

SANTÉ, POUVOIR D'ACHAT, QUALITÉ DE VIE... LA PROTECTION DE LA PLANÈTE, QU'EST-CE QUE J'Y GAGNE ?



SANTÉ : JE RÉCUPÈRE DES POINTS DE VIE

**Prendre soin de l'environnement,
c'est aussi prendre soin de soi !**

Logement bien isolé et ventilé, mieux chez soi

Rénover son logement, c'est s'assurer de vivre dans un environnement plus sain. L'isolation des toits, des murs et des fenêtres permet de se protéger contre le froid. Une bonne ventilation permet d'évacuer l'humidité et les polluants présents à l'intérieur des logements. Cela réduit le risque de maladies et d'infections respiratoires...

Et permet aussi de rester au frais l'été ! Alors que les canicules se multiplient, la rénovation énergétique est une excellente solution pour ralentir l'entrée de la chaleur dans les logements et les risques sanitaires associés (coups de chaleur, hyperthermie, risques cardiovasculaires...).

La rénovation des passoires énergétiques en France pourrait permettre d'économiser environ 700 millions d'euros par an sur le budget de la Sécurité sociale¹.

Moins de viande, mais de meilleure qualité

Aujourd'hui, en France, on consomme beaucoup de viande : deux fois plus que la moyenne mondiale² et deux fois plus que la génération de nos grands-parents³. La consommation de poulet a même doublé en l'espace de vingt ans⁴. Si la courbe s'est stabilisée ces dernières années, c'est encore trop par rapport à ce qui est recommandé par Santé publique France pour être en bonne santé, à savoir 500 grammes de viande et 150 grammes de charcuterie maximum par semaine.

En effet, un régime très riche en viande (hors volaille) et en charcuterie augmente le risque de cancers (notamment colorectal), de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'obésité. De plus, notre alimentation est trop faible en fruits, en légumes et en sources de protéines végétales⁵, donc les apports

1 - [Scénario "Rénovons 2020"](#)

2 - [I4CE, 2022](#)

3 - [IDDRI, 2020](#)

4 - [Agreste, 2024](#)

5 - [Réseau Action Climat, 2024](#)



en fibres, vitamines et minéraux essentiels (magnésium, potassium, vitamines A, C et B9, etc.) sont insuffisants. Les Français consomment quatre fois moins de légumes secs (lentilles, pois chiches...) que la moyenne mondiale. Entre 30 000 et 40 000 décès annuels pourraient être évités à l'horizon 2040 grâce à des politiques ambitieuses de réduction des aliments d'origine animale⁶.

Manger moins de viande et plus d'aliments végétaux (fruits, légumes, légumes secs...) permet de prendre soin de sa santé ! Il est également conseillé de consommer de la viande, bio de préférence, issue d'élevages respectueux de l'environnement. Si la viande est issue de circuits courts, c'est encore mieux pour valoriser le travail des producteurs du territoire et assurer une meilleure rémunération aux éleveurs qui produisent de la viande de qualité.

 [Consultez le guide de l'ADEME](#)
["Comment préserver sa santé et la planète"](#)

6 - [Micheline Phama et al., 2025](#)

LE BIO, MEILLEUR POUR MA SANTÉ ?

Les produits issus de l'agriculture biologique garantissent des cultures sans engrais et pesticides de synthèse, des élevages d'animaux nourris avec des aliments bio, élevés dans de meilleures conditions et avec un usage très limité des antibiotiques.

Consommer moins de produits traités avec des pesticides et des engrais chimiques, c'est donc limiter son exposition à des substances nocives pour la santé⁷. Par exemple, le cadmium est un métal lourd toxique très présent dans les engrais phosphatés, qui peut provoquer des troubles de la reproduction, des reins et des os.

En choisissant le bio non transformé, on diminue l'exposition à ces polluants. Cela entraîne des bénéfices rapides pour la santé, tout en soutenant des pratiques agricoles moins dangereuses pour les agriculteurs et plus respectueuses des écosystèmes.

