

la maison

la maison

la question



**QUELLE EST LA
PROPORTION
D'ÉNERGIE
RENOUVELABLE
EN FRANCE ?**

- A → 1 % du mix énergétique
- B → 5 % du mix énergétique
- C → 15 % du mix énergétique



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la maison

la maison

la question



**QUELLE EST LA
PROPORTION DE
FOYERS FRANÇAIS
QUI ONT UN
SÈCHE-LINGE ?**

- A → 10 % des foyers
- B → 30 % des foyers
- C → 70 % des foyers



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la maison

la maison

la question



**COMBIEN
COÛTENT LES
APPAREILS EN VEILLE
PAR FOYER ET
PAR AN ?**

- A → 10 € par an
- B → 50 € par an
- C → 80 € par an



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la maison

la maison

la question



**QUELLE EST LA
TEMPÉRATURE
CONSEILLÉE DANS
LES CHAMBRES
EN HIVER ?**

- A → 17 °C
- B → 20 °C
- C → 23 °C



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org



JE SÈCHE MES VÊTEMENTS À L'AIR LIBRE

Le sèche linge est le 2^e produit électroménager en termes de consommation électrique à l'utilisation, derrière la plaque de cuisson électrique. En France, 30 % des foyers ont un sèche-linge alors qu'en moyenne, chaque cycle coûterait presque 1 euro !



- J'arrête d'utiliser mon sèche-linge ou j'évite d'en acheter un si je n'en possède pas
- Je fais sécher mes vêtements sur un fil à linge ou un tancarville



JE PASSE CHEZ UN FOURNISSEUR D'ÉLECTRICITÉ VERTE

Aujourd'hui en France, l'énergie nucléaire représente plus de 70 % du mix énergétique contre seulement 15 % pour les énergies renouvelables.

Pour accélérer la transition, on réduit sa consommation d'électricité et on passe chez une coopérative 100 % verte et *made in France*.



- Je découvre le comparateur de Greenpeace [guide-electricite-verte.fr](https://www.greenpeace.org/fr/fr/electricite/guide-electricite-verte)
- Je passe chez Enercoop, Énergie d'ici ou Ilek



JE DIMINUE MA CONSOMMATION DE CHAUFFAGE

Le chauffage des logements correspond à 60 % des dépenses énergétiques des ménages. En hiver, la température idéale est de 19 °C dans le salon et 17 °C pour les chambres. En baissant d'1 °C vous économisez environ 7 % de l'énergie consommée par votre chauffage.



- Je ferme les volets et les rideaux la nuit pour conserver la chaleur
- Je règle la température du chauffage
- J'éteins le chauffage quand je pars de chez moi plus de 3 jours



J'ÉTEINS MES APPAREILS EN VEILLE

En France, on estime qu'un réacteur nucléaire fonctionne en permanence pour alimenter les appareils en veille.

Un gâchis qui coûterait environ 80 euros par an à chaque foyer. Télévision, box Internet, four à micro-ondes, autant d'objets technologiques qu'il est urgent d'éteindre.



- J'installe des multiprises on/off
- Je débranche mes chargeurs quand je ne les utilise pas
- J'éteins les objets en veille la nuit (box wi-fi, chaîne hi-fi, radio, etc.)

la maison

la question



**COMBIEN DE
MILLIARDS DE
LITRES D'EAU SONT
UTILISÉS PAR LES
W.-C. EN FRANCE ?**

- A → 1 milliard
- B → 100 milliards
- C → 1 000 milliards



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

la maison

la question



**COMBIEN DE LITRES
DE PRODUITS
MÉNAGERS UN
FOYER UTILISE-T-IL
CHAQUE ANNÉE ?**

- A → 10 l par foyer
- B → 40 l par foyer
- C → 80 l par foyer



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

la maison

la question



**COMBIEN DE
LOGEMENTS EN
FRANCE ONT LES
NOTES F OU G (LES
PIRES DU DIAGNOSTIC
ÉNERGÉTIQUE) ?**

- A → 2,1 sur 35 millions
- B → 7,4 sur 35 millions
- C → 15,7 sur 35 millions



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

la maison

la question



**QUELLE PART DE
LA NOURRITURE
MONDIALE DÉPEND
DES INSECTES
POLLINISATEURS ?**

- A → 25 % de la nourriture
- B → 50 % de la nourriture
- C → 75 % de la nourriture



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org



JE FABRIQUE MES PRODUITS MÉNAGERS NATURELS

Un foyer français utilise en moyenne 80 l de produits ménagers par an. Malheureusement, les produits d'entretien classiques sont trop souvent polluants avec des effets très graves sur notre santé et sur la biodiversité.



- J'utilise le vinaigre blanc comme nettoyant et détartrant naturel
- Je fais ma lessive au savon de Marseille
- Je débouche mes canalisations grâce au bicarbonate de soude, au gros sel et au vinaigre blanc



J'ÉCONOMISE L'EAU DES TOILETTES

Chaque année, dans les W.-C. en France, ce sont 100 milliards de litres d'eau qui sont utilisés. En moyenne 9 litres d'eau sont évacués à chaque chasse mais cela peut monter jusqu'à 18 litres d'eau pour les modèles plus anciens.



