

Nantes, le 15 novembre 2022

Transition écologique – défis citoyens

Les défis citoyens sont de retour pour une nouvelle édition

La nouvelle saison 2022/2023 des défis citoyens débute dès ce mois de novembre. L'ensemble des habitants sont ainsi invités à participer à ce challenge écologique divisé en trois thématiques : « énergie », « alimentation positive » et « zéro déchet ». Plus que jamais, face aux effets du changement climatique et à la hausse du prix des énergies, ces défis citoyens invitent tous les habitants de la métropole nantaise à faire preuve de plus de sobriété et ainsi contribuer, à leur échelle, à la transition écologique du territoire.

Depuis plusieurs années, Nantes Métropole organise des défis citoyens pour engager des foyers de la métropole nantaise à changer leur mode de vie pour participer à la transition écologique du territoire. Les trois thématiques abordées sont l'alimentation, les déchets et l'énergie. Ces défis sont animés par plusieurs partenaires : Alisée pour le défi énergie, le GAB44 pour le défi foyers à alimentation positive, Ecopôle pour le défi zéro déchet. Au cours de cette aventure collective et éco-citoyenne, les participants, regroupés en équipes, vont être accompagnés afin de changer leurs habitudes de vie et réduire leur consommation d'énergie (électricité, gaz, eau...), apprendre à manger mieux, local et sain à des prix modérés, mais aussi réduire leurs déchets. Depuis leur création en 2011, déjà plus de 2000 foyers ont relevé le défi.

Les défis citoyens sont gratuits et ouverts à tous les habitants des 24 communes de la métropole. Il est possible de s'inscrire seul ou en équipe jusqu'au mois de novembre.

Les liens d'inscription et les dates de lancement des défis sont à retrouver ci-dessous :

- Inscription au défi énergie, animé par l'association Alisée, pour réduire d'au moins 8 % ses consommations énergétiques - <https://defis-declics.org>
➔ **Lancement du défi le 26 novembre au Conservatoire de Nantes de 10h à 12h30**
- Inscription défi alimentation, animé par l'association GAB44, pour consommer des aliments locaux, de saison et bio sans dépenser plus - <https://www.foyersaalimentationpositive.fr>
➔ **Lancement du défi le 26 novembre au Centre des Expositions de Nantes Métropole de 10h à 12h30**
- Inscription au défi zéro déchet, animé par l'association Ecopôle, pour réduire d'au moins 20 % le poids de ses déchets - <https://defis-declics.org/fr/mes-defis>
➔ **Lancement du défi le 14 janvier**

Les défis, comment ça marche ?

Les habitants sont regroupés en équipe pour atteindre un objectif de sobriété par thématique. Pour l'atteindre, ils sont formés à des éco-gestes simples à mettre en œuvre et peu coûteux, présentés au travers d'informations en ligne et au cours de temps forts en présentiel (événements collectifs, ateliers et visites). Pour constater l'évolution des pratiques, des relevés précis et réguliers sont demandés aux participants. Les défis se déroulent donc sur plusieurs mois, avec un avant et un après, dans le cadre d'une dynamique collective (des temps pour chaque équipe, des temps qui rassemblent toutes les équipes).

Les défis citoyens

Les principes communs aux 3 défis

Les trois défis citoyens fonctionnent selon les mêmes principes. Les foyers participants sont rassemblés en équipes pour relever un défi. Pour chacune des thématiques (énergie, zéro déchet, alimentation), ils vivent un parcours d'animation pour les aider à changer leurs habitudes en apprenant des éco-gestes. Des temps forts viennent jalonner chaque défi pour rassembler les équipes, faire le point sur les résultats et partager leurs expériences, aussi bien sur leurs réussites que sur les difficultés rencontrées.

La première partie de chaque défi consiste à établir un référentiel pour suivre les changements de comportements (suivi des consommations d'énergie et d'eau à partir des factures, peser ses déchets, relever ses tickets de caisse).

Dans un second temps, les foyers suivent un parcours pour changer leurs comportements avec la mise à disposition de guides d'éco-gestes et d'animations d'ateliers pour tester des bonnes pratiques :

- ateliers « Tu Perds Watt » dans le défi énergie pour tester plein d'outils et partager les astuces ;
- ateliers compostage dans le défi zéro déchet ;
- ateliers cuisine dans le défi alimentation.

Présentation des 3 défis et des résultats de la précédente édition

① Le défi citoyen « énergie » : réduire de 8 % ses consommations énergétiques



Ce défi permet à chacun de se mobiliser de façon concrète, efficace et ludique pour diminuer ses consommations d'énergie et d'eau, réduire ses émissions de CO2 et économiser de l'argent en réduisant ses factures. Au démarrage du défi, les participants vont étudier leur consommation de l'hiver précédent. Ensuite, ils vont tenter de réaliser 8% d'économie d'énergie durant les 5 mois du défi. Pour cela, ils s'engagent à mettre en place des gestes simples et efficaces pour réduire leurs consommations d'énergie, uniquement en modifiant quelques habitudes quotidiennes et cela sans affecter leur confort.

Sur la saison 2021-2022, les 139 foyers participants ont pu réduire en moyenne leur consommation en eau de 13 % et économiser 420 kwh, soit une réduction globale de 102 € par foyer. Ces économies représentent au global une réduction équivalente à 15 300 kg de CO2.

② Le défi citoyen « alimentation » : consommer des aliments locaux, de saison et bio sans dépenser plus



Le principe de ce défi est de montrer qu'il est possible d'avoir une alimentation savoureuse, bio et locale sans augmenter son budget alimentaire. En famille, en couple ou en solo, les actions sont simples : les participants relèvent le challenge d'augmenter leur consommation de produits bio et locaux, à budget constant.

Sur la saison 2021-2022, les 59 foyers participants à ce défi ont augmenté leur consommation de produits issus de l'agriculture biologique, tout en réduisant en moyenne de 27 centimes le coût de leur repas par personne.

③ Le défi citoyen « zéro déchet » : réduire de 20 % le poids de ses déchets



Le défi « zéro déchet » propose à tous ceux qui le souhaitent de se lancer pendant 3 mois dans un challenge pour réduire d'au moins 20 % le volume de leurs déchets. Pendant cette période, les participants, seuls ou en famille, devront changer leurs habitudes de consommation et adopter de nouveaux gestes plus écologiques pour y parvenir.

Sur la saison 2021-2022, ce défi fut un véritable succès, les 50 foyers participants ont en effet réduit le poids de leurs déchets de 30,5 %, soit une réduction annuelle de 28,2 kg par personne.