FONDATION
POUR LA NATURE
ET L'HOMME

Le petit livre vert pour la terre

© FNH 2012

sommaire

Test : quel est votre impact sur l'environnement ? **3**

Les pictos, mode d'emploi **9**

Les écogestes

>Salon 10
>Cuisine 19
>Salle de bain 31
>Chambre 39
>Cave et grenier 42
>Garage 50
>Jardin 54
>Transports 61
>Achats 70
>École 84
>Bureau 88
>Nature 98
>Voyages 104
>Être citoyen 109

Les repères pour l'environnement **113**

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

Ouvrage réalisé avec le soutien technique et scientifique de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie.

www.ecocitoyens.ademe.fr

Quel est votre impact sur l'environnement ?

Ce que nous mangeons, les moyens de transport que nous utilisons, la façon dont nous nous chauffons, les équipements que nous choisissons, sont autant de pressions sur l'environnement qui dépendent de chacun d'entre nous. Ces pressions se traduisent pour une large part par des émissions de gaz à effet de serre (GES), qui contribuent aux changements climatiques. Avec le test CLIMAcT, conçu par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), évaluez votre impact et engagez-vous sur des gestes pour protéger l'environnement !

Connaissez-vous votre impact sur l'environnement ?

Pour chaque question, ajoutez le nombre de points correspondant à votre réponse.

1/ Vous achetez de préférence des produits frais et de saison, vous triez vos déchets et vous évitez les produits jetables :

> oui tout le temps ..... +1
> oui de temps en temps ..... +2
> non pas du tout ..... +3

2/ Parmi les équipements suivants : halogène, sèche-linge, lave-vaisselle, congélateur, vous en possédez :

> – de 2 0
> 2 ..... +1
> 3 ou 4 ..... +2

3/ Vous prenez plus fréquemment :

> une douche ..... +1
> un bain ..... +3

4/ Comment votre logement est-il chauffé ?

> au fioul ..... +13
> au gaz ..... +9
> à l'électricité ..... +6
> à l'énergie renouvelable (bois, solaire...) 0

5/ Vous utilisez votre voiture, moto ou scooter pour vous rendre au travail (aller et retour),

> comptez + 2 points par tranche de 5 km parcourus

6/ Vous utilisez votre voiture, moto ou scooter pour vos courses ou vos loisirs :

> presque tous les jours ..... +3
> 1 à 2 fois par semaine ..... +1
> moins d'une fois par semaine 0

7/ Vous avez voyagé en avion au cours des 12 derniers mois ?

> ajoutez + 1 point par heure de vol

Calculez votre score et rendez-vous au verso !

Voyons quelle est votre pression sur la Terre

Rendez-vous à la rubrique correspondant à votre score :

> 1 à 9 points : bravo, votre comportement est durable !

Votre impact et vos émissions de gaz à effet de serre sont très raisonnables. Vous êtes déjà un acteur du développement durable, félicitations ! Continuez sur cette lancée, et gagnez encore quelques points en poursuivant le test sur la page suivante…

> 10 à 18 points : vous pouvez mieux faire !

Votre impact et vos émissions de gaz à effet de serre se situent juste en dessous de la moyenne française. Cependant, c'est déjà trop pour la planète. Connaissez-vous tous les bons gestes ? Vérifiez-le en continuant le test sur la page suivante.

> 19 à 27 points : résultat préoccupant…

Votre impact sur la Terre est vraiment préoccupant. Ne continuez pas ainsi, pensez aux générations futures ! Poursuivez le test sur la page suivante, vous avez tant d'opportunités de prendre de bonnes décisions…

> 28 à 34 points : vite, il faut changer !

Avec un résultat pareil, c'est sûr, vous n'aviez pas conscience d'avoir un impact si important sur votre environnement ! Il est grand temps d'agir, allez à la page suivante pour savoir comment faire de vrais progrès !

> 35 points et plus :

Si vous en êtes là, modifiez vite vos modes de transport et refaites le test.

Surpris de vos résultats ?

Pour chaque engagement que vous prenez, réduisez votre total du nombre de points indiqués.