- Je traque les fuites d'eau chez moi
- J'installe une bouteille pleine d'1,5 l dans le réservoir des W.-C.
- Si besoin, j'installe un mécanisme de chasse d'eau avec deux boutons



JE VÉGÉTALISE L'EXTÉRIEUR DE MON LOGEMENT

Premières victimes des pesticides, les abeilles sont menacées d'extinction avec un taux de mortalité qui atteint jusqu'à 80 % dans certaines ruches d'Europe. Pourtant, 75 % de la production mondiale de nourriture dépend des insectes pollinisateurs.



- Je plante des fleurs mellifères dans ma jardinière ou dans mon jardin
- Je fabrique un hôtel à insectes
- Je garde des espaces sauvages dans mon jardin sans passer la tondeuse



JE FAIS RÉNOVER THERMIQUEMENT MON LOGEMENT

La France compte 7,4 millions de passoires énergétiques. Un chiffre préoccupant quand on sait que le bâtiment est le 2^e secteur le plus émetteur de gaz à effet de serre en France avec 19 %.



- Je me renseigne sur la rénovation en France en me rendant sur faire.fr
- J'investis pour faire rénover mon logement afin d'atteindre au moins le niveau de performance B

la question



**QUELLE EST
LA PROPORTION
DE DÉCHETS
ORGANIQUES DANS
LA POUCELLE DES
FRANÇAIS ?**

- A → 30 % de la poubelle
- B → 50 % de la poubelle
- C → 70 % de la poubelle



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la question



**COMBIEN DE KILOS
DE VIANDE UN
FRANÇAIS MANGE-
T-IL CHAQUE ANNÉE ?**

- A → 21 kg de viande
- B → 58 kg de viande
- C → 87 kg de viande



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la question



**COMBIEN DE PAILLES
SONT JETÉES
CHAQUE JOUR DANS
LES FAST-FOOD
EN FRANCE ?**

- A → 600 000 pailles
- B → 3 900 000 pailles
- C → 8 800 000 pailles



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la question



**QUELLE EST L'UTILITÉ
PRINCIPALE DE
L'HUILE DE PALME
IMPORTÉE
EN FRANCE ?**

- A → Pour les carburants
- B → Pour les produits
de beauté
- C → Pour l'alimentation



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org



JE TENDS VERS UN RÉGIME VÉGÉTARIEN

Chaque Français consomme 87 kg de viande et 34 kg de poisson par an.

À l'échelle mondiale, l'élevage représente près de 15 % des émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine et l'ONU estime que la consommation de viande va grimper de 76 % d'ici 2050.



- Je regarde le documentaire *Cowspiracy* pour comprendre les enjeux de la viande
- Je préfère le poulet au bœuf
- Je rejoins le mouvement Lundi vert



JE COMPOSTE MES DÉCHETS ORGANIQUES

En France, les déchets organiques des ménages représentent environ 30 % du poids total de la poubelle.

Composés à 70 % d'eau, il est dommage qu'ils terminent incinérés ou enterrés plutôt que de devenir une ressource précieuse pour les cultures grâce au compostage.



- Je conserve mes déchets organiques et les dépose dans un compost de quartier
- J'installe un lombricomposteur dans mon appartement ou je fabrique un bac à compost pour mon jardin



JE CONSOMME DES PRODUITS SANS HUILE DE PALME

30 % de la déforestation en Indonésie est faite au profit des palmiers à huile, un danger pour la biodiversité, le climat et les travailleurs. En France, 75 % de l'huile de palme importée sert aux carburants et 80 % des produits alimentaires mondiaux en contiennent encore.



- Je me renseigne sur l'impact négatif de l'huile de palme dans le monde
- Je traque les aliments contenant de l'huile de palme avec l'app Kwalito
- J'achète des produits sans huile de palme



JE DIS STOP AUX PAILLES EN PLASTIQUE

On jetterait chaque jour 1 milliard de pailles non recyclables dans le monde, dont près de 9 millions rien que dans la restauration rapide en France. Les pailles sont le 7^e déchet le plus ramassé en bord de mer.



- Je refuse systématiquement les pailles en plastique dans les bars et les restaurants
- J'achète une paille réutilisable en inox ou en bambou

la question



**QUELLE QUANTITÉ
DE PLASTIQUE EST
PRODUITE CHAQUE
SECONDE DANS
LE MONDE ?**

- A → 100 kilos de plastique
- B → 1 tonne de plastique
- C → 10 tonnes de plastique



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

l'alimentation

la question



**QUELLE EST LA
SIGNIFICATION DE
L'ACRONYME AMAP ?**

- A → Assise des maraîchers
ambitieux et pacifistes
- B → Associations
pour le maintien de
l'agriculture paysanne
- C → Assemblée du
mouvement agricole
pour la permaculture



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

l'alimentation

la question



**QUEL EST
L'OBJECTIF DE
SURFACE CULTIVÉE
EN BIO POUR 2022
EN FRANCE ?**

- A → 15 % des surfaces
- B → 30 % des surfaces
- C → 55 % des surfaces



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

l'alimentation

la question



**QUE SIGNIFIENT
LES SIGLES DLC
ET DDM ?**

- A → Danger de laitage contaminé /
donnée dépourvue de mensonges
- B → Durée libre de conservation /
directive directe du ministère
- C → Date limite de consommation /
date de durabilité minimale



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

l'alimentation



J'ACHÈTE MES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN CIRCUITS COURTS

Les circuits courts ont le vent en poupe, Amap (Associations pour le maintien de l'agriculture paysanne) en tête, avec plus de 2 000 groupes et 250 000 membres sur tout le territoire qui soutiennent des pratiques responsables et écologiques.



