



  
le livret **s'informer et agir**

# Le livret s'informer et agir

**« A l'asso de la transition » se compose de différentes parties complémentaires :**

→ **Le livret « S'informer et agir »** contenant de nombreux éléments explicatifs sur chaque thématique, ainsi que des ressources pour aller plus loin. Destiné à l'animateur, ce livret peut être remis à l'ensemble des répondants après le test, pour continuer à nourrir la réflexion. Les informations proviennent de sources fiables comme l'ADEME.

→ **Le kit « s'auto-évaluer »**, composé de :

- 6 fiches thématiques recto-verso, comprenant chacune entre 5 et 9 questions, avec des réponses à choix multiples ;
- Un barème des points ;
- Une échelle, où faire figurer les résultats obtenus pour chaque fiche. Cette échelle permet de visualiser et interpréter le score obtenu pour chaque thématique.

*Il existe également une version « Excel » du kit « S'auto-évaluer », utilisable en visio ou éventuellement projetée en réunion.*



# Bienvenue !

**Vous avez entre les mains un outil pour accompagner les associations ou collectifs dans la transition écologique et sociale. Il ne s'agit pas de recettes toutes faites, mais d'une démarche privilégiant les débats et la recherche collective de solutions. Le kit « S'auto-évaluer » va ainsi vous aider, par les échanges qu'il suscite, à identifier vos forces et faiblesses. Vous trouverez aussi, dans ce livret, une source d'informations et de propositions pour avancer tous ensemble.**

Pour réaliser ce travail, la Confédération Nationale des Foyers Ruraux a travaillé en équipe avec la SCIC Kèpos. A travers une série de questions en lien avec la vie quotidienne des associations, « A l'asso de la transition » aborde **six thématiques sur lesquelles agir** :

- Se nourrir
- Occuper des locaux
- Se déplacer
- Travailler et produire
- Consommer
- Faire société

## **Le mieux est de répondre aux questions collectivement.**

Chacune de ces thématiques est évaluée sur 30 points, selon un barème inclus dans le kit.

**→ Plus que le nombre de points obtenus, c'est la qualité des échanges et l'identification des éventuelles marges de progression qui sont importantes.**



aller plus loin... !

Et pour compléter cet outil et prolonger nos réflexions sur la transition écologique et sociale, on vous propose des ressources, des liens utiles et des contenus actualisés sur notre site internet :

→ [foyersruraux.org](https://foyersruraux.org)

# se nourrir

**L**'alimentation et les moments de convivialité tiennent une place particulière dans nos associations ! Mais la façon dont on se nourrit a de nombreux impacts sur notre vie, tant au plan individuel que collectif.

## tour d'horizon :

→ **Bien manger, c'est essentiel pour la santé !** La nôtre peut être affectée par des produits trop gras, sucrés ou ultra-transformés et vidés de leurs substances nutritives. Mais aussi celle des agriculteurs et leurs riverains, qui sont trop souvent exposés à des produits plus ou moins toxiques utilisés dans leur métier.

→ **C'est aussi un enjeu écologique de premier plan :** ce que contient notre assiette peut avoir des impacts plus ou moins importants sur le changement climatique, la biodiversité, la préservation des espaces naturels ou la production de déchets.

→ **En termes de lien social, de convivialité, d'échanges,** le grand écart est aussi possible, entre un repas pris seul ou partagé avec sa famille, des amis, des voisins ou des collègues.



→ **Ce que l'on mange a des impacts importants sur notre porte-monnaie comme sur celui des agriculteurs** dont c'est le métier de nous nourrir. C'est aussi une question de justice sociale : il n'est pas normal que les plus pauvres ne puissent pas accéder à une alimentation de qualité.

→ Enfin, **nos choix alimentaires contribuent à façonner les territoires où nous vivons**, en fonction des aménagements nécessaires pour produire, transformer, transporter la nourriture qui finit dans nos estomacs ou encore trop souvent dans nos poubelles.

Bref, l'alimentation est un sujet trop important pour qu'on laisse d'autres personnes ou entreprises, pas toujours bien intentionnées, s'en occuper à notre place !

*nous pouvons contribuer à changer le monde en mangeant !*

## - à savoir ou à discuter -

**En matière d'écologie, toutes les actions ne se valent pas et ne peuvent pas être mises sur le même plan.**

Par exemple, diminuer la consommation de viande rouge contribue beaucoup plus à **lutter contre le changement climatique** que de manger local.

Mais... il n'y a pas que l'écologie dans la vie, et manger local permet également de **soutenir l'activité agricole** du territoire ou de créer

du lien entre producteurs et consommateurs.

Alors faut-il privilégier le bio ou le local ? Le végétarien ou le « zéro déchet » ? Le « fait maison » ou le « de saison » ? Le débat est ouvert, mais une chose est sûre : **il n'y a pas de raison de les opposer les uns les autres**, on doit plutôt s'efforcer de faire au mieux dans tous ces thèmes !

La question du budget revient de manière récurrente quand on parle

d'alimentation. **Attention, bien manger ne coûte pas forcément plus cher**, notamment si on limite le gaspillage, les intermédiaires inutiles et la consommation de protéines animales, souvent plus chères que les protéines végétales. De plus, la part des dépenses alimentaires dans le budget des ménages français ne fait que baisser depuis les années 90 : **ne serait-il pas temps de consacrer un peu plus de moyens à un sujet aussi vital ?**

## quels impacts ?



dix millions de tonnes de nourriture sont jetées chaque année en France

→ **L'agriculture représente 17 % des émissions de gaz à effet de serre de la France.** Cela ne correspond pas forcément à ce qui se retrouve dans nos assiettes, puisqu'une partie de ce que nous produisons est exporté, et qu'une partie de ce que nous mangeons vient de l'étranger, mais une chose est sûre : l'impact est important, et nous pouvons jouer dessus !