1/ Je trie mes déchets et j'évite les emballages inutiles :
> oui . . . . . -1

2/ Je préfère les produits respectueux de l'environnement (écolabels, écorecharges...) **et j'évite les produits jetables :**
> oui . . . . . -1

3/ J'éteins les appareils au lieu de les laisser en veille :
> oui . . . . . -1

4/ Je choisis des appareils économes en énergie :
(lampes basse consommation, électroménager classe A+),
> oui . . . . . -1

5/ Je préfère une douche rapide au bain :
> oui . . . . . -2

6/ Je chauffe mon logement à 19 °C et à 17 °C dans les chambres, et je l'isole bien si possible :
> modération du chauffage . . . . . -1
> isolation du toit . . . . . -1
> isolation du toit, des murs et des fenêtres . . . . . -4

7/ J'installe un chauffe-eau solaire ou du chauffage au bois chez moi, mon logement étant actuellement chauffé :

> au fioul . . . . . - 8
> au gaz . . . . . - 5
> à l'électricité . . . . . - 4

8/ J'utilise moins la voiture pour aller travailler, j'opte pour :

> les transports en commun. . . . . - 1
(par tranche de 5 km parcourus chaque jour)

> le vélo ou la marche à pied . . . . . - 2
(par tranche de 5 km parcourus chaque jour)

9/ Je conduis souplement et moins vite et je fais les petits déplacements à pied :

> vous adoptez une conduite souple . . . . . - 2
> vous effectuez vos petits déplacements en vélo ou à pied . . . . . - 1

10/ Pour mes vacances, je préfère le voyage en train :

> à la voiture . . . . . - 1
(par voyage A/R)

> à l'avion (court courrier) . . . . . - 2
(par voyage A/R)

Calculez votre score final !

Vous avez amélioré votre score ? Rendez-vous à la rubrique correspondante :

> De 1 à 9 points : félicitations !

Vous étiez déjà acteur du développement durable ou vous avez pris conscience des enjeux : continuez sur cette lancée… et faites des adeptes autour de vous. Nous devons tous agir pour relever le Défi pour la Terre.

> De 10 à 18 points : encore un petit effort !

Vous avez décidé d'agir ? C'est une bonne chose pour vous et notre planète. Mais regardez encore si vous ne pouvez pas mieux faire. Et surtout tenez vos engagements, ça chauffe !

> De 19 à 27 points : allons, allons, vous êtes sûr ?

Votre voiture tous les jours pour aller à la boulangerie, est-ce vraiment indispensable ? Regardez à nouveau si vous ne pouvez pas améliorer votre score…

Si vous n'agissez pas plus, c'est l'avenir de vos enfants qui est menacé !

> De 28 à 34 points : vous voulez VRAIMENT que ça change ?

Est-ce bien raisonnable ? Regardez à nouveau, il y a sûrement des actions que vous pouvez mettre en place… À votre niveau, changer est indispensable, ou préparez-vous à vivre de plus en plus de catastrophes naturelles !

> 35 points et plus :

Vous en êtes toujours là ?

Modifiez vos modes de transport, c'est URGENT !

Un picto différent est utilisé pour illustrer le thème relatif à chaque écogeste.

Réduction des nuisances sonores

Tri et recyclage des déchets

Protection de la qualité de l'air

Économies d'eau

Respect des espèces vivantes

Attitudes en faveur du développement durable

Économies d'énergies

La couleur du picto correspond au degré de difficulté du geste :
vert = facile | orange = abordable | rouge = moins facile.

Un éclairage gratuit

La lumière naturelle est à consommer sans modération : la proximité d'une fenêtre est idéale pour installer le coin à vivre, un fauteuil ou un bureau. Attention aux ombres portées sur le plan de travail, le bureau doit être placé perpendiculairement à la fenêtre. Le mieux est l'éclairage naturel par le plafond (vasistas), il est uniforme et encore plus efficace. De même, plus les murs de la pièce sont clairs, plus ils réfléchissent la lumière : un moyen simple d'y voir clair.

La lumière naturelle est à consommer sans modération !

Je choisis mon éclairage

Les lampes basse consommation (LBC)

D'une durée de vie de 6 à 8 fois supérieure aux ampoules à incandescence, les LBC ou "fluo compactes" consomment 5 fois moins d'électricité. Les LBC sont placées de préférence là où elles restent longtemps allumées : coin lecture, coin repas, cuisine... Après usage, les LBC doivent être rapportées au distributeur ou déposées à la déchèterie.

Utiliser l'étiquetage

Vous trouverez sur l'étiquette énergie la classe énergétique de la lampe, sa durée de vie, le flux lumineux et la puissance. Depuis septembre 2010, des informations obligatoires sont indiquées sur l'emballage : la température de couleur, le temps d'allumage, le nombre d'allumage...

Adapter la puissance

Un éclairage maîtrisé, c'est de l'électricité économisée : il vaut mieux réserver les LBC 15/20 W pour le coin lecture par exemple. Les LBC 9 W suffiront près du téléviseur ou de l'ordinateur.

Les équivalences

Ampoule classique	LBC
40 W	9 W
60 W	15 W
100 W	20 W

Remplacer les lampes halogènes

Très gourmandes (300/500 W) et rarement nécessaires, les lampes halogènes peuvent être remplacées par des "halogènes haute efficacité". Choisissez votre lampe en fonction de l'ambiance que vous souhaitez donner à la pièce. Pour cela, fiez-vous à la température de couleur indiquée sur l'emballage.

