



Le LIVRET VERT pour la Terre



« Malheureusement, il est plus facile de créer un désert qu'une forêt. »

James Lovelock



Sommaire

1. **Éco-citoyen dans la nature**
2. **Éco-citoyen: gérer sa consommation d'électricité**
3. **Éco-citoyen: gérer sa consommation d'eau**
4. **Éco-citoyen: l'alimentation**
5. **Éco-citoyen et les déchets**
6. **Éco-citoyen dans ses déplacements et les transports**
7. **Éco-citoyen au jardin : l'eau, les mauvaises herbes, le potager...**
8. **Éco-citoyen au travail**
9. **Éco-citoyen en cuisine**
10. **Éco-citoyen et son logement**
11. **Éco-citoyen lors des achats**
12. **Éco-citoyen en vacances**

1. Éco-citoyen dans la nature

Proscrire les activités motorisées et bruyantes qui n'amusez que vous

Respectez la tranquillité des autres ! Que le vouliez ou non, vous n'êtes pas seul dans les espaces naturels : 4x4, scooter des mers, motos-trails, scooters et cyclomoteurs débridés, quads... sont autant de véhicules inutiles, polluants et destructeurs pour les écosystèmes et les oreilles. En France, depuis la réglementation de 1991, [la circulation des véhicules à moteur n'est autorisée que sur les voies ouvertes à la circulation publique](#) : routes nationales, départementales, communales et chemins ruraux. La pratique du "hors-piste" est donc interdite. Enfin, par exemple, il a été évalué qu'un scooter débridé passant de nuit à Paris réveille environ 100 000 personnes...

Respecter les [non-fumeurs](#)

Vous n'êtes pas tout seul ! Des personnes sont fortement gênées par la fumée de votre cigarette et plus de 3 000 personnes par an en France (dits fumeurs passifs) en meurent ! Pourquoi faire subir aux autres votre faiblesse irresponsable ?

En randonnée

N'allumer pas de feu

Même si c'est agréable de se trouver près d'un feu en soirée, veillez bien à ne pas les allumer n'importe où. On retrouve trop souvent des feux à demi-éteints en pleine forêt, sur des tapis de feuilles mortes, ou près de buissons qui s'enflamment rapidement. A vouloir passer un moment de détente, vous risquez de brûler une forêt et de tuer ses habitants. C'est pourquoi, vérifiez bien qu'il n'y a rien d'inflammable autour de vous.

Ne pas prélever les espèces sauvages

De nombreuses espèces de fleurs sont maintenant protégées à cause de notre cueillette facile, pensez-y ! Cette pratique nuit considérablement à la régénération des écosystèmes fragilisés par tant de prélèvements. Certaines espèces et certains milieux peuvent alors complètement disparaître vous privant ensuite de leur présence.

Si toutefois il vous est possible de faire un bouquet, veillez bien à ne pas arracher les racines pour les repousses suivantes. Evitez de toucher aux petits des animaux qui, une fois imprégnés de votre odeur, pourraient être abandonnés par leurs parents, les livrant à une mort quasi certaine. Enfin, ramener un animal appartenant à une espèce protégée peut vous coûter jusqu'à 9 000 euros d'amende et 6 mois de prison !

Suivre les sentiers balisés

Pour éviter de détruire la flore et d'apeurer les animaux, restez dans les chemins qui nous sont proposés et qui sont régulièrement entretenus pour notre sécurité et celle de notre environnement.

Utiliser des gourdes plutôt que des bouteilles et des canettes

Lors des pique-niques, des promenades ensoleillées et de la chaleur, il est nécessaire de s'hydrater. Plutôt que d'acheter des bouteilles d'eau petit format ou des canettes qui produiront une quantité de déchets

importante, pourquoi ne pas s'équiper d'une gourde ? En effet, une personne qui consomme 1/2 litre de boisson en cannette par jour produit plus de 8 kg de déchets par an ou plus de 6 kg s'il choisit des bouteilles en plastique... Au contraire, la gourde, très utilisée il y a quelques années, permet de transporter des boissons sans produire de déchets. De plus, en aluminium alimentaire ou en plastique, d'une contenance de 500 à 750 ml, la gourde peut être équipée d'un filtre permettant d'utiliser toutes eaux ou d'une enveloppe externe isotherme.

Maintenir la propreté d'un site

Quel qu'il soit, nous apprécions tous de traverser ou d'occuper un endroit propre et donc agréable. Il nous suffit de veiller lors de chacun de nos passages à ne pas ajouter de déchets. Nos éventuels détritrus seront conservés pour être mis à la poubelle ultérieurement.

Pour exemple, un papier de bonbon met 5 ans à se désagréger, une bouteille plastique : 500 ans !

Fumeurs, ne laissez plus vos mégots

Dans l'herbe, sur la plage, en forêt, sur le trottoir... Pensez à éteindre et à conserver vos mégots jusqu'à la poubelle car au-delà du désagrément visuel et olfactif, ils sont aussi souvent à l'origine de feux.

2. Éco-citoyen: gérer sa consommation d'électricité

Pourquoi faut-il économiser l'électricité ?

- Pour dépenser moins ! Avec le coût de gestion de plus en plus élevé de l'énergie nucléaire en France, le coût de l'électricité ne cesse d'augmenter tandis que la consommation en électricité spécifique a été multipliée par 2 entre 1985 et 2008 (ADEME).
- Pour limiter les émissions en gaz à effet de serre induites par la production d'électricité, même si, en France, elle majoritairement d'origine [nucléaire](#).
- Pour limiter la construction d'infrastructures dédiées à la fourniture d'électricité qui défigurent les paysages et sont coûteuses.
- Pour limiter les tensions sur la production qui nous obligent à importer de l'électricité à prix fort et/ou utiliser des centrales thermiques polluantes pour subvenir à nos besoins lors [de pics de consommation](#).

L'éclairage

L'éclairage représente en moyenne 12,8 % de la facture d'électricité d'un ménage français (CEREN, 2008). En général, pour l'éclairage, il faut privilégier tant que possible la lumière naturelle et favoriser son entrée dans les pièces.

Veiller à éteindre les lumières inutiles

Opter pour les lampes LED

Encore mieux que les lampes fluorescentes - dites à basse consommation - pour l'éclairage : les lampes LED. Cela fait quelques années que les LED sont maintenant bien visibles dans le rayon des lampes. Si les premières étaient assez décevantes avec un éclairage bien trop faible et des prix dissuasifs, les dernières générations de lampes LED sont tout à fait compétitives et ne contiennent pas de mercure.

Il existe maintenant des lampes LED dont l'éclairage équivaut à 75 W (1055 lumens) pour une consommation de seulement 11 W et une durée de vie de 40 000 heures ! Les [LED ont enfin leur place dans nos logements](#) et s'imposent progressivement, notamment parce qu'elles éclairent instantanément avec une belle lumière blanche plus naturelle.

Vous ferez une économie d'environ 30 euro par an pour 10 ampoules installées. Avec un coût unitaire de 3 à 5 euro, le retour sur investissement est donc d'environ 1 à 2 ans.

Opter pour des lampes de type LED pour les lampes de poche

Les lampes de poche à LED consomment entre 5 et 10 fois moins d'énergie qu'une lampe classique pour une durée de vie comprise entre 50 000 à 100 000 heures. Pensez à vos lampes de poche qui usent les piles en seulement quelques heures et qui sont munies d'une lampe dont la durée de vie ne dépasse pas quelques dizaines d'heures.

Eviter les lampes halogènes

Très à la mode il y a quelques années, elles sont trop gourmandes en énergie (de 25 à 50 fois plus que les lampes basse consommation).

Ne pas abuser des abat jours

Leur couleur sombre peut absorber 50 à 80 % de la lumière, obligeant à multiplier les sources lumineuses.

Ne pas oublier la lumière naturelle !

Eviter les rideaux trop occultant ou penser à les ouvrir pour laisser rentrer la lumière naturelle : bonne pour le moral et pour aseptiser une pièce !

Nettoyer vos ampoules

Avec le temps, les ampoules sont recouvertes de poussière, ce qui peut faire diminuer leur flux lumineux de près de 40 % ! Un petit coup de plumeau ou de chiffon (lampe éteinte bien sûr) vous fera retrouver de la lumière.

Consommation moyenne des appareils électroménagers

Les appareils électroménagers

Voici quelques chiffres sur le coût moyen annuel d'un appareil électrique hors abonnement avec le tarif de base :

Type d'appareil	Coût moyen
Cuisson	60 €
Sèche-linge catégorie C	50 €
Réfrigérateur-congélateur catégorie A	33 €
Lave-vaisselle catégorie A	25 €
Lave-linge catégorie A	19 €
Téléviseur	17 €
Ordinateur	13 €
Chaîne hi-fi	6 €
Aspirateur	2,3 €
Fer à repasser	4,3 €

L'électroménager : les gestes au quotidien

Acheter des appareils mentionnant une étiquette européenne de classe énergétique au moins "A"

Ils sont plus économes et respectueux de l'environnement pour un prix souvent identique. Depuis septembre 1999, les appareils de classe E, F et G sont interdits à la vente. Enfin, des appareils de classe énergétique A++ font leur apparition, réduisant la consommation et donc la facture d'électricité de 20% par rapport à une classe A+, ils sont toutefois beaucoup plus chers à l'achat et donc finalement plus coûteux malgré leur consommation réduite.

Eviter tant que possible le sèche-linge

Cet appareil, qui n'a pas toujours son utilité si vous avez de l'espace pour sécher le linge, consomme deux fois plus d'électricité qu'un lave-linge et a tendance à abîmer le linge. Un essorage, même à 600 tr/mn suffit. En France, plus de 30 % des foyers en possède un aujourd'hui et ce chiffre augmente régulièrement (de 8 % entre 2009 et 2010).

Laver son linge à 30°C

Laver son linge à basse température est aujourd'hui tout aussi efficace dans une grande majorité des cas. La performance des lessives et des machines à laver offre désormais la possibilité d'obtenir un linge propre à 30°C, si les conditions de lavage à cette température sont respectées.

Longtemps, la température « élevée » de l'eau pour optimiser le lavage du linge a été le meilleur des conseils. A tel point que le programme à 40°C est le plus populaire en France avec 45,6% des charges de linge lavées à cette température.

Baisser la température moyenne de lavage ne serait-ce que de 3°C permet d'économiser environ 11% de l'énergie utilisée aujourd'hui pour le lavage machine :

laver à 60°C consomme 1,3 kWh,

laver à 40°C environ 0,7 kWh,

à 30°C la consommation descend à 0,4 kWh !

Toutefois, il est nécessaire de laver à haute température (60°C) les textiles très sales, ayant été en contact avec une personne malade ou pour assurer un nettoyage en profondeur des textiles utilisés dans la cuisine

Eviter le lave-vaisselle

Un lave-vaisselle, c'est pratique et c'est facile. Pour autant, il faut souvent rincer une première fois la vaisselle avant de la disposer dans la machine dont l'efficacité est vraiment douteuse en plus d'user les verres. Enfin, dans un foyer qui comporte peu de personnes, il s'agit plus d'un gadget dont la fabrication, le transport et la mise en décharge n'est pas sans conséquences sur notre environnement... ET vous irez bien plus vite à faire votre vaisselle à la main.

Régler votre chauffe-eau

Si vous le pouvez, pensez à diminuer la température de votre chauffe-eau. Cela ne sert à rien d'avoir une eau à 80°C alors que l'on se lave avec une eau entre 35°C et 40°C. En le réglant sur 55-60°C, vous économiserez 30% d'électricité.

Le multimédia et les appareils portatifs

En 2008, l'audiovisuel et l'informatique représentaient déjà plus d'un tiers de la consommation d'électricité spécifique ! (CEREN, REMODECE)

Pour tous les achats de ce type, la démarche est simple et relève du bon sens. L'achat doit répondre à un vrai besoin et pas seulement à un gain de confort souvent peu significatif.

La consommation d'électricité due aux TIC (technologies de l'information et de la communication) augmente de façon soutenue : 10 % par an environ sur les 10 dernières années.