→ **En France, environ 10 millions de tonnes de nourriture sont jetées chaque année,** alors que 5,5 millions de personnes ont recours plus ou moins régulièrement à l'aide alimentaire.

*Les sources des chiffres présentés ci-dessous sont disponibles dans la partie **S'informer et se former**.*

→ **Une illustration ?** Si je vais au restaurant et que je prends un menu « salade de tomates de saison / steak-frite / panacotta », le bilan carbone sera trois fois plus élevé que si j'opte pour « salade verte avec sauce / lasagnes végétariennes / tarte tatin ».

## que faire ?

en tant que citoyen / consommateur

en tant qu'organisation

→ **Limiter sa consommation de viande,** et particulièrement de bœuf, en privilégiant la qualité à la quantité. Pas besoin de manger de la viande tous les jours pour être en bonne santé !

→ **Privilégier des produits frais, locaux, de saison,** issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable pour les produits qui viennent de loin.

→ **Cuisiner autant que possible,** ou privilégier les produits peu transformés et sans emballages superflus.

→ **Faire attention à ce qu'on achète,** pour limiter le gaspillage alimentaire.

→ **Prendre le temps :** de choisir ses aliments, de les cuisiner et surtout de les déguster !

→ **Mettre en œuvre les points ci-contre** dans l'organisation de vos repas collectifs.

→ **Sensibiliser ses membres** aux enjeux d'une alimentation saine, écologique et solidaire.

→ **Favoriser l'émergence d'initiatives** qui vont dans ce sens sur mon territoire : AMAP, circuits-courts, jardins partagés, etc.



## s'informer et se former

Panorama des émissions de gaz à effet de serre en France  
→ [notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empireinte-carbone-ressources/article/panorama-des-emissions-francaises-de-gaz-a-effet-de-serre](https://notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empireinte-carbone-ressources/article/panorama-des-emissions-francaises-de-gaz-a-effet-de-serre)

Rapport de l'ADEME > Alimentation et environnement – champs d'action pour les professionnels  
→ [ademe.fr/alimentation-environnement](https://ademe.fr/alimentation-environnement)

Ressources sur l'Alimentation Durable et le gaspillage alimentaire  
→ [agirpourlatransition.ademe.fr/collectivites/amenager-territoire/alimentation-durable](https://agirpourlatransition.ademe.fr/collectivites/amenager-territoire/alimentation-durable)

Programme national pour l'alimentation (2019 -2023)  
→ [agriculture.gouv.fr/programme-national-pour-l-alimentation-2019-2023-territoires-en-action](https://agriculture.gouv.fr/programme-national-pour-l-alimentation-2019-2023-territoires-en-action)

Infographie sur le gaspillage alimentaire en France  
→ [agriculture.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-des-nouvelles-donnees-pour-la-france](https://agriculture.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-des-nouvelles-donnees-pour-la-france)

Rapport *Lutter contre la précarité alimentaire* par la Banque Alimentaire → [banquealimentaire.org/lutter-contre-la-precarite-alimentaire-139](https://banquealimentaire.org/lutter-contre-la-precarite-alimentaire-139)

De nombreuses vidéos, podcasts, émissions de radio sur le sujet sur la plateforme ImagoTV → [imagoTV.fr/recherche/alimentation](https://imagoTV.fr/recherche/alimentation)

De nombreuses infographies → [qqf.fr](https://qqf.fr)



# occuper des locaux

**Qui n'a jamais rêvé de pouvoir se passer de facture de gaz et d'électricité ? Mais il fait parfois froid, et on ne peut pas non plus habiter, travailler ou avoir des activités associatives dans des locaux avec des températures polaires. Il nous faut donc chauffer en hiver, et parfois nous rafraîchir en été, en consommant ainsi de l'énergie.**

Malheureusement chaque énergie vient avec ses contraintes et ses désagréments. **Le (ou), le gaz naturel et le charbon ont un impact très important sur le changement climatique.** Le nucléaire est peu émetteur en gaz à effet de serre, mais pose des soucis de sécurité et de traitement des déchets très polluants. Le chauffage bois diffuse des particules fines nocives pour la santé, et un arbre qui repousse mettra des années à capter les gaz à effet de serre qui ont été libérés en quelques heures de combustion. Restent les énergies renouvelables (hydraulique, solaire, éolien, etc.) qui ne peuvent pas être installées partout, et qui ne sont pas efficaces tout le temps.

**C'est pour cela qu'on ne le dira jamais assez : la meilleure énergie, c'est celle qu'on ne consomme pas !**

→ Première étape pour limiter ses consommations d'énergie : **faire la chasse aux usages inutiles ou inef(caces)** ; comme laisser le chauffage « à fond » toute la semaine dans des locaux qui ne sont occupés que le week-end, ou oublier d'éteindre la photocopieuse quand on part en dernier du local. Rien qu'avec cela, il est possible de faire des économies d'énergie (et donc d'argent) conséquentes !

→ Seconde étape : **travailler sur la performance énergétique** : essayer d'isoler au mieux les bâtiments, quand on doit renouveler des appareils électroménagers, les choisir dans des classes peu énergivores, etc.

→ Et seulement ensuite, on peut se poser la question de **favoriser une source d'énergies renouvelables locale** (géothermie ou solaire sur site par exemple) ou importée (avec par

exemple un fournisseur d'électricité 100 % renouvelable).

Et occuper des locaux, ce n'est pas qu'une question d'énergie. On peut aussi veiller à la qualité de l'air respiré, à l'adaptation pour les usagers porteurs d'un handicap et bien sûr à en faire des lieux chaleureux, accueillants et où il fait bon vivre !

*la meilleure énergie, c'est celle que nous ne consommons pas !*



## - à savoir ou à discuter -



**Le confort thermique, ce n'est pas qu'une question de température :** la circulation de l'air, la matière des surfaces qui nous entourent, la façon dont nous sommes habillés jouent également beaucoup. Ajouter un tapis sur un sol en carrelage ou des rideaux sur une baie vitrée peut potentiellement être aussi efficace que d'augmenter le chauffage.

