :
http://mobilite.wallonie.be/home/outils/calculateur-mobilite.html

Certaines actions proposées dans ce carnetne coûteront rien du tout. Pour les autres, les frais encourus devraient être compensés par l'économie réalisée. Dans votre groupe, ayez une conversation sur chaque élément, puis décidez auxquels vous souhaitez vous attaquer. Enregistrez votre plan d'action à la fin de cette section.

1. Adopter l'éco-conduite
2. Enfourcher sa bicyclette
3. Faire de la marche
4. Prendre les transports en commun
5. Éviter de prendre l'avion
6. Les voitures partagées
7. Le covoiturage
8. Rester en Europe pour les vacances



B. ACTIONS

1 ADOPTER L'ÉCO-CONDUITE

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

LA SOLUTION

Il est possible d'économiser plus d'énergie en changeant notre façon de conduire qu'en changeant de véhicule. L'éco-conduite a un impact très important sur la consommation de carburant, ainsi que sur les émissions de CO_2.
C'est facile à faire. En fait, il s'agit d'adopter plusieurs gestes simples qui se cumulent : de la vérification de la pression des pneus, à la réduction de notre vitesse de quelques km/h sur autoroute.

VOTRE ÉPARGNE ET AUTRES BÉNÉFICES

Notre façon de conduire permet de réduire notre consommation de 25 %, ce qui représente une économie d'environ 125 €/an, et une baisse des émissions de 260 kg de CO_2[60].
Réduire la vitesse de 10 km/h sur l'autoroute permet de diminuer la consommation de près d'un litre (et donc aussi les émissions de CO_2[61]). Sur un trajet Bruxelles – Paris (300 km), rouler à 120 km/h au lieu de 130 km/h augmente le temps de 11 min seulement, mais permet d'épargner 3 litres. Pour un véhicule diesel, cela représente 7,8 kg de CO_2.

[59] Organisation Mondiale de la Santé, Charge de morbidité environnementale: Profils nationaux, extrait le 25/6/2014 du site http://www.who.int/quantifying_ehimpacts/national/countryprofile/belgium.pdf

[60] Eco-conduite, Eco-calculette, basé sur une consommation de 6,5l de diesel, de 15.000 km/ parcourus par an, et un prix de 1,30 €/l; extrait le 29/06/2014 du site http://www.ecoconduite.org

[61] Conso-globe, 25 conseils pour réduire sa consommation d'essence, extrait le 29/06/2014 du site http://www.-consoglobe.com/25-conseils-reduire-consommation-essence-cg

Oui, mais... si je ferme les fenêtres et que je coupe la climatisation en juillet, je vais cuire. Si vous avez trop chaud sur l'autoroute, il vaut mieux utiliser la climatisation plutôt que d'ouvrir les fenêtres ou le toit ouvrant. A haute vitesse, non seulement cela fait beaucoup de bruit, mais cela augmente la résistance à l'air de votre véhicule par la création de turbulences. A plus faible vitesse, ouvrir la fenêtre sera plus efficace.

TRUCS & ASTUCES

- Faire des entretiens réguliers pour un fonctionnement optimal du moteur.
- Respecter les limites de vitesse : à 120 km/h, la consommation est de 9 % supérieure à celle à 100 km/h, et 15 % de plus qu'à 80 km/h.
- Vérifier la pression des pneus : des pneus sous-gonflés présentent plus de résistance au roulement.
- Améliorer l'aérodynamisme de votre véhicule en retirant le porte-bagages non utilisé, et en fermant les fenêtres et le toit ouvrant.
- Anticiper le trafic et adopter une conduite souple, évitant les freinages et les accélérations brusques.
- Garer le véhicule en marche arrière dans l'allée : les manœuvres consomment plus de carburant lorsque le moteur est froid. De plus, la voiture est dans le bon sens pour partir directement le matin.
- Couper le moteur à l'arrêt (bloqué dans le trafic, passage à niveau, feu de signalisation, votre mari achète du pain, etc.). Au-delà de quelques secondes, cela consomme plus de carburant que d'arrêter et de redémarrer le moteur.
- Ne pas faire chauffer le moteur, démarrer immédiatement.
- Garder un œil sur le régime du moteur : passer une vitesse supérieure plutôt que d'utiliser le moteur à haut régime (à 2.500 tr/min pour un moteur à essence, 2.000 tr/min pour un moteur diesel).
- Ne pas charger la voiture plus que nécessaire : vider le coffre.
- N'utiliser l'air conditionné que lorsque c'est nécessaire, car cela augmente la consommation de façon significative.
- Planifier le trajet soigneusement, de façon à éviter les bouchons, les travaux, ou de se perdre. Le GPS peut être utile, mais consomme de l'énergie et a une empreinte écologique non négligeable.
- Combiner les trajets réduira la consommation et représente un gain de temps.
- Éviter les trajets courts : un moteur froid consomme jusqu'à 2 fois plus de carburant que lorsqu'il est chaud. Ces trajets sont aussi souvent les plus faciles à parcourir à pied ou à vélo.

2 ENFOURCHER LA BICYCLETTE

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **ÉLEVÉ**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **ÉLEVÉ**

LA SOLUTION

La bicyclette est un transport de choix pour les personnes en bonne santé qui ont le souci de l'environnement. C'est sain, rapide, bon marché, fiable, écologique et bon pour le cœur. En outre, les vélos sont pratiquement neutres en gaz à effet de serre. Et pourtant, trois déplacements de moins de 3 km sur quatre sont effectués en voiture ![62]

Le vélo est souvent considéré comme un loisir, ou une

[62] La mobilité en Belgique en 2010: résultats de l'enquête BELDAM, extrait le 16/08/2014 du site http://www.mobilit.belgium.be/fr/binaries/Rapport_final_beldamfr_tcm467-217712.pdf

CC BY SA

promenade à faire le dimanche avec les enfants. Pourtant, il est surprenant de voir le nombre de trajets que vous pourriez faire à vélo plutôt qu'en voiture.

VOTRE ÉPARGNE ET AUTRES BÉNÉFICES[63]

- Faire 30 min d'activité physique quotidienne, telle que la bicyclette sans essoufflement, présente de nombreux avantages : réduction des risque de décès par maladie cardiaque ou AVC, de l'hypertension, du diabète de type II ; aide à maîtriser le poids ; allongement de l'espérance de vie ; etc. Vous serez en aussi bonne forme qu'une personne 10 ans plus jeune !
- Éviter les files et les sens uniques ! Le vélo est souvent la façon la plus rapide de vous déplacer en ville. De plus, vous pouvez vous garer facilement et gratuitement.
- Une bonne paire de sacoches sur le vélo permet de faire les courses : emballer les marchandises dans le magasin et les glisser directement dans les sacoches.
- C'est bon marché. Un bon vélo coûte max 200 €/an pour l'entretien, pour une utilisation intensive. Et bien entendu, vous épargnez sur le carburant et les frais sur votre voiture (facilement 200 €/mois).
- L'euphorie ! Descendez les collines à toute vitesse et sentez le vent dans vos cheveux...

Oui, mais... quid de la sécurité ? Il est vrai que l'on se sent plus en sécurité dans une voiture que sur un vélo. Ceci dit, vous pouvez éviter les endroits à risques et porter des équipements de sécurité. Sachez aussi qu'en réalité, vous avez plus de chances d'avoir un accident en descendant un escalier qu'en faisant du vélo.

