

Participez en famille !

Défi Familles

À BIODIVERSITÉ POSITIVE



Réduisez votre impact sur la biodiversité tout en faisant des économies !



Jardiner durablement



Manger mieux

Eviter le gaspillage



Réduire ses déchets



Parc
naturel
régional
des Causses
du Quercy



Pourquoi ce défi ?

Manger, se déplacer, s'éclairer, se loger, entretenir son habitation, jardiner, pratiquer un sport de nature... Toutes ces actions de la vie quotidienne influencent la biodiversité, celle qui nous entoure mais plus globalement celle qui peuple l'ensemble de la planète.

La biodiversité, c'est la vie sous toutes ses formes. Elle nous permet de manger et respirer ; elle régule le climat, la qualité de l'air et de l'eau ; elle contribue à notre bien-être et demeure une source d'inspiration... Bref, elle nous est indispensable ! Et pourtant, l'être humain la met chaque jour à rude épreuve.

Sans que l'on en soit forcément conscient, nous sommes tous en interaction constante, directe ou indirecte, avec la biodiversité. C'est en comprenant la nature de ces interactions que nous pouvons améliorer nos modes de vie afin de limiter l'érosion de la biodiversité à notre échelle.

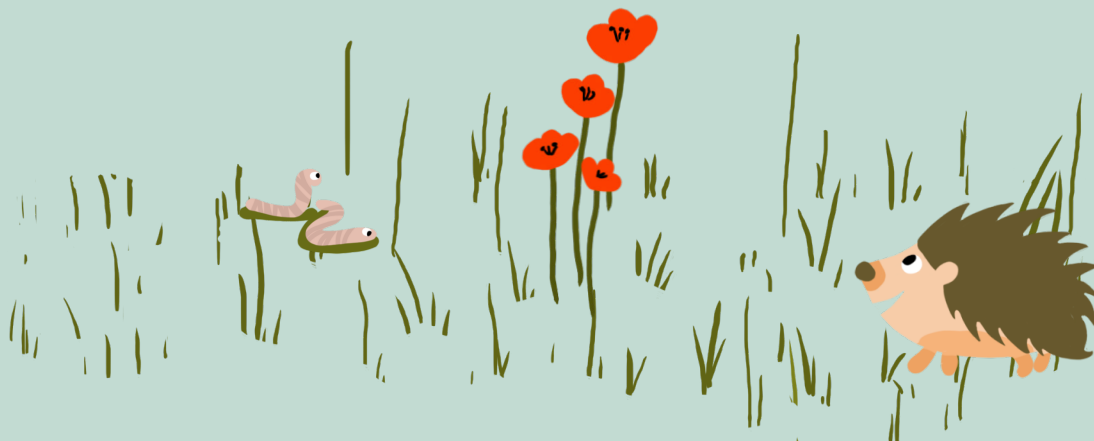
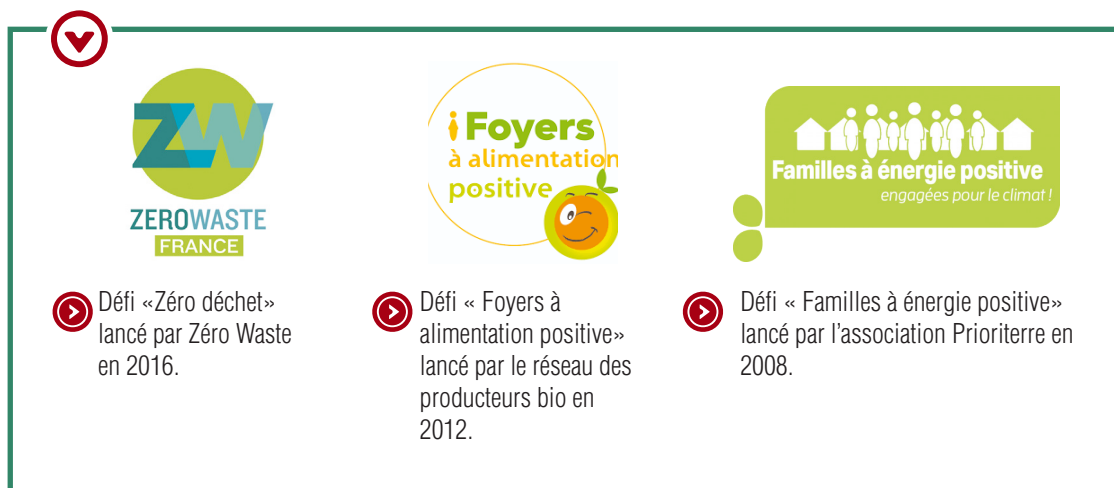
Le défi famille, qu'est-ce c'est ?

Un défi pour éclairer les impacts des activités humaines sur la faune et la flore. L'objectif : changer ses habitudes et encourager les petites victoires du quotidien pour réduire son « empreinte biodiversité ».

Après avoir recruté les familles participantes, le Parc élabore avec elles une série de défis à relever, en choisissant des thèmes qui répondent aux enjeux du territoire et à leurs attentes.

Les défis ont lieu chez les familles et dans les lieux qu'elles fréquentent quotidiennement. Du supermarché au jardin, des moyens de locomotion à la salle de bain... Selon les territoires, différents liens avec la biodiversité sont abordés : l'alimentation, les transports et la mobilité, l'éclairage, le jardinage, les loisirs et vacances, la santé et le bien-être, l'entretien du logement et les cosmétiques, les usages de la forêt et le bois.

