

Et si on changeait ?

« Un peu plus de la moitié des déplacements en voiture font moins de 3 km ! Alors que la voiture peut (assez) facilement être remplacée par 30 minutes de marche ou une dizaine de minutes à vélo... Par ailleurs, les transports représentent environ un cinquième des consommations d'énergie finale en Mayenne.

Pourtant, au vu des nuisances de plus en plus visibles que provoque la voiture sur le plan social, sanitaire, environnemental et urbanistique, le **changement de comportements vers une réduction de l'usage de la voiture** tant en milieu urbain que rural semble difficile à concrétiser*. Les récentes études sociologiques et d'aménagement mettent en avant l'**importance d'accompagner les acteurs dans le changement de comportement.**

En Mayenne, même si la vie en milieu rural entraîne une dépendance réelle à la voiture, les acteurs de territoire se saisissent de la question de la mobilité. En effet, cette thématique est clairement identifiée dans toutes les stratégies des territoires, notamment au sein des plans climats énergie territoriaux. De plus, des actions par différents acteurs territoriaux, se mettent peu à peu en place : promotion du covoiturage, actions de sensibilisation de salariés aux déplacements alternatifs, formation à l'éco-conduite d'agents de collectivités, mises en place de plans de déplacement administratif ou d'entreprises, vélobus et pédibus, aménagement de voies douces...

A Synergies, conscients de ces actions et de l'importance d'accompagner les acteurs locaux dans ces démarches à la fois innovantes et assurant un développement durable des territoires mayennais, nous souhaitons également nous engager dans cette thématique **en proposant à partir du 2^{ème} semestre 2016 un programme d'actions, en partenariat avec les acteurs locaux et les territoires.** »

*Sources : Thèses d'Anaïs ROCCI, et Marie HUYGHE



Illustration : ADEME

Rencontrons-nous à l'Assemblée générale !

Au jour où se rédige cette lettre, s'annonce le printemps. On a envie de quitter les manteaux, de sortir les vélos, bref prendre l'air ! L'occasion est donc idéale pour vous proposer un temps d'échanges lors de notre assemblée générale, le **mercredi 30 mars 2016**, sur « **Pourquoi et comment se déplacer autrement ? Comment passer à l'action pour changer nos réflexes (de l'hiver ?)** » Concrètement : aller chercher son pain à vélo ou à pied, faire du covoiturage quelques jours dans la semaine ou pour se rendre en réunion (ou à l'AG, par exemple !)...

→ AG de Synergies, le mercredi 30 mars, dès 18h00 à Laval.

→ N'oubliez pas d'adhérer à Synergies pour soutenir nos actions !

Bulletin disponible sur demande ou sur notre site internet.

Balade thermographique

Que se cache-t-il derrière ce mur ?!

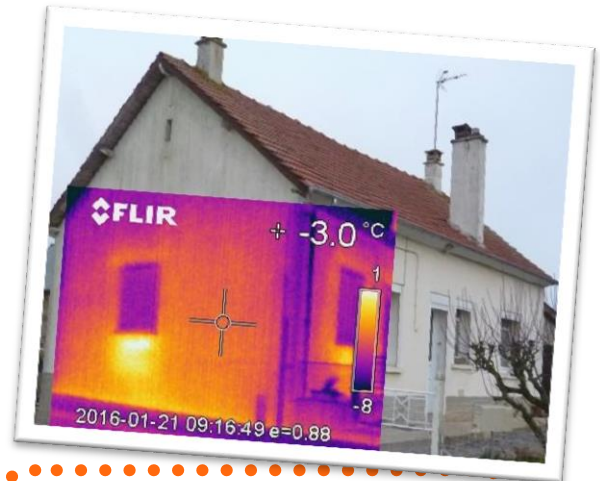
- Dans le cadre des animations de l'Espace Info Énergie sur Mayenne Communauté, plusieurs balades thermographiques sont organisées notamment pour rappeler le rôle et les compétences de ce service gratuit et non commercial.

Les balades thermographiques se déroulent de nuit et à la fraîche, car les conditions sont idéales pour sensibiliser les "promeneurs" aux enjeux de la rénovation et de l'isolation en allant observer, à l'aide d'une caméra thermique, les façades d'équipements publics et de quelques maisons de particuliers. Une manière concrète d'appréhender les déperditions énergétiques des bâtiments.

A Sacé, les conditions étaient réunies le 14 janvier 2016 pour parcourir les rues et observer, par exemple, la chaleur émise par un radiateur au travers d'un mur non isolé (cf. photo). Arnaud, conseiller Espace Info Énergie, a donc pu aborder les solutions d'isolation des murs, des ponts thermiques et du plancher bas, grâce à certains constats sur le terrain. Il a aussi mis en avant des points de vigilance et les moyens techniques pour atteindre les objectifs attendus. Le tout sans oublier de faire le point sur les aides financières en place pour la rénovation de l'habitat. La prochaine étape pour ces particuliers sera sans aucun doute une rencontre, plus approfondie, lors d'une permanence Espace Info Energie, pour étudier « leur potentiel » d'économies d'énergie et d'amélioration de leur qualité de l'air intérieur !