**Nous ne sommes pas tous égaux face à la température ambiante :** certains vont préférer la fraîcheur,

d'autres le chauffage poussé à son maximum. Pour trouver le bon compromis, il n'y a pas de secret : il faut commencer par en parler !

**Il y a beaucoup d'idées reçues fausses concernant les pratiques à mettre en œuvre pour économiser l'énergie.** Par exemple, on entend parfois que laisser en veille un ordinateur serait plus économe en énergie que l'éteindre puis le redémarrer ensuite. C'était vrai avec les ordinateurs des années

90, plus du tout avec nos machines modernes. Pour éviter ces erreurs, il faut se tenir à la page (cf. les liens ci-après) ou se faire conseiller par des spécialistes.

**Les épisodes caniculaires intenses devraient être de plus en plus fréquents dans les décennies à venir :** il faudra s'y adapter, en faisant également évoluer nos habitudes, comme par exemple nos horaires de travail ou d'activité.





## quels impacts ?

→ **Les bâtiments (tertiaires et résidentiels) représentent 19 % des émissions de gaz à effet de serre (GES) en France.**

→ D'après l'observatoire national de la précarité énergétique (ONPE), jusqu'à **5,6 millions de ménages français sont en situation de précarité énergétique** et n'arrivent pas à se chauffer.

→ **La consommation d'énergie des logements représente environ 4,42 % du budget des ménages français**, soit en moyenne 1 510 euros par an.

→ En 2012, une étude estimait que **l'électricité consommée par les appareils en veille en France correspondait à la production de deux tranches de centrale nucléaire.**

Les sources des chiffres présentés ci-dessous sont disponibles dans la partie **S'informer et se former**.

## que faire ?

### en tant que citoyen / consommateur

→ **Se renseigner sur les températures optimales et les appliquer chez soi avec entrain.** Si personne dans le foyer n'est trop frileux, on peut même aller en dessous avec un bon pull en plus. En été, éviter au maximum la climatisation, qui doit être réservée en priorité aux personnes fragiles. Favoriser le rafraîchissement naturel et éventuellement adapter son rythme de vie.

→ **Découvrir et mettre en œuvre les multiples éco-gestes** qui permettent de baisser nos consommations d'énergie, et les factures qui vont avec.

→ **Essayer d'isoler au mieux les logements** dont on est propriétaire, en se faisant conseiller par des organismes indépendants comme les Espaces Info Energie, qui peuvent aussi orienter vers les aides financières possibles. Les personnes locataires peuvent aussi en parler avec leurs propriétaires !

→ Une fois toutes les étapes ci-dessus réalisées, **s'interroger sur l'origine de l'énergie consommée** : mieux vaut de l'électricité d'origine renouvelable que du fioul ou du gaz naturel brûlé dans une chaudière peu performante. Là aussi, les Espaces Info Energie sont de très bon conseil !

→ **Veiller à la qualité de l'air intérieur**, en aérant régulièrement et en évitant les produits chimiques nocifs pour la santé : produits nettoyants sans éco-label, tabac, bombes désodorisantes, etc.

### en tant qu'organisation

→ Mettre en œuvre tous les conseils ci-contre dans les locaux associatifs. **Penser à afficher les consignes** partout où c'est nécessaire : près des thermostats, des interrupteurs, des photocopieuses, etc.

→ **Optimiser l'usage des locaux associatifs** : par exemple, éviter d'utiliser un bureau une demi-journée par semaine, et donc d'avoir à le faire monter en température pour très peu de temps d'occupation.

→ **Désigner une ou plusieurs personnes responsables des bonnes pratiques** en matière de chauffage et de climatisation des locaux. Un collectif où chacun se dit que l'autre va y penser, c'est la meilleure façon d'avoir un chauffage qui tourne à fond pendant toute une semaine sans personne dans les bâtiments.

→ Eventuellement, **effectuer un suivi des consommations énergétiques des bâtiments**, en interne ou en se faisant accompagner par un professionnel.

### s'informer et se former

Choisir son fournisseur d'électricité verte

→ [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/vertvolt](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/vertvolt)

Comparateur d'offres d'électricité et de gaz naturel  
→ [comparateur-offres.energie-info.fr/compte/profil?profil=particulier](http://comparateur-offres.energie-info.fr/compte/profil?profil=particulier)

Rapport sur les émissions de gaz à effet de serre dans le résidentiel et le tertiaire  
→ [notre-environnement.gouv.fr/themes/societe/le-mode-de-vie-des-menages-ressources/article/consommation-d-energie-et-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-du-secteur](http://notre-environnement.gouv.fr/themes/societe/le-mode-de-vie-des-menages-ressources/article/consommation-d-energie-et-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-du-secteur)

La précarité énergétique en France → [ecologie.gouv.fr/lutte-contre-precarite-energetique-cheque-energie-aides-renovation-energetique](http://ecologie.gouv.fr/lutte-contre-precarite-energetique-cheque-energie-aides-renovation-energetique)

Plaquette « des gaz à effet de serre dans mon appartement » du Réseau Action Climat (2011)  
→ [reseauactionclimat.org/publications/gaz-effet-serre-appartement](http://reseauactionclimat.org/publications/gaz-effet-serre-appartement)

Chaque Région a son réseau d'Espaces Info Energie, par exemple pour le Grand Est  
→ [investir-renovation-grand-est.fr](http://investir-renovation-grand-est.fr)  
→ [grandest.fr/accellerer-transition-energetique](http://grandest.fr/accellerer-transition-energetique)

Les autres se trouvent facilement via un moteur de recherche sur internet.

