

SOLUTIONS

le mag des transitions



Des éco-gestes à la maison

En adoptant des réflexes simples et accessibles pour chaque pièce de la maison, il est possible de réduire et de maîtriser sa consommation d'énergie. De la cuisine à la salle de bain, en passant par le salon ou la chambre, retrouvez des astuces et des solutions.

Salle de bain

J'installe des réducteurs de débit pour le robinet et pour la douche.

Je prends une douche de 5 min maximum.

J'opte pour du savon, du shampoing et du dentifrice **solide**, et un oriculi pour les oreilles.

J'adopte des protections hygiéniques lavables (culotte, cup, couche...).

Je ferme le robinet lorsque je me brosse les dents ou me lave les mains.

Buanderie

Je remplis mon lave-linge au maximum et le fait tourner à 30°C ou **en mode éco** pour limiter sa consommation d'eau et d'électricité.

WC

J'installe un mécanisme WC à double commande **= 30€ d'économies en moyenne.**



c'est
**la température
idéale** à
l'intérieur
d'un logement.

Pour des économies d'énergie :
je retrouve le **kit d'économie
d'énergie à la Maison des
transitions** et de l'habitat,
consultable sur place.



Chambre

Je ferme les volets :

- **en hiver** dès que la nuit tombe = gain de chaleur.
- **en été** avant que le soleil ne tape sur les fenêtres = gain de fraîcheur.

J'aère chaque pièce 10 min matin et soir pour enlever l'humidité de la pièce.

J'opte pour des meubles, objets et vêtements de seconde main.

Salon

Je règle par thermostats ou j'équipe mes radiateurs de thermostats connectés pour maîtriser et **réduire ma consommation**.

Je répare/restaure mes meubles au lieu de les remplacer.

Je baisse la température de 1°C, cela représente - 7% sur ma consommation de chauffage.

J'opte pour une multiprise avec interrupteur, une prise programmable, autant de petits équipements qui peuvent **réduire votre consommation d'énergie jusqu'à 10%**.

Je libère l'espace devant les radiateurs (meubles, rideaux) et je les purge régulièrement.

Cuisine

Je couvre les poêles et les casseroles lors des cuissons.

Je teste un mode de cuisson doux : la marmite norvégienne.

Je cuisine en privilégiant des produits locaux et de saison.

Je remplis le lave-vaisselle au maximum avant de le faire tourner à 30°C ou **mode éco** pour limiter sa consommation d'eau et d'électricité.

Je vérifie la pression du robinet. Si elle est trop élevée, j'installe un réducteur de pression à 3 bars maximum.

Nos solutions
locales sur
www.cca.bzh

- **Pour mes meubles, ustensiles, vêtements :** je retrouve les recycleries et les friperies du territoire sur la page www.cca.bzh/vivre-ici/dechets/reduire-mes-dechets/
- **Pour réparer mes objets :** je retrouve les structures du territoire sur la page www.cca.bzh/vivre-ici/dechets/reduire-mes-dechets/
- **Pour des économies d'eau :** je récupère un kit d'économie d'eau et un sablier pour mesurer mon temps sous la douche gratuitement avec CCA.
- **Pour les protections hygiéniques lavables :** je peux bénéficier d'une aide à l'achat avec CCA.

Bougeons

Testez le vélo à assistance électrique



Envie de changer de rythme et d'adopter un mode de déplacement doux, durable et économique ?

Le nouveau service de location de vélos à assistance électrique de Concarneau Cornouaille Agglomération est fait pour vous !

Que vous soyez plutôt **vélo standard, long tail, pliant ou même tricycle...** Nous avons **43 vélos** adaptés à vos besoins, à partir de **70 € pour 3 mois (tarif solidaire -50%), renouvelable 1 fois.**

Simple et pratique : réservez et payez en ligne sur www.coralie-cca.fr

Optez pour la mobilité durable, faites le choix de la liberté et de l'écologie au quotidien !

Covoiturez régulièrement avec ouestgo.fr

Covoiturages du quotidien

OuestGo est une plateforme locale de covoiturage qui ne prend **pas de commission** sur les trajets. Indiquez-y vos trajets sur le site ouestgo.fr et commencez à covoiturer localement.

