Contribution des paroissiens

Mes actions pour consommer moins d'**énergie** →



Chauffage limité à 19° le jour, 17° la nuit. Lumières et appareils éteints dès qu'ils ne sont plus utiles. Trajets pas trop longs, de jour, sans pluie : bicyclette. Plus de voyages par avion.

Réduire la Température de l'eau de mon eau.

mettre un sceau d'eau dans la douche pour la 1re eau froide

de programmer l'utilisation de la plaque électrique ou de gaz également pour les courses du quotidien

J'éteins tout Tous les soirs (les "veilles" aussi)

- Faire attention à éteindre les lumières
- A mettre davantage dans le lave-vaisselle
- Regrouper et faire moins de tournées de linge c'est aussi pour l'eau

- Changer chaudière (-40% environ économisé)
- Eteindre les lumières
- Faire des grosses lessives
- Réguler la température au plus juste
- Douches de randonneur (rapides et peu d'eau)

mettre un gilet et des chaussettes pour avoir chaud sans monter le chauffage (et un plaid quand je reste statique (lecture, canapé...)

Panneaux photovoltaïques depuis 2021

Point de consigne chauffage 19 °

- Achat de seconde main pour les vêtements des enfants ou "made in France" en neuf le + possible.
- Coudre ou tricoter les vêtements de la famille.
- Installation de volets extérieurs

- Je prends le plus souvent ma douche à l'eau froide.
- Lave-linge à 30° voir 20°

Quand la vaisselle n'est pas grasse je lave à l'eau froide ça suffit.

utilisation d'une "marmite norvégienne pour la cuisson des plats mijotés

fonctionnement du lave-vaisselle et recharge de la voiture électrique aux heures creuses contrat Tempo avec EDF

réduction de la température du chauffage

interrupteurs pour éviter la consommation en mode veille

- Eviter la climatisation
- Ne pas chauffer avec les fenêtres ouvertes -
- Notre prochaine voiture sera hybride ou électrique

- Balance de cuisine sans pile
- Robot manuel pour la cuisine
- Habitation isolée par l'extérieur

- Température de consigne à 19°C dans mon logement
- Limiter les équipements électriques autant que possible
- Limiter l'usage de l'IA
- Couverole sur les casseroles

Mes actions pour une **consommation** respectueuse des ressources de la planète



Achats de nourriture le plus possible au marché denrées de saison, production locale le + possible. Limitation de consommation de viande, et de plats préparés.

J'achète au VRAC. donc j'achète la juste dose sans emballage.

d'utiliser les contenaires de la mairie pour les déchets (compost et les objets recyclables

Tri des déchets

nous faisons partie du Solimarché (Ste Luce) proposition de panier de légumes - d'aliments secs en vrac et d'huile d'olive - et jus de fruits fabriqué avec les fruits de Verger - pommes - poires - kiwis.

- beaucoup moins de viande rouge
- Evite les poissons en danger
- Fruits et légumes de saison, bio et locaux dans la mesure du possible

- stocker l'eau de la douche (qui coule pas de froid à chaud) dans un bidon pour l'arrosage des fleurs / plantes d'intérieur
- l'eau de lavage de salade peut également être réutilisée

Approvisionnement en AMAP
Achats bio de préférence
Viande 3 repas / semaine

Achats produits alimentaires en vrac
Nous évitons les produits ultra transformés.

- AMAP pour nos légumes / oeufs / veau
- Achats en vrac le plus possible.
- Moins de consommation carnée
- Achat de bio.
- Récupération de l'eau du bain pour l'arrosage du jardin

Economie d'eau :
- réserve d'eau au jardin
- Un petit puits sur le compost évite un tirage de chasse d'eau.

utilisation d'un broc pour récupérer l'eau de la douche
utilisation d'un récupérateur d'eau de pluie
mise en place d'un composteur
achat de légumes bio chez un producteur local

- Acheter en vrac pour réduire les emballages.
- Acheter d'occasion sur le bon coin.
- Réduire la consommation de viande.
- Manger bio

Achat des denrées alimentaires en vrac (magasins spécialisés pâtes, café, chocolat, farine...

Mes actions p
consommati
ressources de

- Je prends toujours un temps de réflexion avant un achat : en ai je besoin ?
- Je cherche en 2nde main avant d'acheter neuf
- Je recycle à mon échelle.
- Je veille à ma consommation d'eau et je récupère pour les plantes (robinet et pluie)



Mes actions pour des **transports** moins énergivores



Je prends désormais mon Vélo pour aller travailler 20km/Jour.

de prendre les transports en commun

Co-voiturage lorsque cela est possible

On essaie de faire au maximum avec les transports en commun.. et à pied.) (nous ne pouvons pas faire de vélo. pas de possibilités sûres dans l'immeuble) et plus maintenant

- de plus en plus les transports en communs et le vélo
- des déplacements longs en train

→ Utiliser mon vélo à chaque fois que le trajet fait moins de 30 min
→ Utiliser le train quand je voyage seule.