[63] GRACQ, Pourquoi rouler à vélo ?, extrait le 290/06/2014 du site http://www.gracq.be/AVELO/0001Accueil

TRUCS & ASTUCES

- Acheter un vélo dans un magasin local, dans une ressourcerie ou autre magasin de seconde main, ou consulter les petites annonces locales. Il existe des vélos pliables peu encombrants, faciles à emmener dans le train. Si vous l'utilisez pour vous rendre au travail, une indemnité kilométrique peut vous être octroyée par l'employeur. Il n'est cependant pas obligé de l'accorder. En outre, cette indemnité est déductible fiscalement (pour plus de détails, consultez le site du SPF Finances)[64].
- Avoir son vélo en ordre de marche, et dans un endroit aisément accessible, près de son équipement (casque, bandes et veste réfléchissantes, cadenas, habits anti-pluie, etc.).
- Adapter son vélo pour le transport et pas seulement pour les loisirs : l'équiper de sacs, paniers et porte bagages, afin de pouvoir l'utiliser pour les courses.
- Laisser la voiture au garage pour les petits trajets. Utiliser plutôt le vélo.
- Planifier ! Prévoir suffisamment de temps pour arriver à l'aise à destination. Le vélo peut être une expérience paisible et vivifiante, et parfois le trajet est plus amusant que l'arrivée à destination.
- Trouvez un trajet sûr jusqu'à l'école pour vos enfants et accompagnez-les à vélo, ce sera une excellente occasion pour eux d'apprendre à rouler en toute sécurité et de faire de l'exercice. S'ils sont encore trop petits, munissez-vous d'un siège ou d'une remorque. Certaines écoles ont développé un vélobus, un système de ramassage scolaire à vélo.
- Combiner les transports en commun et l'usage du vélo : les vélos pliables voyagent gratuitement comme bagage. Il existe également des abonnements TEC

[64] Belgopocket, Frais de déplacement, extrait le 29/06/2014 du site http://www.belgopocket.be/content/frais-de-déplacement

adaptés (Cyclotec) ou l'abonnement Villo à Bruxelles.

- Des points vélos sont présents dans les grandes gares et vous offrent des petites réparations en cas de problème (à côté de la gare Centrale à Bruxelles par exemple).

3 FAIRE DE LA MARCHE

COÛT **AUCUN**	ÉPARGNE **ÉLEVÉ**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **ÉLEVÉ**

LA SOLUTION

- D'après une étude réalisée par l'Institut belge pour la santé publique, la part des personnes en situation de surpoids est passée de 41,3 % à 46,9 %, entre 1997 et 2008. En 2008, plus de la moitié des hommes (53,7 %) et 40 % des femmes (40,4 %) étaient en surpoids[65].
- Selon une étude financée par la Politique Fédérale Scientifique en 2001, en Wallonie, la voiture est utilisée pour les trajets domicile-école dans 65% des cas. Une évolution spectaculaire par rapport à 1991 (+11,9 %), au détriment des mobilités actives, et plus particulièrement piétonnes (-15,2 %)[66].
- En Belgique, hors Bruxelles, 15 % des individus environ déclarent ne jamais marcher, c'est-à-dire plus d'un million de belges[67].
- La marche est le moyen de transport le plus sain et le plus respectueux de l'environnement. Comme la plupart des trajets en voiture se font sur une courte distance, c'est donc par là qu'il faut débuter. A l'écart des routes, il y a beaucoup de chemins que vous pouvez emprunter à pied ou à vélo, et qui sont bien plus agréables qu'en voiture.

Oui, mais... je n'ai pas le temps. Si vous habitez à 1 km du centre-ville, le temps de sortir la voiture du garage, de conduire, de chercher une place, de vous garer et de payer le parking, vous seriez sans doute déjà arrivés à pied, ou à coup sûr, à vélo.

Il fait froid et il pleut. Il n'y a pas de mauvais temps, seulement des vêtements inappropriés ! Tout ce dont vous avez besoin est un pantalon, une veste avec une capuche, et des chaussures étanches. Même s'il pleut souvent, la plupart des averses sont de courte durée. Il suffit de quelques minutes d'attente pour voyager au sec.

LE PREMIER PAS

- Si vous devez prendre la voiture pour vous rendre au travail ou conduire vos enfants

[65] Indicateurs de développement durable, surpoids des adultes, extrait le 15/08/2014 du site http://www.indicators.be/fr/indicator/surpoids-des-adultes

[66] Projet «Monographie 10: Les navettes», Le mouvement pendulaire en Belgique, extrait le 16/08/2014 du site http://economie.fgov.be/fr/binaries/monographie_Navettes_F%20def%2007122009_tcm326-92955.pdf

[67] La mobilité en Belgique en 2010: résultats de l'enquête BELDAM, extrait le 16/08/2014 du site http://www.mobilit.belgium.be/fr/binaries/Rapport_final_beldamfr_tcm467-217712.pdf

CC BY SA

à l'école, prenez l'habitude de vous garer un peu plus loin et marchez une partie du chemin.

- Rejoignez un groupe de randonnée. Des programmes de santé sont souvent organisés dans les groupes de marcheurs.
- Si un ramassage scolaire à pied est organisé pour vos enfants, utilisez-le. Sinon, voyez s'il est possible d'en organiser un avec vos voisins.
- Achetez le kit : des chaussures confortables et étanches sont indispensables.
- Un caddie pour faire les courses est aussi très utile.

VOTRE ÉPARGNE ET AUTRES BÉNÉFICES

- La marche provoque la libération d'hormones naturelles du bien-être : les endorphines. Vous vous sentirez bien et dormirez mieux. Et vous épargnerez sur votre facture de carburant.
- A la différence du train ou du bus, vous pouvez faire votre propre horaire.
- Les marcheurs en forme sont moins sujets aux chutes et aux blessures, telles que les fractures de la hanche car les os sont renforcés.
- La marche vous aide à garder le poids sous contrôle, un cœur solide, diminue la pression artérielle et accroît la densité osseuse. En outre, vous pouvez profiter pleinement de votre environnement local.

4 PRENDRE LES TRANSPORTS EN COMMUN

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

LA SOLUTION

En 2010, 11 % des trajets sont effectuées en utilisant les transports en commun, tous confondus : trains, tram, bus et métro.

Bien que ceux-ci consomment énormément d'énergie (près de 5% de la production totale belge d'électricité), rapporté au nombre de passagers, ces moyens de transport sont des alternatives bien plus respectueuses de l'environnement que la voiture ou l'avion. Comparé à un déplacement en voiture, un déplacement en train nécessite deux fois moins d'énergie. Aux heures de pointe, avec une occupation des trains de 3 à 4 fois plus élevée et une moyenne de seulement 1,2 personne par voiture, le train est de 7 à 9 fois moins énergivore. Et prendre un TGV, c'est consommer près de 3 fois moins que l'avion[68].

Nous nous plaignons souvent des transports en commun, mais il existe une offre abondante pour nous rendre un peu partout en Belgique et en Europe.

Si nous devons nous déplacer de Bruxelles à Paris ou à Londres, mieux vaut choisir l'Eurostar ou le Thalys, car ils émettent 11 fois moins de CO_2 que l'avion pour les vols domestiques : 13 g CO_2/km pour le TGV contre 145 g CO_2/km pour l'avion[69]. Pour des destinations plus lointaines, l'Espagne, le sud de la France ou l'Italie par exemple, les trains couchettes constituent une bonne alternative. Ils roulent sans aucun doute moins vite, mais voyagent de nuit lorsque nous dormons, et consomment moins d'énergie que les TGV. Le rail est un moyen rapide et économe en émission de CO_2 pour se

[68] SNCB, Entreprise durable, les chemins de fer belges sur la voie du développement durable, extrait le 16/08/2014 du site http://www.rail-durabilite.be/Environnement/Energie

[69] ConsoGlobe, les 14 modes de transport les moins polluants, extrait le 16/08/2014 du site http://www.consoglobe.com/les-14-modes-de-transport-les-moins-polluants-cg

CC BY SA

déplacer. S'il ne fallait pas construire de lourdes infrastructures, ce qui consomme beaucoup d'énergie et émet une grande quantité de CO_2, ce serait le champion des transports en commun.
Enfin, le bus présente aussi un avantage écologique par rapport à la voiture, dont l'importance dépend du nombre de passagers.

Oui, mais... je n'ai pas le temps de prendre le train ou le bus. Les transports publics sont souvent plus rapides que la voiture, surtout aux heures de pointe. En outre, les trajets sont moins fatiguants, vous pouvez lire ou dormir pendant le trajet, et vous ne risquez pas de procès pour excès de vitesse.

Le train est trop cher. Vous devez aussi prendre en compte les frais de parking éventuels dans votre calcul. En outre, vos frais d'abonnement sont déductibles fiscalement, et certains employeurs prennent en charge une partie si pas la totalité de l'abonnement.