Guide « Eau et énergie : comment réduire la facture ? » → [bibliothèque.ademe.fr/cadic/6804/guide-eau-energie-economies-50-trucs-astuces.pdf](http://bibliothèque.ademe.fr/cadic/6804/guide-eau-energie-economies-50-trucs-astuces.pdf)



# se déplacer

**L**es déplacements de personnes et de marchandises sont la première source d'émission de gaz à effet de serre en France. Ils proviennent de la combustion du carburant par les moteurs des voitures, camions, avions, bateaux... qui sillonnent notre pays. Ils sont également générateurs de particules fines qui polluent l'air que nous respirons et causent des maladies.

Sur le plan environnemental, nous avons donc tout à gagner à limiter l'impact de nos déplacements motorisés quotidiens. Pour cela, on peut travailler sur plusieurs axes :

→ Comme pour l'habitat, la meilleure énergie est celle que l'on ne consomme pas. **Éviter les kilomètres superflus, choisir des modes de transport actifs (marche, vélo, etc.), privilégier les transports en commun et le covoiturage, etc.**

→ Quand on n'a pas le choix, **favoriser si possible des véhicules peu polluants, et adopter une conduite souple et légère.**

Toutefois, il faut veiller à ne pas faire porter l'entière responsabilité des questions de mobilité sur les individus. **Les collectivités sont très largement concernées**, à travers l'offre de transports en commun et d'infrastructures qu'elles proposent, et qui ne sont pas toujours à la hauteur. **Les entreprises ont également leur rôle à jouer**, en choisissant leurs lieux d'installation, les horaires et les modalités de travail (y compris, par exemple, en acceptant le télétravail quand il est adapté).

Bonne nouvelle pour finir, faire preuve de sobriété énergétique vis-à-vis de nos déplacements peut apporter d'autres satisfactions :

→ Sur le plan de la **santé** par exemple, la marche ou le vélo permettent de lutter contre la sédentarité.

→ Repenser ses déplacements est également la plupart du temps synonyme de « **faire des économies** ».

→ Enfin, prendre les transports en commun ou covoiturer sont de bons moyens de **re-gagner du temps pour soi**, en lisant, faisant la sieste ou en sociabilisant avec les personnes qui nous accompagnent.

*se déplacer moins,  
se déplacer mieux,  
nous avons tout à  
y gagner !*



## - à savoir ou à discuter -

**On constate parfois des réactions un peu « épidermiques » de la part d'automobilistes** qui ont l'impression qu'on remet en cause leur liberté de se déplacer quand on suggère de diminuer la place de la voiture individuelle dans les déplacements. On peut leur rappeler qu'on a tous à gagner à cette diminution, même eux : moins de bouchons, de pollution, une circulation moins dangereuse, etc.

**Attention à prendre en compte les particularités de chacun dans la réflexion sur une mobilité durable :** en ville on pourra suggérer d'aller au boulot en vélo, c'est plus compliqué de le conseiller à une personne qui vit à la campagne et qui doit aller en ville pour une consultation médicale.

**Une notion essentielle à prendre en compte : la multi-modalité.** Basiquement, cela veut dire que pour aller d'un point A à un point

B, je peux emprunter plusieurs modes de déplacement successifs. Si j'habite dans un village et que je dois me rendre en coeur de ville, il est peut-être tout à fait possible de prendre ma voiture jusqu'à la gare la plus proche et de prendre ensuite le train.

**Le saviez-vous ?** Quand on se déplace en ville, on respire un air plus pollué dans un habitacle de voiture que sur un vélo.





## quels impacts ?



→ **Les déplacements et transports représentent 30% des émissions** de gaz à effet de serre en France, ce qui en fait le principal poste d'émissions.

→ **Un billet d'avion A/R Paris-New-York émet approximativement autant de gaz à effet de serre que ce qu'un français devrait émettre en un an** pour atteindre les objectifs que s'est fixés l'État français pour 2030.

→ Les scientifiques estiment que **la pollution de l'air est à l'origine de 48 000 morts par an** en France, soit la deuxième cause de décès prématurés après le tabagisme.

→ **La consommation d'énergie consacrée à se déplacer représente environ 4%** du budget des ménages français, soit en moyenne 1 390 euros par an.

## que faire ?

### en tant que citoyen / consommateur

→ Prendre en compte **la problématique des déplacements** dans ses choix de vie : où habiter ? Où partir en vacances ? etc.

→ **Privilégier, autant que possible, les mobilités douces** (vélo, marche) puis **les transports en commun** (train en priorité, bus, tram, etc.). Si l'utilisation d'une voiture est nécessaire, regrouper plusieurs déplacements, bien entretenir le véhicule, s'interroger sur la possibilité d'un ou plusieurs covoiturages, et adopter « l'éco-conduite ».

→ Lors de l'achat d'un véhicule, **favoriser des voitures légères et petites cylindrées**, moins consommatrices en énergie.

Eventuellement opter pour un véhicule hybride ou électrique, mais attention, la pollution liée à la production des batteries n'est pas anodine.

→ **Eviter au maximum de prendre l'avion**, à réserver pour les grandes occasions, ou pour les personnes qui n'ont pas d'autre choix.

→ Ne pas hésiter à **interpeller ses élus locaux et nationaux** pour réclamer des transports en commun efficaces et adaptés aux besoins de la population.

### en tant qu'organisation

→ Mettre en œuvre les conseils ci-contre pour les déplacements professionnels ou associatifs.

→ **Sensibiliser ses salariés et adhérents** au sujet, les former à l'éco-conduite.

→ Mettre en place le **forfait mobilité durable** pour ses salariés.

→ **Choisir ses lieux de rassemblement en prenant en compte les déplacements qu'ils induisent.**

En fonction des besoins, s'interroger sur l'opportunité de remplacer certains des rassemblements physiques par des visioconférences.

→ **Réfléchir à sa politique d'achat** et d'approvisionnement en prenant en compte les distances parcourues et les modes de livraison des achats.