Covoiturez ponctuellement avec

Vous rencontrez des difficultés pour vos déplacements : pour un trajet ponctuel, sans conditions d'accès, vous pouvez faire une demande au service **Coralie Covoiturage** pour trouver un conducteur et vous rendre à votre rendez-vous, activité...

Contactez : 07 57 40 20 58 ou coralie@ideabus.fr

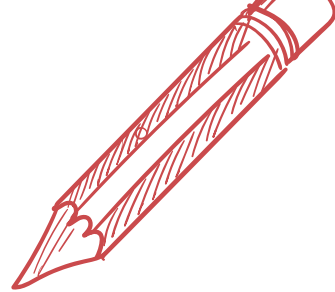
Vous vous déplacez régulièrement, vous pouvez devenir «conducteur solidaire» et proposer vos trajets réguliers en covoiturage et, par la même occasion, rendre service ponctuellement à un habitant du territoire.



+ d'infos

> sur le site **Coralie**.
> à la **Maison des Mobilités** - Agence Coralie de Concarneau.

autrement



Quel est votre impact carbone ?

Reliez la bonne quantité de carbone «CO₂e» que vous émettez pour 18km, la distance moyenne d'un trajet domicile-travail en France.

(source : Ifop 2023).

	Voiture électrique ☐	e = équivalent	● 1,86 kg CO ₂ e
	Covoiturage thermique ☐		● 3,92 kg CO ₂ e
	Vélo ou marche ☐		● 0,2 kg CO ₂ e
	Scooter ou moto légère thermique ☐		● 0 kg CO ₂ e
	Voiture thermique ☐		● 1,96 kg CO ₂ e
	Autocar thermique ☐		● 1,37 kg CO ₂ e
	Vélo à assistance électrique ☐		● 0,53 kg CO ₂ e

Réponses : Vélo ou marche : 0 kg CO₂e • Vélo à assistance électrique : 0,2 kg CO₂e • Scooter ou moto légère thermique : 0 kg CO₂e • Voiture thermique : 1,96 kg CO₂e • Covoiturage thermique : 3,92 kg CO₂e • Autocar thermique : 1,37 kg CO₂e • Voiture électrique : 1,86 kg CO₂e

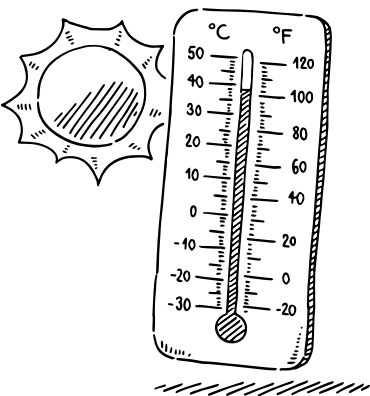
Déplacez-vous facilement avec



Vous habitez Kernével ou Elliant ? Un nouveau service de **Transport à la Demande** vous emmène à Rosporden vers la gare, la piscine, les commerces du centre-ville ou de Dioulan.

- Des arrêts proches de chez vous.
- Correspondances vers Concarneau et les trains.
- Jusqu'à 6 allers-retours par jour.

Essayez Coralie pour vos trajets quotidiens !



Initiative locale

Ils ont testé Voltalis !

Les foyers et les professionnels chauffés à l'électrique, sur le territoire de Concarneau Cornouaille Agglomération, peuvent bénéficier gratuitement de la fourniture et de l'installation du thermostat connecté Voltalis.

L'objectif ? Réaliser des économies d'énergie.



”

J'apprécie Voltalis car je peux **gérer à distance tous mes radiateurs** et les programmer comme je le souhaite.

Grâce à l'application

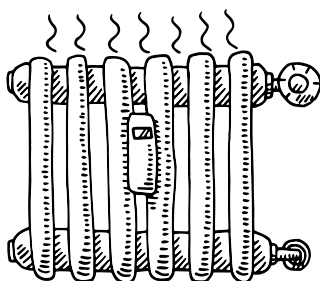
je peux savoir quelle est ma consommation du mois et même de l'année pour comparer et savoir mieux gérer. Les heures creuses et heures pleines sont aussi indiquées. L'application est vraiment **facile d'utilisation**, elle propose même des conseils et éco-gestes à appliquer pour notre facture et pour la planète. Les boîtiers posés derrière les radiateurs ne sont pas visibles. Je recommande Voltalis.