Eviter les appareils portatifs

Ils ont envahi notre quotidien et remplissent un tas de fonctions futiles : agenda électronique, console de jeux, lecteur multimédia, Smartphones... Certes ils sont sympas et égayent le quotidien de l'Homme moderne mais ils sont obsolètes très rapidement, utilisent des piles ou une batterie à recharger et contiennent des composants dangereux pour notre environnement.

De plus, leur multiplication fait qu'ils consomment beaucoup même si à l'unité la consommation électrique reste faible. Enfin, leurs composants, comme le coltan, entretiennent de l'esclavagisme dans certains pays d'Afrique.

Eviter les appareils qui nécessitent de l'énergie

Quasiment tous les téléphones fixes sont maintenant raccordés au secteur pour assurer diverses fonctions souvent peu utiles. Est-ce bien nécessaire ? Il existe encore quelques téléphones simples, sans connexion électrique séparée et qui fonctionnent parfaitement ! En général, il faut veiller à refuser les appareils qui utilisent de l'énergie à des fins superficielles.

Modérer la taille de son écran de télé et d'ordinateur

Alors que les écrans LCD se généralisent, [la taille de nos écrans ne cesse d'augmenter au détriment de la consommation électrique](#). Les gains obtenus par ailleurs en éteignant les veilles sont largement perdus dans cette course au gigantisme. Enfin, certains consommateurs poussent la futilité à multiplier les écrans pour une même source, comme deux écrans pour un PC par exemple...

Les ordinateurs

Les ordinateurs portables consomment 50 à 80 % d'énergie en moins que les ordinateurs fixes. Toutefois, leurs performances sont généralement moins élevées bien que suffisantes pour un usage en bureautique.

Ne pas confondre économiseur d'écran et économiseur d'énergie ! La fonction du premier était d'augmenter la durée de vie des écrans cathodiques. Quant au second, il assure une importante économie d'énergie quand l'ordinateur est en mode veille. Attention à certains économiseurs d'écran faisant appel à des graphismes « 3D ». Ils sollicitent énormément la carte graphique de l'ordinateur et peuvent consommer autant, sinon plus que le mode actif. Il vaut mieux s'en passer !

Eteindre les appareils électriques qui restent en veille

De nombreux petits appareils multimédias sont branchés en permanence, la plupart du temps en veille lorsqu'ils ne sont pas utilisés mais ils continuent de consommer : c'est ce qu'on appelle les « veilles cachées ». On pense qu'ils ne consomment rien ou presque, et pourtant ! Par exemple les deux box Free (v.4) consomment chacune près de 20 watts en veille, soit 40 watts ! Vous pourrez tout à fait débrancher TV, radio, lecteur de disque, enceinte connectée, chaîne HI-FI, ordinateurs... (par contre, vous pouvez perdre la mise à l'heure de vos horloges intégrées). Ce petit geste vous permettra d'économiser environ 80 euro par an ! (ADEME, 2019).

Opter pour un fournisseur d'électricité verte

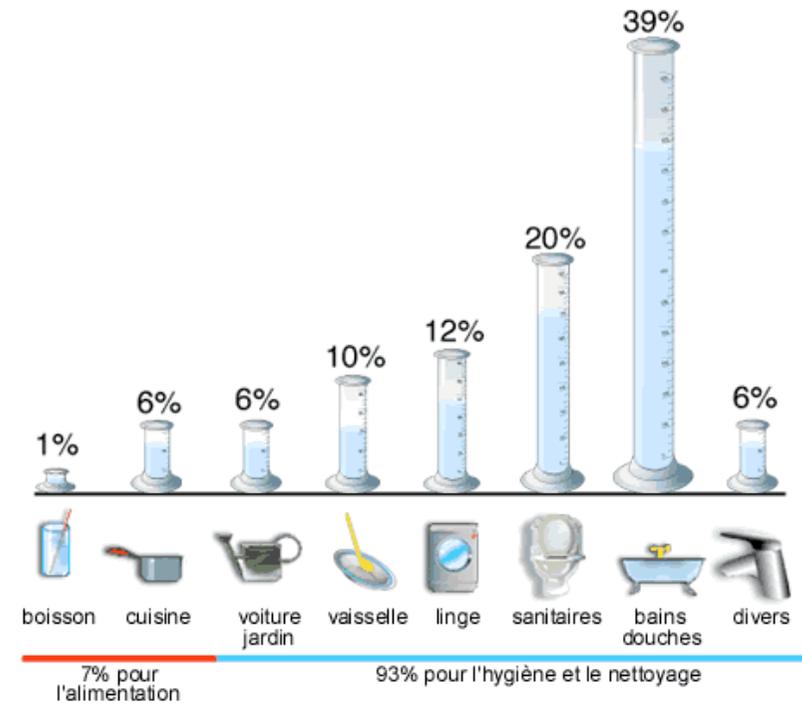
L'ouverture des marchés de l'énergie aux fournisseurs alternatifs permet aux consommateurs particuliers et professionnels, depuis 2007, de choisir librement la source de leur électricité et gaz naturel. Désormais, [les consommateurs peuvent quitter les fournisseurs historiques EDF et Engie](#) sans coût supplémentaire et sans risque. De nombreux fournisseurs vous permettront même de faire des économies tout en soutenant les énergies renouvelables.

3. Éco-citoyen: gérer sa consommation d'eau

Pourquoi faut-il économiser l'eau ?

La consommation d'eau en France

- L'eau qui nous est délivrée est prélevée dans le milieu naturel et donc soustraite à une nappe, une rivière ou un lac qui sont autant de réserves d'eau naturelles pour la végétation et les animaux.
- Une fois utilisée, l'eau est en partie traitée puis rejetée encore impropre dans l'environnement.
- Le prélèvement, le pompage, le traitement, la distribution, l'évacuation et l'épuration de l'eau sont des opérations coûteuses qui en outre, consomment de l'énergie et nécessitent de l'espace.
- 20 % de l'eau traitée et mise en distribution est perdue à cause de fuites. Cela représente 1 milliards de m³ par an.
- Le cycle urbain de l'eau exige des infrastructures coûteuses à établir et à entretenir. En stabilisant ou en réduisant notre consommation d'eau, on diminue la construction de nouveaux ouvrages de captage, de distribution et d'épuration dont les nuisances sont manifestes (odeurs notamment)
- Un accroissement de la consommation conduirait à aller chercher des ressources de moindre qualité qui exigent des traitements plus sophistiqués.



148 litres d'eau, c'est la quantité d'eau que chaque personne consomme par jour pour les usages domestiques (lessive, douche, vaisselle,...). Elle est de 172 m³ par abonné et par an, tous usages confondus (domestiques et non domestiques) selon *ONEMA en Juillet 2014*

Les gestes au quotidien

Eviter de faire couler l'eau inutilement

Vous pourrez ainsi l'économiser (sous la douche, pour la vaisselle...). Par exemple, fermer le robinet pendant les trois minutes où l'on se lave les dents peut économiser quelques dizaines de litres d'eau ! D'ailleurs j'en profite pour vous rappeler que l'on devrait se laver les dents trois fois par jour !

Opter pour des systèmes de chasse d'eau à deux débits

Appelées aussi chasses d'eau à deux réservoirs, elles permettent de réduire le volume d'eau utilisé d'environ 15 litres par jour pour un foyer de deux personnes. Et si vous n'en avez pas, il vous suffit de placer une bouteille d'eau pleine de sable dans le réservoir de la chasse d'eau de vos toilettes, moins d'eau sera ainsi gaspillée. Une chasse d'eau classique consomme entre 6 et 12 l d'eau, une double commande 3 à 6 litres...

Essayer les toilettes sèches !

Les toilettes à litière biomaitrisée peuvent remplacer, si vous avez un jardin et la possibilité de faire du compost, nos toilettes classiques qui utilisent de l'eau. Le principe ? Les excréments et l'urine s'entassent pendant quelques jours dans un réservoir (placé en dessous de la cuvette) qui contient de la sciure ou des copeaux de bois qui recouvrent chaque passage. Une fois la poubelle presque pleine, on se sert de ce mélange (papier toilette compris) pour en faire du compost... Ce n'est pas dégoûtant, c'est juste l'exploitation du cycle naturel de la matière organique... Les avantages ? On économise des milliers de litres d'eau, on évite l'emploi de composés chimiques nécessaires au traitement de l'eau et on se fait de l'engrais gratis.

Vérifier qu'aucun robinet ne fuit

Faites donc réparer les robinets et chasses d'eau qui fuient : de 10 litres par jour pour un robinet qui goutte jusqu'à 600 litres par jour dans le cas d'un simple filet d'eau dans la cuvette des WC !

Prendre des douches

La douche est plus tonique et hygiénique que les bains et consomme de 50 à 80 litres d'eau contre 150 à 300 litres pour un bain. Prendre une douche, plutôt qu'un bain c'est économiser 150 euro par an et par personne ! (ADEME, 2019)

Equiper vos robinets de réducteurs de débits

Mitigeurs et aérateurs limitent significativement votre consommation d'eau : de 30 à 50 % ! Appelé mitigeur, aérateur, économiseur ou mousseur, ce dispositif se place facilement à la sortie de vos robinets. Son rôle est de diminuer le débit d'eau qui coule en dispersant le flux. Cela ne nuit pas du tout à l'usage courant de l'eau (douche, vaisselle...). Par défaut, l'eau du réseau de distribution est délivrée à 3 bars, c'est à dire 17 l/mn, un mitigeur classique peut abaisser le débit à 12 l/mn tandis que les certains mitigeurs mécaniques haut de gamme économisent jusqu'à 70% d'eau. Il peut même en résulter un confort d'utilisation avec la baisse de pression : faire couler de l'eau fait beaucoup moins de bruit ! Pour un foyer de 4 personnes, les aérateurs placés sur les robinets et les éco-douchettes génèrent une économie annuelle de l'ordre de 30 % soit 6,5 m3 avec un mousseur et 29 m3 avec une éco-douchette, pour un prix modique : environ 5 euros par économiseur.

Penser à récupérer l'eau du robinet

Une partie de l'eau que vous utilisez et qui n'est pas souillée par des produits chimiques peut être utilisée pour d'autres usages. Par exemple, lorsque vous patientez pour faire venir de l'eau chaude au robinet, profitez-en pour récupérer l'eau encore froide pour arroser ensuite vos plantes. De même, si vous utilisez de l'eau du robinet à table, le surplus éventuel en fin de repas peut servir à arroser vos plantes ou à remplir l'évier pour la vaisselle.

Profiter de la pluie pour nettoyer la voiture

Il pleut ? Profitez-en pour sortir votre voiture du garage, mettre un imperméable et passer un coup d'éponge sur votre voiture. Un bon moyen de faire des économies puisque le lavage de la voiture réclame en moyenne 200 litres d'eau. Attention, ne rajoutez aucun produit chimique ni nettoyant, cela va polluer les eaux pluviales. Si vous souhaitez nettoyer parfaitement votre voiture, il faut vous rendre dans des stations de lavage qui traiteront les eaux usées.

Peut-on récupérer l'eau de pluie pour nos usages domestiques ?

Attention ! En France, il n'est pas permis d'exploiter les eaux pluviales pour nos usages domestiques qui réclament plus de salubrité. En effet, lors de leur passage dans l'atmosphère, du ruissellement sur les toitures, dans le réservoir de stockage puis dans le réseau, les eaux de pluie peuvent se charger en métaux, matières organiques, micropolluants organiques et en micro-organismes.

L'[arrêté ministériel du 21 août 2008](#) relatif à la récupération des eaux de pluie et à leur usage autorise uniquement l'utilisation de l'eau de pluie à l'extérieur de l'habitation (usages domestiques et arrosage des espaces verts) et à l'intérieur pour l'alimentation des chasses d'eau et le lavage des sols intérieurs. L'utilisation d'eaux de pluie pour le lavage du linge est autorisée à titre expérimental, sous réserve de mise en œuvre de dispositifs de traitement de l'eau adaptés.

