

---

# Catalogue d'actions

## Et si on créait un futur positif ensemble ?

---

Et si vous imaginiez et réalisiez des actions positives pour le climat, la biodiversité et votre rue avec vos voisines et voisins ?

Ce catalogue vous donne des idées d'actions à réaliser collectivement ou individuellement dans 6 grands domaines de la vie quotidienne. Parcourez-le, discutez avec votre voisinage et choisissez une ou plusieurs actions à concrétiser. Avant de démarrer, renseignez-vous sur les autorisations nécessaires (Ville, propriétaire, gérance, etc.).

Si vous avez besoin d'aide, la Ville de Lausanne vous propose de multiples soutiens, que vous trouverez également listés dans ce catalogue. Et si vous ne savez pas par où commencer, contactez-nous !

# Sommaire

---

1. Limiter sa consommation d'eau et d'énergie .....	3
2. Se déplacer différemment .....	5
3. Amener la nature autour de chez soi .....	7
4. Se nourrir autrement .....	9
5. Réduire, réparer, réutiliser, recycler .....	11
6. Créer des liens avec son voisinage .....	13

## 1. Limiter sa consommation d'eau et d'énergie

### Le Saviez-vous ?

En réglant le chauffage au maximum à 20°C dans les pièces à vivre et à 18°C dans les chambres, vous économisez jusqu'à 400 kg de CO<sub>2</sub> équivalent\* par an, ce qui représente en volume l'équivalent de 6'000 sacs poubelles de 35 litres. (swissinfo.ch)

\*On parle de CO<sub>2</sub> équivalent lorsque tous les gaz à effet de serre, et pas seulement le CO<sub>2</sub> au sens strict, sont pris en compte dans les calculs.

### Pour limiter sa consommation d'eau et d'énergie, la Ville de Lausanne propose

- aux locataires, via le programme Equiwatt, de :
  - demander [un kit pour réaliser des économies d'énergie](#) rapidement et facilement ;
  - recevoir [une prime pour l'achat d'appareils électroménagers plus efficaces](#) ;
  - bénéficier [de conseils personnalisés pour réaliser des économies d'énergie dans le logement](#).
  
- Pour les propriétaires, il est possible de :
  - bénéficier [de conseils gratuits pour son bien immobilier](#) ;
  - demander [une subvention pour la pose d'une installation solaire thermique](#) ;
  - se lancer dans [l'autoproduction de courant solaire](#) ;
  - adhérer à [une communauté d'auto-consommateurs ou former un regroupement de consommation propre](#).

### Des idées d'actions à réaliser collectivement

- Organiser un challenge pour réduire votre consommation d'eau, d'électricité et de chauffage.
- Demander à votre gérance ou propriétaire :
  - [d'offrir une action éco-logements aux locataires](#) ;
  - [d'optimiser le réglage des chaufferies d'immeubles](#) ;
  - de poser des panneaux solaires photovoltaïques sur le toit du logement ;
  - d'adopter un système de chauffage plus écologique et économe en énergie tels que les pompes à chaleur, les chauffages à pellets, les panneaux solaires thermiques et le raccordement au chauffage à distance, selon les possibilités ; les experts d'équiwatt sont à disposition des propriétaires et des gérances pour un [conseil gratuit en matière de](#)



[rénovation énergétique](#), permettant notamment de définir le système de chauffage le plus approprié à chaque bâtiment ;

- de changer les vitrages, voire rénover ou isoler le logement.