Prochaines « balades thermiques » : à Jublains et à Parigné-sur-Braye dès que le froid le permettra...

➔ Contacts, horaires et lieux de permanences sur : <http://www.info-energie-paysdelaloire.fr/pages/qui-sommes-nous/les-eie-de-la-region/haute-et-sud-mayenne.php>



Témoignage

« Je ne connaissais pas l'Espace Info Énergie et encore moins son rôle et ses compétences. J'ai appris plein de choses pertinentes ! » explique M. Pinchède, habitant de Sacé et conseiller municipal.

Lors de cette balade pédagogique sur la thermique de l'habitat, ont été abordés, en autres, les limites et les besoins d'analyses de la photo thermographique. « Je me sens maintenant plus armé vis-à-vis des démarchages. Et surtout, je sais que je peux me faire aider afin de faire les bons choix pour mon habitation. Je ne manquerai pas de faire connaître les services de l'Espace Info Energie ! » conclut M. Pinchède.

Retour sur... les soirées « Tu PerdsWatt »

Avec le Défi des Familles à Energie Positive, on a ré-inventé le concept des soirées « Tupperware » bien connue des ménagères des années 80 ! Le concept est identique sauf qu'on y parle énergie, eau, chauffage, ventilation... et maison ! Parmi les soirées proposées, une des thématiques appréciées est « **Tour de maison : chercher l'erreur !** ». Guidés par l'animateur et munis de thermomètres infra-rouge, débitmètres, wattmètres... les participants font le tour des pièces de la maison et mesurent, imaginent des améliorations pour économiser l'énergie et améliorer le confort. C'est souvent l'occasion de détecter les points faibles de la maison comme des zones froides, des fuites d'air, des défauts de ventilation, le sur ou sous-éclairage, etc.

Parmi les **trucs et astuces** transmis lors de ces soirées : mettre une feuille de papier toilette au-dessus des bouches d'extraction d'air. Si la feuille tombe, c'est que l'aspiration et donc la ventilation, ne fonctionne plus ! Ce petit truc a permis de détecter plusieurs dysfonctionnements.

Autre point bien apprécié des familles : mesurer les débits de ses robinets et douches. De quoi détecter des débits parfois trop élevés ! Ça tombe bien un **groupement d'achat** a permis d'accéder à des équipements économes : de quoi économiser environ 200 euros par an !



Groupement d'achat du défi !

- 260 ampoules LED (370 lumens)
- 180 éco-mousseurs à 5l/min
- 85 réducteurs de débit de douche à 8l/min
- 80 éco-chasses d'eau
- 36 multiprises multimédia avec prise maître

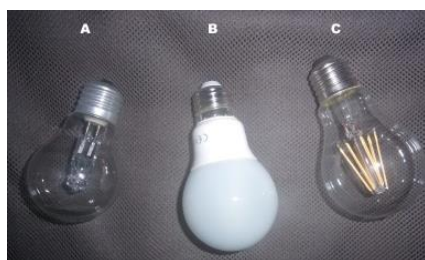
Le jeu du jour

« CLIMAT : jouons pour changer ! »



Depuis quelques temps, Synergies souhaitait créer un nouveau module d'animation, spécifique pour les adolescents. La COP21 a été l'élément déclencheur : comment sensibiliser (sans dramatiser) au changement climatique et accompagner l'adoption de nouveaux éco-gestes ? Un module très ludique et interactif

en 2 séances a été créé. Le contenu s'est décliné sous forme de quiz interactif (PowerVote) et pour la « prise de recul », les jeunes ont joué au jeu de société « Planète Horizon 2050 ». Ce jeu collaboratif est très complexe... et donc révélateur de ce qui se passe aujourd'hui sur la planète. Un peu de « mise en scène » et d'accompagnement permettent aux jeunes de ne pas se décourager et d'élaborer des stratégies pour sauver « leur » planète. Le jeu est suivi d'un débriefing, indispensable pour clore le jeu et prendre le temps de faire les liens avec la « vraie vie ». Ce module a été testé auprès des éco-délégués du Lycée Orion à Evron ; et au CFA de Laval. Les retours des jeunes ont été très encourageants : ils ne manquent pas d'idées !



