

GUIDE 2024



Nom :

Prénom :

Nombre de personnes participantes dans votre logement :



Introduction

Le projet CAP ZERO IMPACT est une initiative du comité de pilotage du Plan Energie-Climat (PAEDC) composé de citoyens enghiennois, d'employés de l'administration et des échevins de l'Energie et du Climat. Avec ce plan de 24 actions, la Ville d'Enghien vise 2 grands objectifs :

1. Réduire les émissions locales de gaz à effet de serre de 55% à l'horizon 2030
2. Adapter le territoire communal aux impacts du changement climatique.

Pour y parvenir, la Ville d'Enghien souhaite encourager ses citoyens à réduire leur impact environnemental et a donc eu l'envie de proposer ce programme d'accompagnement individuel et collectif. Cette méthode a déjà fait ses preuves un peu partout en Europe et nous en profitons pour remercier la Commune de Jette qui nous a aidés et inspirés dans la création de ce projet.

CAP ZERO IMPACT s'inspire de l'expérience de Colin Beavan, un New-yorkais vivant au neuvième étage d'un immeuble. Il a essayé de vivre pendant un an, avec sa femme et sa petite fille, sans avoir d'impact environnemental. Avoir une alimentation locale et durable, ne plus produire de déchets et ne plus consommer d'énergie est alors devenu son quotidien.

Notre objectif est d'adapter cette expérience au niveau communal à Enghien (sans aller aussi loin que Colin Beavan qui a complètement coupé son électricité et son chauffage). Notre volonté est aussi de susciter le changement à travers le partage de cette expérience avec la population enghiennoise. L'accompagnement se veut convivial, agréable et même rentable. Nous sommes convaincus que la réduction de son empreinte carbone apporte du bien-être et des répercussions positives bien au-delà du groupe de participants. Dans ce guide, vous trouverez toutes les informations pratiques pour participer à CAP ZERO IMPACT. Alors, Cap ou pas Cap ?

Le Comité de pilotage du Plan Energie-Climat

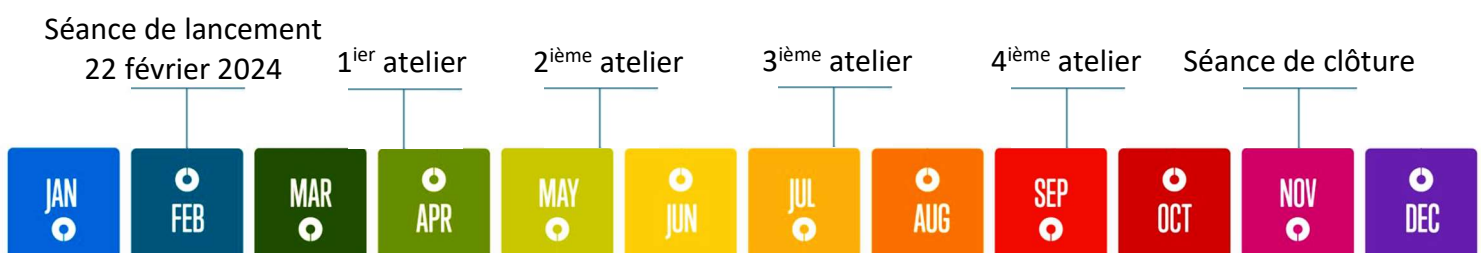
1. Comment participer ?

Sur simple demande, vous pouvez rejoindre le groupe de participants. La seule condition est d'adhérer à la charte d'engagement de CAP ZERO IMPACT présentée en page 3.

La participation est entièrement gratuite et toute personne habitant à Enghien peut y participer. Il est toujours possible pour un membre de votre entourage de participer au projet. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à la veille du premier atelier (prolongation possible).

2. Planning prévisionnel du projet

L'ordre et les dates des ateliers sont déterminés avec les participants pour convenir au plus grand nombre. Chaque atelier se déroule en soirée et dure environ 2 heures. Une séance de clôture festive fera le point sur les résultats et le retour des participants.