- Je rejoins une Amap
- Je fais mes courses dans une boutique privilégiant les circuits courts
- J'achète mes produits directement chez les producteurs de ma région



JE FAIS MES COURSES EN VRAC

Chaque année, des milliards de sacs en plastique sont encore distribués en France, contribuant aux 10 tonnes de plastique produites par seconde dans le monde. Un véritable drame quand on sait que 9 % seulement du plastique est recyclé sur la planète.



- Je m'équipe de sacs en toile et de bocaux
- Je fais mes courses avec un cabas
- J'achète mes produits en vrac dans les boutiques zéro déchet et les magasins bio
- Je privilégie les fruits et légumes au marché local sans emballage



JE FAIS ATTENTION AUX DATES DE PÉREMPTION

10 millions de tonnes d'aliments consommables partent chaque année à la poubelle en France. Un gâchis immense puisque les dates de péremption sont responsables, à elles seules, de 20 % du gaspillage alimentaire.



- Je dis stop au gaspillage alimentaire
- Je comprends la différence entre la date limite de consommation et la date de durabilité minimale
- Je peux manger certains produits même quand la DDM est dépassée



JE PRIVILÉGIE UNE ALIMENTATION BIO

La nourriture bio est bonne pour la biodiversité et pour notre santé. Et ce n'est pas forcément plus cher si on adopte des habitudes flexitariennes. Alors, allons au-delà de l'ambition bio 2022 dont l'objectif est d'atteindre 15 % de surface agricole utile cultivée en France.



- J'achète mes produits directement chez les producteurs bio locaux
- Je fais mes courses dans les magasins bio
- J'utilise une application comme Yuka pour vérifier que mon produit est bio

la question



**COMBIEN DE
TONNES D'OBJETS
D'OCCASION ONT ÉTÉ
VENDUES EN 2017
PAR EMMAÛS ?**

- A → 100 tonnes d'objets
- B → 5 000 tonnes d'objets
- C → 100 000 tonnes d'objets



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le shopping

la question



**QUEL EST LE
MONTANT DES
IMPÔTS QUE PAYE
STARBUCKS SUR
SES BÉNÉFICES
EN FRANCE ?**

- A → 0 € en 2018
- B → 100 000 € en 2018
- C → 10 000 000 d'€ en 2018



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le shopping

la question



**COMBIEN
Y A-T-IL DE
MONNAIES LOCALES
COMPLÉMENTAIRES
EN FRANCE ?**

- A → Une dizaine
- B → Une quarantaine
- C → Une centaine



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le shopping

la question



**COMBIEN D'OBJETS
UTILISÉS MOINS DE
3 FOIS PAR AN
CHAQUE FRANÇAIS
POSSÈDE-T-IL ?**

- A → 7 objets
- B → 18 objets
- C → 34 objets



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le shopping



JE BOYCOTTE LES ENTREPRISES CLIMATICIDES

Chaque année, Coca-Cola produit 3 millions de tonnes de plastique. Starbucks ne paye toujours pas d'impôts en France. H&M a accumulé plus de 4 milliards de dollars d'inventus... Il est plus que jamais urgent de boycotter les entreprises climaticides.



- Je repère les produits à éviter grâce à l'application Buy or Not
- Je manifeste mon mécontentement envers les pratiques climaticides sur des plateformes comme change.org ou i-boycott.org



J'ACHETE DES PRODUITS D'OCCASION

Rien qu'en 2017, Emmaüs a remis sur le marché plus de 100 000 tonnes d'objets d'occasion (livres, mobilier, vêtements, petit et gros électroménager, etc.) redonnant ainsi une seconde vie à des millions de produits. Un geste bon pour la planète et pour le porte-monnaie.



- J'achète des produits d'occasion chez Emmaüs, dans les ressourceries ou sur des sites Web comme Le Bon Esprit ou Label Emmaüs
- J'offre une 2^{de} vie à mes objets inutilisés en les donnant/revendant



JE PARTAGE DES OBJETS AVEC MES VOISINS

Dans un immeuble de 100 personnes on trouve 79 lave-linges, 6 vidéos-projecteurs et 9 yaourtières. Plus d'un achat sur deux pourrait être évité si l'objet pouvait être emprunté à proximité. D'autant que les Français disposent en moyenne de 34 objets qu'ils utilisent moins de 3 fois par an !



- Je demande à mes voisins quand j'ai besoin d'un objet que je ne possède pas
- Je mets en place une boîte à livres dans mon quartier



JE PAYE EN MONNAIE LOCALE COMPLÉMENTAIRE

La France compte aujourd'hui une quarantaine de monnaies locales destinées à encourager les circuits courts et à dynamiser les économies locales. Une excellente manière de se réapproprier le pouvoir de l'argent et de construire un monde plus juste et plus durable.