TRUCS & ASTUCES

- Procurez-vous les horaires des bus et des trains, et ayez-les sous la main.
- La TEC et la STIB offrent des systèmes de cartes. Une bonne affaire lorsque vous prenez souvent les transports en commun.
- En planifiant et en réservant vos voyages en car ou en train à l'avance, les prix sont souvent plus abordables. De plus, vous pouvez aussi bénéficier de promotions. De même pour les offres « last minute ».
- La SNCB propose des tickets à prix réduits et des offres combinées : Rail pass, les tickets week-end, les summer deals, B-excursions, billets événements (festivals, musées, etc.). La SNCB Europe offre des promotions.

VOTRE ÉPARGNE ET AUTRES BÉNÉFICES

- S'il vous est possible de vous déplacer exclusivement en transports publics, envisagez de revendre votre voiture. Outre la rentrée d'argent immédiate, vous épargnerez aussi les frais d'utilisation.
- Prendre le bus pour vous rendre en ville vous donne l'opportunité de rencontrer d'autres personnes, ou plus de temps pour lire ou écouter de la musique.
- Les transports en commun sont une alternative bon marché à la voiture, lorsque les coûts de carburant, de parking, d'assurance et d'entretien de celle-ci sont pris en compte.
- Dans le train, vous pouvez lire, travailler, faire une sieste, et laisser quelqu'un d'autre prendre en charge le stress du transport.

5 ÉVITER DE PRENDRE L'AVION

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **MOYEN**	RÉDUCTION CO_2 **MOYEN**

PROBLÉMATIQUE

Les émissions d'un vol long-courrier à elles seules peuvent être supérieures au reste de vos émissions de l'année. Plus de 50 % d'entre nous se disent soucieux des effets des voyages en avion sur les émissions de CO_2, mais seulement 8 % les ont réellement réduits.

A l'aéroport de Charleroi, le nombre de passagers a été multiplié par 10 entre 2000 et 2004, dépassant les 2 millions de passagers.

Selon une étude d'Airparif[70], l'association de surveillance de la qualité de l'air en Île-de-France, les émissions d'un avion au décollage sont comparables à :

- NOx : 142 voitures parcourant 100 km
- COV : 49 voitures parcourant 100 km
- CO_2 : 545 voitures parcourant 100 km

(base 184 g CO_2/km)

A l'échelle européenne, les émissions de gaz à effet de serre par l'aviation ont augmenté de 87 % entre 1990 et 2004, ce qui pourrait ruiner les efforts de réduction des émissions globales dans d'autres secteurs. Selon les prévisions, le trafic aérien devrait plus que doubler entre 2005 et 2020.

Selon les estimations du GIEC, **un aller-retour Paris-New York a presque autant d'effet sur le climat que de rouler toute une année avec une voiture moyenne ou de chauffer une maison pendant un an**[71].

Effets de l'avion sur la santé

Outre les émissions de gaz à effet de serre, les avions sont sources d'une pollution atmosphérique et sonore importantes, qui ont toutes deux des conséquences notables sur la santé : aggravation des maladies respiratoires, hyper-tension due à la perturbation du sommeil, etc.

Oui, mais... certains pays ne dépendent-ils pas de l'argent généré par le tourisme ? Bien qu'il soit exact que le tourisme constitue la source principale de revenus pour certains pays à la situation économique déjà compliquée, cette richesse ne s'écoule souvent pas jusqu'aux habitants locaux. La plupart de celle-ci profite aux propriétaires d'hôtels, aux parcs animaliers, aux organisateurs de safari, etc. Pendant que les voyages en avion ont un impact, par exemple, sur la famine dans certaines régions d'Afrique. En réalité, 45 % des voyages en avion en Europe font moins de 500 km, c'est-à-dire la distance entre Charleroi et Lausanne.

LA SOLUTION

Qui prend l'avion ? Et qui supporte le véritable coût ? A peine 5 % de la population mondiale a déjà pris l'avion. Cette minorité, qui prend l'avion de plus en plus souvent, habite dans les pays industrialisés.

Par contre, les changements climatiques affecteront principalement ceux qui n'y ont pratiquement pas contribué. Entre 2030 et 2050, l'OMS estime à près de 250.000 décès supplémentaires par an, dus à la malnutrition, au paludisme, à la diarrhée et au stress lié à la chaleur. Les zones n'ayant pas de bonnes infrastructures de santé, pour la plupart dans les pays en déve-

[70] Airparif, Impacts environnementaux des transports aériens : pollution de l'air, pollution sonore, problèmes de santé publique, extrait le 31/08/2014 du site http://www.vedura.fr/environnement/transports/transport-aerien

[71] Ecoconso.be, Le transport aérien, extrait le 31/08/2014 du site http://www.ecoconso.be/IMG/pdf/fc102_transport_aerien.pdf

CC BY SA

loppement, seront les moins en mesure de se préparer et de faire face à la situation sans assistance[72].

Il est pratiquement impossible de réduire les émissions de gaz à effet de serre si nous continuons à prendre l'avion à ce rythme. A la différence de se laver, se chauffer, manger, prendre l'avion reste un luxe. Prendre le train, le ferry ou l'autocar, préférer les vacances proches aux destinations lointaines constituent de bonnes alternatives. Si malgré tout nous souhaitons voyager à l'étranger, prenons le temps et utilisons des transports moins énergivores et moins polluants.

Le débat à propos de la compensation des voyages en avion bat son plein. Entre temps, les Amis de la Terre, Greenpeace et le WWF ont émis de sérieuses réserves sur la crédibilité des plans de compensation.

VOTRE ÉPARGNE ET AUTRES BÉNÉFICES

- Le trajet lui-même fait partie du voyage, plutôt que simplement le fait de se rendre à un endroit. Vous allez plus lentement et observez le changement de culture et de paysage.
- Pas de files d'attente à l'aéroport, de retards, pas de siège trop petit, de mauvaise nourriture, pas de décalage horaire, et moins de pollution sonore pour les millions de personnes que vous survolez.
- Visitez les nombreux endroits magnifiques qui existent en Europe. Il est possible d'atteindre le soleil en moins d'un jour, en fonction du moment de l'année bien entendu.
- Profitez des aventures des trains de nuits (couchettes), et des particularités culturelles des régions traversées lors des voyages à longue distance.
- Satisfaction personnelle et réductions massives des émissions de gaz à effet de serre.

[72] OMS, Changement climatique et santé, Aide-mémoire N°266, Août 2014, extrait le 31/08/2014 du site http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs266/fr

6 LES VOITURES PARTAGÉES

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **ÉLEVÉ**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **ÉLEVÉ**

PROBLÉMATIQUE

Êtes-vous pris en otage par les coûts d'une voiture que vous n'utilisez presque pas ? À côté du coût lié à l'utilisation de celle-ci (carburant, freins, pneus, balais d'essuie-glace, etc.) la voiture coûte cher, même si vous la laissez dans le garage : prix d'achat, dépréciation, taxes diverses (CO_2, immatriculation, mise en circulation), assurances, petits ou gros entretiens annuels et contrôle technique.

Mais est-il possible de se passer totalement d'une voiture ? La réponse à cette question est ardue, tant la voiture est fondamentale dans le mode de vie occidental actuel. En effet, celle-ci occupe une place centrale dans l'organisation de notre vie et de la société, et l'accès aux divers services ou activités n'est souvent possible qu'en voiture.

En outre, il faut reconnaître que la voiture nous rend d'immenses services dans bien des cas. Dès lors, **existe-t-il une alternative à la possession individuelle de voitures ?**

Que pensez-vous d'un système dans lequel vous ne payez qu'à l'utilisation ? Cela peut représenter de belles économies si vous n'avez besoin d'une voiture qu'occasionnellement. Nous ne parlons pas ici d'un système de location classique, mais plutôt d'un système de partage :

- Flexible : voitures disponibles 24h/24 7j/7, pas de durée minimale...
- Prévisible avec prix all-in : assurance, carburant, entretien...

LE SYSTÈME D'AUTOPARTAGE

Le partage de voiture est un système de « voiture à la demande », dans lequel plusieurs personnes utilisent individuellement et à des moments différents, un même véhicule. Ce qui le distingue du covoiturage, où il s'agit du partage d'un même véhicule par plusieurs

personnes en même temps, pour effectuer un même trajet.