7 - [Itab, 2024](#)



Un air moins pollué pour mieux respirer

La pollution de l'air, plus particulièrement celle causée par les particules fines, est un enjeu majeur de santé publique. En France, elle est responsable de près de 40 000 décès prématurés chaque année⁸ et on estime que plus de trois enfants sur quatre respirent un air pollué. De plus, il est établi que des expositions à ces pollutions durant la grossesse ou la petite enfance peuvent avoir des impacts négatifs à court et à long terme.

Responsable d'émissions d'oxydes d'azote et de particules fines, le trafic routier est l'une des principales sources de pollution de l'air, tout comme le chauffage au bois (surtout les vieux poêles, inserts et les cheminées ouvertes), qui émet des polluants atmosphériques nocifs pour la santé respiratoire et cardiovasculaire.

12 à 20 % des nouveaux cas de maladies respiratoires chez l'enfant (soit entre 7 000 et presque 40 000 cas par an) et 7 à 13 % des nouveaux cas de maladies respiratoires, cardiovasculaires ou métaboliques chez l'adulte (soit entre 4 000 et 78 000 cas par an) sont attribuables à une exposition à long terme aux particules fines PM_{2,5} et au dioxyde d'azote liés aux activités humaines⁹.

La modernisation des véhicules et la réduction du trafic routier, en développant notamment l'offre de transports en commun et les infrastructures (trottoirs plus larges, voies vertes, pistes cyclables...) pour favoriser la marche et le vélo, sont des solutions qui ont montré leur efficacité pour réduire la pollution de l'air, avec des effets rapides sur l'amélioration de la santé !



© Antoine Boureau - Hans Lucas via AFP

NOS INTÉRIEURS TROP POLLUÉS ?

L'air intérieur des logements est souvent plus pollué que l'air extérieur, car aux polluants extérieurs s'ajoutent ceux libérés dans le logement ! Cela provient des parfums d'intérieur, encens, bougies parfumées, produits ménagers, meubles, tapis, moquettes... émettant des composés organiques volatils et divers polluants. Pour éviter de polluer l'air intérieur, il est préférable de limiter l'usage de tous ces produits, d'aérer son logement tous les jours (5 minutes le matin et 5 minutes le soir) et de maintenir un système de ventilation efficace.



Pour un air sain chez vous, explorez la rubrique "Réduire son exposition aux pollutions" sur le site de l'ADEME

8 - Santé publique France, 2021

9 - Santé publique France, 2025



Marcher + pédaler = longévité

Vivre plus longtemps en bonne santé en privilégiant la marche et/ou le vélo, c'est possible ! De nombreuses études (de l'Organisation mondiale de la Santé et de Santé publique France) montrent que ces modes de déplacements actifs ont énormément d'effets positifs sur la santé : prévention de maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, du cancer du sein ou du côlon, de l'obésité...

À l'échelle de la France, on pourrait éviter jusqu'à 19 000 décès par an à partir de 2035 grâce à des politiques publiques favorisant ces mobilités actives¹⁰ !

Aujourd'hui, 70 % des déplacements de 2 à 5 km sont effectués en voiture¹¹. Alors que la sédentarité est le 4e facteur de risque de mortalité au monde selon l'Organisation mondiale de la Santé, effectuer ses déplacements courts à pied ou en vélo (quand on en a la possibilité) est un excellent moyen de prendre soin de soi.

LES ENFANTS PAS ASSEZ ACTIFS ?

Chez les enfants aussi, l'inactivité physique et la sédentarité ont des conséquences sanitaires sur le long terme. En 2024, le ministère de la Santé et des Solidarités indiquait que la France se classait 119e sur 146 pays pour le niveau d'activité physique et sportive des adolescents. Les premiers déplacements autonomes des enfants se font en moyenne 1 an plus tard que ceux de la génération de leurs parents (10,6 contre 11,6 ans)¹² et les distances domicile-établissement scolaire sont souvent surévaluées par les parents, ce qui favorise l'utilisation de la voiture, même lorsque le trajet est réalisable à pied.