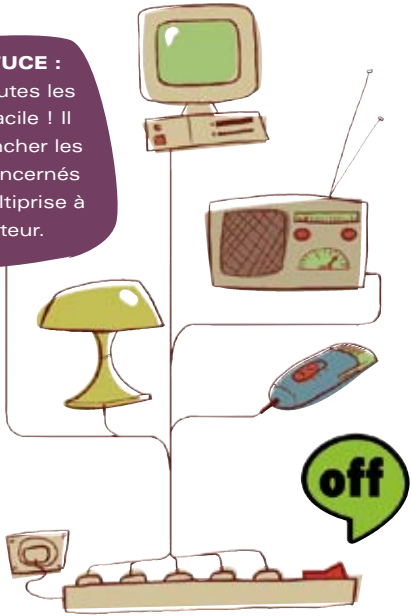
Je coupe la veille des appareils électriques

Une dépense inutile

Chaîne Hi-Fi, magnétoscope, lecteur DVD, téléviseur, ordinateur, antenne parabolique… les appareils électriques restent souvent branchés 24 h sur 24.

Les veilles consomment 300 à 500 kWh par ménage et par an, soit la consommation d'un réfrigérateur sur la même période !

ASTUCE :
Couper toutes les veilles est facile ! Il suffit de brancher les appareils concernés sur une multiprise à interrupteur.



Je limite la température

Une habitude saine

19 °C suffisent dans le séjour. Un degré de moins c'est peut-être un pull en plus, mais moins de consommation.
N'oublions pas que le chauffage de nos appartements représente 81 % des émissions de CO_2 des logements.

Je baisse le chauffage en cas d'absence

Passer de 20 °C à 19 °C représente 7 % de consommation d'énergie en moins.

Une question de bon sens

Baisser le chauffage lorsque l'on sort quelques heures doit devenir une évidence. Si c'est pour plusieurs jours, il faut prendre soin de le mettre hors gel (8 °C en général).

J'utilise des thermostats d'ambiance

Un équipement adapté

Le thermostat d'ambiance, installé dans une pièce à vivre (séjour, salle à manger), permet de maintenir un logement à température constante.

Le plus performant est sans aucun doute le thermostat d'ambiance programmable ou thermostat à horloge : il permet de programmer une baisse de température du chauffage quand les besoins sont moins importants (la nuit ou en cas d'absence).

L'installation d'un système de programmation et de régulation permet de faire des économies de 10 à 25 % sur le chauffage.

Une chaleur gratuite

Les robinets thermostatiques sont un bon complément. Dans le cas d'une installation comportant des radiateurs à eau chaude, ils tiennent compte des apports de chaleur "gratuits" (ensoleillement, appareil de cuisson…). Ils doivent être placés dans une autre pièce que le thermostat d'ambiance.

Une fiscalité avantageuse

Un crédit d'impôt (réduction ou crédit de la somme correspondante en cas d'exonération) peut être alloué aux personnes faisant l'acquisition d'un appareil visant à réguler le chauffage.

Je maîtrise mon chauffage d'appoint

Avant toute mise en route d'un appareil, vérifier l'état de l'appareil (nettoyage, ramonage) et les aérations de la pièce.

Prendre en compte la sécurité

Comme son nom l'indique, un chauffage d'appoint au fioul ou au gaz doit être utilisé de façon intermittente, et jamais la nuit. Le danger provient des appareils mal entretenus, qui dégagent des produits de combustion toxiques pour l'organisme. L'un d'eux, le monoxyde de carbone, inodore, provoque l'asphyxie par inhalation. Si vous êtes amené à utiliser un chauffage d'appoint, c'est sans doute que votre logement a des problèmes d'isolation ou de chauffage : faites établir un diagnostic de votre installation.

Retrouver un air pur

Nos activités, nos équipements, les matériaux, dégagent de l'humidité et des polluants à l'intérieur de notre logement : faire la cuisine, bricoler, les colles, vernis, peinture, agglomérés et autres matériaux, parfums d'intérieurs, acariens... autant de risques pour la santé. Sans parler du tabac, qui est la première cause de pollution dans la maison. La meilleure façon de rétablir à l'intérieur la qualité de l'air, c'est d'aérer toutes les pièces, même en hiver : 5 minutes suffisent.

Après fermeture des radiateurs, aérer pendant 5 minutes renouvelle l'air d'une pièce.

La ventilation mécanique contrôlée

Bien connue par son abréviation, la VMC est indispensable dans une maison bien isolée pour ventiler un logement, sous réserve qu'elle soit régulièrement et correctement entretenue.