- J'utilise la monnaie locale complémentaire de ma région pour mes achats
- Je demande à mon patron de me verser une partie de mon salaire en monnaie locale complémentaire

la question



**COMBIEN DE
PRODUITS VENDUS
EN SUPERMARCHÉ
SONT D'ORIGINE
FRANÇAISE?**

- A → Moins d' $\frac{1}{3}$
- B → La moitié
- C → Plus de $\frac{2}{3}$



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le shopping

la question



**COMBIEN
DE BANQUES
FRANÇAISES ONT
UN IMPACT POSITIF
SUR LA SOCIÉTÉ?**

- A → Aucune
- B → 2 banques
- C → Toutes les banques



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le shopping

la question



**COMBIEN
DE PERSONNES
BÉNÉFICIENT
DU COMMERCE
ÉQUITABLE DANS
LE MONDE?**

- A → 10 millions
- B → 100 millions
- C → 500 millions



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le shopping

la question



**COMBIEN
DE VÊTEMENTS
SONT VENDUS
CHAQUE ANNÉE
DANS LE MONDE?**

- A → 1 milliard
- B → 10 milliards
- C → 100 milliards



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le shopping



JE PLACE MON ARGENT DANS UNE BANQUE ÉTHIQUE

Selon Fair Finance France, seulement deux banques ont un impact positif et participent à créer le monde de demain en France : la Nef et le Crédit coopératif. Les grandes banques, elles, continuent à soutenir massivement les énergies fossiles.



- Je découvre les pratiques des grandes banques sur le site [fairfinancefrance.org](https://www.fairfinancefrance.org)
- J'ouvre un compte courant au Crédit coopératif
- J'ouvre un livret d'épargne à la Nef



JE PRIVILÉGIE LES OBJETS « MADE IN FRANCE »

En moyenne, moins d'un produit sur trois distribué en supermarché est fabriqué en France. Pourtant, $\frac{3}{4}$ des Français se disent prêts à payer plus cher pour acheter local afin de réduire leur empreinte écologique, de soutenir les producteurs et le savoir-faire des artisans.



- Je découvre les marques « 100 % made in France » grâce au certificat Origine France Garantie
- J'achète moins mais mieux en allant dans les boutiques des artisans locaux



JE DONNE MES VÊTEMENTS INUTILISÉS

En moyenne sur une année, chaque Français jette 12 kg de textiles à la poubelle et seulement $\frac{1}{4}$ de nos habits sont recyclés alors qu'à l'autre bout de la chaîne, 100 milliards de vêtements sont vendus chaque année dans le monde.



- Je fais le tri dans mes placards
- Je donne mes vêtements inutilisés aux associations comme Emmaüs, Le Relais, La Cravate solidaire ou dans les ressourceries



J'ACHÈTE DES PRODUITS DU COMMERCE ÉQUITABLE

Aujourd'hui, ce sont seulement 10 millions de personnes qui bénéficient du commerce équitable à travers le monde. Pendant ce temps, 800 millions de personnes vivent encore sous le seuil d'extrême pauvreté avec moins d'1,90 \$ par jour.



- J'apprends à repérer les bons labels avec Fair(e) un monde équitable
- Je favorise les marques défendant le commerce équitable comme Artisans du monde ou Max Havelaar

la question



**QUELLE EST
LA PLACE DE
LA FRANCE
AU CLASSEMENT
DES PAYS LES PLUS
VISITÉS AU MONDE ?**

- A → 1^{re} devant l'Espagne
- B → 3^e derrière les États-Unis
- C → 10^e derrière la Thaïlande



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les loisirs

la question



**COMBIEN
DE LIVRES LES
FRANÇAIS LISENT-
ILS CHAQUE ANNÉE ?**

- A → 3 livres
- B → 12 livres
- C → 20 livres



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les loisirs

la question



**COMBIEN DE TONNES
DE DÉCHETS SAUVAGES
ONT ÉTÉ RECENSÉES
EN FRANCE EN 2016 ?**

- A → 10 500 tonnes
(soit 1 tour Eiffel)
- B → 31 500 tonnes
(soit 3 tours Eiffel)
- C → 63 000 tonnes
(soit 6 tours Eiffel)



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les loisirs

la question



**QUELLE EST LA PART
D'ÉMISSION DE GAZ
À EFFET DE SERRE
MONDIALE LIÉE
AU TOURISME ?**

- A → 1 % des émissions de GES
- B → 4 % des émissions de GES
- C → 8 % des émissions de GES



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les loisirs



JE DONNE UNE SECONDE VIE À MES LIVRES

Les Français sont de grands lecteurs avec 20 livres lus chaque année. Donnons une seconde vie à nos livres avec Emmaüs ou Recyclivre pour avoir un impact écoresponsable mais aussi solidaire grâce à la réinsertion de personnes éloignées de l'emploi !



- Je dépose mes livres lus dans une boîte à livres
- Pour les grandes quantités, je donne mes livres à Recyclivre ou aux ressourceries
- Je partage mes livres préférés grâce au Bookcrossing



JE VOYAGE EN FRANCE PENDANT LES VACANCES

L'Hexagone est la première destination touristique au monde. Un pays magnifique qui est une excellente alternative quand on souhaite réduire l'empreinte écologique de ses déplacements pendant les vacances en privilégiant le vélo, le train ou encore la randonnée.