Des pistes cyclables, trottoirs et transports en commun adaptés à leurs trajets permettent d'encourager la mobilité des enfants. Dans de nombreuses villes, parents et élus repensent les déplacements du quotidien pour les enfants.



Découvrez des solutions pour toute la famille dans le guide de l'ADEME "Comment protéger la planète en famille"

10 - Léo Moutet et al., 2024

11 - Aurélien Bigo, 2024

12 - ADEME, 2025

Plus de vert, moins de stress

Un air plus sain, moins de bruit, davantage de nature, des espaces publics plus apaisés : tout cela contribue directement au bien-être psychologique.

L'accès à la nature joue aussi un rôle clé. Des milliers d'études scientifiques ont démontré les effets du contact de la nature sur le bien-être physique et psychologique¹³. Sans oublier le rôle des arbres pour rafraîchir les villes : ils permettent de diminuer de plusieurs degrés la température ressentie par les piétons¹⁴. La présence d'espaces verts est associée à une diminution du stress, de l'anxiété et des troubles dépressifs. Pourtant, 37 % des Français n'ont aucun espace vert associé à leur logement et doivent se rendre dans des jardins publics pour avoir accès à un peu de verdure⁸.

Repenser l'aménagement des villes et des quartiers, en redonnant de la place à la biodiversité, est donc aussi un enjeu de santé mentale. Il existe des solutions pour profiter d'un peu de verdure et se mettre au jardinage même lorsqu'on vit en zone urbaine : jardins partagés, autorisation de végétalisation dans des bacs publics... Les projets se multiplient actuellement : renseignez-vous auprès de votre mairie.

Pollution sonore : moins fort !

Scooters en ville, motos à la campagne, camions sur les grands axes et avions près des aéroports... La pollution sonore est présente dans de nombreuses zones et dépasse souvent la simple gêne en causant de véritables problèmes de santé : perturbations du sommeil, troubles cardiovasculaires, baisse des capacités d'apprentissage.

En France, en 2020, près de 40 % des habitants des communes de plus de 250 000 habitants étaient exposés à un niveau sonore le

jour supérieur à 60 décibels en raison du trafic routier, alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise un niveau quotidien sonore de 40 décibels pour une vie en bonne santé. Dans les cas les plus extrêmes, comme au cœur du couloir aérien au-dessus de la ville de Roissy, une personne peut même perdre trois ans de vie en bonne santé à cause des nuisances sonores.

Pour baisser le volume, des solutions existent : rénovation des logements, réduction de la vitesse des véhicules, passage à l'électrique ou encore plafonnement des vols et horaires contraints pour les avions.



Pour vous protéger de la pollution sonore, explorez la rubrique ["Se protéger du bruit"](#) sur le site de l'ADEME

TROP DE TEMPS SUR LES ÉCRANS ?

Le temps passé sur les écrans a fortement augmenté ces dernières années, avec des effets sur la sédentarité, le sommeil et la santé mentale. En France, les enfants et adolescents de 6 à 17 ans passent en moyenne plus de 4 heures par jour devant un écran selon Santé publique France. Or une surexposition peut affecter l'attention, le bien-être émotionnel ou encore la qualité du sommeil. Prendre du recul vis-à-vis du numérique, c'est aussi se redonner du temps, de l'attention et de la liberté au quotidien.



Découvrez des conseils pour éviter la surexposition aux écrans sur la plateforme ["Je protège mon enfant"](#)



13 - OMS, 2023

14 - ADEME, 2018

DES COLLECTIVITÉS AGISSENT DÉJÀ !