Le concept de Défi familles à biodiversité positive est une innovation inspirée de différents dispositifs « Défi familles » existants :





Le défi famille dans les Causses du Quercy

Règle du jeu

- * Une dizaine de familles seront accompagnées
- * Chaque famille devra suivre 4 indicateurs :

le taux de défis réalisés par rapport au nombre prévus au départ

l'évolution de leur consommation d'électricité

l'évolution du poids de ses déchets (ordures ménagères et recyclable)

l'évolution de leur consommation d'eau

100%	50%	aucun
baisse	stable	augmentation
baisse	stable	augmentation
baisse	stable	augmentation

L'état des défis évoluera en fonction des actions des familles.

Les familles ayant réussi le défi de cumuler à minima deux indicateurs « verts » et aucun indicateur « rouge »

bénéficieront d'un cadeau bonus en lien avec la biodiversité.

- * Chaque famille devra participer au défi collectif de la commune

Déroulé du jeu

1) Visite par les animatrices du défi chez chacune des familles pour définir ensemble leurs objectifs

- * Remise du Kit de démarrage
- * Evaluation du nombre d'actions à réaliser
- * Présentation de la méthodologie de pesée des déchets
- * Consultation des factures d'électricité pour les mois de janvier et juin 2024

2) Une réunion collective avec toutes les familles volontaires

- * Présentation des objectifs par équipe
- * Calendrier des ateliers

3) Suivi des familles

- * L'animatrice du défi feront des points réguliers avec les familles
- * Participation aux ateliers proposés par le Parc

4) Bilan des actions réalisées

- * Les familles devront peser à nouveau leurs déchets et fournir les factures d'électricité de juin 2025 et novembre 2025

Mon kit de démarrage contient :

Sac à vrac	Wattmètre
Sac à pain	Thermomètre
Bocaux et bouteilles	Hygromètre
Beeswrap	Thermomètre de frigo
Brosse vaisselle	Sac débitmètre
Loofah (éponge végétale)	Mousseur de robinet
Débarbouillette	Limiteur de débit douche
Carré démaquillant	
Filet de course	

Tableau de bord de ma famille

Au départ	A l'arrivée	Barème	État de l'indicateur
Nombre de défis à réaliser :	Nombre de défis réalisés :	100% 50% 0%	
Poids des déchets :	Poids des déchets :	Diminution Pas de changement Augmentation	
Consommation électrique 2024 Janvier : Juin :	Consommation électrique 2025 Janvier : Juin :	Diminution Pas de changement Augmentation	
Consommation eau 2024	Consommation eau 2025	Diminution Pas de changement Augmentation	

Les défis que je souhaite réaliser :

Les difficultés rencontrées :

Mes trucs et astuces :

Liste des défis



Je valorise mes déchets

Améliorer le tri

Composter ses déchets de cuisine et de jardin



Je réduis mes emballages

Acheter en vrac ou à la coupe

Limiter le plastique

Supprimer les produits à usage unique



J'évite le gaspillage

Réduire le gaspillage alimentaire

Privilégier la seconde main



Je réduis la toxicité de mes produits

Utiliser des produits cosmétiques et d'entretien certifiés écologiques

Fabriquer ses produits « maison »



Je jardine durablement

Proscrire l'utilisation des produits phytosanitaires

Adopter le paillage

Favoriser les auxiliaires et accueillir la biodiversité



Je mange mieux

Manger de saison, bio, local

Limiter la consommation de viande et de laitage

Vérifier la composition des produits



J'adopte la mobilité douce

Changer ses habitudes

Entretenir sa voiture

Entretenir son vélo



J'agis sur mon électroménager

Mesurer la consommation des appareils

Faire évoluer mes pratiques

Investir dans des équipements de maîtrise des consommations



Je réduis les consommations liées à l'éclairage

Adopter les bons gestes

Changer les équipements



J'agis sur ma consommation de chauffage

Isoler ses équipements

Agir sur la température



J'agis sur ma consommation d'eau froide et chaude

Vérifier ses équipements

Equiper ses robinets

Limiter sa consommation



Défis bonus

Organiser un Noël à biodiversité positive

Organiser des vacances bas carbone

Important :

Pour que le réchauffement climatique ne dépasse pas les 2°C, les émissions mondiales de CO₂ doivent diminuer de manière drastique. Ainsi, un enfant né en France en 2017 ne pourra émettre que le huitième des émissions qu'a émis, au cours de sa vie, une personne née en 1950, soit 68 tonnes contre 574.



Je valorise mes déchets

Action 1 : Améliorer le tri

- * Trier ses déchets quotidiens : ordures ménagères, recyclables et verre
- * Amener ses médicaments périmés ou non consommés à la pharmacie
- * Amener ses déchets dangereux, électriques ou électroniques, meubles à la déchetterie
- * Utiliser les points de collecte spécifiques pour les ampoules, piles et textiles

Action 2 : Composter ses déchets de cuisine et jardin

Vos déchets organiques sont un formidable engrais à utiliser en pleine terre, dans vos potagers mais aussi dans les jardinières de vos balcons ou plantes d'intérieur.

- * Installer un composteur dans son jardin
- * Pratiquer le compostage en tas

	Plus des ¾ du contenu de notre poubelle noire n'y ont pas leur place : 35% d'emballages et papier, 27 % de déchets organiques, 5% de déchets bénéficiant de filières dédiées (vêtements, piles, déchets électriques ou électroniques...). Chaque année en France, 2 500 tonnes de médicaments non utilisés sont jetés. 1 tonne de bouteilles recyclées = 1 813 pulls en polaire fabriqués = 0,6 tonne de pétrole économisée = 2,3 tonnes de CO₂ non rejetées.
	En 2017, le recyclage a permis d'éviter le rejet de 23 millions de tonnes d'équivalent CO₂ et 64 TWh de consommation d'énergie cumulée, soit la consommation d'une centrale nucléaire (source : ADEME ; chiffres-clés, édition 2020). 30 à 40% des déchets peuvent être compostés. Mis à la poubelle, ces déchets seront enfouis ou incinérés, entraînant des dépenses d'énergie et une pollution des sols et de l'air qui aurait pu être évitées. La plupart des médicaments passent par les urines et sont peu éliminés par les stations d'épuration. Ils rejoignent alors les rivières et s'infiltrent dans les eaux souterraines, entraînant une perturbation pour les espèces aquatiques (problèmes de croissance, impact sur la reproduction...).
	Les dépenses totales du secteur de la gestion des déchets (collecte, transport, traitement et élimination) sont passées de 4 milliards d'euros en 1990 à 17,6 milliards en 2016.
Outils d'aide	Pour télécharger les consignes de tri, le guide du compostage ou acheter un composteur, rendez-vous sur le site du SYDED : syded-lot.
Ateliers proposés	Visite du centre de tri Comment bien composter