- Je visite la France en train
- Je pars en randonnée dans les montagnes françaises
- Je découvre la France à vélo
- Je choisis des vacances originales en louant une péniche ou un voilier



JE VOYAGE À LA RENCONTRE DE L'AUTRE

8 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont dues au tourisme. Loin des dérives du tourisme de masse, il est possible de privilégier des solutions moins énergivores qui favorisent le lien et la sobriété plutôt que l'accumulation et le tout-confort.



- Je pars en vacances chez l'habitant grâce au Couchsurfing
- Je découvre les techniques agricoles du monde entier grâce au Wwoofing
- Je m'engage plusieurs mois en partant en mission solidaire



JE RAMASSE LES DÉCHETS SAUVAGES

En 2016, 63 000 tonnes de déchets sauvages ont été recensées en France, l'équivalent de 6 tours Eiffel, qui se retrouvent *in fine* transportées dans les mers et les océans. 80 % des déchets marins ont ainsi une origine terrestre (le reste provient de l'industrie de la pêche ou encore des bateaux de croisière).



- Je ramasse les déchets que je croise
- Je participe à des collectes ponctuelles en groupe (Clean Walker, World Clean Up Day, Surfrider Foundation, etc.)
- Je signale les décharges sauvages à ma commune

la question



**COMBIEN DE BOÎTES
DE MÉDICAMENTS
SONT VENDUES EN
FRANCE CHAQUE
ANNÉE ?**

- A → 70 millions de boîtes
- B → 600 millions de boîtes
- C → 3 milliards de boîtes



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le bien-être

la question



**COMBIEN DE TEMPS
LES FRANÇAIS
PASSENT-IL CHAQUE
JOUR DEVANT
LA TÉLÉVISION ?**

- A → 1 h 15 par jour
- B → 3 h 42 par jour
- C → 5 h 36 par jour



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le bien-être

la question



**QUELLE EST
L'ORIGINE CONNUE
DE LA MÉDITATION ?**

- A → 2 000 avant J.-C.
en Inde
- B → 500 après J.-C.
au Japon
- C → 1970 après J.-C.
aux États-Unis



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le bien-être

la question



**COMBIEN DE COUCHES
JETABLES SONT
JETÉES CHAQUE
ANNÉE EN FRANCE ?**

- A → 100 millions
- B → 4 milliards
- C → 70 milliards



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

le bien-être



J'ÉTEINS MA TÉLÉVISION

3 h 42, c'est le temps passé en moyenne par les Français devant leur télévision chaque jour en 2017. Une pratique inquiétante trop souvent automatique et qui pourrait être avantageusement remplacée par de la lecture ou des jeux avec ses proches.



- Je n'allume ma télévision que pour regarder des programmes identifiés à l'avance
- Je réserve des soirées sans télé pour lire, faire des jeux de société ou sortir écouter de la musique



JE CONSOMME MOINS DE MÉDICAMENTS

3 milliards, c'est le nombre de boîtes de médicaments qui sont consommées en France chaque année. En parallèle, l'aromathérapie se développe et les ventes d'huiles essentielles explosent avec 8 millions de flacons vendus chaque année.



- J'arrête de prendre des médicaments pour un oui ou pour un non
- Je découvre des soins plus naturels
- J'ai une alimentation équilibrée et une pratique physique régulière



J'UTILISE DES COUCHES LAVABLES POUR MON BÉBÉ

4 milliards de couches jetables sont utilisées chaque année en France. Et si les couches jetables engendrent 804 kg de déchets par enfant et par an, les couches jetables permettent de limiter ce chiffre à 284 kg. Une option écologique mais aussi économique.



- J'utilise le moins possible des couches jetables et je privilégie les versions écologiques
- J'investis dans un jeu de couches lavables que j'utilise régulièrement pour mon bébé



JE PRATIQUE LA MÉDITATION RÉGULIÈREMENT

L'art de la méditation nous vient de loin, et des fresques vieilles d'environ 4000 ans en font état dans des grottes indiennes. Aujourd'hui en plein boom, la méditation soulage la dépression et l'anxiété, favorise le lâcher-prise et permet d'être plus présent au monde.



- Je découvre les différentes techniques de méditation et participe à des stages de découverte
- Je pratique régulièrement la méditation, seul ou en groupe

la question



COMBIEN DE RECHERCHES SONT FAITES CHAQUE MOIS SUR GOOGLE ?

A → 7 milliards de requêtes
B → 60 milliards de requêtes
C → 100 milliards de requêtes



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la technologie

la question



COMBIEN Y A-T-IL DE REPAIR CAFÉS EN FRANCE ?

A → 10 Repair Cafés
B → 70 Repair Cafés
C → 150 Repair Cafés



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la technologie

la question



SI INTERNET ÉTAIT UN PAYS, QUEL SERAIT SON CLASSEMENT EN CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ ?

A → 3^e derrière les États-Unis
B → 11^e derrière la France
C → 40^e derrière l'Autriche



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la technologie

la question



QUELLE EST LA FRÉQUENCE À LAQUELLE LES FRANÇAIS CHANGENT DE SMARTPHONE ?