L'autopartage vous permet de disposer d'une voiture pendant quelques heures, lorsque vous en avez besoin, sans les inconvénients liés à la possession de celle-ci, alors qu'elle reste la plupart du temps dans votre garage. Il permet à une personne n'ayant pas de voiture d'en disposer ponctuellement en payant son utilisation à coûts réels. Et d'alléger la facture annuelle de son propriétaire.

Vous ne possédez pas de voiture mais vous en avez besoin à l'occasion ? Vous n'utilisez pas votre voiture tous les jours (faible kilométrage annuel, second véhicule du ménage) ? Lisez plutôt !

Oui, mais... combien vais-je réellement épargner car j'ai besoin d'utiliser la voiture tous les jours pour me rendre au travail, déposer les enfants à la crèche... ? Le concept des voitures partagées ne présente de la valeur que si vous pouvez vous passer de la voiture la plupart du temps. En règle générale, si vous utilisez votre voiture quasiment tous les jours, ce système n'est sans doute pas pour vous. Mais au moins vous utilisez votre voiture, plus votre économie est grande.

LE SYSTÈME CAMBIO

Cambio est une société d'autopartage, qui met à la disposition de ses membres un parc de véhicules, disponibles dans de nombreux dépôts répartis sur le territoire de la Belgique, dans la plupart des grandes villes belges. Actuellement en Belgique, plus de 15.000 personnes se partagent 500 voitures réparties sur 220 sites dans 27 villes. Cambio est aussi présent à travers ses partenaires en Allemagne et en Irlande et compte plus de 50.000 utilisateurs et un parc de quelques 1.500 voitures.

Le système Cambio vous donne la possibilité de réserver un véhicule en ligne ou par téléphone, à l'avance ou au dernier moment, et d'ensuite en prendre possession dans une centrale. Vous devez souscrire un abonnement et vous ne payez que les km parcourus. Le carburant, le dépannage et l'assurance sont inclus. Les conducteurs occasionnels épargnent de l'argent et en général réduisent leur kilométrage de ⅔.

cambio CarSharing

VOTRE ÉPARGNE ET AUTRES BÉNÉFICES

300 €/mois ! C'est ce que vous coûte une petite citadine récente (ex. C3 1.2 Vti) pour une utilisation faible (5.000 km/an), c'est-à-dire 0,75 €/km[73]. Ce coût contient deux types de frais :

- Les frais fixes, quel que soit le nombre de kilomètres parcouru : prix d'achat, dépréciation, assurances, taxes
- Les frais variables, dépendant de l'utilisation : entretien, carburant, usure...

Plus vous utilisez votre voiture, au plus le coût par km diminue, car la part des frais fixes diminue dans le coût total. Par exemple, le coût par km de notre petite citadine ci-dessus tombe à 0,42 € si vous parcourez 15.000 km/an.

Dans le cas de l'autopartage, c'est l'inverse. Vous roulez moins de 10.000 km par an et n'avez pas besoin de la voiture quotidiennement pour aller travailler ? C'est plus avantageux avec Cambio : moins il y a de km au compteur, plus grande est l'économie. Ainsi, si vous roulez seulement 7.000 km/an, l'économie est de 1.100 €/an environ. Si vous roulez très peu (3.500 km/an), l'économie est

[73] Le Moniteur de l'Automobile, Prix de revient extrait le 12/09/2014 du site http://www.moniteurautomobile.be/prix-revient-voiture.cfm

CC BY SA

de 2.100 €/an[74].
En outre, les partisans des voitures partagées ont tendance à combiner plusieurs trajets courts, et à remplacer les trajets courts par la marche, le vélo ou les transports publics, ce qui conduit à une réduction significative des émissions de CO_2. Et chaque voiture partagée remplace de 1 à 6 autres voitures sur la route et dans les parkings.

LE PARTAGE DE VOITURE PRIVÉE – COZY CAR

Comme l'autopartage organisé, l'autopartage privé est un système permettant à plusieurs personnes de se partager l'utilisation d'une voiture. Mais dans le cas de l'autopartage privé, il n'y a pas de société qui organise le partage de véhicules. Il s'agit d'un groupe de personnes qui se mettent d'accord pour partager une voiture :

- Partage avec une personne ayant peu besoin d'une voiture.
- Partage entre voisins, dont l'un possède deux voitures, dont l'une n'est utilisée que le week-end.
- Partage entre deux personnes, l'une utilisant son véhicule la journée et l'autre le soir.

L'autopartage privé peut prendre deux formes :

- Prêt : un seul propriétaire, les autres utilisateurs participent aux frais en fonction de leur utilisation.
- Copropriété : achat en commun, partage des décisions, frais partagés.

Les participants à un groupe d'autopartage conviennent d'une charte d'utilisation et de la répartition des tâches. Chacun paie son kilométrage à un tarif convenu à l'avance. Une assurance voiture spécifique pour l'autopartage existe : il s'agit d'une assurance RC classique qui permet explicitement l'utilisation du véhicule assuré par plusieurs conducteurs, et qui protège leur bonus-malus personnel en cas d'accident causé par un autre membre du groupe.

7 LE COVOITURAGE

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **ÉLEVÉ**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **ÉLEVÉ**

LA SOLUTION

Tous les jours, de nombreux navetteurs effectuent pratiquement le même trajet en voiture, ce qui occasionne de nombreuses files. Il est frappant de constater que la plupart de ces voitures sont presque vides.
Covoiturer, c'est effectuer ces trajets ensemble plutôt que séparément, afin de partager les frais. Cela permet en outre de réduire le nombre de voitures sur la route.
A l'origine, cela concerne presque exclusivement les trajets domicile - travail. A présent, il existe aussi des offres pour des trajets ponctuels.
Il existe plusieurs sites de covoiturage. Vous pouvez y consulter les offres pour un trajet précis, ponctuel ou régulier, mais aussi y proposer vos propres offres de covoiturage.
Si vous ne souhaitez pas participer à un système officiel, peut-être pouvez-vous vous arranger avec vos amis, vos collègues de travail, ou vos voisins ?

VOTRE ÉPARGNE ET AUTRES BÉNÉFICES

Le covoiturage représente une belle économie !
Selon le Moniteur de l'automobile, le coût d'utilisation d'une voiture moyenne (VW Golf diesel 90 ch par exemple) est d'environ 7.000€/an[75].
Supposons que vous vous rendiez tous les jours seul en voiture à votre travail (65 km). Rien qu'en

[74] Cambio, Fiche d'épargne voiture privé vs Cambio, extrait le 31/08/2014 du site https://www.cambio-carsharing.com/cms/downloads/af4daaa8-1c25-44a0-9edd-1b07606a3cad/Fiche_d'épargne_voiture_privé_vs_cambio.pdf

[75] Le Moniteur de l'Automobile, Prix de revient extrait le 12/09/2014 du site http://www.moniteurautomobile.be/prix-revient-voiture.cfm

carburant, cela représente un coût de 130 km x 6 litres/100 km x 1,25 €/litres x 220 jours = 2.145 €/an.
Si vous avez la possibilité de covoiturer avec un de vos collègues qui habite tout près de chez vous, et qu'il participe aux frais (p.ex. 0,08 €/km), cela représente un économie de 130 km x 0,08 €/km x 220 jours = 2.288€/an !
Peut-être votre employeur organise-t-il un système de covoiturage ? Dans ce cas, il vous est possible de bénéficier d'une réduction fiscale. Renseignez-vous !
D'autre part, c'est aussi peut-être aussi l'occasion de faire la connaissance de personnes que vous n'auriez jamais rencontrées autrement. Et d'élargir votre cercle d'amis.

Les GPS, smartphones et internet permettent d'échanger en temps réel les demandes et offres de covoiturage : qui va où, à quelle heure, et le nombre de places disponibles. Cela facilite grandement le partage.

LA SÉCURITÉ

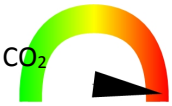
Voici quelques conseils de sécurité pour ceux qui utilisent un système de covoiturage. Ils s'appliquent à tous ceux qui partagent une voiture avec une personne qu'il ne connaissent pas :

- Chaque passager est responsable de sa propre sécurité.
- Ne pas communiquer son adresse privée avant d'avoir fait la connaissance de votre compagnon de route. Fixer le premier rendez-vous dans un endroit public.
- Informez un ami ou un membre de votre famille des détails de votre voyage, lorsque vous ne connaissez pas votre compagnon/compagne de voyage.
- Montrez-vous vos cartes d'identité afin de vous assurer que vous voyagez en compagnie de la bonne personne.
- Vous n'avez aucune obligation : si vous avez le moindre doute sur votre compagnon de route, quelle que soit la raison, évitez de covoiturer.
- Il est de votre responsabilité de vérifier que la personne dont vous partagez le véhicule possède tous les documents requis (permis de conduire, assurance, etc.).