Je me préserve des grosses chaleurs

Faire de l'ombre

Dans tous les cas, le plus efficace est l'installation de protections solaires (volets, persiennes, stores, pare-soleil...). Si vous avez un jardin, pensez à planter des végétaux à feuilles caduques qui vous protègeront des rayons du soleil en été et laisseront passer la lumière et la chaleur en hiver.

Empêcher l'air chaud d'entrer

Une pièce se réchauffe excessivement quand la chaleur extérieure pénètre par les murs, les toits, les vitrages ou par infiltration d'air. Le remède tient dans une bonne isolation du logement : double vitrage, isolants sous toitures, des murs, du sol... Dans la journée, maintenez fermés portes, volets et fenêtres. Le soir venu, profitez de la fraîcheur extérieure et aérez votre logement.

Rafraîchir en ventilant

Un ventilateur ne fait pas baisser la température dans une pièce, mais il permet de mieux la supporter.

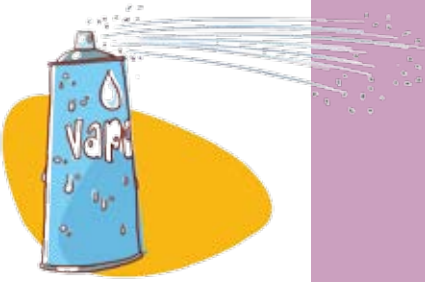
Rafraîchir par évaporation d'eau

L'évaporation de l'eau fraîche dans un air sec permet aussi de lutter contre la chaleur.

Vous pouvez utiliser des appareils spécialement conçus, comme les brumisateurs. Mais avec un peu d'astuce vous arrivez à des résultats aussi satisfaisants. Il suffit d'humidifier le carrelage ou de remplir une bassine d'eau, d'y tremper une serviette, de la poser sur un séchoir ou le dossier d'une chaise en laissant la partie inférieure tremper dans l'eau. Placez ensuite un ventilateur devant et le tour est joué !

Si malgré tout, je dois climatiser

Je choisis un climatiseur performant et de qualité. L'appareil doit être de classe énergétique A ou B pour satisfaire à la réglementation thermique si sa puissance est inférieure à 12 kW. Pour les autres, choisissez-le avec un coefficient de performance le plus élevé possible (c'est-à-dire > 3).



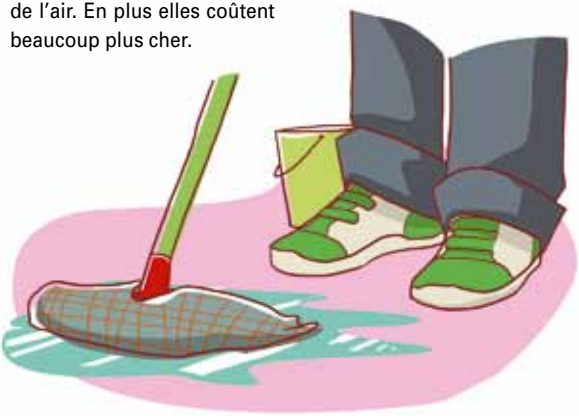
J'évite le jetable

Une solution avantageuse

L'éponge, la serpillière et le torchon, peuvent être utilisés plusieurs fois, à l'inverse du papier essuie-tout et des lingettes à usage unique.

Les lingettes de nettoyage ménager permettent d'utiliser moins d'eau, mais elles génèrent plus de déchets que les produits traditionnels tout en contribuant à la pollution de l'air. En plus elles coûtent beaucoup plus cher.

Les lingettes sont pratiques mais produisent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels.



Bien trier pour bien recycler

Le tri des déchets est un acte volontaire indispensable pour l'environnement et c'est dans la cuisine qu'il commence.

Chacun d'entre nous doit suivre les consignes de tri de sa commune pour ne pas perturber le recyclage.

Les déchets organiques

Ils sont réservés au compost *(cf. chapitre Jardin, p. 56-57).*

Les briques alimentaires

Également recyclables, elles sont utilisées par exemple, dans la fabrication de cartons, de papier cadeau ou de rouleaux de papier toilette.

1 tonne de briques alimentaires recyclées = 2 tonnes de bois préservé.

(source Eco-Emballages)

Je trie mes déchets

Le verre

Recyclable à 100% et à l'infini, son traitement diminue de 12% le poids des déchets ménagers à éliminer.

1 tonne de verre triée
= 700 kg de sable économisés
= 2500 nouvelles bouteilles de vin en verre

Sont recyclables :
les bouteilles, les flacons, les pots et bocaux.

Ne sont pas recyclables :
la vaisselle, le verre culinaire (composition chimique différente du verre d'emballage), les miroirs, les vitres et les ampoules électriques.
Attention ! Les LBC sont des déchets dangereux. Elles contiennent du mercure et doivent être déposées chez le distributeur ou à la déchèterie.