Clara Guellec,
habitante de Concarneau.

”



Infos sur www.cca.bzh



“

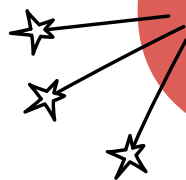
Je suis équipé depuis octobre 2023 de boîtiers Voltalis. Ils ont été **installés par un technicien à côté de chaque radiateur**,

ils ne dérangent en rien.

L'application est très simple d'utilisation, elle permet de **programmer de manière quotidienne** la chauffe de ses radiateurs dépourvus de système de connectivités avec son smartphone. Elle permet d'allumer, de passer en éco/ d'éteindre les radiateurs à distance lorsque l'on s'absente un week-end par exemple, on peut donc **gérer au mieux sa consommation**. L'application permet également de suivre sa consommation radiateur par radiateur.

Vianney Gérigeon,
habitant de Concarneau.

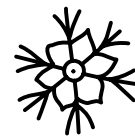
”



Fêtes zéro déchet



Profiter des Fêtes de fin d'année en faisant attention à l'environnement, c'est possible ! La preuve avec nos conseils :



1

On privilégie le covoiturage pour se déplacer, qu'on soit conducteur ou passager. Ou en prenant le train.

2

On repense nos habitudes de cadeaux : en demandant une liste à nos proches, en les fabriquant soi-même, en achetant du seconde main (friperie, recyclerie...) ou en optant pour une expérience plutôt qu'un objet. Le tout en privilégiant les commerces de sa commune plutôt qu'internet.

3

On décore en réutilisant son ancienne décoration ou en l'échangeant avec des proches. Du côté des guirlandes électriques, on privilégie des ampoules à basse consommation.

4

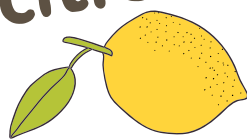
On se fait plaisir, avec des **plats végétariens**. Légumes, céréales, fruits, féculents... On les choisit de saison et au plus proche de chez soi. Les recettes sont nombreuses (et délicieuses).

5

On est original, pour l'emballage des cadeaux. Tissu, papier, ruban, nœud... Récupérez-les ou gardez-les dans une boîte tout au long de l'année pour les réutiliser au moment des Fêtes.

12 MILLIONS
DE CADEAUX
sont considérés
INUTILES
par les Français
Source : Ifop 2022

Bûche festive au citron



Ingrédients pour 1 bûche

- ✓ 5 œufs
- ✓ 270 g de sucre
- ✓ 120 g de pain rassis
- ✓ 1 citron non traité
- ✓ 100 ml d'eau
- ✓ 15 g de maïzena



La suite de la recette
en flashant le QR code

Repérés pour vous

Des opérations de broyage de sapins sur CCA

seront organisées en janvier 2025.

Rendez-vous sur www.cca.bzh

CCA et le Département 29 offrent un kit réducteur de débit d'eau

par foyer à tous les habitants du Finistère.

+ d'infos sur www.cca.bzh



Connaissez-vous l'application KORRIGO ?

Grâce à un seul outil, trouvez le meilleur itinéraire pour vous déplacer en train, bus, car, et **identifiez rapidement le meilleur trajet.**

Protections lavables périodiques



+ D'INFOS & CONDITIONS



JUSQU'À
30 €
REMBOURSÉS

02 98 50 50 17

www.cca.bzh

rubrique «Vivre -ici»

VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR LE MAGAZINE SOLUTIONS PAR MAIL ?

Faites la demande à transitions@cca.bzh

Bons plans
de l'Agglo !

Se former gratuitement avec Skilleos

Upcycling, zéro déchet, jardinage... développez vos compétences avec Skilleos. Plus de 1 400 cours vidéos créés par des experts vous attendent en accès illimité, grâce à votre abonnement aux médiathèques communautaires de CCA.

Infos : mediatheques.cca.bzh

Compostez !

CCA met à disposition gratuitement des composteurs et vous sensibilise aux bons gestes.

Inscription obligatoire sur mesdemarches.cca.bzh