Un mot sur l'auto-stop

Pour beaucoup de personnes adultes, faire de l'auto-stop est un moyen facile et gratuit de se déplacer. Il s'agit d'une bonne expérience de liberté et de spontanéité. Certains personnes l'utilisent régulièrement pour se déplacer. Mais vous devez bien être conscient des conseils de sécurité : voyagez avec des amis ou des personnes que vous connaissez, laissez un conducteur poursuivre sa route si vous ne vous sentez pas à l'aise, connaissez le trajet à prendre et soyez assertifs.

8 RESTER EN EUROPE POUR LES VACANCES

COÛT **MOYEN**	ÉPARGNE **MOYEN**
EFFORT **FAIBLE**	RÉDUCTION CO_2 **ÉLEVÉ** 

LA SOLUTION

Il y existe de nombreux lieux de vacances proches de chez nous, en Belgique ou dans un des pays voisins. Mais est-ce assez séduisant pour nous inciter à abandonner nos projets de destinations lointaines ? Des sondages de consommateurs indiquent que les voyages outre-mers sont source d'autant de stress et d'anxiété que les déménagements, le changement de compte en banque, ou un examen médical.
En outre, l'impact environnemental des voyages en avion est très important. Il importe donc de choisir des alternatives lorsque c'est possible.
Malgré cela, des millions d'entre nous associent encore des vacances réussies aux destinations paradisiaques

CC BY SA

lointaines. En réalité, plus de belges ont été en Espagne qu'au Luxembourg.

Oui, mais... Vous avez vu le temps qu'il fait en Belgique ? Je n'ai pas envie de rester assis à regarder la pluie pendant une semaine ! Bien sûr, la Belgique n'est pas la côte d'Azur. Toutefois, le climat est en train de changer, et les certitudes d'hier ne sont plus celles d'aujourd'hui. Se rendre au sud n'est plus une garantie de beau temps, et dans certains cas, peut présenter quelques surprises désagréables : vagues de chaleur difficilement supportables, inondations, cyclones... En raison du réchauffement climatique, dans les prochaines années, des endroits populaires comme la Costa del Sol ou la Provence pourraient bien devenir trop chauds pour nous. A ce moment-là, il est probable que nous resterons bronzer chez nous.

Oui, mais… C'est moins cher d'aller en vacances à l'étranger que de rester en Belgique. Oui, c'est peut-être vrai. Cela dépend des activités que vous faites et de la période. La location d'un appartement ou d'une maison à plusieurs personnes, ou le camping sont des alternatives moins chères.

C. NOS DÉFIS ET PROJETS POUR LA RUE

Ces défis ont été conçus pour être un moyen amusant d'explorer les thématiques et d'informer de notre dépendance aux ressources qui sont à notre disposition. Ils soutiennent aussi les changements de comportement à plus long terme. Voici une liste de défis, mais nous accueillons aussi vos idées ! Si vous avez d'autres idées, nous vous serions très reconnaissants de les partager avec d'autres participants aux rues en transition.

Nous vous proposons de choisir au moins un des défis, mais sentez-vous libres d'en relever plusieurs !

Nous vous encourageons à partager vos expériences des défis (rues@reseautransition.be, des interviews (demandez-nous) ou simplement en bavardant avec votre famille et vos amis.

LES DÉFIS PROPOSÉS

1. Pour un jour par semaine – Choisissez un jour (ou plus) par semaine pour lequel vous décidez de ne pas utiliser la voiture. Pendant combien de semaines pouvez-vous faire cela ?

2. Pour une semaine – En groupe, voyez combien de voitures vous pouvez laisser hors des routes pour la semaine. Partagez vos voitures avec les voisins, proposez leur de vous emmener faire les courses quand vous y allez, etc...

3. Pour une semaine – Changez vos habitudes ! Trouvez des alternatives à la voiture pour tous vos trajets de la semaine. Quelles alternatives avez-vous essayé ? Ont-elles fonctionné ? Avez-vous pu continuer cer-

CC BY SA

taines de ces nouvelles pratiques ?

4. Pour un mois – Notez combien de fois vous utilisez la voiture. Pour chaque trajet, notez la distance parcourue. Combien de vos trajets faisaient moins de 2 km ? Combien de trajets auriez-vous pu effectuer différemment si cela avait été nécessaire ?

IMPLIQUEZ LES ENFANTS

1. Appréciez un trajet en vélo, comme moyen de transport plutôt que pour une promenade de détente.

2. Apprenez-leur à lire un compteur kilométrique, et prenez note des kilomètres hebdomadaires. Ensuite voyez si vous pouvez les réduire durant la prochaine année.

3. Partez en excursion en transport en commun. Vous pourriez par exemple aller en bus ou à vélo vers la gare et ensuite partir en bus ou en train pour un picnic à la mer ou une visite dans un parc ou une ville des environs.

4. Lorsque vous prenez la voiture pour faire des courses, essayez de grouper celles-ci afin de tout acheter sur un seul et même trajet.

5. Prenez votre vélo pour les petits trajets (moins de 2 km).

D. NOTRE PLAN D'ACTION

RAPPEL

Liste des actions possibles :

1. Adopter l'éco-conduite
2. Enfourcher sa bicyclette
3. Faire de la marche
4. Prendre les transports en commun
5. Éviter de prendre l'avion
6. Les voitures partagées
7. Le covoiturage
8. Rester en Europe pour les vacances

Votre groupe a-t-il d'autres idées qui ne sont pas reprises dans ce chapitre ? Ajoutez-les ci-dessous si vous les trouvez intéressantes dans votre cas.

E. FAIRE LE POINT

L'abandon de notre voiture semble être l'une des choses les plus difficiles à réaliser. Manifestement, la disponibilité de transports en commun adaptés possède une influence considérable. Étant donné que cela va prendre un certain temps pour changer...

1. Quels types de changements voudriez vous faire dans votre vie pour réduire de façon significative votre dépendance à la voiture ?
2. Qu'en penseraient votre famille et vos amis ?
3. Comment vous sentez-vous par rapport à la question : « prendre l'avion ou pas ? »

N'oubliez pas de demander à une personne de votre groupe de reprendre contact avec Rue en Transition pour nous confirmer la date de votre dernière réunion, afin que nous puissions vous envoyer un facilitateur pour la rencontre de clôture, notamment pour récolter vos évaluations, si vous êtes d'accord bien entendu. Plus d'infos à ce sujet dans le chapitre suivant.

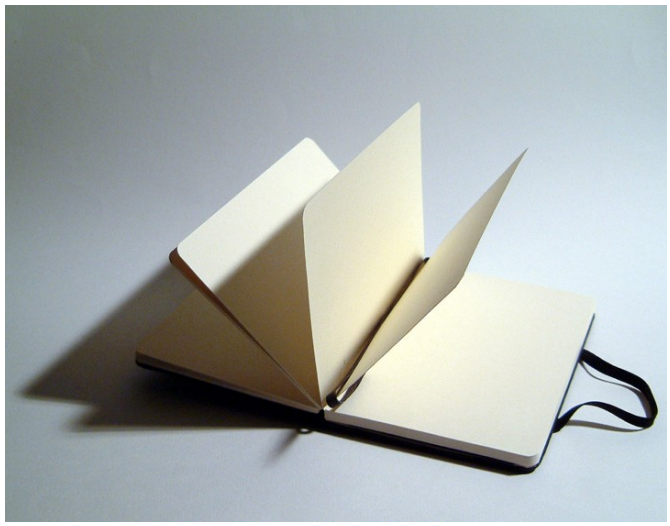
Description de notre choix (ou du choix du groupe) :

MES ACTIONS	DÉJÀ FAIT	PRÉVU LE	NOTES

Liste des défis proposés :

L'abandon de notre voiture semble être l'une des choses les plus difficiles à réaliser. Manifestement, la

VOTRE CARNET DE VOYAGE



Agenda

Enregistrez vos déplacements au cours des semaines suivantes au moyen du formulaire ci-dessous. Il vous aidera à mieux comprendre le type de déplacements que vous faites – en particulier les plus réguliers – et pourquoi.