Les plastiques

Souvent recyclables, leur traitement permet de les faire renaître sous différentes formes : un pull en laine polaire (environ 15 bouteilles en plastique transparent), fibre polyester pour rembourrer couettes ou anoraks, tuyaux d'assainissement, gaines pour le passage des câbles, bouteilles, barquettes... Pour optimiser le recyclage, laissez les bouchons en plastique sur les bouteilles, mais retirez l'opercule en aluminium des bouteilles de lait.

1 tonne d'emballage en plastique recyclé
= 1800 pulls en laine polaire

Sont recyclables :

tous les flacons et bouteilles (eau, soda, lait, soupe, huile, mayonnaise, sauce, shampooing, gel douche, liquide vaisselle, lessive, chocolat en poudre, farine, produits d'entretien...).

Ne sont pas recyclables :

les films en plastique fin, les petits pots (yaourts, crèmes...), les sacs en plastique, les barquettes...

Je trie mes déchets

Les papiers et cartons

Leur traitement permet de fabriquer du papier et du carton recyclés.

1 tonne de carton triée
= 5000 boîtes de céréales fabriquées

Sont recyclables :

les journaux, magazines et prospectus, les cartons , les enveloppes, les catalogues, les cahiers, les livres.

Ne sont pas recyclables :

le papier photo, le papier calque, les papiers plastifiés, le papier carbone, les couches-culottes, les mouchoirs, les essuie-tout, les cartons souillés, les papiers cadeaux, les papiers peints, les lingettes...

Les métaux

Présents dans la vie courante, ils sont généralement recyclables.

250 canettes aluminium valorisées = 1 vélo

1 tonne d'acier = fabrication d'une voiture
= économie de 2 tonnes de minerai de fer

1 tonne d'emballage alu triée = 100 vélos
ou 2 tonnes de minerai d'aluminium
(bauxite) économisées

Sont recyclables :

les boîtes de conserve, les canettes en acier et barquettes en aluminium débarrassées des restes d'aliments, les bombes aérosols ainsi que les bidons, bouteilles, couvercles et boîtes métalliques.

Ne sont pas recyclables :

les boîtes et barquettes contenant des résidus alimentaires, le "papier alu", les ustensiles de cuisine...

Je bois l'eau du robinet

Changer les idées reçues

L'eau du robinet est potable, sauf avis contraire de l'Agence Régionale de Santé. En France, la consommation d'eau en bouteille représente des milliers de kilomètres parcourus, des tonnes de carburant consommé et de CO_2 émis avant d'arriver sur notre table. Sans compter les milliards de bouteilles plastique qui en résultent et qui augmentent le volume des poubelles. Seules 5 bouteilles sur 10 sont recyclées : pensez à les trier !

En France, 1 % seulement de l'eau du robinet est destinée à la boisson. L'eau minérale coûte au minimum 50 fois plus cher que l'eau du robinet.

Améliorer le goût

Pour retirer le goût de chlore, on peut verser l'eau dans une carafe, le chlore s'évaporant au contact de l'air. Les adoucisseurs d'eau sont réservés au circuit d'eau chaude, pour éviter que le calcaire ne se dépose dans les sanitaires. L'eau froide ne doit pas être adoucie, c'est-à-dire débarrassée du calcaire, car ce dernier contient des sels minéraux indispensables à la santé.

Faire de la prévention

Un évier ou un lavabo bouché fait partie des petits tracas du quotidien. Pour en limiter la fréquence, il faut penser à vider le contenu des assiettes et des plats dans la poubelle avant de faire la vaisselle. On peut aussi équiper son évier d'une crépine : placée sur l'orifice, elle retient les déchets avant qu'ils ne tombent dans la canalisation.

Mettre la main à la pâte

En cas d'obstruction, l'eau bouillante, la ventouse, la spirale métallique ou la pompe à vide sont des moyens recommandés, contrairement aux produits chimiques polluants. Avec un peu d'entraînement, il est facile de démonter le siphon pour le nettoyer. Si l'usage d'un déboucheur liquide est nécessaire, éviter le surdosage et choisir de préférence un produit totalement biodégradable et non toxique.

En France, les stations d'épuration décontaminent 54 % des eaux usées

(source www.lesagencesdeleau.fr)

80 % des pollutions marines sont d'origine terrestre.

Je veille à l'entretien de mon réfrigérateur

Prendre garde à la chaleur

Les instruments de cuisson (four, cuisinière…) sont des équipements qui doivent être placés à l'écart du réfrigérateur. De même, celui-ci ne doit pas accueillir des aliments chauds qui lui demandent une énergie supplémentaire pour produire du froid et augmente donc sa consommation.