3. Charte d'engagement de CAP ZERO IMPACT



Les engagements des organisateurs :

- Proposer 4 ateliers thématiques de qualité.
- Répondre aux questions des participants (helpdesk).
- Aider les participants à comprendre et calculer leur empreinte carbone.
- Accompagner les participants dans leur parcours « zéro impact » et leur donner le maximum d'informations pour garantir le succès des actions réalisées et le bon usage du kit de démarrage.

Les engagements des participants :

- Réduire, dans la limite de ses possibilités, son impact sur l'environnement en matière d'énergie, de mobilité, de circuits courts, de zéro déchet et d'adaptation au changement climatique.
- Participer à minimum 3 ateliers thématiques sur les 4 proposés, sauf accord avec les organisateurs.
- Participer dans la limite de ses possibilités aux actions et aux défis proposés.
- Être bienveillant et constructif avec les autres participants et les organisateurs du projet. Chacun avance à son rythme et respecte les opinions des autres participants. La convivialité est la base de notre projet.
- Être solidaire avec les autres participants : conseils, coups de main, partage d'informations et encouragements.
- Profiter du forum de discussion en ligne (Framateam).
- Motiver sa famille à participer au projet si on est en ménage.
- Compléter le programme d'actions et le rendre aux organisateurs à la fin de l'accompagnement.
- Considérer le projet comme un défi à relever. Les difficultés sont comme des opportunités d'apprendre et de partager son expérience.
- Accepter de partager son expérience par écrit (possibilité de le faire anonymement) afin que les organisateurs puissent communiquer à la population les succès rencontrés.

4. Le kit de démarrage

Pour vous donner un petit coup de pouce, un kit de démarrage vous est offert. Il contient des outils de sensibilisation et d'action. Nous avons fait attention à ce que son contenu soit produit localement avec des matériaux durables. Cependant, le wattmètre n'existant pas en Belgique, il a fallu nous fournir au-delà de nos frontières (mais vu son utilité, le bilan carbone devrait être largement bénéfique).

5. Le calculateur d'empreinte carbone

Afin de mesurer les améliorations et de comprendre le contenu de votre empreinte carbone, nous vous proposons d'utiliser le calculateur de l'AWAC : <https://calculateurs.awac.be/>

Cet outil a la particularité d'être belge et de pouvoir sauvegarder vos résultats. Afin de mesurer les améliorations globales du groupe, nous vous proposons de nous envoyer votre empreinte carbone en début et en fin de projet. Les organisateurs sont disponibles pour vous aider à comprendre le résultat de votre empreinte carbone.

6. Le forum d'échanges

L'entraide et le partage sont primordiaux dans CAP ZERO IMPACT. Les avantages de participer à ce forum sont multiples :

- Vous pouvez échanger avec d'autres participants sur vos réussites et vos difficultés.
- Nous pouvons vous donner de l'information et répondre à vos questions.
- Vous pouvez aider les autres participants.
- Vous pouvez vous lancer des défis.

Une fois inscrit à CAP ZERO IMPACT, vous recevrez un e-mail avec un lien d'inscription. Seule une adresse e-mail (non-visible des autres participants) et un pseudo sont nécessaires pour s'y inscrire. Il n'est pas obligatoire d'installer une application car c'est une application web.

7. Les ateliers

Pour réussir les actions proposées dans le programme d'actions, nous vous proposons des ateliers collectifs afin d'échanger des bonnes pratiques et de s'entraider. Des experts dans leur domaine vous partageront leur expérience et pourront répondre à vos questions. Les thématiques des ateliers sont :



L'énergie (à la maison)



La mobilité



Les circuits courts et le zéro déchet



L'adaptation au changement climatique

8. Contact

Les organisateurs sont disponibles pour vous aider ou répondre à vos questions pendant toute la durée de votre participation. N'hésitez pas à nous contacter via le forum ou via les coordonnées ci-dessous :

Personne de contact : Matthieu De Boiserie (coordinateur Plan Energie-Climat)