Récupérer l'eau de pluie ou celle des puits pour arroser

L'eau de pluie peut être récupérée pour [arroser le jardin](#). Si vous avez la chance d'avoir un forage ou un puits dans votre jardin, profitez-en pour l'exploiter (avec modération en cas de sécheresse).

Faire pipi dans la douche

Profitons de notre douche pour faire pipi ! Nous économisons ainsi une chasse d'eau. Il faut simplement veiller, comme dans les toilettes, à ne pas en mettre partout.

La récupération d'eau de pluie

Pour économiser l'eau et ainsi préserver la ressource en eau, il est intéressant de [stocker l'eau de pluie dans une citerne](#). De plus, en milieu urbain les sols n'étant plus perméables (tout béton), si l'eau n'est plus systématiquement rejetée dans les conduites d'évacuation cela évite d'éventuelles inondations.

Fabrication / production et consommation en eau de quelques produits

Pour fabriquer nos produits de consommation, d'importantes quantités d'eau sont nécessaires. On parle "d'eau virtuelle". Voici quelques chiffres à titre indicatif.

Produits alimentaires et consommation en eau

Outre ses atteintes graves à l'environnement et à ses préjudices pour la santé, les produits issus de l'industrie agro-alimentaire ont nécessité d'importantes quantités d'eau.

Produit	Litres d'eau
1 litre d'eau minéral	9 L
1 litre de soda (Coca-Cola)	2,5 L
1 litre de lait	790 L
1 tasse de café	132 L
1 tasse de thé	27 L
1 litre de bière	300 L
1 litre de jus d'orange	De 22 à 1000 L suivant la région de production
1 hamburger	2 900 L
1 kg de blé	625 L
1 kg de riz	3 000 L
1 kg de porc	4 800 L
1 kg de bœuf	15 500 L
1 kg de poulet	3 900 L
1 kg de pommes de terre	287 L
1 kg de sucre de canne	1 700 L
1 kg de sucre de betterave	900 L
1 œuf (issu d'élevage en batterie)	180 L
1 kg de pain	1 000 L
1 kg de pâtes	1 849 L
1 kg d'oranges	560 L

Fabrication de biens de consommation et consommation en eau

L'industrie exige de la vapeur d'eau, mais en utilise également abondamment pour le nettoyage, les systèmes de climatisation, les systèmes de refroidissement et de congélation, le transport. Le raffinage du pétrole, les industries agroalimentaires, la métallurgie, la production chimique, les industries de la pâte à papier, et bien d'autres, consomment d'énormes quantités d'eau. Il en va de même pour les activités minières, notamment l'extraction de l'or.

Produits	Litres d'eau
1 litre de carburant	18 L
1 jean	10 000 L
1 T-shirt en coton	2 700 L
1 ordinateur	1 500 L
1 voiture	400 000 L
1 kg de papier	750 L
1 kg de carton	60 à 400 L
1kg de ciment	35 L
1 kg d'acier	600 à 800 L

Litres d'eau moyens nécessaires pour fabriquer quelques produits courants

4. Éco-citoyen: l'alimentation **Consommer selon ses besoins**

Acheter des produits peu emballés

Il faut privilégier les produits en vrac, en conditionnement économique, afin de réduire les emballages et donc les déchets produits.

Faire ses courses sans s'encombrer des emballages et en ne prenant que la juste quantité, c'est possible : il suffit d'acheter à la coupe, au détail ou en vrac... Cela peut également être une bonne façon de faire des économies sur de nombreux produits. En effet, contrairement aux idées reçues, les produits à la coupe sont souvent (mais pas toujours) moins chers que les produits déjà emballés.

Pour les achats de charcuterie, boucherie, crèmerie, poissonnerie... Vous pouvez commencer par les rayons qui servent à la coupe ou au détail.

Pour les fruits, légumes, légumes secs, céréales... Préférez les produits en vrac, de nombreux espaces vrac sont maintenant disponibles dans les grandes et moyennes surfaces.

Favoriser les circuits de distribution courts

Il existe encore des petits producteurs en France qui ne ménagent pas leur peine pour nous proposer des fruits et légumes de qualité à des prix abordables. De belles initiatives émergent dans nos lieux de vie et nous avons l'occasion de les soutenir (AMAP, vente directe...). On les retrouve sur nos marchés, foires écologiques, magasins bio, moyennes surfaces bio qui jouent le jeu du local... Et bien sûr directement chez eux !

En évitant les intermédiaires, nous tissons une relation privilégiée avec les producteurs et donnons du sens à notre engagement.

De plus, malgré les prix cassés des grandes surfaces sur les fruits et légumes, les circuits courts sont souvent synonyme de prix abordables. En prime, ils proposent souvent des remises sur des fruits et légumes qui n'ont pas le bon calibre ou qui vont rapidement se gâter. De quoi faire de belles économies tout en évitant le gaspillage alimentaire !

Acheter des produits locaux

Acheter des produits locaux, c'est soutenir nos agriculteurs, les emplois locaux mais aussi mieux contrôler les conditions sociales et environnementales des productions maraîchères sur nos territoires.

Par exemple, une grande partie des fruits et légumes proposés en France provient de "la mer de plastique" d'Almeria en Espagne : 40 000 hectares de serres souillent, appauvrissent les milieux et exploitent la misère humaine.

En outre, c'est un bon moyen de diminuer l'empreinte carbone liée au transport. Pourquoi acheter un légume qui vient de l'autre bout du monde quand il peut être facilement cultivé chez nous ?

Acheter au fur et à mesure

En moyenne, 26% de notre nourriture finit à la poubelle, n'achetez pas en quantité importante si vous n'êtes pas vraiment sûr(e) de pouvoir finir. Les fruits et les légumes, même dans le réfrigérateur perdent vite leurs vitamines et se flétrissent.

Au congélateur, ce n'est pas beaucoup mieux puisqu'au bout de six mois, les légumes ont perdu une grande partie de leurs nutriments.

L'eau en bouteille n'est pas indispensable

L'eau courante en France est souvent d'excellente qualité, bien que de plus en plus polluée par de nouveaux contaminants comme le plastique.

Boire l'eau du robinet permet d'épargner à notre environnement les bouteilles en plastique. Si vous achetez de l'eau, réutilisez les bouteilles, ou achetez-en de plus grandes (comme celles de 5 ou 8 litres).

Si l'eau fournie par votre commune vous semble douteuse et/ou a un goût de chlore prononcé, vous pouvez opter pour une carafe filtrante ou un filtre adaptable au robinet de votre évier. A base de charbon actif, ces filtres sont une source de pollution bien inférieure aux bouteilles en P.E.T et améliorent sensiblement la qualité de l'eau. Notons enfin qu'il faut sept litres d'eau pour fabriquer une bouteille en plastique...

Des produits alimentaires bons pour l'environnement

Acheter des produits biologiques

Face à une agriculture conventionnelle qui emploie toujours massivement des pesticides et engrais chimiques, l'agriculture biologique s'est démocratisée notamment principalement sous le label AB. Aujourd'hui, les produits "bio" sont de plus en plus diversifiés et accessibles financièrement.

En plus de leur qualité gustative qui est généralement supérieure, ils sont plus sains car sont garantis sans OGM, ne contiennent pas ou peu de pesticides et, surtout, respectent davantage notre environnement en évitant de contaminer les milieux.

Cependant, il faut éviter les produits BIO importés qui ne correspondent pas à l'objectif écologique recherché à cause du transport et des contrôles pas toujours fiables.

L'agriculture biologique est soumise à un cahier des charges précis et contraignant : seuls les producteurs et distributeurs qui sont certifiés ont le droit de vendre leurs produits sous les labels suivants :



Le label français et les labels européens attestent que le produit est issu de l'agriculture biologique. Tous les autres labels auto-proclamés n'apportent aucune garantie.

D'autres "labels" moins connus, mais plus exigeants, existent comme la mention "Nature & Progrès" qui regroupe des professionnels et des consommateurs autour d'une agriculture qui respecte le vivant ; et la certification Demeter qui garantit le respect des principes biodynamiques.

Pesticides : la liste des fruits et légumes à éviter

Pour différentes raisons, il n'est pas toujours évident de se nourrir de produits biologiques qui ne contiennent pas (ou très peu) de pesticides. C'est pourquoi l'ONG environnementale américaine Environmental Working Group (EWG) maintient une liste de fruits et légumes populaires des plus contaminés au moins contaminés par les résidus de pesticides.

Acheter des produits de saison

En vous fournissant en fruits et légumes de saison, vous améliorez la qualité gustative de vos aliments qui n'ont pas été produits en recréant artificiellement leurs conditions normales de développement. Ils subissent donc moins d'apports extérieurs visant à assurer leur croissance. De surcroît, ils sont moins chers et vous favorisez les produits locaux qui n'ont pas subi un transport souvent dommageable pour les produits alimentaires.

Enfin, sur un plan humain, acheter des produits locaux et de saison permet de privilégier les circuits courts qui rémunèrent moins les distributeurs et davantage les producteurs.

Ce tableau devrait vous aider à mieux connaître les produits de saison disponible en France (liste non exhaustive) :

	Légumes	Fruits
Printemps	Beterrave Carotte Céleri Artichaud Asperge Choux Petit pois Concombre Radis Salade (laitue, scarole) Fève Chou-fleur Champignons Epinard ...	Citron Orange Rhubarbe Poire Pomme ...
Été	Ail Concombre Aubergine Oignon Pomme de terre Haricot vert Poivron Salade Tomate Carotte Brocoli Courgette ...	Abricot Cerise Fraise Framboise Mûre Myrtille Pêche Melon Mirabelle Pastèque Prune ...

Les fruits et légumes de saison

	Légumes	Fruits
Automne	Brocoli Carotte Céleri Echalote Champignons Potiron Navet Endive Epinard Salade ...	Coing Poire Raisin Pomme Châtaigne Noisette Noix ...
Hiver	Avocat Céleri Endive Mâche Poireau Topinambour Salade (cornée d'Anjou, mâche) Chou de Bruxelles Radis Champignons Epinard Chou-fleur ...	Clémentine Kiwi Orange Poire Pomme Mandarine Châtaigne ...

Eviter de consommer des produits provenant d'espèces menacées et de pêcheries mal gérées

Les ressources en poissons de mer sont de plus en plus surexploitées, atteignant des niveaux proches de l'épuisement. Pour exemple, "les espèces démersales" vivant en profondeur comme la morue, merlu, merlan, sole ont vu leur population chuter de 90% en 25 ans au niveau mondial. Le thon rouge, très prisé des amateurs de cuisine japonaise, est victime d'une surpêche liée à l'engouement récent des occidentaux pour les sushis. La boîte de thon cache une pêche destructrice pour de nombreuses espèces aquatiques.

De surcroît, les océans abritent aujourd'hui moins de 10% des populations de grands poissons qu'ils hébergeaient avant l'arrivée de la pêche industrielle. Le déclin des requins en est un exemple dramatique.

Des produits alimentaires bons pour la santé

Ne pas manger trop de viande

A l'échelle mondiale, les humains consomment de plus en plus de viande alors que notre ration quotidienne dépasse déjà les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé. Cette surconsommation entraîne le maintien et le développement de cheptels importants et de cultures qui prélèvent leur espace vital sur la forêt notamment (cas en Amazonie). Enfin, l'élevage est responsable de 18 % des émissions de gaz à effet de serre, responsables du réchauffement climatique.

Un article complet synthétise les méfaits d'une trop grande consommation de viande pour notre santé et notre environnement.

Eviter les fast food

Rien qu'en France, les chaînes de fast-food comptent plus de 25 000 points de vente et servent près de deux milliards de repas par an. Or, ces chaînes de magasins très populaires délivrent une nourriture trop grasse (hamburgers, sodas, glaces et salades), trop calorique qui peut dégrader sérieusement et rapidement notre santé. De plus, les produits alimentaires proposés sont transformés au détriment de l'environnement.

A ce titre, le film documentaire Super Size Me est éloquent.