## **Quelques gestes à faire au quotidien**

- Régler le chauffage à 20°C dans les pièces à vivre (vanne sur 3) et à 17°C dans les chambres à coucher (vanne sur 2 voire 1).
- Eteindre systématiquement et complètement les équipements suivants lorsqu'ils ne sont pas utilisés (ne pas les laisser en veille) : éclairage, TV et box, wifi, ordinateur, imprimante, etc.
- Adopter des écogestes numériques : éviter de regarder des vidéos en 4G (privilégier le wifi), réduire la résolution des vidéos en streaming, ne pas laisser son téléphone charger toute la nuit/plus que nécessaire, limiter les pièces jointes dans les e-mails, se désinscrire de newsletters non consultées, conserver uniquement les mails importants, ne pas télécharger automatiquement les photos partagées, stocker localement (disque dur) plutôt qu'en ligne (cloud), enregistrer dans les favoris ses sites préférés, limiter son temps d'écran.
- Limiter les éclairages extérieurs et ceux des locaux communs en mettant des minuteurs et éteindre totalement l'éclairage entre 22h et 6h du matin.
- Installer des économiseurs d'eau sur ses robinets (5.5 litres/minute dans la salle de bain et 7 litres/minutes dans la cuisine).
- Prendre une douche plutôt qu'un bain pour utiliser moins d'eau et diminuer leur fréquence.
- Un vêtement porté une fois ne doit pas forcément être lavé ; le détacher, le défroisser et l'aérer peut remplacer le lavage. Si le lavage est nécessaire, faire une lessive lorsqu'il y a assez de linge pour remplir le tambour. Au moment de la lessive, laver le linge à basse température (30/40°C) et en mode éco. Faire ensuite sécher le linge à l'air libre.

## 2. Se déplacer différemment

### Le Saviez-vous ?

Un vélo musculaire émet 50 fois moins de CO<sub>2</sub> équivalent qu'une voiture thermique pour le même trajet.

Le trajet Lausanne-Londres effectué en avion émet 180kg de CO<sub>2</sub> équivalent ; le même trajet en train équivaut à 30kg de CO<sub>2</sub> équivalent, soit 6x moins !

\*On parle de CO<sub>2</sub> équivalent lorsque tous les gaz à effet de serre, et pas seulement le CO<sub>2</sub> au sens strict, sont pris en compte dans les calculs.

### Pour se déplacer à pied, à vélo ou en transports publics, la Ville de Lausanne propose

- une [subvention pour les transports publics](#) pour les écolières et écoliers et les jeunes jusqu'à 20 ans ;
- des [bons de réduction pour un abonnement annuel des transports publics lausannois](#). Cette offre est réservée aux jeunes en formation entre 20 et 24 ans, aux personnes à la retraite, aux bénéficiaires de prestations complémentaires AVS/AI et aux habitantes et habitants d'une zone foraine ;
- des [cartes journalières CFF](#) pour des voyages en train ou en bateau ;
- une [subvention pour l'achat d'un vélo électrique](#) ;
- une [subvention pour l'achat d'une batterie pour un vélo électrique](#) ;
- des [vélos en libre-service](#) pour une location à l'heure ou à la journée ;
- des [vélos-cargos électriques](#) à louer à l'heure chez un hôte (p.ex. votre boulangerie préférée) ;
- des [pompes à vélo en libre-service](#) accessibles dans divers endroits de Lausanne ;
- un [plan des parcours à vélo](#) dans Lausanne ;
- des [itinéraires qui permettent de rejoindre le centre-ville à pied en 15 minutes](#) - repérez les panneaux et les flèches « Cœur de ville à 15' » ;
- des réseaux [Pédibus](#), pour que vos enfants aillent à pied à l'école ;
- une [subvention pour l'achat d'un scooter électrique](#) ;
- des bornes de recharge pour scooters électriques, [auprès desquelles la recharge est gratuite](#).

