



Le Défi Toit,
une méthode
d'animation
d'écogestes
de sobriété au
quotidien du
CPIE Vallée de
l'Orne et de
l'ADAME.



INSCRIPTION JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE
cpievdo.fr/defitoit
07 89 37 77 56



Prêt à défier vos habitudes lors d'un accompagnement vers un mode de vie plus **écoresponsable** ?
Participez à cette aventure citoyenne de 6 mois, conviviale et gratuite !

Qui peut s'inscrire ?

Tous les habitants du PETR du Pays Midi Quercy !

Étudiant, célibataire, en famille, en colocation, retraité, en appartement ou en maison...

Attention, nombre de places limité !



Comment s'inscrire ?

RDV sur le site internet **avant le 15 DÉCEMBRE 2025** :

cpievdo.fr/defitoit

Les 4 thématiques abordées :



se loger

BAISSEZ VOS FACTURES !

10% de notre facture d'électricité est due à des **appareils en veille**



DES SOLUTIONS SIMPLES POUR MIEUX BOUGER !

70% des trajets domicile-travail se font **seuls en voiture**

se déplacer



se nourrir

COMMENT CHOISIR POUR MIEUX MANGER ?

Un fruit acheté **hors saison** utilise **15 fois plus** de pétrole que le même fruit produit localement



MOINS DE DÉCHETS, PLUS D'ÉCONOMIES !

573 kg de **déchets** sont produits chaque année par un Français

CONSOMMER