Déplacements à vélo ou en transports à commun

En voiture, 100 km/h si limitation à 110 et 110 si 130km/h

- Trajets en train si possible pour nos vacances
- Trajets en vélo pour notre usage quotidien à Nantes.



J'ai réfléchi à me séparer de ma voiture ayant la chance de tout avoir à proximité (transport en commun, marche vélo pour me déplacer.

utilisation du train pour aller voir notre famille en Autriche

utilisation d'une voiture électrique

utilisation du vélo dès que possible

- Favoriser le vélo pour les trajets courts. (vélo cargo)
- Regarder les alternatives en train pour les vacances.

Utilisation quotidienne du vélo et des transports en commun.



Je prends les transports en commun au quotidien le vélo pour les déplacements proches et la marche à pieds.
En dehors de l'agglo, le train autant que possible le recours à la voiture en dernier lieu, après réflexion si pas d'alternative et je la mets en covoiturage dès que possible.

Mes actions sur d'autres sujets (gestes du quotidien, recyclage, partage, biodiversité…) :

Notre attentif à ne pas gaspiller l'eau, si nous avons la possibilité de mettre des recours d'eau pour arroser nos jardins et ne pas polluer par des produits chimiques et qui nous rendre malade.

Prier notre Dieu pour le changement de notre cœur, nous laisser transformer, guérir ; témoigner de son amour.

Nous partageons notre voiture pour la messe à St Jean. Baptiste (cela est tout à fait normal)

En grande surface j'essaie de prendre moins de poisson, de viande, charcuterie en barquettes plastiques, nous ne buvons pas d'eau en bouteilles.

Nous faisons attention à l'eau : exemple l'eau du nettoyage des légumes sert à arroser les légumes du jardin.

Nous baissons les volets plutôt que d'utiliser un climatiseur.

(beaucoup de gens le font bien sûr)

- Economie d'eau : seau à côté de la douche pour récupérer l'eau que l'on fait couler en attendant l'eau chaude ; une chasse d'eau par jour.
  + Une cuvette à côté de l'évier idem : l'eau récupérée sert à faire tremper les casseroles et poêles. L'eau de lavage de la salade va sur les plates-bandes.
- Comme dans mon enfance : les vieux draps sont recyclés en torchons à donner. Les pulls détricotés peuvent servir à faire des écharpes ou bonnets pour gens de la rue etc...

- fabrication de mes yaourts maison
- achat de pains complets (+ durables) en tranche pour consommer la juste dose
- je donne les vieux vêtements mais surtout je ne succombe plus aux achats irraisonnés. J'achète de meilleure qualité pour + de durée d'usage
- j'achète au vrac pour limiter les emballag
- je couds des sacs à pain

- de voir pour les pigeons qui sont nuisible dans le quartier ; des fientes dans les structures des batiments et les entrées des immeubles. Pour les faire fuir, pensez à envoyer des faucons pour les faire partir dans la nature ils peuvent se nourrir.

- J'ai 20 panneaux photovoltaïques.
- Je conserve l'eau usée de l'evier de ma cuisine - Stockée dans une bassine. Je l'utilise pour le jardin -
- je n'arrose pas les plantes.
- Les douches sont rapides pour tout le monde.

- Recyclage - oui déchets alimentaires - cartonnette - et verres bien organisé dans notre quartier
- (ramassage de papiers qui traînent, mettre les sacs poubelles ds les bacs (baissés devant) .... etc..
- partage de livres ....
- Recyclage (pour les vêtements donnés à des associations qui ont besoin)

Question - le + difficile l'économie d'eau - (je ne peux pas stocker l'eau ds légumes ...) je n'ai pas de jardin. - au 3ème étage ou autre. pas de balcon - rien ..

- pour la 1ère fois j'ai fait réparer un appareil électro-ménager
- pas de fast-fashion
- et évidemment du Tri, du compost ...

En période de restriction d'eau comme cet été, j'ai installé une bassine dans ma douche. La bassine se remplit à chaque rinçage (avant savonnage bien sûr). Je la stoche ensuite dans des bidons et arrose mes plantes avec. Cela a évité que certaines plantes ne dépérissent à cause de la chaleur tout en respectant les restrictions d'eau en vigueur.