A → Tous les 13 mois
B → Tous les 22 mois
C → Tous les 31 mois



ça va changer avec vous
sur cacomenceparmoi.org

la technologie



JE RÉPARE MES OBJETS CASSÉS

En moyenne, le poids total des objets accumulés est de 2,5 tonnes par foyer, soit l'équivalent en émission de CO₂ de 6 A/R Paris-New York en avion. À nous de rallonger la durée de vie de nos objets en les réparant. En France, il existe plus de 150 Repair Cafés pour nous y aider.



- Je répare moi-même mes objets cassés grâce à des tutoriels sur les sites [iFixit.com](https://www.ifixit.com) ou [SoSAV.fr](https://www.sosav.fr)
- Je vais dans un Repair Café
- Je fais appel à un spécialiste pour les pannes trop complexes



J'UTILISE UN MOTEUR DE RECHERCHE ÉCOLOGIQUE

Google accumule les scandales d'évasion fiscale et de sécurité, pourtant, avec 100 milliards de requêtes chaque mois, le moteur de recherche est le plus utilisé au monde. Il est temps d'adopter des alternatives vertueuses pour l'environnement et notre vie privée.



- Je prends conscience de l'impact écologique désastreux de nos pratiques digitales
- J'installe un moteur de recherche écosolidaire comme Lilo ou Ecosia sur mon ordinateur et mon smartphone



J'ACHÈTE DES PRODUITS HIGH-TECH RECONDITIONNÉS

10 % des smartphones vendus en France sont achetés d'occasion. Un chiffre encore trop faible d'autant qu'un Français change de téléphone tous les 22 mois en moyenne et que le fait d'acheter un nouveau smartphone consomme plus d'énergie que son utilisation pendant dix ans.



- Je prends soin de mes objets high-tech le plus longtemps possible
- Je fais mes achats sur des plateformes comme [backmarket.fr](https://www.backmarket.fr) ou [Envie.org](https://www.envie.org)



JE NETTOIE MA BOÎTE MAIL RÉGULIÈREMENT

Si Internet était un pays, ce serait le 3^e consommateur d'électricité au monde. Chaque heure, 12 milliards d'e-mails sont envoyés, dont 90 % de spams. L'envoi d'un e-mail avec une pièce jointe consomme autant qu'une ampoule allumée pendant 24 heures.



- Je me désabonne des spams
- Je fais le tri dans ma boîte mail et supprime les courriels inutiles
- Je vide ma corbeille régulièrement
- Je limite mes envois d'e-mails et réduis la taille des pièces jointes

la question



COMBIEN DE FRANÇAIS PRENNENT LE VÉLO POUR LES TRAJETS DU QUOTIDIEN ?

- A → 1 % des Français
- B → 4 % des Français
- C → 10 % des Français



ça va changer avec vous sur cacommeceparmoi.org

les transports

la question



QUELLE EST LA PLACE DES TRANSPORTS DANS LE BILAN CARBONE FRANÇAIS ?

- A → 1^{er} avec 29 % des émissions
- B → 2^e avec 20 % des émissions
- C → 5^e avec 11 % des émissions



ça va changer avec vous sur cacommeceparmoi.org

les transports

la question



COMBIEN UN SALARIÉ PEUT-IL ÉCONOMISER EN COVOITURANT AVEC UN COLLÈGE SUR UN TRAJET DE 30 KM ?

- A → 100 € par an
- B → 1 000 € par an
- C → 2 000 € par an



ça va changer avec vous sur cacommeceparmoi.org

les transports

la question



QUELLE EST LA PART DES VÉHICULES PARTICULIERS DANS LES ÉMISSIONS DE CO₂ DU TRANSPORT ?

- A → 10 % du total des émissions
- B → 30 % du total des émissions
- C → 50 % du total des émissions



ça va changer avec vous sur cacommeceparmoi.org

les transports



JE PRÉFÈRE LE TRAIN À L'AVION DÈS QUE POSSIBLE

Les transports sont le secteur qui émet le plus de CO₂ avec 29 % des émissions totales en France. Une heure en avion est 13 fois plus émettrice de gaz à effet de serre qu'une heure en voiture et plus de 1 500 fois plus polluante qu'une heure dans un TGV.



- Je comprends l'empreinte CO₂ catastrophique des trajets en avion
- Je prends le temps de me déplacer en train pour les trajets français et européens
- Je prends l'avion si je reste sur place pendant une longue durée



JE PRIVILÉGIE LE VÉLO POUR LES TRAJETS COURTS

Aujourd'hui, moins de 4 % des Français utilisent le vélo pour leurs déplacements du quotidien. Et pourtant, c'est le moyen de transport idéal sur les courtes distances. Économique, écologique, rapide et bon pour la santé, le vélo est l'un des atouts n°1 du monde de demain.



- J'optimise mes déplacements à vélo grâce à l'application Géovélo
- J'achète un vélo d'occasion grâce à des associations comme Emmaüs
- Je m'équipe pour assurer ma sécurité lors de mes déplacements



J'ADOpte LES GESTES DE L'ÉCOCONDUITE

En France, 8 déplacements sur 10 se font en voiture. La moitié des émissions de CO₂ liées aux transports sont dues aux véhicules particuliers. 10 km/h en moins, avec une conduite souple et un véhicule bien entretenu, permettent une réduction de 12,5 % d'émissions de CO₂.