DATE	DE	A	MOTIF	MOYEN DE TRANSPORT

7. L'ENVOL

A. LA CLÔTURE

Bravo ! Vous avez maintenant terminé la partie principale du programme « Rues en Transition ». Cette septième rencontre est un bon moment pour une évaluation et pour fêter vos réalisations, ainsi que pour décider si vous souhaitez poursuivre ensemble.

Sans doute y a-t-il encore des ateliers et des activités proposés dans ce carnet que vous voudriez tester ? Ou peut-être avez-vous déjà planifié les prochaines étapes de votre groupe ? Par exemple, parcourir à nouveau les chapitres et choisir quelques nouvelles actions, ou explorer quelques actions plus avancées présentées à la fin de certains chapitres (parfois plus coûteuses au départ) ? Ou mettre sur pied davantage de projets collectifs au sein même de votre rue ?

Si vous décidez de continuer le processus (et nous espérons sincèrement que vous le ferez), il sera utile de commencer par vous mettre d'accord en groupe sur vos prochains objectifs. Par exemple, la fréquence à laquelle vous allez vous rencontrer, et ainsi de suite.

Il est préférable de prévoir 7 séances, et de programmer ensuite une autre évaluation, plutôt que de commencer un programme d'une durée indéterminée.

Peut-être souhaiterez-vous aussi participer à d'autres activités locales qui ont pour objectif de réduire notre dépendance énergétique, telles que celles d'Initiatives en transition. Plus d'informations sont fournies plus loin dans cette partie et, si vous invitez un facilitateur à cette séance, il pourra vous donner plus de détails.

B. L'ÉVALUATION FINALE

COMMENT VOUS ÊTES-VOUS DÉBROUILLÉS ?

Vous allez maintenant compléter le questionnaire, avec l'aide du facilitateur de « Rues en transition ».

Rues en transition s'engage à protéger les informations à caractère personnel qui vous concernent, et à ne pas utiliser ni divulguer celles-ci à des fins autres que la promotion du projet « Rues en transition ». Les statistiques et rapports d'activités que nous publierons contiendront uniquement des informations non nominatives (anonymes).

C. LE PARTAGE D'EXPÉRIENCE

Vous avez aimé commencer à transformer votre « rue en transition » avec vos voisins ? Vous pouvez nous aider à présenter le programme à d'autres !

Voulez-vous écrire une anecdote amusante, une histoire ou une « success story » de votre groupe ?

Seriez-vous disposés à nous fournir des informations, photos, vidéos ou un texte à propos de vos expériences dans ce projet, afin de partager avec les autres la façon dont cela s'est passé pour vous ?

Ces informations pourrons alors être utilisées pour inviter d'autres personnes à découvrir le programme des « Rues en Transition ».

Si cette possibilité vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter !

Par courrier électronique
rues@reseautransition.be
Par téléphone
0474/08 42 69

D. LA TRANSITION AUTOUR DE CHEZ VOUS

On compte aujourd'hui des milliers d'Initiatives de Transition, dans plus de 50 pays dans le monde. En Belgique francophone, les initiatives forment ensemble le Réseau Transition asbl (www.reseautransition.be). Vous trouverez sur ce site les initiatives proches de chez vous. Chaque Initiative de Transition se base sur la simple reconnaissance que la vie avec moins d'énergie disponible et un climat incertain est inévitable. Nous voyons cela comme une opportunité extraordinaire de réinventer notre mode de vie. Nous avons la possibilité historique de prendre notre vie en main et de vivre une grande aventure humaine.

Le Mouvement de Transition propose la relocalisation de l'économie et la création d'alternatives à la dépendance au pétrole. On voit émerger des projets dans toutes sortes de domaines : alimentation locale, éducation, production d'énergie, recyclage, transports, construction, économie locale résiliente...

Il y a un certain nombre de raisons pour lesquelles nous pensons que mettre en œuvre cette Transition est nécessaire, mais pour l'essentiel, nous explorons et développons des moyens de retrouver un peu plus d'autonomie. Nous renforçons la cohésion dans la collectivité locale et voulons être responsables de tous les aspects de nos vies.

Alors que le contexte global peut être effrayant, notre approche est positive, ludique et accueillante. Que vous soyez attiré par l'action ou la réflexion, un agriculteur ou un banquier, une maman ou un papa, un aîné ou un jeune, il y a beaucoup de façons dont vous pouvez être impliqués. Les initiatives de Transition peuvent regrouper des projets et des activités centrées sur la nourriture, les entreprises locales, l'emploi, l'énergie, les arts, le logement, la construction, l'éducation, les transports, la santé et le bien-être, le soutien émotionnel ... et plus encore.

Voulez-vous continuer à faire partie d'un processus qui renforce et reconstruit la collectivité locale et améliore notre qualité de vie ? Aimeriez-vous faire partie de l'un des mouvements citoyens les plus prometteurs de notre époque, à l'un des moments les plus extraordinaires de l'histoire ?

Vous avez le choix !

Deux livres passionnants pour en découvrir plus sur la transition ! Le « Manuel de Transition » (2010), et le plus récent « Ils changent le monde » (2014). Soutenons l'économie locale, privilégions les librairies indépendantes !

Et en format électronique, un magnifique guide en français paru en 2017 : le Guide Essentiel de la Transition. Une mine d'or d'information pour entamer, concrètement, une initiative de transition chez vous !
http://www.reseautransition.be/la-transition/guide-essentiel-de-transition/

E. VOS PROCHAINS PAS

ET MAINTENANT ?

Pensez à ce que vous souhaitez faire maintenant. Que ce soit seul, avec des personnes de votre groupe, avec d'autres.

Voulez-vous continuer à mettre en place les actions proposées dans ce livret, en proposer de nouvelles ? Ou peut-être vous impliquer davantage dans une initiative de transition ou une autre association locale ? Faire pression sur le gouvernement ou votre commune pour qu'ils soient proactifs en matière de soutenabilité, rejoindre la prochaine manifestation ? Lancer un projet de quartier ou cultiver plus de carottes ?

FACILITATEUR

Voulez-vous devenir facilitatrice ou facilitateur pour de prochains groupes qui entameront la démarche des Rues en Transition ? Maintenant que vous savez ce dont il s'agit, vous pourriez aider un autre groupe à se

lancer et à tirer le meilleur parti du programme. Il s'agit d'une excellente façon de rendre à votre collectivité locale ce que vous avez reçu. Contactez-nous pour en savoir plus.

SOUTENIR LE PROGRAMME

Si vous avez aimé participer à ce programme et si vous aimeriez aussi que d'autres aient la même chance, vous pourriez participer à son financement.
Bien que ce programme ait reçu un subside, celui-ci ne peut couvrir les coûts que d'un nombre limité de participants. Si vous souhaitez apporter quelque chose à ce projet, vous avez donc aussi la possibilité de donner de l'argent qui permettra à un autre de démarrer le programme à moindre coût, grâce à votre générosité.
Si vous souhaitez faire un don, afin de soutenir et pérenniser les actions du Réseau Transition, notamment au travers des Rues en Transition, vous pouvez le faire par virement bancaire :

Réseau Transition ASBL
IBAN : BE63 5230 8069 7308

communication : rues en transition + nom et prénom

ou venez nous rencontrer avec l'argent en espèces, ou remettez-le au facilitateur lors de la dernière rencontre ou contactez-nous pour plus d'informations – merci.

Et maintenant, prenez le temps de fêter vos réalisations actuelles avec votre groupe !