Récupérateurs d'eau pour arrosage jardin
Potager en permaculture

Achat Lave-linge de seconde main

Téléphones portables recyclés

Compost pour fertiliser
Tri des déchets par cartégorie
Récuperation de l'eau froide en attendant l'arrivée de l'eau chaude

- Réparation des vêtements abîmés.
- Compost.
- Réutilisation de sacs à papier pour le pain et fruits / légumes.

Achats de bouteilles consignées.

J'utilise un sac en tissu pour aller acheter le pain chez le boulanger.

installation dans le jardin, d'un abri à hérisson, d'une mangeoire et d'un abreuvoir pour les oiseaux

limitation de la consommation de viande rouge

réparation des appareils (bricolage et imprimante 3D)
réparation des vêtements (couturière et machine à coudre)

achats de denrées alimentaires équitables, bio, locales quand c'est possible

pas d'achat de poisson pêché au chalut

pas d'achat de fruits et légumes hors saison

Retraitée , j'utilise peu ma voiture , seulement en cas d'urgence et si je n'ai pas d'autres possibilités ou pour le transport de personnes ou de charges lourdes Régulièrement, je marche et je prends les transports en commun et cela me convient bien.

Dans mon enfance nous étions éduqués à éteindre les appareils et lampes électriques dès que nous quittions une pièce. J'essaie de le faire aujourd'hui mais j'oublie parfois.

L'hiver, je règle les radiateurs à une température raisonnable.

Je récupère la première eau (froide) de la douche ou de la vaisselle pour laver le sol et arroser mes plantes d'intérieur. Je fais la même chose de l'eau qui a servi à laver des légumes. Cet été, durant la canicule, j'ai donné le surplus à un voisin qui cultive un petit potager.

Chaque fois que cela est possible j'achète local . Et bio lorsque le prix n'est pas trop élevé. Je veille à bien programmer mes courses alimentaires pour ne rien jeter

Je dois faire un effort pour utiliser plus fréquemment pour mes achats de fruits et légumes les sacs en coton que j'ai achetés dans ce but ou pour réutiliser les sacs papiers donnés par certains commerces . Je les oublie régulièrement lorsque je pars faire mes courses et je dois me servir de sacs plastiques.

Pour rendre notre planète et notre quartier plus beau, il m'arrive de ramasser pour les mettre à la poubelle les canettes, papiers , emballages qui sont jetés sur le trottoir.

Nous, êtres humains , faisons partie de la création. J'essaie de saluer ceux que je croise , ne serait-ce que par un sourire. Et cela quelque soit leur origine et leur mode de vie.

Tout cela me parait bien peu face au problème écologique. C'est la part du colibri.

Et je rends souvent grâce à Dieu pour cette belle création qu'Il nous confie aujourd'hui.

- Faire un petit potager pour s'émerveiller du vivant.
- Donner en ressourcerie.
- Adhérer à un fournisseur d'énergie local
- Faire réparer les vêtements (sur le marché de Ste Luce sur Loire)
- Fabriquer quelques produits d'entretien (vinaigre, savon noir... avec huile essentielle).

- Minimisation des emballages : savon et shampoing solides
  - dentifrice solide rechargeable
  - produits d'entretien rechargés dans les bidons

- Acheter local et bio en AMAP
- Réduire mes achats en grande surface et privilégier la coopérative alimentaire (Chlorophylle, Scopeli, ...)
- Faire mes produits ménagers et cosmétiques
- Rechercher systématiquement le zéro déchet et le moins d'emballage
- Ne plus acheter de vêtements ou tissus synthétiques pétrochimiques et privilégier les matériaux nobles (coton, lin, chanvre, ...) pour des questions de santé et de qualité de l'eau
- Lire systématiquement les étiquettes des produits que j'achète et refuser tout produits avec trop d'ingrédients, d'additifs, de perturbateurs endocriniens, de polluants, ... (en apprendre la liste ou utiliser Yuka).
- Je réfléchis à changer de banque

Et surtout je vote pour des candidats et partis qui défendent VRAIMENT le vivant, le bien vivre ensemble, le respect des autres et de la biodiversité.
(→ et les discours, je lis les programmes et je regarde leurs votes à l'Assemblée et à la commission européenne → LES ACTES).

- utilisation de bloc savon et gde bouteille shampoing pour limiter les emballages
- récupération de l'eau froide avant d'avoir eau chaude
- utilisation de produits ménagers naturels
- compte bancaire dans une banque solidaire
- achat de légumes et fruits de France
- voyages le + possible par Eliselus ou train ou utilisation des transports en commun et vélo