- Je gonfle les pneus à la bonne pression
- J'entretiens mon véhicule régulièrement
- Je roule à 110 km/h sur l'autoroute
- Je ne transporte pas inutilement des choses lourdes dans le coffre



JE ME DÉPLACE GRÂCE AU COVOITURAGE

Un salarié qui fait du covoiturage avec un collègue sur un trajet quotidien de 30 km peut économiser 2 000 € par an. Une solution aussi intéressante au niveau écologique quand on sait que les véhicules sur le trajet domicile-travail sont remplis par 1,06 personne en moyenne.



- Je rentabilise mes déplacements en voiture en ayant d'autres passagers
- Je favorise le covoiturage libre et coopératif avec Mobicoop

la question



**À QUOI CORRESPONDENT
LES ÉMISSIONS DE CO₂
D'UN A/R PARIS-
NEW YORK EN AVION ?**

- A → 1 tonne de CO₂ (1 an de chauffage pour un petit foyer)
- B → 2 tonnes de CO₂ (28 000 km en ville avec une citadine)
- C → 5 tonnes de CO₂ (les émissions d'un Argentin en 1 an)



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les transports

la question



**QUELLE EST LA
PROPORTION DE
TEMPS QU'UNE
VOITURE PASSE EN
STATIONNEMENT ?**

- A → 35 % du temps
- B → 60 % du temps
- C → 95 % du temps



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les transports

la question



**QUELLE EST
LA PROPORTION
DE SALARIÉS QUI
SE RENDENT À
LEUR TRAVAIL
EN VOITURE ?**

- A → 51 % des salariés
- B → 74 % des salariés
- C → 92 % des salariés



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les transports

la question



**COMBIEN DE
VILLES FRANÇAISES
PROPOSENT LES
TRANSPORTS EN
COMMUN GRATUITS ?**

- A → Une douzaine
- B → Une trentaine
- C → Une centaine



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

les transports



J'UTILISE DES VÉHICULES PARTAGÉS

La voiture reste le mode de transport individuel le plus cher. En moyenne, une voiture coûte plus de 5 000 € par an (l'équivalent d'un dixième du budget des ménages) alors qu'elle reste plus de 95 % du temps en stationnement.



- Je me déplace en voiture partagée grâce à des réseaux comme Citiz, Drivy ou Ubeeqo
- Je prends un abonnement pour le vélo ou le scooter dans les villes



JE COMPENSE L'EMPREINTE CARBONE DE MES TRAJETS

Un aller-retour Paris-New York émet près d'une tonne de CO₂ par passager, soit l'équivalent des émissions d'un Français liées au chauffage à l'année. Si réduire drastiquement le nombre d'heures de vol est primordial, on peut aussi compenser son empreinte.



- Je me rends compte de l'impact écologique catastrophique de mes déplacements
- J'investis dans des projets écosolidaire grâce à la Fondation Goodplanet pour compenser mes déplacements



JE MILITE POUR LA GRATUITÉ DES TRANSPORTS EN VILLE

Zéro euro, c'est le prix que payent les habitants de Dunkerque pour utiliser les transports en commun mis à disposition par la ville. Une tendance suivie par une trentaine de villes en France comme Castres, Châteauroux, Gap, Compiègne ou encore Niort.



- Je crée un groupe de soutien pour porter ce sujet sur le long terme
- Je contacte les décideurs de ma ville pour initier la gratuité des transports collectifs



JE PRENDS LES TRANSPORTS EN COMMUN

En France, 74 % des salariés se rendent à leur travail en voiture. Pourtant les transports collectifs émettent bien moins de CO₂ par personne transportée : un usager du métro consomme 14 fois moins d'énergie et un passager de bus émet 35 % de CO₂ en moins.



- Je change mes habitudes pour aller au travail avec les transports en commun
- Quand j'ai le choix, je déménage pour me rapprocher de mon lieu de travail

la question



**COMBIEN DE TONNES
DE MOBILIER DE BUREAU
SONT JETÉES
CHAQUE ANNÉE
EN FRANCE ?**

- A → 25 000 tonnes
- B → 250 000 tonnes
- C → 2 500 000 tonnes



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le travail

la question



**QUELLE QUANTITÉ
DE CO₂ POURRAIT
ÉCONOMISER UN
SALARIÉ AVEC 2 JOURS
DE TÉLÉTRAVAIL
PAR SEMAINE ?**

- A → 100 kg de CO₂ par an
- B → 800 kg de CO₂ par an
- C → 1,6 tonnes de CO₂ par an



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le travail

la question



**QUELLE QUANTITÉ
DE DÉCHETS PAPIER
PRODUIT UN SALARIÉ
AU BUREAU
CHAQUE ANNÉE ?**

- A → 10 kg de papier
- B → 70 kg de papier
- C → 150 kg de papier



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le travail

la question



**QUEL MONTANT LA
COURSE DES HÉROS
A-T-ELLE PERMIS
DE RÉCOLTER EN
10 ÉDITIONS ?**

- A → 1 million d'euros
- B → 5 millions d'euros
- C → 15 millions d'euros



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

le travail



JE FAIS DU TÉLÉTRAVAIL RÉGULIÈREMENT

En France, un employé parcourt, sur le trajet domicile-travail, en moyenne 26 km par jour. Or, si les salariés ne travaillaient ne serait-ce que 2 jours par semaine à leur domicile, cela induirait un gain direct de plus de 800 kg de CO₂ par personne et par an.