Je réduis mes emballages

Action 1 : Acheter en vrac ou à la coupe

- * Privilégier les marchés locaux
- * Faire ses courses dans des commerces alimentaires proposant des rayons vrac
- * Prendre ses propres contenants et refuser les emballages chez le boulanger, le boucher...

Action 2 : Limiter le plastique

- * Privilégier les contenants en verre
- * Utiliser des boîtes de rangement en carton
- * Privilégier les ustensiles de cuisine en bois, moules en pyrex, bouilloire en inox ...
- * Meubler son intérieur et extérieur avec des matériaux naturels
- * Pour les vêtements, privilégier le coton bio, le lin, le chanvre, la laine
- * Proscrire les produits cosmétiques avec des microbilles de plastique (gommage, après-shampooing...)

Action 3 : Supprimer les produits à usage unique

- * Supprimer les bouteilles d'eau (utiliser une gourde et boire l'eau du robinet)
- * Utiliser des « beewraps » pour recouvrir les aliments
- * Utiliser des torchons/microfibres pour l'entretien de la maison
- * Utiliser des rasoirs réutilisables
- * Remplacer les pailles plastiques par des pailles en bambou, inox...
- * Utiliser de la vaisselle réutilisable pour les repas extérieurs ou collectifs (gobelet, assiette, couverts ...)

	Chaque français produit 568 kg de déchets par an. 58% des emballages que l'on consomme sont en plastique. Moins d'1/3 des objets plastiques sont recyclés (chiffres CITEO).
	10 fois plus de pollution plastique dans les océans depuis 1980. Pailles, bouteilles, gobelets, touillettes, rasoirs jetables et sacs en plastique mettent 6 à 8 siècles à se désagréger. Même devenus microscopiques ils continuent de contaminer l'air, l'eau, les sols et les sédiments. 94% des oiseaux de la mer ont du plastique dans leur estomac (source : Ministère de la transition écologique).
	Une étude de l'ADEME montre que les produits vrac vendus en magasin bio sont de 4% à 22% moins chers que les produits préemballés.
Outils d'aide	Kit de démarrage Liste des commerces alimentaires locaux et vrac Guide ADEME - le paradoxe du plastique 10 questions



J'évite le gaspillage

Action 1 : Réduire le gaspillage alimentaire

Chaque étape du processus de l'agroalimentaire impacte la biodiversité : consommation d'énergie, émission de gaz à effet de serre, consommation d'eau, pollution du sol, de l'air et des cours d'eau, consommation des ressources. En jetant des denrées consommables, toutes ces ressources auront été gaspillées.

- * Dresser une liste de course : faire l'inventaire de son frigo et de ses armoires avant les achats
- * Acheter les quantités dont on a besoin ; éviter les promotions
- * Mieux conserver les aliments (conserver dans des contenants hermétiques, congeler le surplus)
- * Rédiger des menus pour la semaine
- * Cuisiner les restes

Action 2 : Privilégier la seconde main (meubles et vêtements)

- * Utiliser les plateformes d'achats de seconde main
- * Privilégier les ressourceries, brocantes ...

	En France, le gaspillage alimentaire représente 30 kg d'aliments jetés par personne et par an dont 7 kg de produits encore emballés. 2,5 tonnes, c'est le poids de tout ce que l'on possède à la maison (meubles et électroménager). Pour fabriquer ces objets, il aura fallu mobiliser 45 tonnes de matières premières. En moyenne une personne achète 60% de vêtements de plus qu'il y a 15 ans et les conserve moitié moins longtemps.
	En 2022, le jour du dépassement est arrivé le 28 juillet : à partir de ce jour, la planète vit à crédit, nous avons pêché plus de poissons, abattu plus d'arbres, construit et cultivé sur plus de terres que ce que la nature peut régénérer en une année ! La production d'un objet impacte la biodiversité à chacune de ses étapes du cycle de vie (épuisement des ressources, pollution des milieux, dégagement de gaz à effet de serre). <i>Exemple : la production d'un tee-shirt demande en eau l'équivalent de 70 douches, pour un jean c'est l'équivalent de 285 douches !</i> En augmentant la durée de vie d'un objet (réemploi, réparation, recyclage) on réduit son impact sur la biodiversité.
	Le gaspillage alimentaire représente une perte financière de 100 € par français et par an.
Outils d'aide	Guide limiter le gaspillage alimentaire Recettes pour cuisiner les restes



Je réduis la toxicité de mes produits

Action 1 : Remplacer les produits cosmétiques et d'entretien par des produits certifiés écologiques ou naturels

- * Réduire le nombre de produits
- * Proscrire l'eau de javel
- * S'informer sur les labels certifiant réellement un produit écologique
- * Privilégier les produits naturels : bicarbonate de soude, vinaigre blanc, cire d'abeille, savon noir...

Action 2 : Fabriquer des produits d'entretiens maison

Bien que moins polluants, les produits portant des écolabels contiennent encore de nombreuses molécules issues de la pétrochimie. Le mieux est donc de les fabriquer soi-même en utilisant des produits aussi naturels qu'efficaces comme le savon noir, le bicarbonate de soude, le citron ou le vinaigre blanc et de les parfumer avec des huiles essentielles.