- **Des repas sains et durables** cuisinés avec plus de végétaux et des produits locaux dans les cantines scolaires.
- **Des aménagements** pour les cyclistes dans les villes et villages, des pistes cyclables le long des routes.
- **Des zones sans voiture** aux abords des écoles, des rues rendues aux piétons le temps d'un dimanche.
- **Des offres de transport en commun** adaptées et accessibles.
- **Des espaces verts**, naturels et agricoles dans les communes.
- **Des aides** pour rénover son logement.



LE + POUR LA PLANÈTE

- › **Un logement mieux isolé** a des besoins de chauffage moins importants et génère moins de gaz à effet de serre.
- › **Manger plus de végétal** permet de réduire l'empreinte carbone de l'alimentation, qui est à 61% due à des produits d'origine animale¹⁵.
- › **Marcher ou pédaler** pour les trajets courts, c'est zéro émission de gaz à effet de serre.
- › **Développer des espaces verts** aide à rafraîchir les villes et à absorber du CO₂.
- › **Des villes végétalisées** limitent la chaleur et renforcent la biodiversité.

Découvrez des ressources complémentaires :



POUVOIR D'ACHAT : JE FAIS DES ÉCONOMIES

Consommer autrement, pour vivre mieux sans se priver !

Réduire sa facture d'énergie

Pour faire des économies de chauffage, il y a une meilleure solution que vivre dans le froid : la rénovation énergétique. La France compte environ 5,4 millions de passoires énergétiques¹⁶ (classement en F et G sur l'étiquette du diagnostic de performance énergétique) et 35 % des ménages ont déclaré souffrir du froid chez eux en 2025¹⁷. La rénovation énergétique permet de faire d'importantes économies d'énergie : par exemple, une étude¹⁸ menée sur 9 000 logements sociaux parisiens rénovés montre que leur consommation a baissé de 28 % en moyenne, avec à la clé une économie de 200 à 450 € par an et par ménage.

En parallèle, il est utile d'améliorer ou de changer de système de chauffage : remplacer une chaudière à gaz par une pompe à chaleur électrique permet de consommer environ 3 fois



moins d'énergie¹⁹. Résultat : des économies sur la facture et une réduction de sa consommation d'énergie fossile !

Les travaux de rénovation peuvent coûter assez cher et être difficilement accessibles aux ménages ayant des revenus modestes, d'où l'importance des dispositifs d'accompagnement comme MaPrimeRénov' et les aides des collectivités locales et territoriales.



Retrouvez des conseils de rénovation performante dans la rubrique “Rénover pour plus de confort et d'économies” sur le site de l'ADEME

16 - Au 1er janvier 2025 - [SDES, 2025](#)

17 - [Baromètre énergie-info, 2025](#)

18 - [apur, 2024](#)

19 - [ADEME, 2025](#)

Bouger plus, payer moins

Se déplacer en voiture représente un budget important pour les ménages : chaque véhicule coûte près de 4 000 € par an à son propriétaire²⁰.

Lorsque les offres de transport en commun (réseaux de bus, de cars, petites lignes de train...) sont adaptées et accessibles financièrement, cela permet de compléter ou remplacer l'usage de la voiture, et de redonner le choix aux usagers.

Pour pour les déplacements les plus courts, la marche et le vélo sont des solutions écologiques et économiques à condition d'avoir les infrastructures nécessaires. Près d'un tiers des Français exercent leurs activités quotidiennes dans un rayon de moins de 9 km, soit 30 minutes à vélo. Pour gagner en liberté dans vos déplacements, demandez à votre collectivité de développer des voies vertes et des pistes cyclables.

Certaines régions et grandes villes proposent des aides en fonction des revenus pour acheter ou louer un vélo, souvent autour de 100 € pour un vélo mécanique et plusieurs centaines d'euros pour un vélo électrique : renseignez-vous auprès de votre commune ou région ! Il existe également des aides apportées par les employeurs pour favoriser la mobilité active de leurs salariés.