## s'informer et se former

Panorama des émissions de gaz à effet de serre en France → [notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/panorama-des-emissions-francaises-de-gaz-a-effet-de-serre](https://notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/panorama-des-emissions-francaises-de-gaz-a-effet-de-serre)

9 idées reçues sur la pollution de l'air → [lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/02/26/neuf-idees-recues-sur-la-pollution-de-l-air\\_5428456\\_4355770.html](https://lemonde.fr/les-decodeurs/article/2019/02/26/neuf-idees-recues-sur-la-pollution-de-l-air_5428456_4355770.html)

Toutes les ressources de l'ADEME sur les déplacements → [ademe.fr/les-defis-de-la-transition/air-et-mobilite](https://ademe.fr/les-defis-de-la-transition/air-et-mobilite)  
→ [librairie.ademe.fr/mobilite-et-transport/3959-transports-et-mobilite-2020-2023.html](https://librairie.ademe.fr/mobilite-et-transport/3959-transports-et-mobilite-2020-2023.html)

Guide pratique mobilité durable de France Nature Environnement → [fne.asso.fr/publications/guide-pedagogique-de-la-mobilite-durable-2021](https://fne.asso.fr/publications/guide-pedagogique-de-la-mobilite-durable-2021)

Infographie "La mobilité de demain" → [archives.ggf.fr/infographie/60/la-mobilite-de-demain](https://archives.ggf.fr/infographie/60/la-mobilite-de-demain)

Simulateur d'émissions carbone → [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/deplacements/calculer-emissions-carbone-trajets](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/deplacements/calculer-emissions-carbone-trajets)

# travailler et produire

**L**es pratiques professionnelles évoluent avec leur époque et ce n'est pas peu dire que la crise de la Covid-19 aura largement influencé certaines habitudes de travail, au premier rang desquelles le développement très rapide du télétravail et autre travail distanciel.

Dans l'absolu, un changement de pratique n'est ni bon, ni mauvais. Tout dépend de ce que l'on en fait, et quels sont ses impacts sur les personnes concernées et sur leur environnement.

Dans le cas du télétravail, on peut se réjouir de la baisse des déplacements motorisés et donc des émissions de

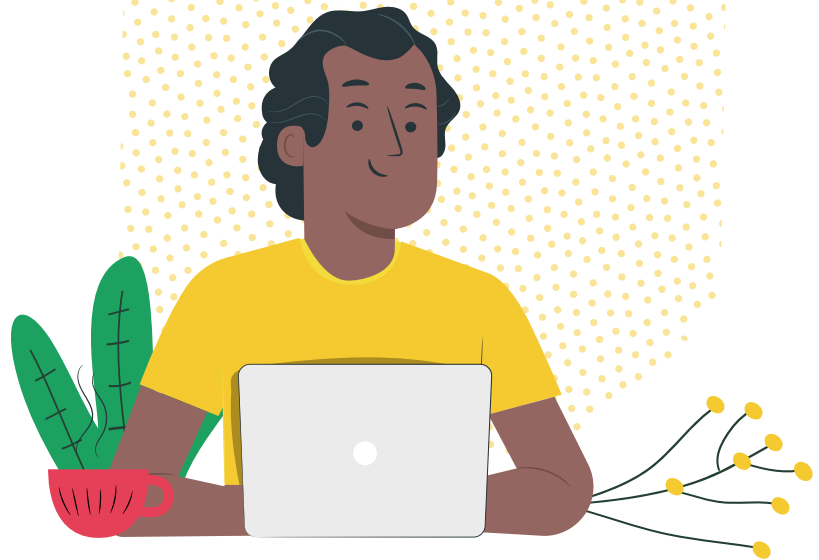
gaz à effet de serre qu'il induit. Mais il faut également s'assurer que les potentiels impacts négatifs sont contrôlés : risques psychosociaux liés à l'isolement, diminution du lien humain, hausse des consommations d'électricité, etc.

Et si une pandémie mondiale a pu tant impacter nos manières de vivre et de travailler, il y a fort à parier qu'il va en aller de même du changement climatique et des actions à mettre en œuvre pour l'atténuer et s'y adapter !

Pour faciliter les changements à venir, deux axes semblent primordiaux :

→ Celui de **ne pas rester isolés et rejoindre des dynamiques collectives** qui permettent d'être appuyés, conseillés, accompagnés (voir aussi la fiche : « Faire société »).

→ Celui de **la démocratie interne et de la participation des salariés** à la définition des grandes orientations prises par la structure.

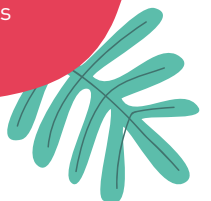


## - à savoir ou à discuter -

**Il ne faut pas avoir peur d'expérimenter !** Les possibilités de faire évoluer des pratiques de travail sont nombreuses, et il n'est pas toujours possible d'anticiper l'ensemble de leurs

conséquences. Alors pourquoi ne pas **expérimenter, avec la mise en place d'une politique d'évaluation efficace**, et surtout en s'autorisant à revenir en arrière si le résultat n'est pas à la hauteur des attentes.

**Tout changement génère des résistances !** Les humains sont façonnés par leurs habitudes, c'est donc normal qu'il y ait des frictions quand on veut faire bouger les lignes.





## quels impacts ?

mettons nos pratiques professionnelles en adéquation avec les problématiques du monde qui nous entoure !

→ **Entre mars et mai 2020, 46% des Français ont eu recours au télétravail.**

→ **Internet et les télécoms sont responsables de 4 % des émissions mondiales** de gaz à effet de serre, et certaines projections tablent sur une multiplication par deux des émissions dans les 5 ans à venir.

→ **Ne pas se reconnaître dans le projet collectif dont est porteuse l'organisation où**

**l'on travaille est facteur de désengagement et de stress.**

Ceci explique l'explosion des risques psychosociaux que l'on connaît aujourd'hui.

→ **La verticalité dans le travail et un trop grand cloisonnement des activités d'une organisation génèrent une moindre efficacité et une perte de sens.** Il importe qu'une organisation quelle qu'elle soit sache intégrer les parties prenantes de son territoire dans son projet.