- * Participer à l'atelier

Action 3 : Acheter des produits de qualité et certifiés écologiques

- * Choisir des produits à base de fibres naturelles ou issus de matières recyclées
- * Privilégier les produits certifiés écologiques
- * Opter pour un look éco-reponsable (préférer les couleurs naturelles ou des teintures issues de végétaux, choisir des matières synthétiques contenant du polyester recyclé...)

	En moyenne, l'air intérieur est 5 fois plus pollué que l'air extérieur. Dans les foyers utilisant de l'eau de javel, les enfants ont plus de risque de développer des infections respiratoires (Source : Étude de Lidia Casa et al, Université catholique de Louvain, 2015). En France, 7 ménages sur 10 utilisent de l'eau de javel.
	Lessives, liquides vaisselles, nettoyants surface... sont autant de produits contenant des substances chimiques nocives pour notre santé et l'environnement. Après usage, ces produits arrivent dans des stations d'épuration qui ne peuvent pas les traiter efficacement. Certaines molécules chimiques toxiques sont rejetées dans les milieux naturels, les contaminant.
	Les produits maison sont jusqu'à douze fois moins chers que les produits industriels pour certains (étude 60 millions de consommateurs, 2022), par exemple : - Nettoyant à vitre maison : 0.4 € le litre contre 4.66 € le litre pour la marque Léa nature – biovie - Lessive maison : 0.03 € la dose contre 0.17 € la dose pour la marque Reinette - Liquide multiusage maison : 0.19 € le litre contre 1.94 € le litre pour la marque l'Arbre Vert
Outils d'aide	Guide ADEME moins de produits toxiques Guide ADEME le revers de mon look Site ADEME listant les labels reconnus
Atelier	Fabriquer mes produits

Sources :

Site internet www.ofb.gouv.fr/agirpourlabiodiversite

Guide ADEME : Comment agir pour la planète ; édition 2019

Site internet : www.60millions-mag.com/2022/01/17/produits-menagers-le-fait-maison-est-il-moins-cher-19591



Je jardine durablement

Action 1 : Proscrire l'utilisation des produits phytosanitaires

- * Eviter l'artificialisation des sols (goudron, béton, pavement)
- * Pratiquer le désherbage thermique ou mécanique
- * Soigner les plantes à l'aide de produits naturels

Action 2 : Adopter le paillage

- * Utiliser des matériaux naturels : paille, pouzolane, broyat de bois
- * Disposer du sable dans les coupelles des pots de fleurs
- * Eviter les herbes montées en graines et certains conifères type cyprès et thuyas

Action 3 : Favoriser les auxiliaires et accueillir la biodiversité dans son jardin

- * Parsemer le potager de fleurs comestibles
- * Installer des nichoirs
- * Créer des abris à hérissons
- * Ne pas tondre sa pelouse au printemps

	¼ des espèces terrestres vit dans les sols. En 2009, 90% des eaux de surfaces européennes sont contaminées par des polluants organiques persistants. Dans le monde, 4,6 millions de tonnes de pesticides sont déversées chaque année.
	¼ de la pollution des eaux de surfaces et des nappes souterraines serait provoquée par les jardiniers amateurs. Plus de 90% de nos cours d'eau sont contaminés par les pesticides. 50 kg de végétaux brûlés à l'air libre émettent autant de particules fines que 14 000 km parcourus en voiture à essence.
	Valoriser ses déchets verts sur place, c'est moins de déplacements à la déchetterie !
Outils d'aide	Guide ADEME pailler son jardin Guide ADEME jardiner 100% naturel Guide Saint-Abondance la permaculture même et surtout sur petite surface
Atelier	Jardiner durablement SYDED



Je mange mieux

L'alimentation représente un quart du bilan carbone. Si vous ne pouvez faire qu'un geste, alors travaillez sur votre alimentation !

Action 1 : Manger de saison, bio, local

- * Suivre le calendrier des légumes et fruits de saison
- * S'inscrire dans une AMAP
- * S'approvisionner dans des magasins de producteurs locaux et/ou au marché
- * Penser à la vente directe chez le producteur

Action 2 : Limiter la consommation de viande, poisson et laitages

- * Privilégier les légumineuses et les protéines végétales
- * Acheter de la viande locale et de meilleure qualité (bio, label rouge, AOC, IGP)
- * Consommer du poisson le plus local possible et privilégier le label « pêche durable »

Action 3 : Éviter les produits transformés

Les produits transformés contiennent de nombreux ingrédients (édulcorants, conservateurs, additifs, ...). Le mieux est de les limiter et le cas échéant de comparer les ingrédients qui les composent.

	Le secteur agricole en France représente 20 % des émissions de gaz à effet de serre. Le transport des denrées agricoles et alimentaires représente près de 30% du transport de marchandises en France. Dans le monde, une personne consomme en moyenne 20 kg de poissons par an. 30% d'espèces en plus sur les parcelles biologiques, grâce à la diversité des cultures et la préservation des prairies, haies ...
	80% des surfaces agricoles dédiées à notre alimentation sont exploitées pour produire de la viande ou des produits laitiers. La production et la transformation de ces céréales en aliments pour le bétail émettent des gaz à effet de serre qui viennent s'ajouter au méthane dégagé par les ruminants lors de la digestion. En 2012, trois quarts des stocks européens de poissons étaient surexploités (82 % des stocks de la Méditerranée, 63 % des stocks de l'Atlantique*). * Source : WWF
	Une étude ADEME réalisée auprès de 7 foyers témoins démontre qu'en doublant la part des produits bio, en limitant leur gaspillage alimentaire et en réduisant leur consommation de viande et de poisson, les foyers ont économisé près de 784 €/pers/an. Cette économie peut être réinjectée dans l'achat de produits de meilleure qualité et locaux.
Outils d'aide	Guide ADEME Recettes des 4 saisons à base de légumes et légumineuse Guide ADEME manger mieux gaspiller moins Calendrier des fruits et légumes de saisons