"Trajet domicile – travail : Comment passer à une mobilité plus écologique ?" : en savoir plus sur le site de l'ADEME

20 - FNAUT, 2024



PLUS DE 400 € D'ÉCONOMIE PAR AN GRÂCE À L'ÉCOCONDUITE ?

Quand on n'a pas d'autre choix que la voiture, l'écoconduite est un bon moyen de faire des économies facilement. Cette pratique consiste à mettre en place plusieurs gestes simples pour réduire sa consommation de carburant. Par exemple, rouler à 110 km/h sur autoroute ou à 100 km/h sur voie rapide réduit pour chaque trajet concerné environ 20 % des consommations de carburant. Éviter de pousser le régime moteur et limiter les à-coups, arrêter son moteur à chaque arrêt prolongé ou encore rouler à vitesse modérée quand le moteur est encore froid... Loin d'être anecdotiques, ces pratiques permettent d'économiser jusqu'à 5 pleins sur une année, soit plus de 425 € par an pour un plein à 85€.



Vérifiez si vous connaissez tous les gestes efficaces dans la rubrique "Écoconduite" sur le site de l'ADEME

Assiettes diversifiées, addition moins salée

Pour une partie de ses repas, il est possible de remplacer la viande par des sources de protéines végétales tout en garantissant les apports nutritionnels nécessaires pour être en bonne santé.

Cette diversification des repas coûte bien moins cher : pour couvrir ses besoins journaliers en protéines, un plat de lentilles coûte environ 30 centimes, contre 2,20 € pour une portion équivalente de poulet et 3 € pour le bœuf, soit 10 fois moins cher²¹ !

De manière plus générale, les protéines

21 - Calcul basé sur un ordre de grandeur, à partir de prix moyens indicatifs (1,50€/kg pour les lentilles, 10€/kg pour le poulet et 15€/kg pour le bœuf). Les résultats varient selon de nombreux facteurs : viande et légumineuses bio ou non, morceaux choisis, provenance, produits bruts ou transformés, etc.

végétales coûtent moins cher que les protéines animales. Une étude du Lancet Planetary Health montre qu'on peut faire 14 % d'économies en passant d'un régime omnivore à un régime avec de petites quantités de viande, et de 27 à 31 % d'économies en passant à un régime végétarien²².

En plus des économies réalisées au quotidien, cela permet aussi de se tourner vers des aliments de meilleure qualité, par exemple en mangeant de la viande bio et issue de circuits courts.

Sans oublier la restauration collective, à l'image des cantines scolaires dans de nombreuses villes, qui proposent des repas sains et avec moins de viande, à des tarifs sociaux, sans surcoût financier pour les familles.



"Comment choisir des aliments sains et plus écologiques ?" : découvrez les réponses sur le site de l'ADEME

Moins consommer sans se priver

De nombreux gestes simples permettent de réduire sa consommation d'énergie et d'eau sans changer ses habitudes : installer des mousseurs sur les robinets et un réducteur de débit dans le pommeau de douche, éteindre les appareils en veille, adapter l'éclairage à ses usages, mieux régler et programmer le chauffage... Ces gestes du quotidien ont un impact réel sur les factures d'eau, d'électricité et de chauffage. Par exemple, éteindre les appareils en veille peut représenter jusqu'à 100 € par an sur une facture d'électricité²³.

Et avec l'installation de mousseurs sur les robinets, le débit est réduit de 30 à 50 % sans perdre en confort d'utilisation.



Découvrez 50 idées pour économiser l'eau et l'énergie dans la publication "Comment réduire ses factures d'eau et d'énergie ?" de l'ADEME



Des économies sont également possibles sur nos achats. Capté par des promotions, des "bons plans" lors des soldes ou du Black Friday, il n'est pas rare d'acheter des objets et des vêtements dont on n'a pas réellement besoin. Une récente étude de l'ADEME²⁴ a montré qu'en moyenne, près de 50 % des vêtements stockés dans les armoires ne sont jamais portés. Et cela ne s'arrête pas aux vêtements : nos logements sont envahis d'objets inutilisés²⁵ : appareils électroménagers, jouets, équipements de sport... En faisant le tri, en donnant ou vendant ce que l'on n'utilise pas, on pourrait gagner en plus jusqu'à 30 % de place chez soi.