Préférer le sucre brut bio au sucre raffiné

En France, nous consommons en moyenne 35 kg de sucre par personne et par an, si celui-ci nous apporte l'énergie nécessaire à notre corps, il est quasiment exclusivement consommé sous la forme de sucre raffiné.

Le raffinage du sucre a pour objectif principal de faciliter sa conservation et de lui donner une couleur blanche, "pure", le sucre devient alors du saccharose. Cependant, cette opération qui fait intervenir différents traitements physiques et chimiques, est devenue à la fois inutile (la pénurie de sucre n'est plus redoutée), est dommageable pour l'environnement et nuit à notre santé.

En effet, le sucre brut (ou sucre complet) contient naturellement de nombreux minéraux (magnésium, phosphore, fer...) et des vitamines (A, B1, B2, B6, C, pro-vitamine A, E, PP...) qui sont utiles à notre organisme. Or, le sucre raffiné est constitué de "calories vides", totalement dépourvues de minéraux et vitamines, leur digestion sollicite donc l'organisme qui s'appauvrit alors qu'il devrait être enrichi par cette consommation. Enfin de nombreuses affections sont induites par le sucre raffiné : hypoglycémie, obésité, névroses diverses, fatigues physique et mentale, maux de tête, palpitations, courbatures, crampes musculaires, paresthésies, irritabilité, nervosité, anxiété, problèmes de perception, pertes de mémoire, difficultés de concentration... Une liste non exhaustive peu réjouissante (La série noire du sucre blanc - BIOGASSENDI ; 12/2010)

Eviter les sodas

Très riches en sucre, les sodas ne doivent être consommés qu'occasionnellement. En effet, un litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre soit de 75 g à 125 g de sucre ; une canette en contient 6 à 8 (30 à 40 g) (selon INPES, 11/2010).

5. Éco-citoyen et les déchets

Les déchets en France

En 40 ans, les quantités de déchets ménagers par habitant ont été multipliées par deux pour atteindre une moyenne de 460 kg par an et par personne !

La durée de vie des déchets

Type de déchet	Durée de vie
Plastique biodégradable	Quelques mois
Mouchoir en papier	3 mois
Papier journal	3 à 12 mois
Allumette	6 mois
Peau de banane	8 à 10 mois
Mégot (tabac et papier)	3 ou 4 mois
Ticket de bus ou de métro	1 an
Mégot (tabac et papier) avec filtre	1 à 2 ans
Chaussette en laine	1 à 5 ans
Chewing-gum	5 ans
Papier de bonbon	5 ans
Chaussure en cuir	25 à 40 ans
Canette en acier	100 ans
Briquet en plastique	100 ans
Canette en aluminium	200 ans
Sac en plastique	450 ans
Couche jetable	500 ans
Polystyrène expansé	1 000 ans
Carte téléphonique	1 000 ans
Le verre	5 000 ans
Piles	8 000 ans
pneu	Non biodégradable

Durée de vie des déchets dans la nature ou temps nécessaire à leur dégradation complète

Produire moins de déchets

Réutiliser ou refuser les sachets plastiques

Dans le monde, quelque 18 milliards de sacs plastiques sont distribués chaque année et plus de 10 milliards ne seront jamais recyclés. Chaque européen en consomme environ 500 par an. Le volume total des sacs en plastique produits en Europe en 2008 était de 3,4 millions de tonnes. Et la France détient le triste record d'un des plus gros consommateurs de sacs plastiques au monde. Les sacs plastiques sont à l'origine d'une pollution affligeante : plus de 120 millions de sacs plastiques sont dispersés sur le littoral français.

En raison de leur faible poids et de leur petite taille, les sacs en plastique échappent souvent à la gestion des déchets et finissent par se retrouver dans le milieu marin. Vous pouvez tout à fait endiguer ce phénomène via l'usage de sacs cabas réutilisables, de paniers comme il y a quelques années...

Préférer les pots contenant davantage de produits

Ces pots sont moins chers (rapport prix/poids) et économisent souvent les emballages sources de déchets. Privilégier par exemple un sac de 2 kg de riz, plutôt que 4 boîtes de 500 g. N'hésitez pas à vérifier le prix au kg ou au litre d'un produit sur l'étiquette placée sur le rayonnage : un nombre écrit en tout petit qui vous permet pourtant de comparer.

Eviter au maximum les produits jetables et les emballages

Les industriels veulent faire plus pratique, plus sexy au détriment des déchets dont le volume et le poids ne cessent de croître : chaque français en produit plus de 353 kg par an (ADEME, 2006), contre 220 kg dans les années 60. Les lingettes qui se démocratisent pour tous les usages en sont un exemple frappant. En pérennisant vos produits, vous économisez de l'argent tout en diminuant vos déchets.

Penser à donner au lieu de jeter

De nombreux organismes se développent autour du don et de l'échange notamment grâce à Internet, il y en a peut-être un près de chez vous...

Réparer ou faire réparer au lieu de jeter

Lorsque l'un de mes appareils ne fonctionne plus, vérifions s'il est réparable. Si la panne provient par exemple d'une petite pièce défectueuse, il suffit peut-être de la remplacer plutôt que de racheter un appareil tout neuf. Nous évitons ainsi les dépenses inutiles... et par la même occasion, la production de déchets.

Pour ce faire, il est préférable d'acheter des objets de bonne qualité : ils dureront plus longtemps.

Concernant les équipements électriques et électroniques, pour faire face à une éventuelle panne après expiration de la garantie, privilégier les appareils qui sont démontables (et donc plus facilement réparables). Vérifier que les pièces de rechange se trouvent sans difficulté et à moindres frais.

Pour le matériel informatique, choisir des modèles qui peuvent évoluer facilement pour en augmenter les performances (extension de mémoire, ajout de processeurs...), sans être obligé de les changer. A ce titre, évitons les produits qui favorisent l'obsolescence programmée.

Prendre soin de ses affaires et entretenir son matériel. C'est en effet le meilleur moyen de prévenir les pannes et de conserver ses affaires en bon état. Huiler son vélo, cirer régulièrement ses chaussures, nourrir ses meubles, regarder attentivement les consignes de lavage des vêtements... Autant de petits gestes qui éviteront que les objets ne se détériorent trop rapidement !

Quand la machine à laver, l'aspirateur ou le grille-pain... tombent en panne, pas d'hésitation : faire marcher la garantie réparation. Si celle-ci n'est plus valable, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel compétent pour un diagnostic, un devis et le cas échéant une réparation. Malheureusement, trop souvent, ils proposent des réparations trop coûteuses qui sont alors dissuasives.

De même, quand la remise en état d'une paire de chaussures, d'un vêtement ou encore d'un sac demande une véritable expertise, nous pouvons nous adresser à un cordonnier, un couturier, un retoucheur : ils peuvent faire des miracles ! Et en même temps, cela favorise le développement des emplois de proximité.

Les déchets à la maison

STOP PUB : refuser la publicité dans la boîte aux lettres

Un tiers du papier imprimé en France est utilisé à des fins publicitaires (CNIID). Ainsi, nous recevons en moyenne 40 kg de prospectus et publicités non sollicitées par an, ce qui représente 35% du tonnage de papiers impression-écriture fabriqué en France. Une quantité non négligeable qui entraîne, pour une ville de 100 000 habitants une dépense de 250 000 € par an pour les traiter une fois à la poubelle (ADEME, 11/2005). Un moyen simple et efficace de ne plus recevoir de publicité dans sa boîte aux lettres et d'y apposer un papillon "STOP PUB", une initiative du ministère de l'Écologie et du Développement durable que nous encourageons. Vous pouvez imprimer vous-même notre étiquette puis la coller sur votre boîte aux lettres. Le résultat est sans appel.

Ne soyez pas trop indulgents vis à vis des emplois qui pourraient "disparaître" : il reste encore beaucoup de boîtes aux lettres non étiquetées et les distributeurs sont exploités. En effet, leur rémunération, n'atteint que la moitié du smic horaire (environ 4,5 euros / h !). Cela ne semble pas gêner les collectivités, organismes publics et la grande distribution qui en profitent...

Enfin, N'hésitez pas à téléphoner aux organismes qui vous envoient de la publicité pour qu'ils vous retirent de leur base de données de mailing.

Récupérer les déchets alimentaires

Si vous avez un jardin, vous pouvez installer une poubelle pour les déchets organiques (1/3 des déchets) afin de les transformer en compost, utilisable pour enrichir ensuite votre jardin. Vous pouvez vous procurer un composteur qui, en quelques mois fera de vos déchets alimentaires du compost pour fertiliser votre jardin. N'hésitez pas à le demander à votre mairie, il est, quelquefois, fourni gratuitement !

Vous êtes en appartement ? Vous pouvez récupérer les déchets alimentaires avec un lombricomposteur. Fabriquez ou procurez-vous un lombricomposteur afin de transformer vos matières organiques en terreau et engrais liquide pour vos jardinières. Sans odeur, sans contrainte, les vers travaillent pour vous et mangent : vos épluchures de fruits et légumes, vos rouleaux en carton de papier toilette et essuie-tout, vos marcs et filtres à café, vos feuilles mortes, vos sachets de thé, vos restes de pain, votre vieux terreau, etc... Ils régénèrent tout cela en un lombricompost d'excellente qualité. Cela permet de réduire de 30% la quantité de nos déchets non triés qui finissent bien souvent à l'incinération.

Ne pas jeter dans l'égout ni les toilettes

Les médicaments périmés. Les pharmaciens reprennent gratuitement les anciens médicaments.

Les huiles de vidange ou les fonds de peinture réservés aux déchetteries. 1 litre d'huile recouvre jusqu'à 1000 m² d'étendue d'eau !

Rapporter ses médicaments en pharmacie

Les médicaments périmés, non utilisés doivent être rapportés à votre pharmacien. Ceci afin d'éviter les rejets médicamenteux dans la nature (décharge, eaux...). C'est l'objectif du dispositif Cyclamed qui détruit les médicaments non utilisés par incinération, alors qu'ils profitaient auparavant à des pays plus démunis.

N'oubliez pas de trier vos déchets

Pourquoi trier ses déchets ?

Le tri des déchets permet de lutter efficacement contre le gaspillage des ressources naturelles, de promouvoir les économies d'énergie et d'épargner l'environnement.

Pour pouvoir être recyclés, les déchets ne doivent pas être mélangés avec les ordures ménagères sinon ils se saliraient mutuellement et les matières premières secondaires ne seraient alors plus récupérables.

La récupération des déchets recyclables permet de préserver notre environnement (préservation des ressources naturelles et des matières premières, limitation des gaz à effet de serre) et de maîtriser les coûts d'élimination des déchets (limitation des quantités de déchets à éliminer par l'incinération ou l'enfouissement qui sont des procédés de plus en plus coûteux).

Quelques exemples de matériaux recyclés qui offrent une seconde vie :

27 bouteilles d'eau minérales recyclées permettent de fabriquer un pull polaire ;

le papier est recyclable jusqu'à 6 fois ;

le verre est recyclable indéfiniment ;

l'aluminium est recyclable de milliers de fois. Ainsi avec 670 canettes on peut fabriquer un vélo.

Les déchets à l'extérieur

N'entretenez pas et ne créez pas de décharges sauvages

Par flemme et par ignorance, des tas d'ordures se créent sur le bord de la chaussée, dans une impasse, ils sont alors fréquemment alimentés par d'autres qui aiment profiter de cette solution de facilité, de surcroît populaire, donc acceptable. Pourtant, il existe des déchèteries qui sont mises gratuitement à votre disposition. Ceci afin de garder propre des espaces souvent plus sauvages qui sont alors pollués et d'éviter aux plus jeunes de s'amuser dans nos déchets.

Ne déversez aucun produit dans les cours d'eau.

Les rivières et la mer ne doivent plus des poubelles pour nos produits chimiques. La toxicité de certains produits est telle qu'ils peuvent entraîner la mort de milliers d'animaux à la suite d'un rejet. N'oublions pas que les toxines ainsi déversées dans la nature nous reviennent forcément, et en grande quantité, via notre alimentation... Préférez donc les centres de collectes mis en place en vous renseignant notamment auprès de votre Mairie.