## que faire ?

### en tant qu'organisation

→ **Faire vivre la réflexion collective sur les évolutions de pratiques professionnelles.** Chercher à ce qu'elles soient décidées collectivement plutôt qu'imposées.

→ **Assurer une veille sur l'impact qu'ont ces évolutions sur le moral des équipes salariées et bénévoles.** S'assurer également qu'il n'y a pas d'autre impact négatif « caché » (par ex, pour le télétravail : coût financier pour le salarié lié à l'équipement de son poste de travail à domicile).

→ **Faire vivre la démocratie participative** au sein de la structure.

### en tant que citoyen / consommateur

→ **Être moteur dans les dynamiques de changement de mon lieu de travail,** vers plus d'écologie, de lien social, de solidarité.

→ **Être à l'écoute de mes besoins en tant que salarié** et ne pas hésiter à demander de l'aide si nécessaire.



## s'informer et se former

La face cachée du numérique

→ [bibliothèque.ademe.fr/cadic/6555/guide-en-route-vers-sobriete-numerique-202209.pdf](http://bibliothèque.ademe.fr/cadic/6555/guide-en-route-vers-sobriete-numerique-202209.pdf)

Donnons une nouvelle vie aux objets

→ [longuevieauxobjets.ademe.fr](http://longuevieauxobjets.ademe.fr)

Guide « Pollution numérique – comment la réduire »

→ [greenpeace.fr/la-pollution-numerique](http://greenpeace.fr/la-pollution-numerique)

Détecter et prévenir les risques psychosociaux

→ [travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/article/risques-psycho-sociaux](http://travail-emploi.gouv.fr/sante-au-travail/prevention-des-risques-pour-la-sante-au-travail/article/risques-psycho-sociaux)

Infographie « Une journée pour tout changer »

→ [multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-tout-changer](http://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-tout-changer)

# consommer

**T**out comme nos choix alimentaires, la façon dont nous consommons peut avoir de multiples conséquences, que nous ne soupçonnons pas toujours ! Il y a donc de nombreux critères à prendre en compte, parmi lesquels :

→ Le plus évident d'entre eux, **le prix**. Il est tout à fait normal de le prendre en compte, mais ça ne peut pas être le seul critère de choix. Il ne viendrait par exemple à personne l'idée d'acheter un clavier d'ordinateur qui ne contiendrait pas les voyelles juste parce qu'il est moins cher...

→ **La qualité et la durabilité** sont donc deux autres critères importants à prendre en compte : l'objet souhaité remplit-il bien les fonctions dont j'ai besoin ? Et va-t-il durer longtemps ou faudra-t-il que je le remplace dans deux semaines ?

→ **Les impacts sociaux** : dans quelles conditions l'objet a-t-il été produit ? Les personnes qui l'ont fabriqué ont-elles été correctement rémunérées ? Qui vend ce produit ? Une multinationale qui pratique l'optimisation fiscale de ses bénéfices ou un commerce de proximité qui paye ses impôts et contribue à la vie locale ?

→ **Les impacts écologiques** : De nombreux points peuvent être pris en compte pour voir si mon achat aura ou non un impact écologique important : matériaux, consommation énergétique lors de la production et pendant l'utilisation, distance de livraisons, déchets générés, etc.

**Mais au fait, ai-je vraiment besoin d'acheter ce produit neuf ?** C'est la première question que je devrais me poser. Face au réflexe de « l'achat automatique », plusieurs pistes plus économes et plus écologiques existent.

En voici quelques-unes :

→ Tout d'abord, une question toute bête : **ai-je vraiment besoin de cet objet ?** Ne dispose-t-on pas déjà d'un objet qui pourrait me rendre un service équivalent ?

→ Si j'en ai effectivement besoin, **je peux m'assurer que l'achat est vraiment nécessaire** : peut-être a-t-on déjà le trésor recherché dans nos stocks ? Je peux peut-être l'emprunter ? Ou bien le louer ? Si je possède l'objet mais qu'il n'est plus fonctionnel, il est peut-être possible de le réparer ?

→ J'ai tout vérifié, et je n'ai pas d'autre choix que d'acheter. **Peut-être puis-je trouver l'objet d'occasion, et ainsi lui donner une seconde vie ?**



ne laissons pas le critère « prix » dicter notre politique d'achats !

- à savoir ou à discuter -

**L'obsolescence programmée est l'ennemie n°1 d'une politique d'achats durables** : elle consiste à nous vendre des objets qui ne tiennent pas dans le temps pour pouvoir nous les vendre plus souvent. Dès l'achat, il est important de s'assurer de la durabilité et la réparabilité de nos objets.

**La durée moyenne d'utilisation effective d'une perceuse achetée dans le commerce en France est de... moins de 10 minutes !** Autant dire que bon nombre d'entre elles auraient pu être louées ou empruntées à la place.

**Gardez un œil critique sur la publicité.** Son but n'est pas de

rendre le monde meilleur, mais bien de nous pousser à consommer, sans se soucier des conséquences.

**Attention à la dématérialisation, qui « cache » parfois la pollution** : ainsi l'achat du DVD neuf d'un film peut se révéler moins émetteur en gaz à effet de serre que son visionnage sur un site de streaming.



## que faire ?

### en tant que citoyen / consommateur

- Avant un achat neuf, toujours se demander si des alternatives existent (cf. précédemment).
- Si l'achat se justifie, privilégier l'occasion, ou bien des produits éco-conçus, produits localement et durables.
- Préférer acheter auprès de vendeurs indépendants plutôt que chez les multinationales de la distribution.
- Se rappeler de la règle des 3R pour lutter contre les déchets : **Réduire** (en privilégiant par exemple le lavable au jetable, en évitant les produits suremballés, etc.), **Réparer**, **Recycler**.
- Pour les produits importés, favoriser les objets issus du commerce équitable.
- Choisir les matériaux les moins polluants (par exemple choisir l'inox plutôt que le plastique).
- Faire régulièrement le tri dans mes objets et donner une seconde vie à ceux dont je n'ai plus l'usage, en les donnant ou les vendant.
- Être vigilants sur notre consommation dématérialisée, et favoriser l'utilisation de logiciels libres plutôt que dépendant de grandes entreprises américaines ou chinoises.