J'adopte la mobilité douce

Action 1 : Changer ses habitudes pour réduire sa consommation d'essence

- * Adopter l'écoconduite
- * S'inscrire sur une plateforme de covoiturage
- * Pour les trajets courts, systématiser la marche ou le vélo
- * Pour rafraîchir l'intérieur de votre véhicule et éviter la climatisation, utilisez un pare-soleil pendant le stationnement
- * Enlever les barres de toit pour éviter la prise d'air
- * Privilégier le train quand cette alternative est possible

Action 2 : Entretenir sa voiture

Une voiture bien entretenue est plus performante, consomme moins de carburant et rejette moins de CO₂.

- * Vérifier le niveau d'huile de votre voiture chaque mois et la vidanger régulièrement
- * Vérifier les pneus chaque mois (pression et niveau d'usure)
- * Vérifier la charge de votre véhicule et enlever tout ce qu'il est inutile de transporter

Action 3 : Entretenir son vélo

Un vélo s'entretient plus souvent qu'une voiture parce que les pièces qui le composent sont bien plus légères, donc bien plus fragiles. Un vélo bien entretenu aura une durée de vie supérieure à celle d'une voiture. L'entretien d'un vélo se décompose en 3 étapes :

- * Dégraisser la transmission
- * Nettoyer le cadre et ses composants
- * Lubrifier la chaîne

	40% des trajets quotidiens parcourus en voiture font moins de 2 km. 1/3 de l'énergie en France est consommée par les transports motorisés, les véhicules des particuliers émettent 17% des gaz effet de serre en France à eux seuls.
	Plus on utilise un transport motorisé, plus on émet de gaz à effet de serre, pollue l'air, augmente le trafic et les encombrements. En France , à ce jour, 2,4 millions d'hectares sont artificialisés pour les routes, autoroutes, voies ferrées, aéroports et parkings : l'équivalent de 4,5 fois le Lot pour ces infrastructures. Les animaux ont besoin de se déplacer pour se nourrir et se reproduire, les routes fragmentent leurs milieux, les désorientent, les éblouissent... Chaque année en Europe, plus de 220 millions d'animaux sont tués sur les routes.
	Chaque français dépense en moyenne 16 € par jour pour sa voiture. Le trajet de 70 km Figeac-Cahors coute 10 € si vous êtes seul dans votre voiture (avec un véhicule essence et 2€10/L à la pompe), contre 2 € si vous prenez l'autocar du réseau LIO.
Outils d'aide	Le guide d'éco [bonne] conduite Participation à des ateliers de réparation vélo



J'agis sur mon électroménager et mon électronique

Action 1 : Mesurer la consommation des appareils

À la maison, presque toutes les pièces sont équipées d'appareils électriques. Parfois branchés 24h/24, ils sont très gourmands en énergie. Pour faire le point et maîtriser vos dépenses, il faut connaître leur consommation.

- * Faire l'inventaire des consommations de mes appareils électriques (calcul ou mesure)
- * Vérifier les températures des appareils froids, idéalement : 4°C pour le réfrigérateur, -18°C pour le congélateur
- * Suivre l'évolution de la facture électrique en fonction des pratiques

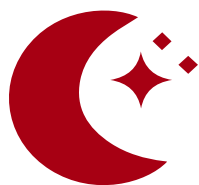
Action 2 : Faire évoluer mes pratiques

- * Débrancher les appareils quand ils ont fini de charger et régler l'ordinateur pour qu'il consomme moins
- * Laver le linge à basse température et le faire sécher à l'air libre dès que possible, utiliser les programmes « éco »
- * Que ce soit le lave-vaisselle, le lave-linge ou le sèche-linge, lancer une machine pleine au maximum de sa capacité pour réduire la fréquence de lavage et penser à nettoyer régulièrement le filtre
- * Couper l'alimentation du chauffe-eau lors de vos absences prolongées
- * Placer le congélateur et le réfrigérateur loin de toute source de chaleur (soleil, radiateur, four) et veiller à ce que l'air circule autour, dégivrer régulièrement le congélateur
- * Attendre que les aliments refroidissent et les conserver dans des récipients fermés avant de les mettre au réfrigérateur
- * Ne pas ouvrir fréquemment la porte du réfrigérateur et ne pas la laisser ouverte trop longtemps
- * Couvrir les casseroles pour réduire le temps de cuisson et donc la consommation d'énergie
- * Pour les plaques électriques : éteindre les plaques 10min avant la fin de cuisson pour profiter de l'inertie
- * Utiliser des piles rechargeables
- * Étudier les autres fournisseurs d'énergie pour souscrire à une offre moins chère et plus adaptées à vos besoins.