Refuser les prospectus et papillons (flyers)

Ils nous sont tendus un peu partout : dans la rue, les transports publics, les soirées... Ils sont souvent pris pour être jetés deux mètres plus loin, rarement à la poubelle. Refusez ces publicités supplémentaires ou demandez de quoi il en retourne avant de les prendre machinalement. Moins de déchets et peut-être moins de prospectus seront ainsi produits. Ne vous inquiétez pas pour l'emploi ainsi occupé par cette personne et qui pourrait disparaître, il y a bien d'autres postes à créer pour préserver et nettoyer notre environnement...

6. Éco-citoyen dans ses déplacements et les transports

Le choix du mode de transport

Préférer les modes de transport alternatifs

Les transports alternatifs regroupent ces modes de transports que l'on croit trop souvent réservés aux plus jeunes : bicyclette, rollers, patinette, skateboard peuvent vous faire gagner du temps et de l'argent ! La marche à pied est encore le mieux lors des petits trajets qui sont les plus pollués et les plus nombreux. Vous en profiterez ainsi pour faire du sport ! En effet, 30 minutes de marche à pied dynamique est nécessaire chaque jour pour notre santé et ce n'est pas impossible puisque 52% des déplacements automobiles font moins de 3 km ! (PDUIF, 2001).

Préférer le train à l'avion

L'avion est le mode de transport le plus polluant même en le rapportant au voyageur (vu que les avions peuvent transporter des centaines de voyageurs). Ainsi, un aller-retour Paris/Miami dégage autant de CO₂ que l'usage moyen d'une automobile pendant un an ! Et un aller-retour Paris/New-York (environ 12 000 km) émet une tonne de CO₂ par personne. Un calculateur d'émissions de CO₂ de l'aviation permet de mesurer ses émissions pour les vols intérieurs et extérieurs de la France.

Comparer les émissions de CO₂ suivant le mode de transport

Certains déplacements mériteraient que l'on réfléchisse au moyen de transport utilisé au regard de l'impact environnemental. A ce titre, vous pouvez exploiter l'éco-comparateur de l'ADEME.

Acheter et préparer sa voiture

Bien gonfler ses pneus

Des pneumatiques sous-gonflés entraînent une surconsommation. Par exemple, un sous gonflage de 0,5 bar (sous gonflage dangereux) c'est 2,4 % de consommation supplémentaire, soit 33 € et 58 kg de CO₂ par an, selon l'ADEME. Dans les faits, nous constatons une surconsommation bien supérieure : de 15 à 20 % pour un sous gonflage de 0,5 bar. Si vous prenez l'autoroute, la pression indiquée par le constructeur peut-être augmentée de 15 %. Il est important de vérifier la pression de ses pneus au minimum tous les deux mois, cela permet de réaliser des économies et de garantir la sécurité de son véhicule. Pour le faire correctement, il ne faut pas avoir conduit plus de 3 kilomètres (pneus froids). Enfin, à vélo, vous aurez moins d'efforts à faire avec des pneus bien gonflés.

Entretenir son véhicule

Un véhicule mal entretenu peut entraîner une surconsommation de carburant pouvant aller jusqu'à 25 %. Un filtre à air encrassé fait consommer 3 % de plus et un moteur mal entretenu, encore plus, soit près de 40 € sur l'année et 70 kg CO₂. Il existe également des pneus "basse consommation" qui permettent d'économiser 70 € par an et 120 kg de CO₂, selon l'ADEME.

Choisir des véhicules peu consommateurs

Les deux roues comme certains scooters et les petites voitures urbaines affichent les meilleurs résultats en faveur de l'air : leur consommation ainsi que leurs rejets sont faibles. Pour en savoir plus, consultez le dossier de l'ADEME qui publie tous les ans un comparatif des émissions de polluants par véhicules, vous pourrez notamment vérifier les émissions de CO₂ de votre véhicule.

Bannir les voitures 4x4

Les véhicules dits "tout-terrain" sont les plus polluants avec un surplus de consommation de 4 litres/100 km par rapport aux autres véhicules. Les 4x4 émettent jusqu'à trois fois plus de CO₂ qu'une petite voiture économe." Et, à 50 km/h en ville, ces engins à quatre roues motrices consomment deux fois plus de carburant (du diesel dans 80 % des cas) que des modèles classiques. Pour autant, le marché des 4x4 continue de croître malgré des prix assez élevés. En effet, les ventes de 4X4 représentent aujourd'hui 2,6 % du marché automobile en France contre 1,1 % en 1994. Nous comprenons mal cet effet de mode signe d'un snobisme irresponsable et puéril en zone urbaine. Sans oublier les dégâts que font ces véhicules dans les zones plus "sauvages", en forêt, sur les chemins de campagne sous prétexte de l'amusement que cela procure...

Opter pour le co-voiturage

Selon nos comptages, 95% des voitures sont occupées uniquement par leur conducteur. Pensons-y ! Demandez à vos collègues, vos amis, faites circuler des listes pour centraliser les besoins. Plus de passagers, c'est moins de voitures et donc moins de bouchons sur les routes !

Eviter les galeries sur la voiture

Tant que possible, trouver d'autres moyens pour transporter beaucoup d'affaires : elles entraînent une surconsommation de 10% à 120 km/h, soit 1€ et 1,75 kg de CO₂ tous les 100 km selon l'ADEME. Enfin, les galeries peuvent être à l'origine d'accidents lorsque les attaches cèdent.

Gratter le givre sur le pare-brise en hiver

Plutôt que d'attendre 10 minutes dans votre voiture le dégivrage automatique des vitres qui laisse tourner le moteur, un peu d'exercice avec un grattoir sera à la fois plus économe et beaucoup moins polluant

Pour nettoyer votre voiture

Préférer les stations de lavage qui :
elles consomment moins d'eau (de 50 à 60 l pour un lavage à haute pression contre 150 l pour un lavage aux rouleaux et près de 200 l par vous-même)
elles sont équipées d'évacuations adaptées pour les eaux usées polluées par les produits nettoyants, les hydrocarbures et des résidus divers qui se sont accumulés sur la voiture.
Il existe également quelques stations de lavage qui nettoient sans eau à l'aide de produits dits "biodégradables".
Sinon, plus simplement, vous pouvez attendre la pluie.

Une conduite automobile responsable

Ne dispersez pas vos détritres par la portière de votre véhicule

Modérer votre vitesse et votre nervosité

Une conduite souple et sûre permet un gain de carburant de 40 % : éviter les freinages, les changements de rapports inutiles (20% d'économies), anticiper les ralentissements, éviter les accélérations intempestives et souvent inutiles, utiliser le frein moteur en décélérant pied levé avec une vitesse enclenchée.

Réduire sa vitesse

La plupart des véhicules ont un rendement énergétique maximal entre 80 et 100 km/h. En roulant à 130 km/h, on augmente la consommation de carburant de 20 % par rapport à une vitesse de 115 km/h. Ainsi, en réduisant sa vitesse de 130 à 120 km/h, on économise jusqu'à 5 litres de carburant, soit 7 € et près de 12 kg de CO₂ sur 500 km, selon l'ADEME.

Le départ à froid

Sur les premiers kilomètres après le démarrage de votre voiture, le moteur reste encore "froid". A ce titre, une vitesse trop élevée augmente la consommation de 50 % sur le premier kilomètre et use considérablement le moteur. De plus, cela augmente la quantité de polluants rejetés dans l'atmosphère. C'est pourquoi, il faut rouler en douceur sur les premiers kilomètres et ne pas trop solliciter le moteur (ADEME).

Eviter la climatisation

Bien qu'elle équipe 3 véhicules neufs sur 4, la climatisation est une source d'émission supplémentaire de gaz à effet de serre. En effet, une voiture climatisée consomme de 1 (sur route) à 3 (en ville) litres supplémentaires sur 100 km, soit 10 à 25% de surconsommation de carburant. Les émissions de CO2 dues au fonctionnement de la climatisation peuvent atteindre environ 2,6 kg CO2/100 km, soit 15 % de plus, selon l'ADEME. Celle-ci peut même atteindre les 50% lorsque le moteur est froid. Enfin, les climatiseurs d'automobiles utilisent des tuyauteries souples qui perdent, chaque année en moyenne, 15 à 20% du gaz frigorigène, gaz à effet de serre puissant et fortement nocif notamment pour la couche d'ozone.

Couper son moteur à l'arrêt

Dès que l'on s'arrête plus de 20 secondes, le moteur peut être arrêté sur les véhicules récents. En effet, l'arrêt / redémarrage du véhicule consomme moins que de laisser tourner son moteur au-delà de 20 secondes.

7. Éco-citoyen au jardin : l'eau, les mauvaises herbes, le potager...

La gestion raisonnée du jardin

Récupérer et utiliser vos déchets verts

Au lieu de perdre du temps à emporter vos déchets verts en déchetterie, pourquoi ne pas les valoriser pour enrichir votre jardin ? Par exemple, vous pouvez broyer vos tailles de haie et épandre le BRF (Bois Raméal Fragmenté) qui en résulte sur votre potager ou l'utiliser en paillage au pied de vos arbres et arbustes. Cela fera un couvert végétal qui protégera efficacement vos arbustes de la sécheresse, du froid et des "mauvaises herbes".

Vous pouvez également profiter de vos déchets verts pour alimenter votre potager en matière organique et protéger votre sol en hiver, ce "paillage" aura tout le temps de se décomposer en partie et de faire naître une microfaune abondante qui participera à l'enrichissement et l'aération de votre sol.

De même, conserver la tonte de votre pelouse, soit sur place en tondant sans récupérateur ou alors en la récupérant pour pailler.

Vous pouvez ainsi alimenter en humus d'autres parties de votre jardin sans apports extérieurs enrichis en engrais. C'est finalement le cycle naturel de la vie végétative qu'il faut conserver.

Même les déchets de thuyas, des arbres déconseillés pour la biodiversité, peuvent servir à pailler

Composter vos déchets verts

Si vous ne souhaitez pas faire de paillage, vous pouvez également composter vos déchets verts dans un composteur, ou tout simplement sur un tas entre 4 planches.

Préserver un espace plus sauvage et naturel

C'est en laissant faire la nature que se développent une flore et une faune locales plus diversifiées et utiles. Vous serez surpris de constater la présence de nouvelles fleurs qui n'ont rien à envier à

celles que l'on achète communément. Pour cela, il ne faut aucun traitement ni débroussailllements excessifs et surtout pas de tonte systématique : vous ne verriez même pas ce qu'il va pousser.

En procédant à une tonte tardive, vous aurez peut-être l'agréable surprise de voir pousser des orchidées ou d'autres fleurs sauvages qui feront le bonheur des pollinisateurs si fragilisés par l'agriculture conventionnelle.

Ces espaces sont particulièrement importants en ville où leur absence nuit notamment aux populations d'oiseaux privées de nourriture.

Accepter et favoriser la biodiversité

Le jardin est un véritable écosystème. Encourager la biodiversité favorise le développement d'un équilibre entre les espèces. Les auxiliaires biologiques (araignée, coccinelle, chrysope, syrphé, hérisson, oiseau...) sont nos alliés contre les nuisibles et pour la pollinisation. Les jardiniers disposent de différentes solutions pour attirer ces auxiliaires (constitution de haies champêtres diversifiées, de massifs d'arbustes, plantes vivaces et mellifères, réalisation d'abris, etc.). L'objectif est de re-créeer un écosystème en équilibre où les populations des ravageurs sont restreintes par les populations des auxiliaires.

Utiliser des insecticides biologiques

Dans un premier temps, renseignez-vous bien sur la nocivité potentielle des insectes visés : certaines espèces sont présentes en grande quantité mais ne représentent aucun risque pour votre jardin. En cas de doute, vous pouvez poser vos questions sur notre forum de discussions dédié à l'identification d'espèces. Ensuite, il existe des plantes répulsives (œillets d'Inde, ciboulette, oignons, ail, basilic, dahlia), des purins à base de végétaux ou d'eau savonneuse pour éloigner les insectes indésirables. Pour les pucerons, procurez-vous des coccinelles qui s'en nourrissent. Pour faire fuir les limaces et les escargots du jardin, il existe beaucoup d'idées reçues mais peu sont vraiment efficaces.