Contrôler la température

La conservation des aliments nécessite une température comprise entre 2 °C (étages du haut), et 4 °C (étages du bas). Dans un congélateur, elle doit être de -18 °C. En plaçant un thermomètre dans le bac à légumes du réfrigérateur (température la plus élevée), il est facile de réguler la dépense d'électricité.

Dégivrer régulièrement

Dès que la couche de givre dépasse 2 à 3 mm, il est impératif de dégivrer vos appareils pour qu'ils consomment moins. 1/2 cm de givre augmente jusqu'à 30 % la consommation des réfrigérateurs et congélateurs.

Nettoyer la grille

La grille située à l'arrière du réfrigérateur est chargée d'expulser la chaleur extraite de l'appareil. Elle doit être vérifiée et nettoyée deux fois par an environ.

Vérifier l'étanchéité des portes

L'apparition rapide du givre, c'est souvent des joints fatigués. Pour le vérifier, il suffit de fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier : si on la retire facilement, les joints sont à changer.

Un peu de méthode

Faire la vaisselle à la main ne doit pas être synonyme de gaspillage : ne pas laisser couler l'eau (remplir un bac de lavage et un de rinçage), utiliser juste ce qu'il faut de nettoyant, écolabellisé bien sûr, et aller du moins sale vers le plus sale, telle est la bonne méthode.

Les bienfaits du lave-vaisselle

Faire sa vaisselle à la machine peut être plus économique en eau et en électricité si le lave-vaisselle est peu gourmand en énergie et utilisé de façon optimale. Bien sûr, il ne faut pas rincer la vaisselle avant de la mettre dans l'appareil, car cela consomme de l'eau inutilement.

Le "bon" lave-vaisselle :
> appartient à la classe énergétique A
> tourne à pleine charge et en programme "éco"
> évite le pré-rinçage, si la vaisselle n'est pas très sale

J'optimise la cuisson

Le bon achat

Une casserole à fond plat, avec un diamètre adapté aux plaques, exploite au maximum les capacités de votre cuisinière. De même, l'usage d'un couvercle réduit de façon significative l'énergie consommée.

Profiter de l'inertie

Les plaques de cuisson électriques restent chaudes pendant environ 15 minutes après extinction (sauf les plaques à induction) : cette chaleur, entièrement gratuite, mérite d'être utilisée lors d'une cuisson longue.

Maintenir l'eau en ébullition dans une casserole demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle.

Je réchauffe au micro-ondes

À utiliser avec modération

Les aliments se décongèlent au réfrigérateur, sans l'aide du micro-ondes : c'est moins rapide mais cela ne consomme aucune énergie. La cuisson des plats au micro-ondes, et surtout ceux contenant beaucoup d'eau, comme les légumes, est à éviter. Le micro-ondes est idéal pour réchauffer les aliments.

Un four à micro-ondes consomme moins d'énergie pour réchauffer un plat qu'un four traditionnel.

Je cuis au four traditionnel

Chasser les courants d'air

Ouvrir la porte d'un four pendant qu'il fonctionne gaspille beaucoup de chaleur : pour évaluer la cuisson de votre préparation, il vaut mieux se servir de l'éclairage de contrôle.

Profiter de la chaleur

Dans le cas d'un four à pyrolyse, le nettoyage doit être programmé dans la foulée d'une cuisson, pour bénéficier de la chaleur accumulée.

Je préfère la douche au bain

Le compte est bon

Prendre une douche plutôt qu'un bain, c'est diviser au minimum par trois sa consommation d'eau : ce calcul est valable si le robinet est coupé pendant que l'on se savonne et que l'on ne prolonge pas inconsidérément le plaisir de la douche.

Une douche de 5 minutes consomme 60 à 80 litres d'eau et un bain 150 à 200 litres. *(Source C.I.Eau)*

Vérifier le débit

Un bon moyen pour traquer les fuites d'eau, c'est de relever le compteur le soir avant de se coucher et de faire la même chose le matin, sans avoir ouvert ni robinet ni appareil ménager : si les chiffres sont identiques, tout va bien. Sinon, il y a une fuite.

Une chasse d'eau qui fuit peut doubler la consommation annuelle d'un ménage.

Retrousser ses manches

La plupart du temps, la fuite vient d'un simple joint défectueux : cela vaut la peine d'apprendre à le changer.

Un robinet qui goutte = jusqu'à 300 litres

Une chasse d'eau qui coule = jusqu'à 500 litres

Une personne consomme en moyenne **151 litres** d'eau par jour

(source SOeS-SSP 2008)

J'optimise ma chasse d'eau

Réduire le volume

En mettant par exemple une bouteille lestée dans le réservoir des toilettes, cela diminue d'autant le volume et donc la consommation d'eau.

Adopter le double débit

Des chasses d'eau économiques proposent aujourd'hui deux types de débit : 3 ou 6 litres d'eau, contre 7 litres pour une chasse d'eau récente.