Action 3 : Investir dans des équipements de maîtrise des consommations

- * Installer un bloc multiprise avec un bouton marche-arrêt et programmateur pour consommer en heures creuses
- * Remplacer les appareils énergivores en choisissant préférentiellement des appareils recyclés

	80% de l'énergie consommée en France provient des énergies fossiles, mettant plusieurs millions d'années à reformer leurs stocks. Elles seront vraisemblablement épuisées dans la seconde moitié du XXI^e siècle.
	Aujourd'hui il est intéressant économiquement et environnementalement d'acheter des appareils recyclés. En effet, tungstène, cobalt, graphite, indium... sont autant de minerais qui constituent nos appareils numériques et leur extraction est nocive pour la planète : perte de biodiversité, érosion, pollution des sols et contamination des eaux de surface et souterraines. De plus, à peine 20% de nos déchets électroniques et électroménagers mondiaux sont recyclés, le reste est enfouis ou incinéré polluant ainsi les milieux naturels.
	15 à 50 équipements par foyer sont en veille : les débrancher permettrait une économie d'environ 80 €/an. La consommation d'un téléviseur augmente avec sa taille : en multipliant par 2 la taille de l'écran, on multiplie par 4 sa consommation d'électricité. L'étiquette énergétique permet de connaître la consommation d'un appareil électroménager à l'avance : le coût d'achat important d'un appareil de classe énergétique A sera rapidement amorti par rapport au même appareil de classe C qui consommera 3 fois plus d'électricité.
Outils d'aide	Kit de démarrage



Je réduis les consommations liées à l'éclairage

Action 1 : Adopter les bons gestes

- * Éteindre les lumières en sortant des pièces
- * Privilégier la lumière naturelle dès que possible : optimiser l'aménagement de votre intérieur, privilégier les couleurs claires afin de gagner des heures d'éclairage naturel...
- * Enlever la poussière des ampoules (plus 40% d'éclairage pour une ampoule dépoussiérée)
- * Limiter au maximum les éclairages extérieurs (attention à ne pas éclairer au-dessus de la ligne d'horizon, c'est interdit)
- * Sensibiliser son entourage et sa commune à la diminution ou l'extinction de l'éclairage nocturne

Action 2 : Changer les équipements

- * Installer des ampoules basse consommation : l'ampoule LED est la meilleure solution d'éclairage domestique, ATTENTION : elle doit être bien classée au niveau de l'étiquette énergétique et durer plus de 20 000 heures
- * Adapter la couleur de l'éclairage à l'utilisation de la pièce : plutôt chaude pour les pièces de vie et plus blanche pour les pièces de travail
- * Installer une éco-veilleuse pour les enfants (ces appareils ont de très faibles consommations)
- * Pour les extérieurs : penser aux éclairages solaires et lier ces sources à des détecteurs de mouvement afin de ne pas éclairer inutilement

	L'éclairage domestique représente en moyenne 6% de la facture électrique d'un foyer français. L'éclairage public représente plus de 30% des factures électriques des communes. Factures payées par nos impôts !
	En 2017, l'utilisation des diodes électroluminescentes (LED) a permis d'éviter l'émission de 570 millions de tonnes de CO₂ dans l'atmosphère, soit l'équivalent de la fermeture de 160 centrales à charbon ! Attention tout de même : certaines leds émettent de la lumière bleue nocive pour notre santé et la biodiversité, privilégiez des températures de led autour de 2000 Kelvins ! La lumière artificielle nocturne crée un halo lumineux, amplifié par la pollution atmosphérique, que l'on peut voir à plusieurs milliers de kilomètres de distance. Ce halo masque le ciel étoilé utilisé par de nombreuses espèces pour se déplacer la nuit, comme les oiseaux en migration qui se retrouvent alors privés de leurs repères. De plus, cette lumière fragmente les milieux naturels créant des barrières que certains animaux sont incapables de franchir. Enfin, l'éclairage perturbe notre rythme biologique, celui des animaux diurnes et nocturnes et aussi des plantes : la vie s'est créée autour d'une alternance jour et nuit, nous avons besoin de la nuit pour nous développer correctement !
	Le potentiel d'économie d'énergie lié à l'éclairage, qu'il soit domestique ou public, est de 50% !
Outil d'aide	Mise à disposition sur demande d'un luxmètre



J'agis sur ma consommation de chauffage et de climatisation

Action 1 : Isoler sa maison et ses équipements

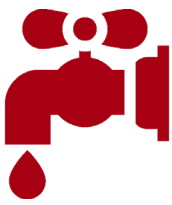
La première chose à faire dans une rénovation énergétique est de rendre étanche l'enveloppe de votre maison (isolation des murs, toiture, sol, mise en place de menuiseries performantes et d'une ventilation adaptée). Si l'investissement que cela représente est trop important, alors dans un premier temps isoler vos équipements (joints de réfrigérateur, tuyauteries, etc) permettra de pallier en partie la surconsommation liée au chauffage ou au rafraîchissement.

- * Vérifier l'isolation des murs, des sols et de la toiture de la maison et planifier les travaux (des aides de l'État sont disponibles)
- * Améliorer l'isolation des portes et des fenêtres (changement de matériels, installation de joints isolants)
- * Installer un film de survitrage sur les fenêtres permet de créer un effet double vitrage
- * Isoler les radiateurs : si les murs de votre logement sont mal isolés, il est possible d'installer un film réflecteur de chaleur derrière vos radiateurs
- * Installer un rideau isolant thermique au plus près des vitrages
- * Calfeutrer le bas des portes pour limiter le transfert de chaleur vers les pièces non chauffées ou l'entrée d'air froid venant de l'extérieur
- * Isoler les tuyauteries de chauffage : en priorité les tuyaux qui traversent les zones non chauffées (caves, etc.)

Action 2 : Agir sur la température, l'humidité et la ventilation

- * Installer un thermomètre et régler vos équipements pour avoir les températures idéales recommandées : 19-20°C dans les pièces à vivre, 16-17°C dans les chambres, 21 à 22°C dans la salle de bain
- * Fermer les portes des pièces peu ou non chauffées
- * Si vous êtes absent la journée, laissez vos volets et vos rideaux fermés, ils vous permettront d'abaisser le chauffage et de garder la chaleur sans déperdition par les vitres
- * En été, limiter la climatisation artificielle et opter pour la climatisation naturelle, en fermant vos volets, vos rideaux, vos stores du côté du soleil ou partout dans la maison si vous vous absentez pendant la journée
- * Aérer votre habitation. L'hiver, aérez votre logement entre 8 h et 11 h le matin ou entre 22 h et minuit le soir. En été, l'aération de votre logement est préférable entre 21 h et 10 h, quand l'air est le plus frais, ouvrez alors des fenêtres aux orientations différentes pour créer un courant d'air
- * Vérifier l'humidité du logement : pour votre santé et votre bien-être, elle doit se situer entre 40 et 50%
- * Régler la température du ballon d'eau chaude entre 55 et 60°C
- * Purger les radiateurs hydrauliques : lorsque les radiateurs sont froids en haut mais chauds en bas, c'est qu'ils contiennent de l'air qui diminue nettement leur rendement. Ils ont besoin d'être purgés.