### Des idées d'actions à réaliser collectivement



- Contacter votre gérance ou propriétaire pour demander la pose d'un parking vélo sécurisé et abrité en joignant [la fiche-conseils pour des stationnements vélo adaptés aux besoins éditée par la Ville de Lausanne](#).
- Mettre sur pied un pédibus ou un accompagnement des enfants en vélo pour aller à l'école.
- Organiser un challenge : un jour/une semaine/un mois sans voiture.
- Se faire livrer les courses par un service de livraison à vélo ([p.ex Dring-Dring](#)).
- Organiser une bourse aux vélos ou un système de prêt de vélos.
- Faire venir un atelier de réparation de vélo mobile ou mettre sur pied un atelier de réparation de vélo.
- Louer un vélo-cargo pour la rue ou le quartier [auprès de Carvelo](#) ou acheter un vélo-cargo à partager.
- Suivre en groupe un [cours pour apprendre à rouler à vélo en ville](#).
- Identifier des améliorations possibles pour favoriser la circulation en vélo et à pied dans votre quartier et [transmettre l'information à la Ville par e-mail à \[map@lausanne.ch\]\(mailto:map@lausanne.ch\)](#)
- Participer au [ParkingDay](#) pour transformer temporairement une place de parking payante en un espace convivial (un jardin, une plage, un salon, une place de jeux, un stand de sirops, etc.).
- Organiser un partage de voiture.
- Demander à votre gérance ou propriétaire la [pose d'une borne de recharge pour voiture électrique](#).

### Quelques gestes à faire au quotidien

- Se déplacer à vélo, à pied ou en transports publics plutôt qu'en voiture.
- En cas de nécessité de déplacement en voiture, privilégier le covoiturage ou la location d'une voiture, de préférence électrique, sur une plateforme de carsharing, p.ex. [Mobility](#).
- Privilégier le train, le bus ou le bateau (de préférence pas de croisières) à l'avion pour les déplacements plus longs, par exemple pour partir en vacances.

### 3. Amener la nature autour de chez soi

#### Le Saviez-vous ?

A Lausanne, 24% du territoire de la ville est couvert par des espaces verts autour des maisons individuelles et des immeubles privés. On compte également à Lausanne 8'000 arbres d'avenues, 80'000 arbres dans les parcs et 800'000 dans les forêts. Dépliant « Objectif canopée », Ville de Lausanne

#### Pour favoriser la nature autour de chez soi, la Ville de Lausanne propose de

- recenser la biodiversité avec le [programme 1,2,3 Nature](#) ;
- participer au [concours Nature en Ville](#) pour désimperméabiliser votre rue et y amener de la biodiversité ;
- créer et cultiver un [jardin de poche](#) au pied des arbres, sur les trottoirs ou dans des petits espaces verts ;
- participer à la plantation d'une forêt de chênes via la [manifestation annuelle « Un arbre, un enfant » \(pour les familles ayant eu un enfant l'année précédant la plantation\)](#) ;
- bénéficier d'une [subvention pour créer des aménagements nature dans votre jardin ou au pied de votre immeuble](#).

En tant que propriétaire, vous pouvez également demander :

- Un conseil pour réaliser une [végétalisation de toitures](#) également [en combinaison avec des panneaux solaires](#) ;
- une [subvention pour l'installation d'équipements de récupération des eaux de pluie](#).

#### Des idées d'actions à réaliser collectivement

- Cultiver des fleurs favorables aux insectes (mellifères) sur les balcons.
- Installer des refuges pour la petite faune dans le jardin : cabanes à oiseaux, hôtels à insectes, tas de branches et feuilles mortes pour les hérissons, tas de pierres pour les lézards et petites mares pour les amphibiens (avec l'accord de votre gérance ou propriétaire).
- Planter des arbres et arbustes indigènes dans votre jardin ou demander à votre gérance ou propriétaire de le faire en bas de votre immeuble. Veillez à ne planter [aucune espèce exotique envahissante](#).
- Remplacer votre haie de thuyas ou de lauriers par une [haie vivante](#) ou demander à votre gérance ou propriétaire de le faire.
- Laisser des zones de verdure non tondues ([îlots fleuris](#)) dans votre gazon ou demander à votre gérance ou propriétaire de le faire. Réservez le gazon



## Ville de Lausanne

uniquement aux surfaces où le piétinement est intensif (passage, zones de repos, aires de jeu).

- Récupérer l'eau de pluie pour arroser les jardins et les plantes sur les balcons.
- Compléter [la carte des espaces frais](#) autour de chez vous en [transmettant l'information à la Ville par e-mail à climat@lausanne.ch](mailto:climat@lausanne.ch).