Courriel : energie@enghien-edingen.be

Téléphone : 02 397 14 27

Le programme d'actions et de défis

Chaque participant établit son propre programme, en fonction de ses possibilités et de ses envies. L'objectif est de vous inspirer et de suivre vos progrès. Voici ci-dessous la notice d'utilisation :

Colonne n°1 : numérotation et impact

Les actions sont numérotées et afin de vous donner une idée de l'impact positif sur l'environnement de chaque action, nous leur avons attribué 3 niveaux de grandeur. Plus la taille du logo est grande, plus l'impact positif de l'action sur l'environnement est important :

Impact faible 

Impact moyen 

Impact fort 

Colonne n°2 : les actions

Nous vous avons fait une suggestion d'actions afin de vous inspirer (selon votre mode de vie, certaines ne vous concernent pas forcément). Cette liste est non exhaustive et nous vous avons d'ailleurs laissé l'opportunité de créer vos propres actions.

Colonne n°3 : Cap ou pas cap ?

Au fil de l'année et des ateliers, entourez votre réponse dans cette colonne. Voici la signification :

- Cap : vous réaliserez cette action (même partiellement) pendant la durée du projet.
- Déjà cap : vous réalisez déjà cette action dans votre quotidien avant même de vous inscrire au projet. Bravo !
- Pas cap : cette action vous semble trop compliquée ou peu pertinente pour le moment. Vous envisagerez peut-être de la réaliser après le projet.
- Pas concerné : cette action ne vous concerne pas pour diverses raisons.

Colonne n°4 : Cap de continuer ?

Ne remplissez cette colonne qu'en toute fin d'année en vue de nous rendre le formulaire. Cela a pour objectif de mesurer le succès des actions. Une fois les résultats collectés, nous vous rendrons le guide afin que vous puissiez garder ce précieux souvenir.

En fin de liste : les défis

Comme pour les actions, nous vous proposons une petite liste non exhaustive de défis à vous lancer. Normalement plus compliqués que les actions, ils sont proposés sur une durée limitée. Le plus sympa est de vous lancer des défis ensemble (via le forum ou lors des ateliers) afin de vous entraider et de partager vos expériences.

Nous vous souhaitons de prendre autant de plaisir à participer que nous en avons eu pour construire ce projet. Merci pour votre engagement !

Les organisateurs de CAP ZERO IMPACT

Circuits courts et zéro déchet

N° et impact	Actions	Cap ou pas cap ?		Cap de continuer ?	
1 	Acheter tous les aliments en vrac et localement. Investir dans les contenants nécessaires : sacs réutilisables (fournis dans le kit de démarrage), boîtes de conservation, bouteilles pour vos huiles et vinaigres, boîtes à œufs, bocaux et sac à pain réutilisable en boulangerie.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
2 	Consommer uniquement des produits de saison (on évite les serres chauffées). Accepter de manger des légumes « moches » ou non calibrés. Adhérer à un groupe d'achat, à un panier bio ou à la ferme, pour soutenir les producteurs locaux.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
3 	Pour les produits exotiques non-locaux, privilégier ceux du commerce équitable (chocolat, café, bananes, ...). Limiter sa consommation de café et favoriser les tisanes locales.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
4 	Ne pas acheter de plats préparés ou produits transformés et les faire soi-même (ex : faire ses yaourts maison, ses pâtes, ses gâteaux, ses confitures, sa pâte à pizza, son pain, ...).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
5 	En cas d'achat en supermarché : - Être attentif à l'impact environnemental des produits et choisir le meilleur (bio ou équivalent). - Ne pas acheter d'emballages individuels (privilégier les grands contenants quand c'est adapté à votre consommation).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
6 	Consommer du poisson issu de la pêche durable (guide pour vous aider : https://fr.fishguide.be/).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
7 	Réduire l'utilisation de boissons avec des contenants jetables (canettes, bouteilles, cubis, ...) et privilégier les contenants consignés utilisés localement.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
8 	Ne plus acheter d'eau en bouteille et boire de l'eau du robinet. Limiter sa consommation de sodas et privilégier les boissons à base de produits naturels (eau aromatisée, eau gazeuse, thé glacé...).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
9 	Installer un compost dans le jardin ou un lombricompost sur le balcon.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
10 	Utiliser des contenants réutilisables pour les plats à emporter (frites, sushis, pizza...) et les restes du restaurant. Utiliser la paille réutilisable fournie dans le kit de démarrage (ou pas de paille du tout).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
11 	Adopter un régime flexitarien (qui limite sa consommation de viande, sans être exclusivement végétarien) ou moins impactant. Exemples : • Préférer des protéines végétales (lentilles, ...) aux protéines animales. • Diminuer sa consommation de viande d'animaux ruminants en passant à davantage de viande porcine ou de poulet.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné

12 	Valoriser les aliments en mauvais état : - Recette à base de vieux pain. - Smoothies, milkshake, salades de fruits ou confitures avec les fruits trop mûrs ou abîmés. - Soupes avec des légumes défraîchis, des verts de poireaux ou des troncs de brocoli.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
13 	Congeler à temps avant de devoir jeter et utiliser des sacs ou boîtes de congélation réutilisables.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
14 	Remplacer les lingettes jetables à usage unique ménager (lingettes multi-usages, lingettes anti-poussières...) par des alternatives durables (lavettes et « loques » microfibrées).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
15 	Remplacer l'essuie-tout en papier par une alternative durable (exemple : les lingettes fournies dans le kit de bienvenue).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
16 	Remplacer les mouchoirs et serviettes en papier par des mouchoirs et serviettes en tissu. Remplacer les cotons et lingettes cosmétiques jetables par des alternatives durables et lavables.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
17 	Privilégier des cosmétiques et produits d'hygiène naturels qui minimisent les déchets (bloc de savon, shampoing solide, dentifrice solide...).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
18 	Selon ses possibilités, opter pour les protections menstruelles les moins impactantes pour l'environnement.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
19 	Utiliser des langes lavables pour les nourrissons (profiter de la prime communale en contactant le service environnement : 02 397 14 43).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
20 	Fabriquer ses produits cosmétiques (déodorant, dentifrice, crème, ...) et ses produits d'entretien. Remplacer ou supprimer les désodorisants chimiques par des alternatives durables.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
21 	Au bureau ou à l'école, utiliser des contenants réutilisables (gourde, boîte à tartine, sachet à biscuits...).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
22 	Offrir des cadeaux immatériels dès que c'est possible (place de théâtre, cours de cuisine, restaurants, ...).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
23 	Ne plus emballer ses cadeaux avec du papier jetable mais utiliser des tissus réutilisables.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
24 	Se rendre à la bibliothèque ou dans une boîte à livres avant de passer à l'achat d'un livre neuf.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
25 	Poser un autocollant « Stop pub » sur sa boîte aux lettres et se désabonner ou se désinscrire des publications écrites qu'on ne lit plus.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné

26 	Acheter des vêtements issus de matières durables ou recyclées idéalement produites en Europe voire en Belgique.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
27 	Donner des objets et des vêtements qui ne servent plus à des amis, de la famille, dans une donnerie ou en faire don à une entreprise d'économie sociale.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
28	Votre action :	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
29	Votre action :	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
30 	Défi : 1 mois sans rien commander sur internet et chercher une alternative dans les commerces de proximité.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
31 	Défi : une semaine complète avec des repas en circuits courts.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
32 	Défi : une semaine complète d'achats en vrac.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
33 	Défi : 3 jours sans déchet non recyclable.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
34 	Défi : 3 jours sans déchet (uniquement le compost est autorisé).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
35 	Défi : 1 semaine en ne mangeant que la quantité de viande recommandée par les nutritionnistes.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
36 	Défi : 1 semaine sans produit préparé ou transformé.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
37 	Défi : organiser un évènement festif sans déchet.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
38 	Défi : Cultiver ses herbes aromatiques ou ses fruits et légumes (balcon, appui de fenêtre, jardin, potager, ...).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
39	Votre défi :	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné

Energie

N° et impact	Actions	Cap ou pas cap ?		Cap de continuer ?	
40 	Au moment de chaque achat pour la maison, se poser les questions du parcours "ZERO IMPACT" : 1) Est-ce que j'en ai vraiment besoin ? 2) Est-ce possible de l'acheter d'occasion ou de le louer ? 3) Je choisis le produit à l'empreinte carbone la plus faible et à la durée de vie la plus longue si cela rentre dans mon budget (tenir compte de la réparabilité).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
41 	Au moment de devoir remplacer un objet de la maison, se demander s'il n'est pas réparable (exemple : faire appel au Repair café d'Enghien).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
42 	Suivre et analyser sa consommation d'électricité, de gaz ou de mazout (via des relevés par exemple). Demander l'installation d'un compteur communicant chez ORES afin de récolter facilement les données.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
43 	Mesurer la puissance et la consommation de ses équipements grâce au wattmètre et identifier les surconsommations.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
44 	Tester les techniques de slowheat (chauffer les corps, pas tout le logement). Plus d'informations lors de l'atelier Energie.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
45 	Diminuer d'au moins 1°C la température des pièces de vie et s'habiller chaudement en conséquence (15°C est recommandé dans les chambres).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
46 	Avoir un système permettant de vérifier le taux d'humidité (hygromètre) afin d'aérer efficacement sa maison et réduire sa consommation de chauffage.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
47 	Baisser ou couper le chauffage pendant votre absence ou la nuit (à adapter selon le niveau d'isolation de votre logement).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
48 	Purger 1 fois par an vos radiateurs et installer des plaques réfléchissantes derrière les radiateurs des murs extérieurs. Vérifier avec votre chauffagiste les températures de consigne de la chaudière. Isoler les conduites dans les locaux non-chauffés.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
49 	Evaluer la possibilité d'isoler son logement ou placer des panneaux photovoltaïques (faire le quickscan de la Région wallonne disponible sur : www.monquickscan.be)	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
50 	Optimiser l'éclairage afin de n'éclairer que ce qui est nécessaire (intérieur et extérieur) et investir dans le LED si c'est pertinent.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
51 	Démarrer un lave-vaisselle ou une lessive seulement lorsque la machine est pleine. Faire sécher le linge à l'air libre dès que possible.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné

52 	Débrancher tous les équipements après utilisation s'ils ont une consommation en veille (via la programmation du wattmètre par exemple). Utiliser des multiprises à interrupteur si c'est pertinent (en respectant les puissances maximum). Ne pas laisser le chargeur branché une fois que l'appareil est chargé.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
53 	Economiser l'énergie lors de la préparation du repas : mettre un couvercle sur les casseroles, faire chauffer l'eau dans une bouilloire électrique ou démarrer la cuisson à froid, couper les plaques électriques ou le four avant la fin de la cuisson pour profiter de l'inertie thermique, ...	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
54 	Optimiser la gestion du frigo et du congélateur. Ouvrir le moins possible la porte du frigo. Être attentif aux dates de péremption lors de l'achat (éviter de jeter un produit périmé). Ne pas mettre de plats chauds ou tièdes dans le frigo ou dans le congélateur.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
55 	Dégivrer le congélateur dès que la couche de givre dépasse 3mm (un demi-centimètre de givre augmente la consommation de 30%).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
56 	Favoriser les appareils qui fonctionnent sur secteur. Sinon, utiliser des piles rechargeables.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
57 	Privilégier le visionnage des vidéos en wifi plutôt qu'en 4G/5G. Regarder les vidéos en basse résolution.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
58 	Supprimer les e-mails inutiles et nettoyer sa boîte de réception, se désabonner des newsletters qu'on ne lit pas, supprimer les notifications inutiles...	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
59	Votre action :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
60	Votre action :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
61 	Défi : 3 jours sans écran sauf pour le travail et les appels téléphoniques.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
62 	Défi : 3 jours avec 100% des repas qui ne nécessitent pas de cuisson.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
63	Votre défi :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
64	Votre défi :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné

Mobilité

N° et impact	Actions	Cap ou pas cap ?		Cap de continuer ?	
65 	Réduire l'utilisation de la voiture et se déplacer à pied, à vélo ou en transports en commun dès que c'est possible.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
66 	Favoriser les commerces locaux et éviter les grandes surfaces (réduction de l'utilisation de la voiture et soutien à l'économie locale).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
67 	Privilégier des hobbies et loisirs à proximité de chez soi dès que c'est possible.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
68 	Se rendre à son travail à pied, à vélo, en covoiturage ou en transports en commun plutôt qu'en voiture.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
69 	Tester les applications de covoiturage et/ou proposer à vos connaissances un covoiturage dès que c'est possible.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
70 	Quand on utilise la voiture, adopter l'écoconduite (se former si nécessaire), optimiser l'usage de la climatisation ou du chauffage et vérifier régulièrement la pression des pneus.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
71 	Prendre systématiquement les escaliers et ne pas utiliser l'ascenseur.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
72 	Réduire ses voyages en avion ou les optimiser (exemple : partir une seule fois en avion au lieu de 2 sur un même continent mais visiter 2 fois plus et 2 fois plus longtemps).	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
73 	Privilégier le train pour des déplacements intra-européens plutôt que l'avion.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
74 	Envisager de réduire le nombre de voitures nécessaires à votre ménage et envisager les transports alternatifs ou une voiture partagée pour la remplacer.	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
75	Votre action :	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné
76	Votre action :	Cap	Déjà cap	Cap	Parfois cap
		Pas cap	Pas concerné	Pas cap	Pas concerné

77 	Défi : 1 semaine de déplacement uniquement en mobilité durable (à pied, en vélo, en transport en commun).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
78 	Défi : Organiser un week-end ou des vacances sans voiture.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
79	Créer votre défi :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
80	Créer votre défi :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné

Adaptation au changement climatique

N° et impact	Actions	Cap ou pas cap ?		Cap de continuer ?	
81 	Participer à la Fresque du climat (outil de sensibilisation et d'action) et/ou motiver une de mes connaissances à y participer (animation gratuite proposée par le CIE).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
82 	Planter un arbre ou arbuste dans mon jardin (distribution gratuite lors de la semaine de l'arbre).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
83 	Mettre en place une action en faveur de la biodiversité (exemple : hôtel à insecte, nichoirs, planter des fleurs appréciées par les abeilles...).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
84 	Sur les robinets pour lesquels c'est pertinent, installer des mousseurs afin d'économiser l'eau.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
85 	Installer un pommeau de douche économique et ne pas rester « inutilement » sous la douche (pour finir de chanter par exemple ;-)	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
86 	Pour l'arrosage du jardin ou du potager, appliquer les bonnes pratiques pour économiser l'eau (en matinée ou en soirée, paillage, oyas, ...).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
87 	Installer un système de récupération d'eau de pluie pour arroser le jardin.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
88 	Pour limiter la surchauffe en période de canicule, aérer au maximum la nuit (en fabriquant ses moustiquaires par exemple) et refermer tout en journée.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné

89 	Installer des protections solaires extérieures afin de limiter l'entrée de la chaleur lors des canicules (possible de les fabriquer soi-même).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
90 	Végétaliser ma façade grâce à des plantes grimpantes (offertes par la Ville d'Enghien : contacter le Service Environnement).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
91 	Tester les techniques de refroidissement présentées lors de l'atelier sur l'adaptation au changement climatique (essuie mouillé, glaçons, ...)	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
92 	Je déplace mon épargne vers une banque ou vers des projets positifs pour le climat (prudence avec le greenwashing).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
93 	Choisir un fournisseur d'électricité 100% verte pour contribuer au développement des énergies renouvelables (utiliser le comparateur de GREENPEACE : https://monelectriciteverte.be/).	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
94	Créer votre action :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
95	Créer votre action :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
96 	Défi : participer à une opération de plantation d'arbustes ou d'arbres sur le territoire.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
97 	Défi : participer à une opération de protection de la biodiversité.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
98 	Défi : Devenir animateur de la Fresque du climat.	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
99	Créer votre défi :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné
100	Créer votre défi :	Cap Pas cap	Déjà cap Pas concerné	Cap Pas cap	Parfois cap Pas concerné