### en tant qu'organisation

- Mettre en place les outils qui permettent de suivre le matériel dont on dispose pour éviter tout achat superflu.
- Être exemplaire sur nos événements, en bannissant les usages uniques, par exemple la vaisselle jetable et l'eau en bouteille plastique.
- Favoriser les bonnes pratiques entre membres et salariés, par exemple en organisant des bourses d'échange, des zones de gratuité ou des plateformes de prêt de matériel entre personnes.



### quels impacts ?

- Les gaz à effet de serre émis pour la fabrication des biens d'équipement d'un foyer français « standard » correspondent à 6 Tonnes d'équivalent CO2, soit ce qui est émis avec 6 allers-retours Paris-New-York en avion.
- En 2016, en France, les déchets produits représentaient 568 kg par an et par habitant.

## s'informer et se former

Guide « Consommer responsable » de l'ADEME → [bibliothèque.ademe.fr/cadic/1520/guide-pratique-consommer-responsable.pdf](http://bibliothèque.ademe.fr/cadic/1520/guide-pratique-consommer-responsable.pdf)

Etude de l'ADEME « La face cachée des objets » → [presse.ademe.fr/2018/09/consommer-responsable-lademe-a-etudie-la-face-cachee-des-objets.html](http://presse.ademe.fr/2018/09/consommer-responsable-lademe-a-etudie-la-face-cachee-des-objets.html)  
→ [multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-poids-carbone](http://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie-poids-carbone)

Rapport « Vers une économie de la fonctionnalité à haute valeur environnementale et sociale en 2050 » → [bibliothèque.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/3633-vers-une-economie-de-la-fonctionnalite-a-haute-valeur-environnementale-et-sociale-en-2050.html](http://bibliothèque.ademe.fr/dechets-economie-circulaire/3633-vers-une-economie-de-la-fonctionnalite-a-haute-valeur-environnementale-et-sociale-en-2050.html)

Site « Halte à l'obsolescence programmée ! » → [halteobsolescence.org](http://halteobsolescence.org)

Site « Résistance à l'agression publicitaire » → [antipub.org](http://antipub.org)

Portail des déchets du site de l'ADEME → [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/dechets)

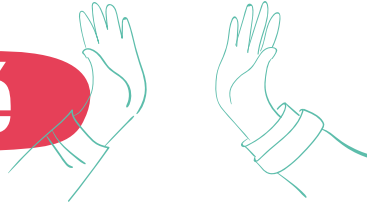
Les bons gestes au bureau → [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/bons-gestes](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/bons-gestes)

Réseau des repair cafés → [repaircafe.org/fr/](http://repaircafe.org/fr/)

Infographie → [archives.qgf.fr/infographie/49/obsolescence-programmee](http://archives.qgf.fr/infographie/49/obsolescence-programmee)



## faire société



**P**our tenir les objectifs de lutte contre le changement climatique nécessaire pour pouvoir maintenir des conditions de vie civilisées dans les décennies à venir, il va falloir changer en profondeur nos manières de produire, de consommer ou de se déplacer. Or, ce n'est pas une chose que l'on peut faire chacun dans son coin, c'est d'une démarche collective et structurée dont on a besoin.

A l'échelle d'une association ou d'une structure, cela peut se traduire par plusieurs axes de travail :

→ **Réfléchir à une politique écologique ambitieuse et structurée.** Les petites actions et prises de décision sont importantes, mais ne sont pas suffisantes, c'est au niveau du projet associatif global que cela doit se jouer.

→ **Aborder la question écologique de façon transversale :** cette dernière ne doit surtout pas être réservée aux actions « nature » de la structure, mais doit être prise en compte partout, depuis les activités sportives jusqu'aux voyages organisés.

→ **Se former et former les autres.** La transition écologique et sociale est un sujet complexe et en constante évolution, il est donc nécessaire d'apprendre et de se tenir à la page sur le sujet !

→ **Associer tout le monde, à travers des processus démocratiques mûrement réfléchis.** On connaît l'adage : « tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin » ! Attention toutefois à ce que la démocratie ne devienne pas l'argument pour ne plus avancer.

→ **Coopérer avec les acteurs de la transition écologique du territoire.** Votre communauté de communes déploie une politique « zéro déchet » ambitieuse ? Voyez comment y contribuer ! Une monnaie locale citoyenne et complémentaire circule sur votre territoire ? Adhérez-y ! Un arboriculteur du coin se lance dans la production de jus de fruits bio et locaux ? Soyez son premier client !

→ **Prendre position, en interne comme en externe : dans un monde où le réchauffement climatique atteindrait 3° ou plus, les associations n'existeraient probablement plus !** Les Foyers Ruraux sont donc tout à fait légitimes pour dénoncer les actions, politiques, décisions qui contribueraient à ce réchauffement climatique et proposer des alternatives.

coopérons pour  
changer le système,  
et pas le climat !

### - à savoir ou à discuter -

**On a parfois tendance à vouloir cantonner l'écologie à un sujet « d'experts ».** C'est une erreur : quand on prend le temps d'expliquer clairement les enjeux et la façon d'y répondre, la plupart des gens les saisissent et s'en emparent.