### **Quelques gestes à faire au quotidien**

- Jeter ses déchets et mégots dans une poubelle et non par terre.
- Utiliser des traitements naturels à la place des produits chimiques de synthèse pour son jardin.
- Equiper son chat d'une clochette pour prévenir les attaques sur les oiseaux et autres petits animaux.



## 4. Se nourrir autrement

### Le Saviez-vous ?

La production d'un kilogramme de bœuf nécessite 3'750 litres d'eau, soit l'équivalent de 15 baignoires. (Carnet des Rues en transition, Réseau transition belge)

Et pour les légumes par exemple, la production et le transport d'un kilogramme d'asperges du Mexique en février nécessite cinq litres de pétrole, contre 0,3 litres si l'on patiente jusqu'au mois de mai pour déguster un kilogramme d'asperges suisses. (Brochure « L'Alimentation durable, Tour d'horizon en chiffres », Ville de Lausanne)

### Pour se nourrir autrement, la Ville de Lausanne propose de :

- créer et cultiver un [jardin de poche](#) dans votre rue pour y faire pousser des légumes ;
- bénéficier d'une parcelle dans un [potager urbain communautaire](#) (plantage urbain) ;
- faire vos propres jus en allant presser des pommes, poires et coings dans le [presseur public](#) ;
- louer le [kit de transformation alimentaire](#) pour faire de la lacto-fermentation, de la stérilisation, de la déshydratation et du séchage ;
- emporter vos repas pris auprès des commerces dans de la [vaisselle réutilisable](#).

### Des idées d'actions à réaliser collectivement

- Créer un jardin potager collectif (avec l'accord de votre gérance ou propriétaire et en prêtant une attention particulière à la qualité des sols).
- Cultiver des légumes sur les balcons.
- Demander à la crèche (CVE), l'APEMS, l'école de votre enfant de créer un jardin pédagogique.
- Recenser les producteurs locaux du quartier et partager l'information (carte, listing).
- Créer une épicerie participative.
- Commander des paniers de fruits et légumes de saison, de préférence auprès d'une initiative d'agriculture contractuelle de proximité.
- Installer dans le quartier un panneau des fruits et légumes de saison.
- Former un groupe d'achat solidaire (achat en gros des produits alimentaires ou d'usage quotidien).
- Organiser un challenge : un jour ou une semaine végétarienne/végétalienne. Pour vous aider, partagez vos recettes favorites ou commencer un livre de recettes commun.
- Mutualiser un congélateur.

- Mettre sur pied un frigo solidaire collectif.
- Créer un four à pain/à pizza collectif.
- Organiser un troc de repas cuisinés.
- Organiser une soupe solidaire ou une soupe de restes.
- Créer un (lombri) compost de quartier.
- Organiser une bourse aux graines ou/et aux plantons.

### **Quelques gestes à faire au quotidien**

- Aller aux commissions le ventre plein et de façon à [limiter son impact alimentaire](#).
- Porter une attention aux provenances des achats en privilégiant le plus possible les produits de proximité (marché, vente directe à la ferme, etc.), suisses et [de saison](#).
- Diminuer la consommation de protéines animales et privilégier l'achat de protéines végétales.
- Au travail, demander ou choisir à la cantine un repas végétarien et/ou à base de produits locaux. S'il n'y a pas de cantine sur le lieu de travail, apporter pour le repas de midi des repas faits à la maison.
- Porter une attention [aux labels des produits](#) achetés. Privilégier notamment les produits bios.
- Favoriser les produits frais et en vrac.
- Prendre des cours de cuisine, pour apprendre de nouvelles recettes et éviter les plats cuisinés et les produits transformés.
- Organiser de manière adéquate le rangement du réfrigérateur, afin de limiter au maximum le gaspillage alimentaire, par exemple en rangeant les aliments les plus frais dans le fond et placer devant ceux dont la date de péremption est plus proche.
- Boire de l'eau du robinet à la place de l'eau en bouteille.
- Installer un lombricomposteur sur le balcon.