"Comment gagner de la place chez soi ?" Découvrez la méthode de l'ADEME

22 - Chiffres valables dans les pays à revenus élevés (dont la France). Source : [Springmann, Marco et al., The Lancet Planetary Health, 2018](#)

23 - ADEME, 2025

24 - ADEME, 2025

25 - Voir [ADEME, 2022](#)



DES COLLECTIVITÉS AGISSENT DÉJÀ !

- **Des infrastructures** pour les piétons et les cyclistes, des aides pour acheter un vélo.
- **Des commerces et services** accessibles à pied ou à vélo.
- **Des offres de transport en commun** adaptées, accessibles et avantageuses.
- **Des aides** pour rénover son logement.
- **Des ateliers de réparation** accessibles, un bonus réparation pour de nombreux objets (vélo, appareils ménagers et électroniques...).
- **Des brocantes et espaces de trocs, des bibliothèque à objets** accessibles gratuitement aux habitants.
- **Des locaux** accessibles pour la vente de produits locaux ou pour les AMAP.
- **Des dispositifs** pour lutter contre le gaspillage alimentaire, réduire et mieux valoriser les déchets alimentaires (par exemple la collecte des biodéchets pour le compostage ou la méthanisation).

RÉPARER, FAIRE DURER, RÉUTILISER

Un levier important pour préserver son pouvoir d'achat consiste à allonger la durée de vie des objets et des équipements, en particulier s'ils sont encore en état de marche : 64 % des Français remplacent leur téléphone alors qu'il fonctionne encore²⁶.

Machine à laver, téléviseur, ordinateur portable... Si un appareil ne fonctionne plus, il existe des options pour le faire réparer, avec des aides disponibles : coup de pouce pour votre porte-monnaie avec le bonus réparation, encadrement gratuit par des professionnels de la réparation dans des Repair cafés®, tutos en ligne.

Enfin, la seconde main (recyclerie, friperies solidaires...) est une bonne option pour acheter moins cher et prolonger la durée de vie de produits parfaitement fonctionnels.

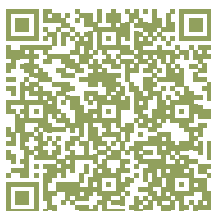


Découvrez toutes les aides possibles dans la rubrique de l'ADEME "Tout réparer dans la maison"

LE + POUR LA PLANÈTE

- › **Moins d'énergie consommée**, c'est moins d'émissions de gaz à effet de serre.
- › **Réparer et acheter d'occasion** évite la fabrication de nouveaux produits et ainsi que l'extraction et la consommation de matières premières.
- › **Diversifier son alimentation**, c'est bon pour la santé des terres agricoles et la biodiversité.
- › **L'écoconduite** réduit la consommation de carburant et donc les émissions de polluants et de gaz à effet de serre.

Découvrez des ressources complémentaires :



AGIR, AIDER, S'ENGAGER, ÇA FAIT DU BIEN !

Des pistes pour donner du sens à ses actions et améliorer sa qualité de vie !

Développer ses compétences et gagner en autonomie

Dans un contexte parfois incertain, il est possible de reprendre le contrôle. Retrouver du pouvoir d'agir, que ce soit par son travail, ses passions ou en s'engageant dans une cause. De nombreuses possibilités existent comme consacrer du temps à des actions concrètes (découvrez le site ["Je veux aider"](#)), aider ses voisins (découvrez [le kit des voisins solidaires](#)) ou s'engager dans une association.