En France, une personne utilise en moyenne 30 litres d'eau par jour pour ses WC, soit 20 % de sa consommation quotidienne.

Économiser l'eau

À la campagne, les toilettes sèches peuvent être une alternative pour économiser l'eau. Renseignez-vous !

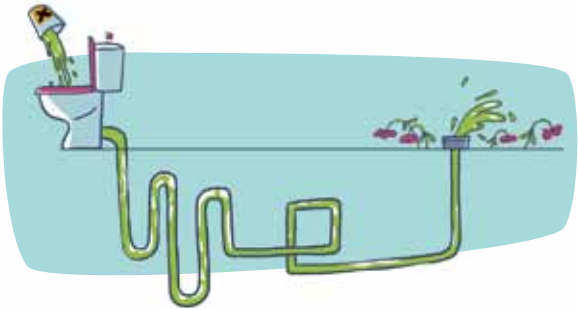
Un geste lourd de conséquences

Tampons hygiéniques, couches, médicaments, piles, peintures, solvants, détergents... la cuvette des WC n'est pas une poubelle. Tous ces éléments altèrent le bon fonctionnement des stations d'épuration. Mal éliminés, ils se retrouvent en milieu naturel et dégradent l'environnement.

Rester vigilant

Evitez une utilisation abusive des produits anti-bactériens, utilisés pour désinfecter les WC : ils perturbent aussi les stations d'épuration, qui se servent des bactéries pour dépolluer les eaux usées.

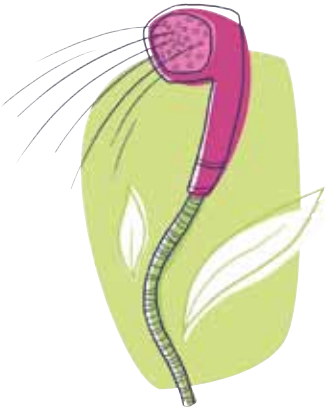
En revanche, le papier toilette recyclé, c'est bon pour l'environnement !



Je contrôle le débit des robinets

Une double action

Économiser l'eau chaude, c'est économiser à la fois l'eau et l'énergie nécessaire à son chauffage. Il existe aujourd'hui des dispositifs simples, à poser sur les robinets ou les flexibles de douche, qui limitent sensiblement la consommation, tout en conservant la même efficacité d'utilisation.



La bonne position

Laisser de préférence les robinets mitigeurs en position "froid" pour éviter de demander de l'eau chaude ou tiède alors qu'on a besoin, la plupart du temps, d'eau froide.

Réduction du débit d'eau par équipement :
> robinet mitigeur : 10 %
> aérateur (ou mousseur) : jusqu'à 50 %
> pomme de douche "éco" : jusqu'à 50 %

Je ferme le robinet

Si on laisse couler l'eau pendant un brossage de dents ou un rasage, c'est 18 litres d'eau gaspillés.

Une attitude responsable

Un robinet qui coule sans raison doit déclencher un réflexe de fermeture immédiat. La quantité d'eau économisée dans ce cas est énorme. Dans cet esprit, lorsque l'on se brosse les dents, il est préférable de se rincer avec un verre à dents. De même, il est facile de remplir un peu le lavabo pour nettoyer son rasoir.

Je traque les bouchons

Anticiper pendant la toilette

Les cheveux et autres matières organiques sont une source de bouchons dans les canalisations. Après la douche, le bain ou la coiffure, il suffit de les récupérer et de les jeter dans la poubelle, afin d'éviter ces désagréments *(cf. "pour déboucher sans danger" p. 27)*.

Je choisis mes lessives

Une sélection rigoureuse

À quels critères doit aujourd'hui répondre une lessive pour préserver l'environnement ?

> Elle doit être concentrée (moins de produit et moins d'emballage pour une même efficacité de lavage).

> Elle doit être "écolabelisée" pour garantir sa biodégradabilité, notamment en milieu aquatique.

Consommation moyenne de lessive d'un Européen : 12 kg/an

Encore un petit effort

En ce qui concerne le dosage, il faut se baser sur les quantités minima conseillées, respecter les conditions d'utilisation et ne pas surdoser, surtout les produits concentrés. L'important dans le choix d'une lessive est le temps qu'elle met pour se dégrader complètement. Moins de 28 jours est un bon objectif. Attention aux adoucissants ! ils ne sont utiles que lorsque l'eau est calcaire.

Adopter le bon programme

Faites tourner votre lave-linge quand il est à pleine charge. Une machine remplie est plus économique que 2 lavages en touche "éco" ou "demi-charge".

Laver à basse température

Laver à la température la plus basse possible est recommandé. Un lavage à 30 °C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90 °C, et en plus, il préserve le linge. Certaines lessives performantes permettent même de laver à froid !