- Je travaille de chez moi dès que possible
- Je présente les bienfaits écologiques du télétravail à mon manager
- Je propose à mon entreprise de favoriser le télétravail pour tous les salariés



JE M'ÉQUIPE DE MOBILIER RECONDITIONNÉ

Chaque année, les entreprises françaises achètent pour 1 milliard d'euros en mobilier neuf et jettent 250 000 tonnes de mobilier sans que celui-ci soit pour autant hors d'usage.



- Je fais durer mon mobilier le plus longtemps possible et je donne celui que je n'utilise plus
- Je m'équipe sur des plateformes comme Co-Recyclage pro, Adopte un bureau ou Tricycle Office



JE COURS POUR UNE ASSOCIATION

Chaque année, plusieurs dizaines de milliers de salariés dans toute la France mouillent le maillot pour la bonne cause en participant à une course solidaire. En 10 éditions, la Course des héros a permis de collecter 15 millions d'euros pour les associations.



- Je constitue un groupe de coureurs dans mon entreprise
- Je soumetts le projet à mes dirigeants pour inscrire l'entreprise à la course solidaire
- Je récolte des fonds pour le jour J



J'ACHÈTE DES FOURNITURES DE BUREAU ÉCOLOGIQUES

En France, chaque employé de bureau consomme environ 70 kg de papier par an. Au total, le bilan est plus que préoccupant quand on sait que 2,4 millions de tonnes de déchets sont produites au travail chaque année.



- Je limite les déchets en imprimant en R/V et en réutilisant les brouillons
- J'investis dans des fournitures écologiques
- J'organise la collecte des déchets pour le tri et la revalorisation

la question



**COMBIEN
DE FRANÇAIS SONT
BÉNÉVOLES DANS
UNE ASSOCIATION ?**

- A → 3 millions
- B → 7 millions
- C → 13 millions



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

la société

la question



**COMBIEN DE STATIONS
DU MÉTRO PARISIEN
SONT ÉQUIPÉES POUR
LES PERSONNES À
MOBILITÉ RÉDUITE ?**

- A → 9 sur 303
- B → 67 sur 303
- C → 135 sur 303



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

la société

la question



**À PARTIR DE COMBIEN
D'HABITANTS LES
CONSEILS DE QUARTIER
SONT-ILS OBLIGATOIRES ?**

- A → Au-delà de
10 000 habitants
- B → Au-delà de
40 000 habitants
- C → Au-delà de
80 000 habitants



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

la société

la question



**QUEL EST LE JOUR
CHOISI PAR GRETA
THUNBERG POUR FAIRE
LA GRÈVE POUR
LE CLIMAT ?**

- A → Le lundi
- B → Le vendredi
- C → Le dimanche



ça va changer avec vous
sur cacommeceparmoi.org

la société



JE PRENDS DES MESURES POUR L'ACCESSIBILITÉ

12 millions de personnes sont touchées par un handicap en France. Pourtant, le déplacement n'est pas facile pour tous. Dans le métro parisien, par exemple, seulement 9 stations sont équipées pour les personnes à mobilité réduite sur 303 au total.



- Je favorise l'accessibilité en France en alimentant le guide Jaccede grâce à l'application du même nom
- Je milite pour l'accessibilité à l'espace public pour tous auprès des décideurs politiques



JE FAIS DU BÉNÉVOLAT DANS UNE ASSOCIATION

13 millions de Français sont bénévoles dans une des 1,3 million d'associations actives. Un engagement solidaire, citoyen et pourquoi pas écologique qui participe tous les jours à l'accélération de la transition dans notre pays.



- Je fais des missions de bénévolat courtes grâce à des plateformes comme Benenova ou encore Diffuz
- Je participe aux maraudes de rue de la Croix-Rouge ou du Secours catholique



JE ME MOBILISE POUR LE CLIMAT

Comme Greta Thunberg qui fait la grève tous les vendredis, des centaines de milliers de personnes dans le monde entier manifestent pour le climat. D'autres durcissent le ton et bloquent des points stratégiques pour que l'État et les entreprises prennent conscience de l'urgence.



- Je marche pour le climat et rejoins le mouvement Il est encore temps
- Je rejoins les groupes de désobéissance civile comme ANV COP 21, Alternatiba ou Extinction Rebellion



JE PARTICIPE AUX DÉCISIONS DE MA VILLE

Obligatoires pour les villes de plus de 80 000 habitants depuis la loi du 27 février 2002 (et facultatifs pour les villes de plus petite taille), les conseils de quartier peuvent être consultés par le maire et faire des propositions sur toute question concernant le quartier ou la ville.



- Je participe et je vote au budget participatif de ma ville s'il existe
- J'assiste au conseil municipal de ma ville
- J'envoie une lettre à mon maire pour lui faire part de l'urgence écologique