Développer ses compétences, c'est se préserver et s'affranchir des aléas extérieurs : apprendre à réparer un objet, cultiver des légumes, cuisiner de nouvelles recettes... Ces gestes du quotidien rendent plus autonomes et offrent un début d'alternative à une organisation où tous les biens et services sont payants.

DES LIEUX PRÈS DE CHEZ SOI POUR APPRENDRE, RÉPARER, CULTIVER...

Repair cafés®, AMAP, jardins partagés, ateliers participatifs, tiers-lieux...

Partout en France, des espaces existent pour apprendre des gestes utiles du quotidien. On peut y réparer un appareil électroménager, entretenir son vélo, apprendre à coudre ou encore à jardiner. Ils offrent l'occasion de développer de nouvelles compétences, d'échanger des bons plans, de partager des savoir-faire et de faire des rencontres. Une simple recherche sur internet ou auprès de sa commune suffit pour trouver ces initiatives près de chez soi !



**Retrouvez toutes les bonnes
adresses autour de chez vous sur le
site "Épargnons nos ressources"**



**Découvrez les possibilités offertes
aux jeunes de s'engager pour la planète
sur le site [M ta Terre](#)**

Solidarité et convivialité

L'action collective locale montre chaque jour son efficacité. Agir ensemble renforce le sentiment d'appartenance, crée du lien et aide à lutter contre l'isolement. Selon l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), les liens sociaux ont des effets considérables sur la santé, l'emploi, l'éducation et l'engagement civique²⁷. S'engager pour l'intérêt collectif procure aussi un sentiment d'utilité et de fierté.

Les retours d'expérience du Service Civique Écologique (SCE) montrent par exemple que 70 % des jeunes engagés se sentent confiant face à leur avenir personnel (contre 59 % en début de SCE), en plus d'avoir nettement amélioré leurs connaissances sur les enjeux écologiques²⁸.

Partout en France, des projets concrets existent déjà et donnent envie de s'impliquer, de mettre en commun ses idées, ses compétences et son énergie.

CRÉER DU LIEN EN CUISINANT ENSEMBLE

Dans toutes les régions, des initiatives locales (cantines de quartier, cuisines partagées, repas solidaires...) proposent de se retrouver autour d'un repas. On y cuisine ensemble, on partage ses recettes et ses savoir-faire, on crée des rencontres entre générations et milieux différents. Ces moments permettent de retisser du lien social dans le quotidien. Parmi ces initiatives, on peut citer Les Petites Cantines, où les habitants préparent et partagent un repas ensemble, dans un esprit de convivialité, autour d'une alimentation simple et de qualité.



Découvrir et participer aux
Petites Cantines partout en France



© Ato Abuss Tohlara



© teksophoto

27 - OCDE, 2025

28 - Rapport d'évaluation Unis-Cité 2025

Préserver, valoriser, transmettre !

Agir localement et s'engager dans la vie de son territoire, c'est aussi prendre soin de ce qui nous entoure et nous relie : notre cadre de vie, notre patrimoine, notre culture locale, nos paysages. Dans de nombreuses régions, la répétition d'événements météorologiques extrêmes (inondations, sécheresses...) et la fragilisation de certaines ressources (eau, récoltes...) affectent les habitants, génèrent une angoisse croissante et une précarité économique et morale. Plus de 3 adultes sur 4 déclarent avoir vécu au moins un événement climatique extrême (canicules, inondations...) au cours des deux dernières années et 74 % pensent qu'ils y seront confrontés dans les deux prochaines années²⁹.

Face à ces bouleversements, protéger son territoire est un moteur pour se rassembler et une source de fierté collective.