Adopter des méthodes de lutte préventive

Varié les plantes cultivées dans le jardin et d'une année sur l'autre permet de rompre le cycle de développement des parasites. Il est conseillé de faire tourner les cultures ou encore d'associer plantes amies et plantes répulsives pour prévenir les dégâts liés aux ravageurs.

A noter ! Le paillage, à base de feuilles mortes ou d'herbe tondue, est une protection végétale qui peut freiner la pousse des "mauvaises herbes".

Enrayer une attaque de parasites

Pour enrayer une attaque à son origine, le jardinier peut là encore opter pour différentes méthodes : ramasser les adultes et les larves de doryphore des pommes de terre, les chenilles sur les feuilles ou encore écraser les œufs, couper la première branche infectée ou arracher et brûler le premier plant infecté par un champignon, etc.

Supprimer les désherbants chimiques

Les jardiniers en herbe sont aussi d'importants consommateurs de pesticides dont les substances actives souillent durablement notre santé et les milieux. Ils sont ainsi responsables de 25 % de la pollution des eaux de surfaces et des nappes souterraines. Réalisez : un seul gramme de substance active suffit à polluer 10 km de cours d'eau ! Pas étonnant que plus de 90 % des cours d'eau français sont pollués par les pesticides. En outre, les traitements que vous appliquez sur les plantes de votre jardin perdurent, se répandent et sont un risque important pour les personnes (notamment les enfants) et les animaux vivant à proximité (comme les animaux de compagnie). Plusieurs solutions possibles : désherber à la main avec une binette, un sarcloir ou une houe, ce qui entretient votre physique et à le mérite d'être sélectif dans les espèces supprimées. A l'inverse, l'utilisation d'une houe rotative mécanique peut provoquer la multiplication de mauvaises herbes vivaces.

Utiliser de l'eau bouillante (2 litres pour 4 m²), par exemple celle de l'eau de cuisson (pâtes, riz, pommes de terre...) qui est aussi efficace qu'un désherbant chimique sans tuer la vie macro et microscopique qui participe à l'enrichissement et l'entretien de la terre.

Planter des fleurs qui couvrent les espaces occupés par les adventices, comme la phacélie qui fera également le bonheur des pollinisateurs.

Eloigner les taupes

Plutôt que de chercher à les piéger et à les tuer, il vous suffit de verser dans leurs galeries une décoction ou un purin de sureau.

Bien choisir ses produits de jardinerie

Lorsqu'il devient nécessaire d'agir de manière plus radicale, il est important de bien choisir ses produits c'est-à-dire des produits autorisés en Agriculture Biologique (AB) et possédant la mention

Emploi	Autorisé	dans	les	Jardins	(EAJ).
Les jardiniers	peuvent aussi	préparer eux-mêmes	leurs produits	: il s'agit des préparations d'origine naturelle et/ou les Préparations Naturelles	Peu Préoccupantes (PNPP).

 A noter ! Ce n'est pas parce qu'un produit est d'origine naturelle qu'il n'est pas dangereux ou polluant. Les mêmes recommandations de protection, de dosage et de précaution d'application que pour les produits chimiques de synthèse s'imposent.

Tondre malin et sans nuisances

Pourquoi ne pas utiliser une tondeuse à main, sans électricité ni carburant ? Les avantages sont nombreux : aucune dépense d'énergie et donc pas de pollution, un peu d'efforts (nous manquons d'exercice), les herbes coupées forment un tapis dans le jardin qui protège et favorise les pousses suivantes, pas de bacs pleins d'herbes à vider dans la poubelle des déchets "verts", très peu de bruit, maniable et accessible (moins de 50 euro). Attention : la coupe est un peu difficile lorsque l'herbe est trop haute et demande du temps sur une grande surface.

Autre solution, qui demande plus d'attention et d'espace : plutôt que d'utiliser des appareils bruyants pour défricher ou entretenir un terrain, quelques chèvres peuvent être employés. En quelques semaines ils "nettoieront" un terrain en offrant un défrichage efficace et complet, quelque soit les végétaux (herbe, arbustes, ronces...) tout en enrichissant le sol en matière organique.

Dans tous les cas, si vous voulez conserver une belle pelouse verte, il ne faut pas trop la tondre et surtout pas trop courte. Pour obtenir une pelouse plus résiliente à la sécheresse et qui nécessite moins d'arrosage, il faut la tondre entre 6 et 8 cm.

L'arrosage

En été, arroser le matin ou dans la soirée

En règle générale, il faut éviter d'arroser entre 11 h et 17 h car les stomates des plantes sont fermés, l'eau ne pénètre pas et les gouttelettes peuvent même faire un effet loupe qui brûle les feuilles. L'idéal reste le matin au moment où les végétaux ont leurs stomates ouverts pour récupérer la rosée. De plus, lorsque les températures sont plus fraîches vous minimisez l'évaporation et donc vous augmentez l'efficacité de votre arrosage. Par contre, en automne, arroser le matin afin d'éviter le gel de la nuit. N'oublions pas que l'arrosage peut représenter la moitié de la consommation d'eau !

En été, penser à biner la terre avant d'arroser

Vous évitez ainsi une évaporation trop importante, votre arrosage en est plus efficace et sera donc moins gourmand en eau.

Arroser moins et mieux !

Plutôt que d'arroser en dispersant sans efficacité une eau qui devient plus en plus précieuse avec les sécheresses successives, vous pouvez utiliser des tuyaux poreux qui fournissent directement de l'eau au pied de vos plantations ou encore une bouteille en plastique coupée en deux dont l'ouverture sera plantée dans la terre. Dans ce dernier cas, vous remplirez l'entonnoir ainsi créé d'une eau qui pénétrera

doucement dans la terre.
Mieux arroser : les excès d'eau peuvent favoriser le développement de maladies et être tout autant nocifs à la bonne santé des plantes qu'une sécheresse.

Récupérer les eaux pluviales pour arroser

L'eau de pluie, qui sera récupérée dans un conteneur assez volumineux, peut par exemple être utilisée pour l'arrosage du jardin. En récupérant l'eau de pluie vous en consommez moins, ce qui est bien pour le porte-monnaie, les nappes phréatiques fortement sollicitées et allège les stations d'assainissement d'eau qui consomment de l'énergie, des produits chimiques. Notons qu'un arrosage consomme de 15 à 20 l d'eau par m².

Les plus petits récupérateurs d'eau (environ 300 litres) ne coûtent qu'une trentaine d'euro. par contre, les plus importants (plus de 5 000 litres) coûtent plusieurs milliers d'euro et peuvent même être enterrés.

Ne pas arroser nécessairement votre pelouse

Pourquoi s'obstiner à conserver une pelouse bien verte et fraîche en été ? Au prix d'une consommation d'eau excessive et souvent irraisonnée lors de sécheresses... La nature se remet très bien de nos quelques étés trop chauds et vous retrouverez de la verdure une fois le déficit hydrique passé.

8. Éco-citoyen au travail

Au bureau

Eviter la climatisation

Les climatiseurs fonctionnent avec des fluides frigorigènes dont les fuites contribuent massivement au réchauffement climatique. Tant que possible, éviter de mettre en marche la climatisation lors de faibles chaleurs. En voulant se refroidir, on augmente encore

davantage les dépenses énergétiques et les risques de canicules par la suite...

Si la climatisation est indispensable, penser à bien fermer portes et fenêtres pendant et après avoir climatisé ! En effet, si les fenêtres ou portes sont ouvertes, l'air chaud rentre de nouveau et annule l'effet de la climatisation.

Eteindre les lumières et les appareils

N'oubliez pas d'éteindre les lumières et votre ordinateur en partant, ou vérifiez que ce dernier passe bien en veille complètement (pas seulement l'écran). Il n'est pas rare de voir la nuit que des bureaux restent allumés en permanence...

Profitez de la lumière naturelle pour votre éclairage

Avant d'allumer systématiquement la lumière au bureau, vérifiez que vous ne pouvez pas profiter de notre soleil en déplaçant un meuble, une plante ou tout simplement en ouvrant les stores. La lumière naturelle est bien plus agréable et moins fatigante pour travailler.

Eviter les couverts et récipients jetables

Si vous mangez un casse-croute le midi, une salade, ayez le courage d'apporter vos couverts et non de les renouveler à chaque repas sous prétexte qu'ils sont jetables. Les produits de consommation deviennent de plus en plus éphémères, entraînant de graves dégradations de notre environnement de par l'augmentation alarmante des déchets et de la consommation d'énergie nécessaire à leur fabrication.

Eviter les gobelets fournis près des fontaines

Dans nombre d'entreprises des fontaines accompagnées de gobelets (en plastique souvent) proposent de l'eau à volonté. Une bonne démarche surtout avec les chaleurs que nous connaissons de plus en plus. Pour autant, plutôt que d'utiliser à chaque fois un verre jetable pour quelques gorgées, pensez à utiliser une bouteille d'eau que vous remplirez ou un verre à usage multiple.

En effet, consommer de nombreux gobelets augmente nécessairement les déchets et l'énergie dépensée pour les produire, d'autant plus que, bien souvent, ils ne font pas l'objet d'un tri sélectif.

Pour vos impressions

Au bureau, les Français produisent chaque année 900 000 tonnes de déchets de papiers, dont plus de la moitié n'est toujours pas collectée ni recyclée (Ministère de l'Ecologie, 2012).

Modérer la consommation de papier

Dans les bureaux, l'imprimante, de plus en plus accessible, nous pousse à "sortir" de nombreux documents numériques, au cas où. Or, trop souvent ces impressions sont inexploitées tout en négligeant le formidable moyen de stockage qu'est notre ordinateur via une bonne gestion de nos fichiers. Il en résulte un important gâchis puisque chaque année selon l'ADEME, nous consommons environ 80 kg de papier par personne. Utiliser du papier c'est forcément favoriser les coupes dans des forêts qui sont encore peu gérées durablement et c'est exploiter des ressources qui sont nécessaires à sa fabrication comme l'eau : la fabrication d'un kilo de papier nécessite 60 litres d'eau... et de l'énergie.

Une feuille sur six imprimée sur le lieu de travail n'est jamais utilisée et 43 % des employés français impriment jusqu'à 50 pages par jour (Ipsos Global, 04/2005)

Avez-vous vraiment besoin d'imprimer tous vos emails ? La plupart des messageries actuelles proposent des options pour trier, organiser et ranger vos messages électroniques.

Utiliser du papier recyclé

Faites connaître le papier recyclé à votre service achats, et/ou achetez-en pour votre consommation personnelle. Plus de 40% du bois exploité commercialement sert à la fabrication de papier. Or, le papier recyclé nécessite 20 fois moins d'arbres, 10 fois moins d'eau et 2 fois moins d'énergie que le papier blanc ordinaire, pour un prix quasi identique, voire même inférieur maintenant.

Utiliser le verso des feuilles imprimées

Quasiment toutes les feuilles que nous utilisons ne sont imprimées que sur le recto. Or, nous en jetons des quantités importantes puisque par exemple, le papier constitue 80% des déchets produits par une administration. Pourquoi ne pas conserver ces feuilles comme brouillon en se réservant le verso ? Faites l'expérience et vous verrez le nombre de feuilles de brouillon qui s'accumulent ainsi et que vous pourrez utiliser aussi pour des réimpressions en mode brouillon sur le verso ! Mieux encore : imprimer directement en mode recto-verso si votre imprimante le permet.

Eviter les impressions couleurs

Tant que possible, n'imprimez pas en couleur un document qui n'en vaut pas la peine. Certains schémas et photos passent très bien en noir & blanc.

Pour photocopier un document épais

Placer des feuilles blanches autour de la zone à copier. Ceci évite l'utilisation massive d'encre noire, extrêmement polluante lors du recyclage du papier.