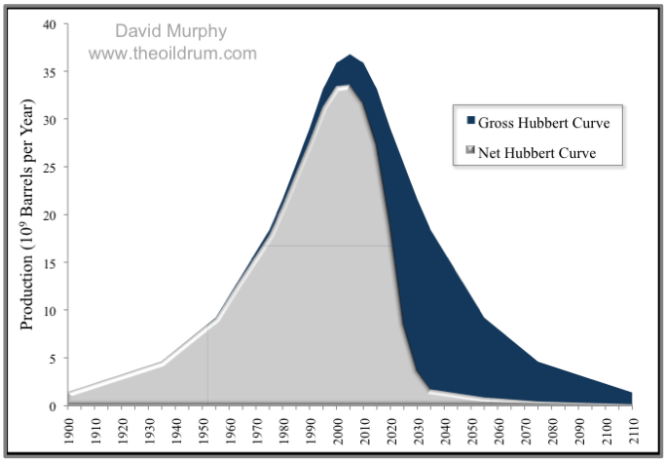
ANNEXES

A. LE PIC DU PÉTROLE

Le Pic du pétrole ne signifie pas qu'il n'y a plus de pétrole. Il y en aura toujours dans le sol, mais il va devenir trop difficile à atteindre ou demander trop d'énergie pour son extraction.

Le pic du pétrole signifie la fin du pétrole abondant et bon marché, l'acceptation du fait que le volume sans cesse croissant de pétrole injecté jusqu'à présent dans nos économies est à son maximum et va ensuite décliner irrémédiablement. Il s'agit de comprendre comment notre mode de vie industriel actuel est incroyablement dépendant de cette offre de pétrole abondant. Comme l'offre ne pourra plus suivre la demande, les prix vont augmenter.

Dès le début des années 1900, le pétrole abondant a permis au mode de vie basé sur l'utilisation industrielle du charbon d'accélérer massivement son «développement». Depuis, l'utilisation du pétrole a augmenté



chaque année (mis à part pendant les deux chocs pétroliers des années 1970, lorsque la crise au Moyen-Orient a provoqué des récessions mondiales). Et chaque année, la société a augmenté sa complexité, sa mécanisation, sa globalisation, sa population et sa consommation d'énergie.

Les problèmes commencent lorsque l'on extrait près de la moitié du pétrole récupérable. À ce moment, le pétrole devient plus coûteux à extraire (en termes de coût financier, d'énergie nécessaire pour son extraction et de dégâts à l'environnement).

Pour la première fois dans l'histoire, on ne peut plus augmenter la quantité de pétrole extraite du sol, raffinée et mise sur le marché.

L'approvisionnement en pétrole s'est stabilisé (on parle de « plateau de production »), et va ensuite décliner, avec des conséquences énormes pour les sociétés industrialisées. En effet, la croissance économique nécessite une augmentation continue de la consommation de pétrole bon marché. Si le pétrole devient plus rare et plus cher, cette croissance n'est donc plus possible. Peu de personnes remarquent ce phénomène car il est masqué par les crises économiques.

Le pic du pétrole ne signifie pas que nous sommes proches de la fin du pétrole. Par contre nous sommes proches de la fin du pétrole facile, abondant et bon marché. Nous sommes sur le point d'entrer dans une période de déclin de la quantité d'énergie disponible – cette longue période durant laquelle, d'année en année, nous aurons des quantités décroissantes de pétrole pour alimenter notre mode de vie industrialisé.

Voici quelques éléments clés de la fin du pétrole bon marché :

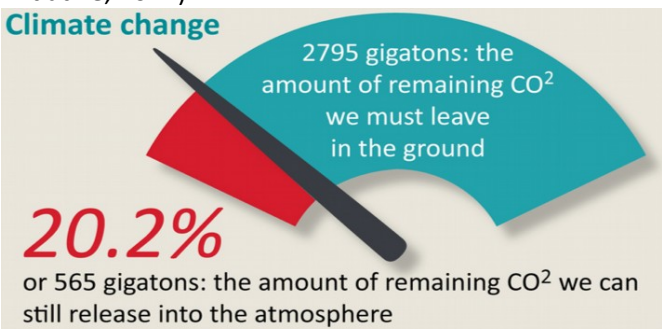
A) De tous les combustibles fossiles, le pétrole est unique par sa forte densité énergétique et par sa facilité de transport.
B) Une utilisation toujours plus grande du pétrole et d'autres sources d'énergie ont permis la croissance des économies industrielles.
C) Tous les éléments clés des sociétés industrielles - le transport, la production industrielle et alimentaire, le chauffage, la construction - sont totalement dépendants du pétrole.

Il est donc crucial de comprendre la courbe de l'épuisement des gisements de pétrole. Une augmentation constante de la vitesse d'extraction du pétrole a été observée dans le passé - et cela valait pour les champs individuels, les régions pétrolières, les pays, voire la pla-

nète entière. Aujourd'hui, de plus en plus de régions pétrolières sont en déclin, et les découvertes récentes ne permettront pas de combler ce déclin.
Cela signifie que la quantité de pétrole à notre disposition, qui n'a cessé d'augmenter au cours des 150 dernières années, est à son maximum. Après cela, chaque année verra un flux toujours plus restreint de pétrole, ainsi qu'une augmentation des risques d'interruption de l'approvisionnement. Ces risques sont évidemment plus grands dans les pays, comme la Belgique, qui ne disposent pas de pétrole dans leur sol.

« Si l'Europe est le deuxième consommateur au monde, ses réserves ne représentent que 0,4 % des réserves prouvées mondiales. » (Benoît Thevard dans l'étude « L'Europe face au pic pétrolier »).

Il est difficile d'estimer ce que cela signifie pour la vie dans nos pays industrialisés.
Les progrès technologiques dans l'extraction du pétrole et pour la prospection n'auront qu'un effet mineur sur les rythmes d'épuisement, en dépit des innovations technologiques.
D'autre part, les scientifiques nous disent que pour éviter des changements climatiques incontrôlables, un minimum de 80 % des réserves d'énergies fossiles connues devraient rester dans le sol (Carbon Tracker initiative, 2011).



Un nombre croissant d'experts pétroliers indépendants et des géologues pétroliers ont calculé que le pic s'est produit entre 2006 et 2012. Voici quelques-uns de leurs témoignages :
En 2005, une agence d'experts en gestion des risques et en analyse pétrolière commençait ainsi un rapport destiné au gouvernement américain :
« Le pic de production mondial du pétrole met les États-Unis et le monde face à un problème de gestion des risques sans précédent. A l'approche du pic, le coût des combustibles liquides et la volatilité des prix vont augmenter de façon spectaculaire, et, sans mesures d'atténuation en temps opportun, les coûts économiques, sociaux et politique seront sans précédent. Des options d'atténuation viables existent à la fois au niveau de l'offre et de la demande, mais pour avoir un impact substantiel, elles doivent être initiées plus d'une décennie avant le pic. » Peaking of World Oil Production: Impacts, Mitigation & Risk Management. Robert L. Hirsch, SAIC (2005)
De même, les compagnies pétrolières Chevron et Total ont toutes deux admis que nous sommes à la fin de l'ère du pétrole pas cher. Jeremy Gilbert, ancien ingénieur pétrolier en chef chez BP, a déclaré en mai 2007 : *« Je m'attends à voir le pic peu avant 2015 ... et des taux de déclin de 4-8% par an. »*
Si on en croit Patrick Brocorens, président de la branche belge de l'Association pour l'étude du pic du pétrole et du gaz, et professeur à l'Université de Mons : *« Ce qui est clair, c'est que depuis les années 2000, le pétrole a définitivement quitté le couloir des 20 dollars le baril dans lequel il s'est maintenu au cours des années 80 et 90. Au niveau des pays de l'OCDE, la production est déjà en déclin. Les Etats-Unis ont atteint leur pic en 1970, la Grande-Bretagne en 1999 et la Norvège en 2001. Il n'y a que le Canada qui parvient à encore croître légèrement par l'alternative des sables bitumineux. Les politiques énergétiques restent généralement basées sur les niveaux de réserves prouvées. Le problème, c'est que depuis 30 ans on nous dit qu'il reste pour 40 années de pétrole. Mais ces chiffres n'indiquent en rien ce que les compagnies sont capables d'extraire quotidiennement. A terme, cet excès d'optimisme peut mener à des catastrophes. »* Extraits d'un article du journal l'Echo paru le 21 avril 2011.