	Le chauffage, l'eau et le froid (climatisation, réfrigérateur, etc) représentent plus de 60 % de votre facture énergétique. Les murs sont responsables de 20 à 25% des pertes de chaleur tout comme les fenêtres.
	Dans le résidentiel, plus de 80% des émissions de dioxyde de carbone proviennent du chauffage.
	Baisser d'1°C le chauffage permet d'économiser 7 à 8% sur votre facture. De même, bien régler la température du réfrigérateur permet d'économiser jusqu'à 5% sur la facture. Comme pour l'électroménager et les appareils électroniques : n'oubliez pas de comparer les étiquettes énergétiques ! Une bonne isolation permet d'économiser jusqu'à 30% sur sa consommation de chauffage et permet d'éviter la surchauffe en été.
Outils d'aide	Kit de démarrage Liste des contacts pour les aides à la rénovation



J'agis sur ma consommation d'eau froide et chaude

Action 1 : Vérifier ses équipements

- * Connaître la consommation d'eau
- * Relever régulièrement le compteur d'eau pour détecter d'éventuelles fuites : 1 goutte par seconde pendant 1 mois représente 800 litres d'eau
- * Relever les débits des robinets et de la douche

Action 2 : Equiper ses robinets

- * Installer un économiseur d'eau sur les robinets de la cuisine et de la salle de bain : un économiseur d'eau ayant un débit de 5 litres par minute va permettre de réaliser plus de 60 % d'économie d'eau par rapport au débit normal d'un robinet de 12 à 14 litres par minute
- * Installer un régulateur de débit dans la douche ou des pommeaux hydro-économes : régler le débit entre 6 et 9 litres/minute
- * Diminuer le volume d'eau des toilettes en installant un poids ou un sac spécial (ou une bouteille d'eau)

Action 3 : Limiter sa consommation

- * Prendre des douches plutôt que des bains (Un bain = 200 litres d'eau / Une douche longue = 60 litres d'eau / Une douche rapide = 20 litres d'eau)
- * Passer moins de temps sous la douche : en passant de 7min à 5 min, vous économiserez 12m³ en une année, soit 90 €
- * Sous la douche, l'eau froide ordinairement gaspillée en attendant la température requise peut être récupérée pour arroser les plantes
- * Couper l'eau pendant que vous vous savonnez
- * Arroser les plantes avec les restes de carafes d'eau et l'eau usagée
- * Arroser les plantes le soir pour limiter l'excès d'évaporation d'eau. Arroser moins souvent, mais copieusement pour favoriser l'infiltration de l'eau en profondeur
- * Récupérer l'eau de pluie : utilisable dans toutes les activités pour lesquelles l'eau potable n'est pas nécessaire (275 récupérateurs d'eau de pluie sont installés chaque jour)
- * Si vous vous sentez prêts, pourquoi ne pas tester les toilettes sèches ?

	Plus de 90% des usages de l'eau sont non-alimentaires (jardin, entretien, linge, hygiène...). L'eau des toilettes représente 20% de notre consommation d'eau potable. De plus, 20% de l'eau potabilisée est perdue à cause des fuites du réseau (soit la consommation de 18,5 millions d'habitants).
	En 2022, ce sont plus de 2 milliards de personnes (soit près de 30 % de la population mondiale) qui boivent une eau souillée, et 4,5 milliards qui ne bénéficient pas de services d'assainissement sûrs. La potabilisation de l'eau émet 1% des émissions de gaz à effet de serre en France.
	En 2022, un Français consomme en moyenne 150 litres d'eau par jour, soit une dépense de presque 210 € par an et par personne.
Outil d'aide	Kit de démarrage



J'organise un Noël à biodiversité positive

Action 1 : Opter pour des cadeaux responsables

- * Privilégier les dématérialisés : cours de cuisine, massage, place de concert, ...
- * Adopter le second de main pour les jouets
- * Favoriser le made in France et les labels environnementaux
- * Oser le faits mains : tricots, produits de beauté, ...
- * Eviter les cadeaux inutiles qui ne serviront pas

Action 2 : Choisir un sapin vraiment vert

- * Opter pour un sapin naturel issu de culture française : label plante bleue, MPDS, PEFC ou AB
- * Eviter le sapin artificiel en plastique : il doit durer 20 ans pour compenser les émissions de CO2 liées à sa fabrication
- * Favoriser le bois pour un sapin artificiel
- * Fabriquer son propre sapin
- * Adopter une déco naturelle sans artifices et limiter la neige artificielle, peinture dorée et autres bougies parfumées

Action 3 : Cuisiner un menu festif et écologique

- * Limiter les protéines animales : foie gras, chapon, rôti, fromage privilégier la qualité à la quantité
- * Adopter le local et de saison pour les fruits et légumes
- * Favoriser les produits bio, équitables et issus de la pêche durable

Action 4 : Ne pas oublier le zéro déchet

- * Bannir les produits jetables (vaisselle, nappes, serviettes, ...)
- * Limiter le nombre de cadeau : tenter le Noël canadien ou secret santa
- * Favoriser les papiers cadeaux réutilisables : technique du furoshiki, cartons décorés à la main...
- * Eviter le gaspillage alimentaire : doggy-bag pour les convives, recuisiner les restes...