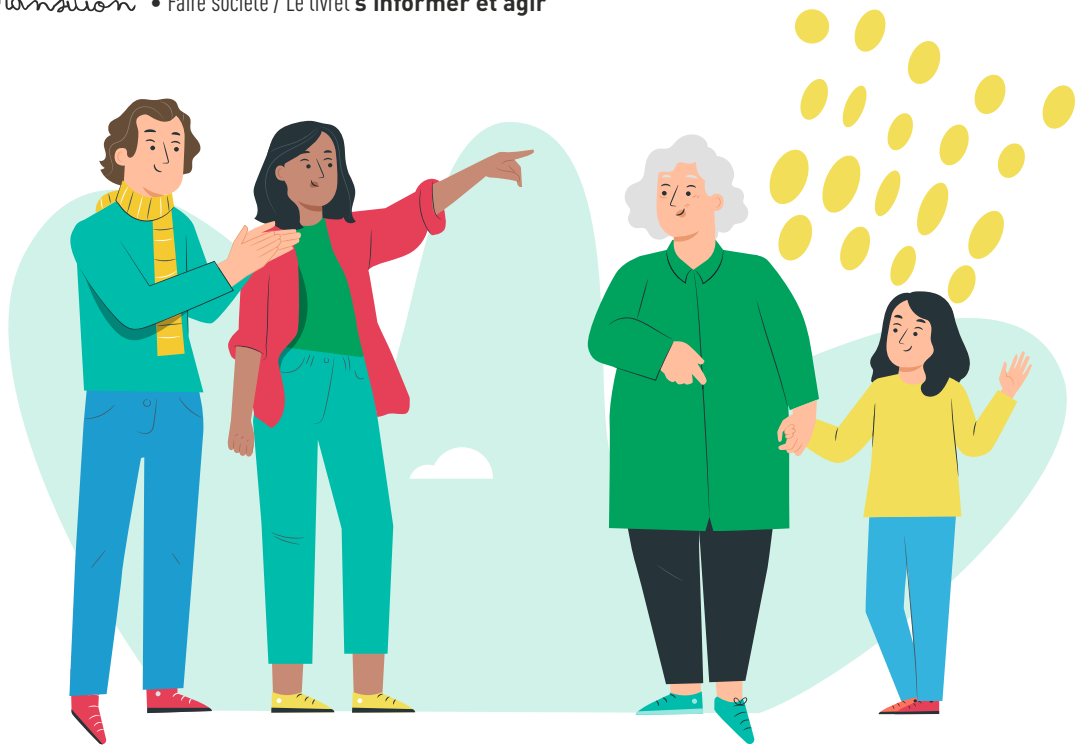
La dynamique collective est essentielle dans une démarche de

changement. **Faire évoluer ses pratiques est beaucoup plus simple quand on le fait à plusieurs,** et chacun peut servir de modèle à ses voisins sur le sujet. N'oublions pas de partager et/ou communiquer nos expériences.

**Attention à ne pas se limiter à des « mesures symboliques ».** Trop de

grandes entreprises ont recours au *greenwashing* pour des motivations purement commerciales, il ne faudrait pas que nos organisations, qui souhaitent sincèrement contribuer au changement, se retrouvent involontairement dans la même situation.





## quels impacts ?

→ Pour tenir les ambitions fixées dans le cadre des accords internationaux, **il faudrait qu'à compter de 2020 la France réduise ses émissions de gaz à effet de serre de 2,6 % par an**. La tendance est pour l'instant à la baisse, mais pas suffisamment. De plus, une bonne part de cette baisse est liée à la fermeture d'usines sur notre territoire, qui « délocalise » nos émissions à l'étranger (en Chine notamment) : il nous faut donc très largement accélérer nos engagements !

→ **Travailler collectivement à cet objectif, c'est aussi l'occasion de recréer du lien, de la solidarité, de la coopération**. Bref, faisons de cette contrainte environnementale une opportunité : celle de relever ensemble ce formidable défi.

## que faire ?

### en tant que citoyen / consommateur

→ Soutenir et s'impliquer dans les dynamiques collectives qui se lancent sur mon territoire. On ne peut pas être impliqué dans tout, mais on peut donner des coups de pouce ponctuels, être relais de communication, utilisateur des services mis en œuvre, favoriser le lien entre les différents acteurs, etc.

→ S'intéresser aux questions écologiques et sociales. Ça tombe bien, il n'y a jamais eu autant de livres,

revues, sites internet, documentaires, podcasts... sur le sujet.

→ Afficher avec fierté son engagement pour la transition écologique, et ne pas hésiter à en débattre (en toute bienveillance) avec les personnes qui ne partagent pas cette conviction.

### en tant qu'organisation

Tout est détaillé dans l'introduction de cette thématique !

## s'informer et se former

Un florilège de podcasts, émissions, films et vidéos sur Imago TV  
→ [imagotv.fr](http://imagotv.fr)

Des ressources pour accompagner le changement, proposées par le ministère de l'écologie  
→ [ecologie.gouv.fr/politiques-publiques](http://ecologie.gouv.fr/politiques-publiques)  
→ [ecologie.gouv.fr/boite-outils-elus](http://ecologie.gouv.fr/boite-outils-elus)

L'association nationale des monnaies locales complémentaires  
→ <https://sol-monnaies-locales.org>

Le Transiscope, recensement d'initiatives citoyennes pour la transition écologique  
→ [transiscope.org](http://transiscope.org)

Les nombreux médias indépendants qui couvrent régulièrement les initiatives de transition écologique : **Alternatives Economiques, l'Age de Faire, Reporterre, Politis, Socialter, etc.**

Rapport d'Oxfam sur les inégalités  
→ [oxfamfrance.org/climat-et-energie/combattre-les-inegalites-des-emissions-de-co2/](http://oxfamfrance.org/climat-et-energie/combattre-les-inegalites-des-emissions-de-co2/)



Confédération Nationale des  
Foyers Ruraux et Associations  
de développement et  
d'animation du milieu rural



[@FoyersRurauxCNFR](https://www.facebook.com/FoyersRurauxCNFR)



17 rue Navoiseu  
93100 Montreuil



[cnfr@mouvement-rural.org](mailto:cnfr@mouvement-rural.org)



01 43 60 14 20



[www.foyersruraux.org](http://www.foyersruraux.org)