

# LA SOBRIETE HEUREUSE

## Qu'est-ce que c'est ?

C'est adopter un mode de vie plus simple pour réduire notre consommation matérielle et énergétique, car les ressources de notre planète sont limitées.

Cela nécessite de :

- Se déplacer, se loger, consommer, manger autrement.
- Se débarrasser du superflu pour ne garder que l'essentiel.
- Tendre vers le zéro déchet.

## Et donc, si moins c'était mieux, mais comment ?

### Transport

La dépendance aux combustibles fossiles contribue aux émissions de gaz à effet de serre (GES) principalement dues au dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>). De plus les véhicules émettent d'autres polluants tels que les oxydes d'azote et les particules fines qui affectent la qualité de l'air.

On constate que la plupart des conducteurs sont seuls dans leur voiture qui pèse plus de 1200 kg pour déplacer une personne d'environ 70 kg.

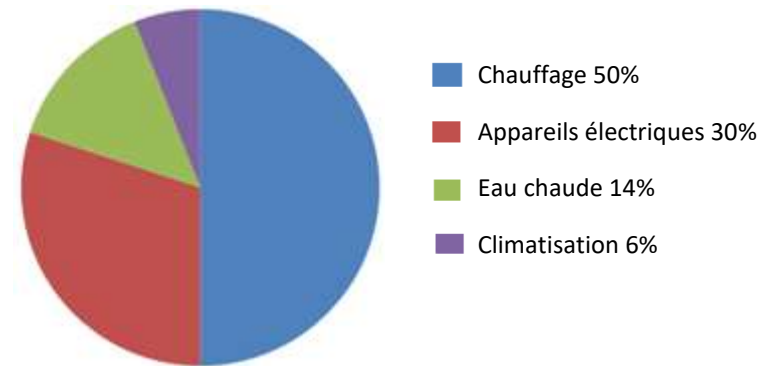
#### Nos propositions

- développer les motorisations électriques en utilisant des sources d'énergies renouvelables (solaire, éolien, hydro-électrique) qui réduisent les émissions de GES.
- utiliser de l'hydrogène et des biocarburants pour les véhicules lourds et le transport longue distance. Cela réduirait les émissions de GES, mais leur impact pour les produire et sur l'utilisation des terres agricoles n'est pas négligeable.
- adopter des modes différents de transport (train, vélo, transport en commun, covoiturage, voitures partagées) pour réduire la dépendance à la voiture individuelle.

### Habitat

La majorité des habitations consomment des énergies fossiles (gaz, fioul, charbon) pour le chauffage et pour la production d'eau chaude.

#### Consommation d'énergie dans un logement en France



#### Nos propositions

- favoriser une isolation thermique des toits, des murs intérieurs ou extérieurs, ainsi que celle des fenêtres peut réduire la consommation de chauffage de 20 % à 40 %.
- favoriser les constructions avec des matériaux naturels ou écologiques.
- favoriser l'installation de panneaux solaires thermiques pour la production d'eau chaude et photovoltaïques pour l'autoconsommation électrique ou la revente.
- limiter au maximum notre consommation énergétique en réduisant la température dans les pièces de vie et en éteignant tous les appareils électriques en veille.
- réduire au maximum les quantités d'eau utilisées en recyclant les eaux usées et en récupérant l'eau de pluie.
- Arrêter l'artificialisation des sols, en particulier des terres agricoles

## Consommation et Alimentation

Les émissions de kilos équivalents en CO2 par habitant en France en 2019 correspondent à environ :

- 2 tonnes pour les voitures
- 2,3 tonnes pour l'alimentation dues principalement à la consommation de 55 kg de viande, 35kg de poisson, 25kg de sucre et 25kg de produits laitiers par habitant/an
- 1,6 tonne pour consommation autre

### Nos propositions

#### *acheter moins et acheter mieux*

- en renonçant aux acquisitions superflues.
- en réparant, recyclant au lieu de jeter et racheter.
- en privilégiant les produits durables et respectueux de l'environnement (agriculture biologique, commerce équitable).
- en favorisant les circuits courts (moins de transports) qui soutiennent l'économie locale.
- en privilégiant les produits de saison et d'origine végétale.
- en luttant contre le gaspillage et en achetant des produits en vrac et des produits de seconde main.
- en consommant l'eau du robinet pour réduire les emballages plastiques.

### COMITE CAUSSE COMTAL

Association agréée de protection de l'environnement

Mail : [comite-causse-comtal@laposte.net](mailto:comite-causse-comtal@laposte.net)

Tant qu'il y aura des genévriers...



# la sobriété heureuse