## 5. Réduire, réparer, réutiliser, recycler

### Le Saviez-vous ?

La fabrication d'un jeans nécessite entre 5'000 et 25'000 litres d'eau, soit l'équivalent de 80 à 400 baignoires. (Carnet des Rues en transition, Réseau transition belge)

### Pour diminuer la consommation de biens (objets, jeux, habits, etc.), la Ville de Lausanne propose :

- d'emprunter des livres auprès [bibliothèques](#) ou des jeux auprès des [ludothèques](#) ;
- de mutualiser l'utilisation d'objets dont on ne se sert pas souvent en les empruntant à la [bibliothèque d'objets La Manivelle](#) ;
- de déposer des objets qui ne sont plus utilisés à [la Ressourcerie](#) de la déchèterie [de Malley ou au coin « Récup'action » des déchèteries mobiles](#) qui passent dans les quartiers ;
- de trouver des bonnes adresses autour de chez soi pour donner une deuxième vie à vos objets – à acheter, vendre, troquer ou donner via [Lausanne réutilise](#) ou à réparer via [Lausanne répare](#) ;
- de vendre et/ou acheter des jouets de seconde main lors du [Marché aux jouets](#).

### Des idées d'actions à réaliser collectivement

- Créer une boîte à livre et/ou à objets.
- Organiser un marché/bourse d'échange d'objets de seconde main (jouets, vêtements, électroménager, électronique, articles de sport, etc.).
- Mutualiser le matériel numérique : imprimante, ordinateur, beamer, etc.
- Mettre sur pied un atelier de réparation d'objets ou un local de bricolage.
- Mettre sur pied un atelier de couture ou de tricot.
- Organiser un challenge : un jour/une semaine/un mois sans supermarché/sans plastique/zéro déchet, etc.
- Organiser des ateliers collectifs pour créer des produits maisons (emballages en tissus recouverts de cire d'abeilles, produits d'entretien ménagers, etc.).
- S'entraider pour amener les déchets à la déchèterie.

### Quelques gestes à faire au quotidien

- Emprunter et louer au lieu d'acheter (habits, matériel de sport/bricolage/jardinage, jeux, matériel informatique, etc.).
- Indiquer à ses voisins et voisines les objets à disposition et à prêter, par exemple en mettant une affichette sur sa porte ou des autocollants sur sa boîte aux lettres ([pumpipumpe](#)).



## Ville de Lausanne

- Réparer les habits, les meubles, le matériel informatique ou de sport, etc. au lieu de les jeter.
- Garder le plus longtemps possible ses équipements numériques (un smartphone peut être utilisé plus de 5 ans et un ordinateur portable plus de 10 ans si on en prend soin).
- En cas d'achat, opter pour de la seconde main ou du matériel reconditionné.
- [Trier ses déchets](#) : verre, PET, flaconnage, aluminium, papier et carton, fer blanc, textiles, biodéchets.
- Adresser une demande à la [Ville de Lausanne par e-mail à propreteurbaine@lausanne.ch](#) pour toute suggestion, requête ou proposition concernant les déchets urbains.

## 6. Créer des liens avec son voisinage

### Le Saviez-vous ?

S'entraider, prendre des nouvelles, partager des repas et des fêtes, ou encore agir ensemble face à un problème, font partie des interactions qui renforcent la qualité de vie, le bien-être et la résistance au stress et à l'anxiété.