L'éco-geste du jour

Les LED de moins en moins chères et de plus en plus performantes

Les lampes LED prennent de plus en plus de place dans les rayons des magasins. Un petit tableau pour comparer est plus démonstratif qu'un long discours. Voici un test réalisé pour vous :

	ampoule A	ampoule B	ampoule C
Type	halogène	LED	LED
Date d'achat	2016	2013	2016
Couleur d'éclairage en Kelvin	2700 °K (blanc chaud)	4000 °K (blanc froid)	2700 °K (blanc chaud)
Flux lumineux en Lumen	700 lm	800 lm	800 lm
Puissance électrique réelle en Watt	49 W	8,5 W	7 W
Coût en énergie pour 2 000 h de fonctionnement en €	14,70 €	2,55 €	2,10 €

Vous avez peut-être encore du mal à y croire, mais l'été viendra et il fera chaud. Alors pourquoi garder ces lampes halogènes qui chauffent plus qu'elles n'éclairent ? En effet, la consommation se traduit en chaleur. **En conclusion : les lampes halogènes sont moins bien et plus chères ! Etonnant, non ?**

① Plus d'information dans l'actualité www.synergies53.fr

Réseau des collectivités

Le programme 2016 se dessine

Le « Réseau des collectivités mayennaises en marche vers le développement durable » permet aux élus de **découvrir et d'échanger autour des réalisations concrètes de développement durable et solidaire**. Pour aller ensemble plus loin, les élus mettent dans un pot commun leurs expériences du terrain et leurs réflexions pour l'avenir, au travers notamment de rencontres.

Pour 2016, le comité de pilotage élargi, qui s'est réuni en janvier, a défini le programme 2016 des rencontres. Les deux premières ont traité les questions suivantes :

- **Positiver le développement durable**
- **Comment maîtriser l'approvisionnement local dans nos cantines ?**

Les prochaines rencontres du premier semestre porteront sur :

- Avril 2016 : l'éco-pâturage
- Mai 2016 : l'entretien des terrains de football sans produit phytosanitaire
- Juin 2016 : la lutte contre le gaspillage alimentaire

Enfin, dernière nouveauté : désormais, vous pouvez retrouver toutes les actualités du Réseau des collectivités sur son site internet :

www.reseau-collectivites-53.fr

Communes, rejoignez-nous !

Basé sur l'échange entre élus d'expériences et de bonnes pratiques, ce **réseau mobilise les communes engagées concrètement dans une démarche de développement durable**. Et pour aller plus loin, le Réseau des collectivités propose aux communes d'y adhérer. Par cette adhésion, les communes bénéficient notamment d'une mise à disposition de ressources documentaires (dossiers techniques, cahiers des charges...), d'un appui individuel de l'équipe d'animation sur le démarrage des projets communaux, en lien avec les services développés par les territoires (mission énergie...).

Déjà **25 communes** adhèrent !

① Plus d'information sur le nouveau site internet du Réseau : www.reseau-collectivites-53.fr

Vie associative

Bettina a testé pour vous
Qu'est-ce donc ?...

Proposez vos réponses à Synergies : synergies-animation@orange.fr
et recevez un lot-cadeau !

Je peux produire **mon PREMIER** en criant sous un tunnel.
Mon DEUXIEME était une activité très pratiquée par nos ancêtres à la préhistoire.
Mon DERNIER est une partie du corps qui permet, entre autres, de porter des sacs.
Mon TOUT permet d'économiser plus de 10 000 litres d'eau par an !



Synergies a vu pour vous **Le film « DEMAIN »**

Deux membres de l'association, Thierry Cloteau et Alain Marsollier vous recommandent chaudement le film Demain, de Mélanie Laurent et Cyril Dion.

Petit résumé en 3 questions :

- De quoi parle le film ?
- 3 adjectifs pour le résumer ?
- Des liens avec l'état d'esprit de Synergies ?

« Dans le domaine de l'agriculture, de l'énergie, de l'économie, de la démocratie, de l'éducation, le film montre dans 10 pays différents des initiatives positives et concrètes qui fonctionnent déjà, et qui permettent de voir émerger ce que pourrait être le monde demain.

Un super moment de positive attitude, d'espoir, d'encouragement !

Comme Synergies tente de le faire, le film montre qu'il y a des possibles partout, qu'il y a des personnes partout dans le monde qui le pensent et le mettent en œuvre. Et ça marche ! »

<http://www.demain-lefilm.com/>



Synergies vous rappelle **« EXPOS ! EXPOS ! »** Intéressantes, gratuites et à disposition !

Après la sortie des expositions sur les éco-gestes, la rénovation puis la construction ; **une toute dernière exposition sur les énergies renouvelables fait son apparition**, créée par l'ensemble des conseillers Espace Info Énergie des Pays de la Loire. En fin 2016, nous espérons pouvoir vous permettre d'exposer la toute nouvelle sur la mobilité et le déplacement ... qui aura (on en est sûr), une approche RURALE ! N'hésitez pas à les faire connaître et à les emprunter !

① Plaquette des expositions et plus d'information dans l'actualité www.synergies53.fr



Lettre d'information n° 11 de Synergies // mars 2016

Conception Synergies. 14 rue J.B. Lafosse 53000 Laval • synergies53@orange.fr • tél. 02 43 49 10 02 • www.synergies53.fr

SYNERGIES est une association adhérente au réseau des CIVAM.

Partenaires financiers : Europe • ADEME • Région des Pays de la Loire • DREAL • Conseil départemental de la Mayenne • GAL Sud Mayenne • Communautés de communes du Bocage Mayennais, des Coëvrons, de l'Ernée, Mayenne Communauté et du Mont des Avaloirs, Laval agglomération