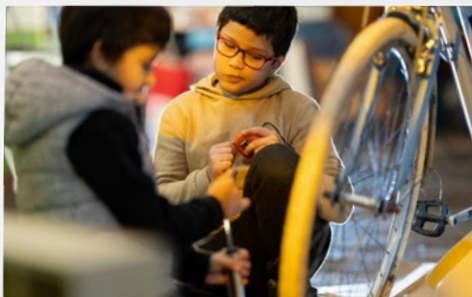
De nombreux projets locaux permettent de s'engager facilement près de chez soi. Par exemple, les projets citoyens de production d'énergie renouvelable labellisés Énergie Partagée sont portés par des habitantes et des habitants et des collectivités partout en France, avec des temps de formation et de construction collective.

DES BÉNÉFICES POUR TOUTES ET TOUS

Un logement confortable et sain, une alimentation variée et de qualité, des solutions pour se déplacer, un accès à des espaces verts... Aujourd'hui, ces éléments essentiels pour la qualité de vie et la santé ne sont pas accessibles de la même manière selon les territoires ou les situations sociales. Certaines personnes sont plus exposées aux nuisances (pollution, aléas climatiques...) et n'ont pas forcément accès à ces bienfaits.

Pourtant, de nombreuses initiatives montrent qu'il est possible de permettre à toutes et tous d'en profiter : aides à la mobilité et amélioration de l'offre de transports en commun, offre alimentaire solidaire, locale et de qualité, création d'espaces verts de proximité, aides pour la rénovation des logements... Des aides ont déjà été mises en place par les collectivités, l'Etat et des associations mais gagneraient à être renforcées pour permettre à tout le monde de s'engager en faveur du climat et d'accéder aux bénéfices de la transition.





DES COLLECTIVITÉS AGISSENT DÉJÀ !

- **Des lieux collectifs** ouverts à tous : médiathèques, tiers-lieux, maisons de quartier...
- **Des ateliers collectifs** pour cuisiner, réparer, jardiner.
- **Des rues et des places végétalisées** pour faciliter les échanges entre les habitants.

LE + POUR LA PLANÈTE

- › **Les projets locaux** d'énergie renouvelable réduisent les émissions de gaz à effet de serre et les pollutions.
- › **Les lieux collectifs** et initiatives locales favorisent des modes de vie plus équitables, plus solidaires et plus écologiques.
- › **Les jardins collectifs** favorisent les échanges de bonnes pratiques en faveur de l'environnement.
- › **Agir ensemble** pour le climat est indispensable pour compléter les actions individuelles.

Découvrez des ressources
complémentaires :



Le Réseau Action Climat, fédération de 37 associations nationales et locales, lutte contre les causes des changements climatiques, de l'échelle internationale à l'échelle locale. Il est le représentant français du Climate Action Network International, réseau mondial de plus de 1900 ONG. Il couvre l'ensemble des secteurs responsables du dérèglement climatique : les transports, la production d'énergie, l'agriculture et l'alimentation, l'habitat, et travaille à l'élaboration de mesures alternatives et ambitieuses pour lutter contre les changements climatiques et ses impacts.

www.reseauactionclimat.org

contact@reseauactionclimat.org



Au coeur des missions qui lui sont confiées par le ministère de la Transition écologique, le ministère en charge de l'Énergie et le ministère en charge de la Recherche, **l'ADEME - l'Agence de la transition écologique – partage ses expertises, assure le financement et l'accompagnement de projets de transformation dans des domaines variés : énergie, économie circulaire, décarbonation de l'industrie, mobilité, bâtiment, qualité de l'air, consommation et production responsables, alimentation durable, bioéconomie, gestion des sols, adaptation au changement climatique et transition juste.**

L'ADEME mobilise les citoyens, les entreprises et les territoires pour les aider à progresser vers une société plus sobre en carbone et économe en ressources. Résolument engagée dans la lutte contre le changement climatique et la dégradation des ressources, elle conseille, facilite et soutient les initiatives, de la recherche à la diffusion des solutions. Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC), l'ADEME met également ses capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

www.ademe.fr

MARS 2026 — ISBN : 978-2-919083-16-9

Le Réseau Action Climat fédère les associations impliquées dans la lutte contre le dérèglement climatique