Centraliser les cartouches d'encre des imprimantes

Une fois que vos cartouches d'encre sont épuisées, ne les jetez pas à la poubelle ! Normalement, votre entreprise doit mettre à votre disposition des bacs de récupération. Ensuite, toutes les cartouches

ainsi déposées seront traitées par des spécialistes. Si ces bacs n'existent pas, parlez-en à vos services généraux.

9. Éco-citoyen en cuisine

Le réfrigérateur

Un réfrigérateur adapté

Adaptez la taille de votre réfrigérateur à la taille de votre famille, halte à la mode des frigos américains pour deux, plus votre réfrigérateur est grand, plus il consomme !

Les températures et zones de froid d'un réfrigérateur

Il existe différentes zones de froid dans un réfrigérateur, en fonction de la température qui y règne, celles-ci accueilleront divers aliments.

- zone froide (de 0 à 3°C) : viande, poisson cru, charcuterie, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, produits traiteurs frais.
- zone fraîche (de 4 à 6°C) : restes de plats cuisinés et d'aliments déjà cuits, laitages.
- bac à légumes (6°C) : légumes et fruits frais.
- porte (de 6°C à 10°C) : boissons, condiments, oeufs.
- Pour le congélateur, la température idéale est de -18°C afin de bien conserver les aliments et d'économiser l'énergie. Inutile de diminuer cette valeur.

Et attention à ne pas pousser inutilement vos thermostat : 1°C de moins = 5% de consommation en énergie en plus (ADEME, 2007).

Dégivrer le réfrigérateur et le congélateur régulièrement

5 cm de glace multiplie par 3 la consommation d'électricité de l'appareil.

Ne pas mettre d'aliments chauds et suremballés au réfrigérateur

Laissez les aliments et plats encore chauds se refroidir à l'extérieur. Ensuite, vous pouvez les recouvrir d'un film plastique afin d'éviter la formation de givre par dessèchement. Pensez également à enlever tous les emballages superflus (comme sur les paquets de yaourts par exemple), ils n'ont pas besoin d'être refroidis par le réfrigérateur.

Nettoyez pour faire durer

Nettoyez aussi la grille à l'arrière du réfrigérateur, encrassée elle ne permet plus à la chaleur produite de s'évacuer correctement et donc la consommation augmente. Vérifiez l'étanchéité des joints, qui évite la déperdition de froid.

Un bon placement

Ne placez pas votre réfrigérateur ou votre congélateur près d'une source de chaleur comme un four, une plaque électrique, un radiateur, ou en plein soleil.

La vaisselle

Lave-vaisselle ou vaisselle à la main ?

Si vous avez un lave-vaisselle : effectuez un cycle de lavage lorsqu'il est plein : vous économiserez l'énergie nécessaire au chauffage de l'eau (80% de la consommation énergétique) et l'eau (un lave-vaisselle récent consomme environ 6 et 20 litres d'eau / cycle). Un lave-vaisselle consomme environ 20 litres d'eau (pour 12 couverts), le même volume d'eau peut-être utilisé avec une vaisselle à la main pour seulement deux couverts. Toutefois, méfions nous des messages simplistes qui privilégient le lave-vaisselle sous prétexte que cet équipement consomme moins d'eau. En effet, n'oublions pas les matières premières et l'énergie qui ont été utilisées pour sa fabrication et la pollution engendrée par son transport et son traitement en fin de vie... Sans oublier les produits

utilisés souvent polluants et la nécessité de procéder bien trop souvent à un premier lavage à la main !

Les produits vaisselle

Respecter les doses de lessive recommandées : davantage de produit ne donne pas de meilleurs résultats et pollue davantage l'eau rejetée. Enfin, penser à utiliser des produits bénéficiant d'un éco-label.

Les produits pour les lave-vaisselle contiennent généralement des phosphates qui sont polluants, comme en témoigne l'étude menée par la Commission internationale pour la protection des eaux du Léman (CIPEL). Cette dernière, inquiète de voir que le lac contient encore trop de phosphore, recommande la mise à disposition et la consommation de produits détergents sans phosphate (pour lave-vaisselle) ou à teneur en phosphate réduite.

La cuisson des aliments

Pour maintenir à ébullition l'eau dans une casserole

Utilisez un simple couvercle qui permet de diviser par quatre l'énergie nécessaire. Vous économisez ainsi cette même énergie et du temps.

Pour réchauffer : le four à micro-ondes

Il consomme près de 5 fois moins d'énergie qu'un four classique. Il vaut donc mieux le privilégier pour réchauffer vos plats (ADEME, 2007).

Les plaques chauffantes

La plus courante mais la plus gourmande en énergie reste sans conteste la plaque électrique. Ensuite viennent les tables vitrocéramiques et les plaques en fonte. La plus économe à l'utilisation est la table à induction, qui est toutefois plus chère à l'achat.

Utiliser des casseroles adaptées

Pensez à utiliser des casseroles adaptées à la taille des feux sous peine de déperditions de chaleur inutiles.

Cuire à gros bouillons dépense de l'énergie

10. Éco-citoyen et son logement

La construction de la maison

Penser aux énergies renouvelables pour l'alimentation énergétique de votre habitat

Faire construire sa nouvelle maison selon la norme Haute Qualité Environnementale (HQE)

Cette norme de construction implique la prise en compte de nombreux paramètres et la mise en place de procédés qui limitent significativement l'impact environnemental de la future maison tout en privilégiant l'économie d'énergie. Si cette certification n'est pas parfaite, elle permet d'élargir la prise en compte de l'environnement tout au long du chantier.

L'habitat

Utiliser tant que possible des peintures à l'eau (acryliques)

Plutôt que des peintures glycérophtaliques. Ces dernières vous contraindront en effet à utiliser des solvants extrêmement polluants pour nettoyer vos pinceaux et rouleaux.

Eviter les déboucheurs liquides agressifs

Ces produits contiennent de la soude caustique polluante. Préférer la ventouse en caoutchouc, ou le nettoyage manuel du siphon engorgé, souvent plus efficace.

Aérer régulièrement les pièces les plus humides

Vous diminuerez ainsi la prolifération des acariens à l'origine d'allergies.

Choisir des peintures avec l'écolabel français « NF Environnement »

Ces peintures vous assurent une bonne qualité et respectent davantage l'environnement.

Dans le traitement du bois

Refuser les produits qui affichent le R40 (effets cancérogènes ou mutagènes possibles), le R61 et le R63.

Le chauffage

80% de la consommation énergétique de la maison est liée à deux postes : chauffage (69%) et eau chaude (12%), ils méritent donc toute notre attention (chiffres CEREN, ADEME).

Garder une température ambiante inférieure à 19°C

Chaque degré en dessous de cette limite permet une économie de chauffage de 7%. Or, le chauffage, si il est d'origine électrique représente 50% de la consommation du foyer.

Voici les températures recommandées (pour la santé et les économies d'énergie) dans votre logement :

- 19°C dans les pièces à vivre,
- 16°C dans les chambres la nuit
- 17°C dans la salle de bain, les wc, les chambres le jour

Eviter la climatisation

La généralisation des systèmes de climatisation contribue à de fortes consommations d'électricité nécessitant parfois l'emploi de centrales thermiques qui dégagent du CO2 contribuant à l'effet de serre. De surcroît, la facture d'électricité est salée : 25% de plus pour un deux pièces avec un climatiseur banal.

Baisser le chauffage en votre absence

Inutile de chauffer les pièces à la même température que si vous étiez là. Lors d'une absence pour la journée, baisser de quelques degrés la température de votre logement. Si vous vous absentez quelques jours, pensez à mettre votre système de chauffage en position hors gel. Grâce à la programmation et à la régulation, réglez les températures pour les adapter et anticiper.

Vérifier votre isolation en bloquant les entrées d'air froid

Fermer les inserts de cheminées, les portes qui donnent sur des locaux non chauffés (sous-sol, cave, cellier...). Calfeutrer au besoin les portes, donnant sur l'extérieur ou sur des pièces non chauffées, avec des boudins pour bas de portes. En revanche ne bouchez jamais les grilles de ventilation, elles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de l'air dans votre logement.

Remplacer une chaudière ancienne

Les chaudières actuelles sont très performantes. Vous pourrez économiser jusqu'à 40 % en installant une chaudière à condensation à la place de votre vieille chaudière. Des aides financières sont disponibles pour votre investissement.

L'eau chaude

Limiter la température du ballon d'eau chaude

Si vous le pouvez, une température de 50 à 60°C est largement suffisante pour l'eau contenue dans votre ballon plutôt qu'une température de 80°C. Vous économiserez ainsi une chauffe supplémentaire inutile.

Bien choisir la taille du ballon d'eau chaude

En fonction de la taille de votre ménage, vous pouvez adapter la capacité de votre ballon à vos besoins. En moyenne, une personne a besoin de 50 l d'eau chaude par jour.

Entretien régulièrement sa chaudière et son chauffe-eau

Vous pourrez ainsi économiser 10 à 20% d'énergie.

Utiliser de l'eau froide !

Plutôt que de solliciter l'eau chaude pour tous vos usages : rincer la vaisselle, les légumes, se laver les mains... préférez l'eau froide qui peut convenir à bien des usages.

11. Éco-citoyen lors des achats

Quelques gestes au quotidien

Financer vos achats

En plaçant vos économies dans une banque, vous participez au financement des activités qu'elles soutiennent : PME, crédits immobiliers, compagnies pétrolières ou technologies vertes... Leurs choix d'investissements jouent un rôle majeur dans le développement d'une économie plus ou moins polluante. Malheureusement, la majorité des banques soutiennent des projets polluants et/ou socialement irresponsables. N'hésitez pas à comparer et choisir la banque la plus responsable.

Utiliser des lessives sans phosphates

Vous éviterez ainsi la prolifération d'algues nuisibles à la vie aquatique.

Vérifiez la provenance du bois acheté

De nombreux distributeurs proposent du bois provenant de coupes illégales, même en France et dans les magasins les plus connus comme en témoigne cette enquête menée par le WWF. Ces coupes sont un désastre pour la biodiversité.

Lors du rasage

La mousse à raser pour la barbe n'est pas indispensable : de l'eau chaude, du savon et le rasage s'en trouve même beaucoup plus net ! Vous évitez ainsi l'achat de bombes de mousse à raser qui comportent des gaz qui altèrent la couche d'ozone.

Préférer les produits "éthiques"

Ces produits issus du commerce équitable contribuent à des échanges commerciaux équitables entre le Nord et le Sud, ils sont notamment visibles sous les marques : Artisans du monde, label Max Havelaar.

Toutefois, acheter éthique sans besoin particulier ne favorise pas l'environnement, ne serait-ce que par le transport induit par l'importation de ces produits.

Emprunter ou louer avant d'acheter

Scie électrique, décolleuse à papier peint, appareil à fondue, tente, skis... Ces objets sont utiles mais, la plupart du temps, ils ne sont pas utilisés prennent de la place chez soi. Pourquoi les acheter alors que nous pouvons les louer voire même les emprunter à nos proches / voisins ? Au final, c'est moins de dépenses, de la place gagnée et peut être même l'occasion de sympathiser avec les habitants du quartier. De plus, moins d'objets achetés c'est moins de ressources consommées pour les produire et donc plus de déchets évités !

Ainsi, avant d'acheter un objet, il faut toujours bien raisonner son achat et se demander si celui-ci va être souvent utilisé ou simplement 2-3 fois puis stocké pendant des années...

Pour louer, il est possible de se rendre dans un magasin spécialisé ou de trouver un site Internet dédié à la location de biens en tout genre, il y en a de plus en plus.

Achetez d'occasion

Sur Internet, dans les recycleries, les ventes des associations, les vide-greniers, bourses aux livres... vous pourrez donner à de nombreux objets, encore en très bon état, une seconde vie.

Les écolabels et produits labellisés

Choisir des produits avec un écolabel

Attention ! Un certain nombre de produits sont trompeurs et se désignent comme "verts" ou "contribuant à la défense de l'environnement" sans aucune justification. Seuls les labels

présentés sur notre page dédiée aux éco-labels attestent d'efforts certifiés pour moins dégrader l'environnement.