	Chaque année, les fêtes de fin d'année sont à l'origine d'environ 6 294 kilotonnes d'émissions d'équivalent soit 94 kCo2 par personne et les cadeaux représentent 57% de cette émission. Les fêtes de fin d'année pèsent pour environ 1% des émissions annuelles d'un français moyen.
	20 000 tonnes de papier cadeau sont consommées à la période de Noël et il y a jusqu'à plus de 20% d'emballages et de verre collectés par rapport aux autres périodes de l'année. (Source : CITEO) 6,1 millions de sapins de Noël sont vendus chaque année (source ministère de l'agriculture et de l'alimentation) Chaque ménage français parcourt en moyenne 198 km pour rendre visite à ses proches, 94 % des déplacements se font en voiture (source site de l'ADEME) 76 000 tonnes de nourriture sont gaspillées pendant les fêtes, soit 3 kg de nourriture par ménage. En France, les illuminations des ménages représenteraient 75 millions de Kwh, en dehors de la facture d'électricité que cela représente, il y a une réelle pollution lumineuse impactant la faune nocturne. (désorientation des oiseaux migrateurs, perturbation de la chasse des chauves-souris, modification des cycles biologiques de certaines espèces...)
	D'après une moyenne de 6.5 cadeaux offerts par français, on estime à 12 millions de cadeaux jugés inutiles chaque année dont un peu moins d'un million passeraient directement à la poubelle. Selon une étude réalisée par Ebay en 2020, en France plus de 363 millions d'euros seraient dépensés pour les cadeaux non désirés. (source : Etude Kantar, Revente des cadeaux de Noël, 2020)

Sources :

Site internet [https:// www.ademe.fr/presse/communique-national/sobriete-comment-concilier-magie-de-noel-et-ecologie/](https://www.ademe.fr/presse/communique-national/sobriete-comment-concilier-magie-de-noel-et-ecologie/)

ADEME les impacts environnementaux des fêtes de fin d'années, Goodwill et ObSoCo pour l'ADEME 2022 – synthèse de l'étude

Guide ADEME : Noël juste parfait



J'organise des vacances à biodiversité positive

Action 1 : Protéger la biodiversité

- * Utiliser de la crème solaire moins impactante pour l'environnement (filtres minéraux et sans nanoparticules)
- * Préserver la faune et flore marine : préserver les herbiers marins, privilégier les activités non motorisées...
- * Ne pas faire de prélèvement sauvage (insecte, oiseau, fleur...)
- * Eviter de se promener sur les espaces naturels sensibles (rester sur les sentiers aménagés)
- * Rester discret : éviter de faire trop de bruit, attacher votre chien... cette discrétion vous donnera plus de chance d'observer les animaux sauvages

Action 2 : Ne pas oublier le zéro déchet

- * Préparer sa valise en fonction : couverts lavables, gourdes, trousse de toilettes minimalistes...
- * Ramasser ses déchets après son passage
- * Eviter de succomber au bibelot inutile
- * Privilégier les maillots de bains de seconde main ou issus de fibre recyclées

Action 3 : Adapter ses loisirs

- * Privilégier les livres aux écrans
- * Pratiquer la randonnée pour explorer la nature locale
- * Explorer les pistes cyclables
- * Dire non aux activités entraînant la souffrance animale (cirque animalier, shooting photo, spectacle d'animaux marins...)

Action 4 : Garder sa consommation responsable en tête

- * Limiter le barbecue
- * Consommer bio et local
- * Choisir des hébergements responsables : marque Valeurs Parc, Clé Verte, écolabel,...

Action 5 : Optimiser ses déplacements

- * Eviter de prendre l'avion ou à minima respecter le ratio : au moins un jour sur place par heure de vol (aller/retour)
- * Partir près de chez soi
- * Développer l'art de prendre le temps : visiter peu mais mieux

	Le tourisme, c'est 8% des émissions mondiales de gaz à effet de serre, un chiffre en hausse constante. L'activité touristique a augmenté son empreinte carbone de 40% entre 2009 et 2013. Un trajet en avion émet 14x plus de CO² qu'un trajet en train. 95% des touristes se concentrent sur 5% des territoires à l'échelle mondiale (source OMT).
 	Au cours des 100 dernières années, la surface des herbiers de la Méditerranée française ont réduit de 10%, or ces herbiers sont indispensables à la vie marine (abris, source de nourriture, ...) L'augmentation des activités en mer a un impact de plus en plus important sur la biodiversité marine. Les perturbations visuelles, sonores et lumineuses provoquent des réactions qui mettent en péril la survie des oiseaux, tortues marines et mammifères marins notamment lors de leur reproduction. 6% seulement des écosystèmes marins et côtiers remarquables sont dans un bon état de conservation. Le dérangement causé par les séances d'observations intrusives des baleines, cachalots et dauphins, peut les empêcher de s'alimenter correctement ou de prendre soin de leurs petits.
	Le budget moyen envisagé par les Français pour leurs vacances s'élève à 1 505 €. (Observatoire Cetelem ; sondage réalisé en 2021)
Outil d'aide	- kit vacances bas carbone - Kit zéro déchet Application « Mon impact transport » sur datagir.ademe.fr www.bienvenue-a-la-ferme.com www.greengo.voyage

Sources :
Site internet <https://www.ofb.gouv.fr/agirpouirlabiodiversite>
Guide ADEME : vive les vacances - 2021



**PARC NATUREL REGIONAL-GEOPARC MONDIAL UNESCO DES CAUSSES DU QUERCY
LES CANAVAL - LABASTIDE-MURAT - 46240 COEUR-DE-CAUSSE**

**Contact : Marie-Myrtille GALLET
05.65.24.20.50
mmgallet@parc-causses-du-quercy.org
www.parc-causses-du-quercy.fr**