### Pour créer des liens avec son voisinage, la Ville de Lausanne propose :

- le [Budget participatif](#) pour déposer un projet ou voter pour des projets imaginés par la population lausannoise ;
- un [Appel à projets](#) pour faciliter et enrichir la vie des familles lausannoises ;
- une [boîte à idée](#) pour suggérer des idées afin de rendre la Ville plus agréable à vivre ;
- un [Kit-Cubes](#) pour aménager dans la rue un grand salon, une scène éphémère, etc.
- une [malle à jeux](#) pour organiser un festival de jeux de rue, animer une fête de quartier, un pic-nic etc.
- un soutien à l'organisation d'une [Fête des voisines et voisins](#), pour partager un moment de convivialité entre personnes d'un même immeuble ou quartier avec un kit gratuit pour lancer les festivités ;
- la participation à des [démarches participatives menées par les différents services de la Ville](#) ;
- [Graine solidaire](#), un projet pour favoriser la durabilité et la rencontre des habitantes et des habitants d'un quartier ;
- la [Caravane des quartiers](#), qui réunit les résidentes et résidents, les commerces et les associations d'un quartier pour des rencontres festives ;
- le [Conseil des jeunes](#), pour les 13-25 ans qui souhaitent agir dans différents domaines comme le sport, la formation, l'égalité ;
- le [Conseil des grands](#) s'adresse aux 9-14 ans qui veulent parler, partager des idées, s'interroger, mener des actions ;
- le [Conseil des enfants](#), réunit dans plusieurs quartiers lausannois, des enfants de 6 à 12 ans pour discuter de certains sujets et imaginer ensemble des projets ;
- des [Commissions d'établissement](#) (CET) pour permettre aux représentantes et représentants des parents, de l'école, des associations de quartier et du politique de s'informer, discuter, échanger, faire des propositions et créer des projets ;
- [Sport'ouverte](#), qui offre chaque semaine différentes activités sportives et de plein air aux personnes adultes qui ont des difficultés sociales, psychologiques et/ou qui souffrent d'une addiction.



## Des idées d'actions à réaliser collectivement

- Solliciter l'équipe d'animation du centre socioculturel du quartier pour leur proposer des activités, mettre sur pied des événements ou contribuer à l'émergence et au développement de projets.
- Créer un collectif ou une association de quartier.
- Organiser une fête de quartier/fête des voisines et voisins.
- Aménager un lieu de rencontre extérieur (bancs, chaises, tables, éléments pour faire de l'ombre) avec l'accord de votre gérance ou propriétaire.
- Poser un panneau d'affichage dans votre bâtiment pour partager des informations (petites annonces, annonces d'événements, etc.) avec l'accord de votre gérance ou propriétaire et/ou créer un groupe de messagerie instantanée comme Whatsapp.
- Installer une malle à jeux (avec l'accord de votre gérance ou propriétaire) et/ou organiser un festival de jeux de rue.
- Créer une fresque ou une œuvre d'art collective (avec l'accord de votre gérance ou propriétaire).
- Organiser une conférence/débat sur une thématique.
- Organiser un « café langue » ou des tandems linguistiques, pour apprendre ou développer des connaissances dans une langue.
- Organiser une soirée de lecture, contes, théâtre, jeux de société, cinéma, dessin, concours de talents, musique, danse, etc.
- Organiser un atelier couture, peinture, bricolage, tricot, cuisine, écriture, origami, etc.
- Organiser un tournoi de sport : foot, basket, uni hockey, vélo, jonglage, danse, roller, multisports, etc.
- Organiser une flash-mob.
- Créer un terrain de pétanque, de jeux de quilles, etc. (avec l'accord de votre gérance ou propriétaire).

## Quelques gestes à faire au quotidien

- Prendre un moment pour connaître ses nouveaux voisins et voisines et discuter avec celles et ceux rencontré-e-s dans la cage d'escalier ou au pied de son immeuble.
- Inviter son voisinage à venir boire un café, prendre l'apéro, partager un repas, etc.



Ce catalogue d'actions a été élaboré par le Bureau climat et durabilité de la Ville de Lausanne dans le cadre du programme « Et si... ? ». Ce programme vise à promouvoir la transition écologique et sociale dans les quartiers lausannois.

Retrouvez plus d'informations et outils pratiques pour la transition sur [www.lausanne.ch/transition](http://www.lausanne.ch/transition).



Ce catalogue s'inscrit dans les objectifs du Plan climat de la Ville de Lausanne. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.lausanne.ch/climat](http://www.lausanne.ch/climat).



Besoin d'aide ? Contactez-nous par e-mail à [unite.dd@lausanne.ch](mailto:unite.dd@lausanne.ch) ou par téléphone au 021 315 53 15.