Dans un article paru les 24 et 25 septembre 2011 sur son blog du journal Le Monde, Matthieu Auzanneau,

CC BY SA

journaliste français spécialiste des questions énergétiques, cite le PDG de Shell, Peter Voser, qui déclare :
« La production des champs existants décline de 5% par an à mesure que les réserves s'épuisent, si bien qu'il faudrait que le monde ajoute l'équivalent de quatre Arabie saoudite ou de dix mers du Nord dans les dix prochaines années rien que pour maintenir l'offre à son niveau actuel, avant même un quelconque accroissement de la demande. » Matthieu Auzanneau continue : *« Quatre Arabie saoudite ? En dix ans ? 40 millions de barils par jour (Mb/j) à mettre en production, soit presque la moitié de la production mondiale actuelle… !? »*.
En Australie, le député Andrew McNamara de la « Queensland Oil Vulnerability Task Force », ensuite nommé Ministre de la Soutenabilité a parlé de l'importance de la relocalisation face à l'épuisement du pétrole, en disant :
« Il ne fait aucun doute que la mise en place de solutions locales par la collectivité sera essentielle. Le gouvernement aura certainement un rôle important à jouer en aidant et en encourageant les réseaux locaux, qui pourront soutenir l'approvisionnement local en denrées alimentaires, en carburant, en eau, en emploi et pour toutes les choses dont nous avons besoin dans les commerces.... nous verrons une relocalisation de notre mode de vie qui nous rappellera non pas le siècle dernier, mais le précédent. Et ce n'est pas une mauvaise chose. Sans doute l'une des réponses les moins chères qui sera aussi très efficace est la promotion de la consommation locale, de la production locale et de la distribution locale. Et il y a des retombées positives à cette situation, on va apprendre à mieux connaître nos communautés. Il y a des avantages humains et pour la collectivité dans les réseaux locaux, que j'ai hâte de voir grandir ».

Mais à part quelques exceptions notables, les autorités politiques ne mettent pas en place les mesures nécessaires pour résoudre ces problèmes. Et, si les dirigeants politiques ne résolvent pas le problème, qui va le faire, sinon nous-mêmes ?

B. LEXIQUE

Combustibles fossiles

Ils sont issus de la décomposition d'êtres vivants morts depuis plusieurs millions d'années (parfois jusqu'à 650 millions), et mettent des millions d'années à se constituer (pétrole, gaz, charbon,...). Ils sont actuellement extraits beaucoup plus vite que le temps nécessaire pour recréer des réserves.

Gaz à effets de serre

Ce sont des composés gazeux qui absorbent le rayonnement infrarouge émis par la surface terrestre (Ex : Dioxyde de carbone, méthane, ozone...). Ils contribuent à l'effet de serre. L'augmentation de leur concentration dans l'atmosphère terrestre, essentiellement due à notre utilisation des combustibles fossiles, est le facteur principal à l'origine des changements climatiques actuels.

Changement climatique

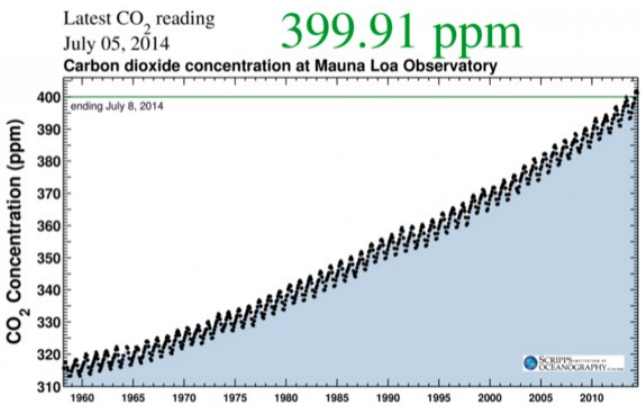
Modification durable du climat global de la Terre ou de ses divers climats régionaux. Ces changements peuvent être dus à des variations naturelles du climat, à des influences extérieures ou, plus récemment, aux activités humaines, essentiellement au travers des émissions de gaz à effet de serre. Ce changement se traduit selon les endroits par plus de pluies ou de sécheresse, plus d'inondations, de tempêtes, un dérèglement des saisons, une modification de la température moyenne, la fonte des glaciers, l'acidification des océans, la montée du niveau de la mer, la baisse des rendements agricoles... Avec un impact très important sur la biodiversité ou encore la disponibilité et le prix de l'alimentation.

« Les dix années les plus chaudes depuis 1850 sont toutes postérieures à 1998. » Met Office Hadley Centre,

CC BY SA

2014.

« Depuis avril 2014, le taux de CO_2 dans l'atmosphère, deuxième principal gaz responsable de l'effet de serre après la vapeur d'eau, a atteint 400 ppm (parties par million). Et depuis 4 mois il n'est quasiment plus jamais descendu dessous. » Source site de la RTBF le 10/07/2014.



S'il reste des « climato-sceptiques » qui tentent de diminuer la confiance dans les bases scientifiques qui prouvent les changements climatiques, il a été largement prouvé qu'ils sont ultra-minoritaires, que leurs travaux sont de très mauvaise qualité et qu'ils sont parsemés d'erreurs trop grossières pour qu'elles soient uniquement dues au hasard.

Le GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) ne mène pas de recherche en son propre nom mais a pour mission d'évaluer les informations d'ordre scientifique, technique et socio-économique qui sont nécessaires pour mieux comprendre les fondements scientifiques des risques liés au changement climatique d'origine humaine, cerner les conséquences possibles de ce changement et envisager des stratégies d'adaptation et d'atténuation.

Développement Durable

Selon la définition donnée dans le rapport Brundtland en 1987, le développement durable est un « développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre à leurs propres besoins ». Il vise la réduction des inégalités sociales et de la pression sur l'environnement. Il implique la recherche d'un équilibre cohérent et viable à long terme au sein des activités humaines entre trois piliers : écologique, social et économique. Cet effort de conciliation des trois piliers concerne autant les collectivités que les entreprises et les individus. Un enjeu transversal s'ajoute à cela, la gouvernance, c'est-à-dire la participation de tous les acteurs (citoyens, entreprises, associations, élus…) au processus de décision.

Durabilité

Le terme durabilité (ou soutenabilité) est un néologisme utilisé depuis les années 1990 pour désigner la configuration de la société humaine qui lui permette d'assurer sa pérennité. Cela repose sur le maintien d'un environnement vivable, sur le développement économique et social à l'échelle planétaire, et sur une organisation sociale équitable. Le concept de « durabilité forte » souligne le caractère impératif de la préservation du « capital naturel » pour assurer cette pérennité. Cela implique par exemple que le rythme de consommation des ressources renouvelables ne doit pas excéder le rythme de régénération de ces mêmes ressources mais aussi que le rythme d'émission de pollution ne doit pas excéder la capacité de l'environnement à absorber et assimiler cette pollution.

Transition

La transition désigne le passage d'une économie basée sur la croissance et d'une civilisation basée sur les énergies fossiles à une économie post-croissance et une civilisation non-dépendante du pétrole. Elle implique aussi de tendre vers une société basée sur plus de liens humains de qualité.

Concrètement, entrer en transition signifie tenter de se « débrancher » rapidement du système économique actuel et en même temps reconstruire collectivement et le plus localement possible d'autres systèmes viables, sobres et résilients. Elle touche à tous les aspects de la vie : la consommation et la production de nourriture, d'habits, d'énergie, etc.

Les Initiatives de Transition naissent par la volonté de quelques citoyens motivés qui se mettent à travailler ensemble, sans attendre que l'initiative vienne d'en haut. Ils unissent leurs forces, créativité et énergie pour lancer des actions et projets concrets qui engendrent un changement positif dans leur lieu de vie.

Résilient

Être résilient, c'est être capable d'anticiper les chocs afin d'en atténuer les effets sur nos vies. C'est aussi être capable de se relever et de s'adapter après ou pendant les chocs. Appliqué au contexte de la transition, cela implique d'avoir pris acte que nos sociétés subissent, et subiront de plus en plus, des chocs et bouleversements majeurs (liés notamment aux changements climatiques, à la fin de l'énergie bon marché et à la fin de la croissance économique). Tout l'enjeu de la Transition est donc de construire rapidement de la résilience (alimentaire, énergétique, sociale…). Concrètement, la résilience c'est donc multiplier des systèmes autonomes et interconnectés (potagers collectifs, incroyables comestibles, voitures partagées, achat groupé d'énergie verte…) pour diversifier les réponses aux enjeux qui nous attendent.

Un projet initié par :

Avec la participation de :

Version 3.0
Avril 2017

imprimé sur papier recyclé