Lorsque vous ne trouvez pas de produits porteurs d'un écolabel, essayez de choisir des produits à base de matières recyclées qui se trouvent de plus en plus dans le commerce.

Les fournitures scolaires

Comme tout produit, les fournitures scolaires ont des impacts sur l'environnement, depuis leur fabrication jusqu'à leur élimination.

Réutilisez les fournitures de l'année dernière

Avant de partir faire vos courses, faites le point sur l'état du matériel de l'année passée (par exemple : des paquets de feuilles, des cartouches d'encre, des effaceurs, un classeur, une règle, des cahiers...). Vous n'avez peut-être pas besoin de tout racheter ! Le cartable de l'année dernière peut sembler plus ou moins défraîchi et l'enfant aura tendance à vouloir en changer à chaque rentrée plus par effet de mode que par réelle usure. Afin de lui montrer que l'on peut concilier économie, environnement et esthétisme, pourquoi ne pas lui proposer de le nettoyer et le relooker pour qu'il puisse servir un an de plus ? Une excellente occasion pour expliquer à l'enfant que chaque produit qu'il achète a des impacts sur l'environnement au moment de sa fabrication, de son transport, de son utilisation et même de sa fin de vie...

Un sac à dos en polyester de 3 kg émet, de sa fabrication à son élimination, environ 59 kg de CO₂.

Autrement dit, utiliser un cartable de l'année précédente au lieu d'en acheter un nouveau revient à éviter autant d'émissions de CO₂ que ce qu'émet une voiture sur 370 km. En 2008, il y avait en France 3,2 millions de collégiens. Si, entre la 6ème et la 3ème, chacun achetait un sac à dos tous les 2 ans, on

éviterait de jeter chaque année 1,6 million de sacs à dos, qui représentent étalés sur le sol, la surface de 28 terrains de football.

Des fournitures scolaires utiles

Dans le magasin, ne vous laissez pas tenter par un produit si vous n'en avez pas vraiment besoin. Certains cahiers, agendas sont très agréables à l'oeil mais ne seront pas forcément adaptés aux besoins de votre enfant. Attendez de connaître les indications des enseignants (agenda, cahier, accessoires sportifs...) afin de choisir le bon modèle, ce qui évite les achats inutiles car non adaptés aux demandes. De même, assurez-vous de la réelle utilité d'un produit qu'un enfant pourra réclamer, qui plus est s'il n'est pas mentionné dans la liste de l'enseignant.

Privilégiez la durée de vie et la solidité du produit

La résistance du produit et son design sont importants à prendre en compte, plus qu'un simple effet de mode qui sera vite dépassé l'année suivante.

Privilégiez les produits rechargeables plutôt que jetables : par exemple, porte-mines, stylos plume... plus économiques et écologiques à l'usage.

Privilégiez les produits les plus simples tels que les gommes en caoutchouc naturel non teintées, les règles non colorées et non vernies et adoptez de préférence des colles sans solvant.

Pour un monde sans piles

Force est de constater que les gadgets qui utilisent des piles se multiplient. A ce titre, il devient même difficile de trouver des jouets sans piles... C'est pourquoi, il faut éviter les gadgets inutiles : portés-clés clignotants, stylos illuminés...

La fabrication des piles

La fabrication de piles nécessite beaucoup d'énergie et des ressources non renouvelables comme le mercure, le cadmium, le

lithium ou le nickel, qui sont des métaux lourds nocifs pour la santé des êtres vivants dont l'Homme.

Un déchet dangereux et polluant

Selon l'ADEME, une pile abandonnée dans la nature contamine 1 m³ de terre et 1000 m³ d'eau pendant 50 ans ! C'est pourquoi, comme souvent, les meilleures piles restent celles que l'on n'achète pas. Si vraiment elles s'avèrent indispensables, il est plus judicieux d'utiliser des piles rechargeables qui sont réutilisables de 400 à 1000 fois ou celles au lithium, plus efficaces et plus résistantes que les alcalines. Une étude a aussi démontré que l'impact environnemental des piles rechargeables est bien moindre que les piles jetables.

Quelques astuces pour les piles

- Vous pouvez laisser reposer vos piles boutons, lorsqu'elles fatiguent, elles pourront fonctionner à nouveau quelques temps.
- Des piles usées peuvent encore servir à l'alimentation de petits appareils (réveil matin, lampe de poche...).
- Veiller à retirer les piles de nos appareils s'ils restent longtemps inutilisés, sinon elles risquent de se détériorer, de couler dans l'appareil, ce qu'il l'endommage et est dangereux pour la santé.

Collecter les piles usagées

Toutes les piles usagées doivent être collectées pour être ensuite recyclées. A ce titre, vous pouvez utiliser une boîte quelconque ou si vous êtes un enseignant ou une entreprise, faire la demande auprès d'un organisme chargé de la collecte. Cette discussion sur le forum vous indiquera comment procéder.

Recycler ses piles

Deux tiers des piles jetables vendues ne sont pas rapportées pour être recyclées... Or, au niveau de la réglementation, tout distributeur, détaillant ou grossiste de piles doit reprendre gratuitement les piles jetables ou rechargeables usagées que vous lui rapportez. C'est

ensuite au fabricant ou à l'importateur de les reprendre et de les valoriser.

Le recyclage des piles usagées permet de récupérer des matières premières qui serviront à la fabrication de nouvelles piles et d'autres produits piles tout en épargnant les ressources naturelles.

12. Éco-citoyen en vacances

Le transport

Préférer un mode de transport moins polluant

Tant que possible, éviter de prendre trop l'avion notamment sur des distances courtes, en France, le TGV est une alternative très confortable et rapide, bien que de plus en plus coûteux.

Le logement

Il existe aujourd'hui de nombreux écolabels pour sélectionner l'hébergement de nos vacances et ainsi privilégier les structures qui s'investissent pour moins polluer l'environnement.

Deux labels témoignent de cet engagement :

- Le label écologique européen
- La clef verte

A la plage, sur le littoral

Eviter de se baigner après un orage

En effet, suite aux pluies violentes, les eaux de ruissellement qui proviennent des terres ou qui sont canalisées dans les systèmes d'évacuation et rejetées dans la mer peuvent être ponctuellement polluées par nos activités.

Conserver ses détritrus pour les poubelles

Malgré la présence de poubelles, chaque vacancier laisse en moyenne 2 litres de déchets par jour sur les plages ! Plus de 120 millions de sacs plastiques sont dispersés sur le littoral français, un simple mégot jeté dans le sable restera 5 mois sur place ! Ceci oblige les communes concernées à tamiser le sable avec des herse tirées par des tracteurs qui nuisent aux écosystèmes de l'estran. Chaque année, selon le PNUE, les déchets en plastique provoquent la mort d'un million d'oiseaux, de 100 000 mammifères et d'un nombre incalculable de poissons. Or, l'océan est fortement affecté par les pollutions. 75 % des débris trouvés en mer sont en plastique et 80 % proviennent de la terre. Ces déchets s'accumulent pour constituer dans les océans des zones aussi grandes qu'un pays !

Les plaisanciers sont également concernés : la mer ne doit en aucun cas être une poubelle.

Eviter les huiles ou crèmes solaires

La plupart des crèmes solaires contiennent des filtres UV chimiques souvent allergisants. Lorsque vous vous baignez, vous les diffusez dans l'eau. Ils contribuent alors à bloquer les rayons du soleil et bloquent la photosynthèse indispensable au phytoplancton. De plus, ils provoquent des déséquilibres hormonaux chez les animaux marins mais aussi chez l'Homme ! Enfin, ils sont en partie responsables du blanchissement des coraux.

Par conséquent, certains sites touristiques comme le parc aquatique Xel-hà au Mexique ont interdit les crèmes solaires classiques, seules celles avec des minéraux sont autorisées. Si elles laissent plus de traces, elles sont bien moins toxiques pour l'environnement et notre santé !

Eviter la voiture dans vos déplacements

Vous n'êtes pas loin de la plage ? Profitez-en pour vous y rendre à pied ou à vélo ! Vous participerez à rendre le littoral plus agréable et moins dangereux.

Bannir les activités motorisées

Bien que "fun", les jet-skis, les scooters des mers et autres engins motorisés pour les loisirs polluent le littoral (via les rejets de combustion du carburant dans l'eau), engendrent des nuisances sonores et gênent considérablement les animaux qui vivent sur les littoraux, tout comme les plongistes, outre les risques pour la sécurité.

Adoptez une plongée sous-marine respectueuse

En pénétrant dans le monde sous-marin, vous entrez dans un monde fragile et votre passage devra rester aussi furtif et respectueux que possible. Régalez vos sens mais ne perturbez pas la vie marine en soulevant des pierres, en creusant le fond marin, en tenant à tout prix à caresser un poisson... La nature n'a besoin que de votre respect.

Laisser les éléments naturels déposés sur le littoral

Sur le littoral, des éléments naturels (bois, pierres, algues, déchets d'animaux marins...) s'accumulent sous l'action des marées. Ils constituent petit à petit des abris pour la biodiversité. Le mieux reste donc de les observer sans y toucher.

A la montagne

Suivre et respecter les sentiers balisés

De nombreux sentiers pour les randonneurs, les cyclistes et les cavaliers ont été aménagés. Il faut les utiliser ! Bien souvent ils sont balisés, notamment par les bénévoles de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre. A chaque fois que vous vous écartez d'un de ces chemins, par exemple pour prendre un raccourci, vous contribuez à détruire l'écosystème qui l'entoure.

Eviter de déranger les animaux notamment en hiver. Si vous les délogez de leur abri, si vous les surprenez quand ils essaient de trouver leur nourriture ou si vous les réveillez quand ils hibernent, ils risquent de dépenser leur peu de réserves à fuir et se cacher : un effort qui risque de leur être fatal dans une saison de pénurie alimentaire.

Suivre la météo

La montagne est un milieu qui peut devenir dangereux très rapidement, soyez donc prudent et attentif aux bulletins météorologiques locaux, notamment lorsqu'un risque d'orage est annoncé !

A l'étranger

Ne pas acheter n'importe quels bijoux

Les articles (bijoux, statuettes, peignes, montures de lunettes...) fabriqués en ivoire ou en écailles de tortues marines sont strictement interdits à l'importation en Europe afin de ne pas favoriser le commerce d'espèces en voie de disparition. De la même façon, il ne faut pas acheter des souvenirs fabriqués à partir d'animaux ou d'arbres : corail, coquillages, étoiles de mer, hippocampes, bois de rose du Brésil... qui entretiennent une activité destructrice pour leur habitat et leur survie.

Refuser les "remèdes" traditionnels

Les potions, remèdes et cosmétiques traditionnels à base de corne de rhinocéros, de défense d'éléphants, d'os et d'abats de tigre, de musc de cerf... Doivent être bannis : vous risquez une forte amende (ou pire) et vous contribuez à l'éradication d'animaux menacés. Dans le doute, abstenez-vous.

En safari photos

L'observation de la faune réclame de la patience et du respect. Soyez discret et patient, faites le moins de bruit possible, ne poussez pas des cris dès le premier animal vu. Si vous souhaitez voir des animaux sauvages et les approcher, il faut éviter de porter des couleurs vives et de s'asperger de parfum (les animaux ont un très bon odorat).

Et soyez prudents, les animaux en liberté ont un comportement qui n'a aucun rapport avec celui que l'on peut déplorer dans les zoos où ils sont apathiques et déprimés. Gardez vos distances et respectez-les pour éviter un drame.

Manger local mais attention aux espèces menacées !

Manger des aliments traditionnels, c'est soutenir les producteurs locaux et s'imprégner de la culture du pays : une belle preuve d'ouverture d'esprit et de respect. Toutefois, soyez prudents : certains plats peuvent être cuisinés à partir d'espèces menacées : steak de tortue, sushi au thon rouge, concombre de mer, certaines viandes de brousse...