Éviter le pré-lavage

Cette opération est rarement nécessaire avec les textiles et les machines modernes et cela permet d'économiser de l'eau et de l'énergie.

Adapter l'essorage

Si vous devez utiliser un sèche-linge, essorez auparavant au maximum pour réduire le temps de séchage.

Bien investir

Lors de l'achat d'un lave-linge, choisir de préférence un modèle de classe A ou A+ *(cf. Achats, p. 81-82).*

!

Chaque foyer français consacre 12 % de sa consommation d'eau au lavage du linge.

Sur un an, un sèche-linge consomme environ 350 kWh, soit 2 fois plus d'énergie qu'un lave-linge en moyenne.

Je modère la température

Dormir mieux

Une température de 16 ou 17 °C dans la chambre, c'est meilleur pour le sommeil et pour les économies d'énergie. De même, il est recommandé de fermer les rideaux et les volets durant la nuit pour éviter les pertes de chaleur.

Un degré de moins, c'est 7 % de consommation énergétique en moins.
Le chauffage représente 63 % des consommations d'énergie d'un logement.

Je baisse le chauffage en cas d'absence

Une question de bon sens

La gestion de la température dans un logement doit être quotidienne : il faut baisser le chauffage le matin dans la chambre, et le couper en cas d'absence prolongée. L'idéal est d'utiliser un thermostat d'ambiance *(cf. Salon, p. 15).*

J'aère chaque jour

Une habitude saine

Les activités humaines, les matériaux de construction, de décoration, les meubles, etc. dégagent des excédents d'humidité ou des polluants qu'il faut impérativement éliminer : il est donc important d'aérer régulièrement une chambre (5 minutes suffisent). La VMC (ventilation mécanique contrôlée) est une bonne solution pour régénérer l'air d'une pièce *(cf. Salon, p. 17).*

J'enlève la poussière

Un air de qualité

Pour préserver la salubrité de l'atmosphère d'une chambre, il est important de se plier à quelques règles simples :

> Eliminez régulièrement les poussières, particulièrement sur la moquette, en passant l'aspirateur et changez régulièrement les sacs. Vérifiez aussi l'état des filtres. Les aspirateurs équipés de filtre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes) sont les plus efficaces pour retenir les poussières.

> Tapez les tapis à l'extérieur (un bon moyen de lutter contre les acariens).

> Nettoyez fréquemment les draps, couettes et oreillers et aérez régulièrement la literie.

> Limitez la circulation des animaux dans les pièces.

! Une ampoule dépoussiérée, c'est 40 % de luminosité supplémentaire.

Réfléchir avant de jeter

Vider son grenier ou sa cave n'implique pas automatiquement de remplir ses poubelles. Il existe de nombreuses associations qui récupèrent les livres, les vêtements, les jouets, les appareils ménagers et toutes sortes d'objets qui ne servent plus. Les vide-greniers, les brocantes ou encore les dépôts-ventes sont aussi de bons moyens de recycler ce dont on n'a plus l'usage.

Prolonger la vie d'un objet évite les déchets et peut faire des heureux.

Contacts :

- *Associations Emmaüs : www.emmaus-france.org*
- *Association Envie : www.envie.org*
- *Récupe : www.recupe.net*
- *Secours populaire : www.secourspopulaire.fr*
- *etc.*

J'entretiens mes appareils de chauffage

Une mesure de sécurité

Pour garantir la sécurité, la fiabilité et la longévité d'une chaudière, il est obligatoire de la faire entretenir tous les ans. Pour cela, vous pouvez souscrire un contrat d'entretien avec une société. Il est également conseillé de purger régulièrement les radiateurs afin qu'ils conservent toute leur efficacité.

Un entretien régulier, c'est une chaudière qui dure 2 à 3 fois plus longtemps.

Bénéficier des progrès de la technique

Avec les nouvelles chaudières "basse température" ou "à condensation", les économies d'énergie peuvent représenter de 12 à 20% par rapport à une chaudière standard moderne. De plus, le matériel récent produit moins de gaz à effet de serre. Les chaudières équipées d'une ventouse n'ont plus besoin de conduit de cheminée et améliorent leur consommation de 4 à 5%.

Profiter de la fiscalité

Un crédit d'impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) peut être accordé sur l'achat d'une nouvelle chaudière à condensation.

!

Remplacer au bout de 15 ans une chaudière, c'est réduire d'au moins 15% l'énergie consommée.

J'ai recours aux énergies renouvelables

Privilégier le naturel

Les énergies renouvelables préservent les énergies fossiles et participent à la lutte contre l'effet de serre : le bois, le solaire, l'éolien, la géothermie peuvent être des solutions idéales pour chauffer une maison.

Dans les Espaces Info–> Energie, soutenus par l'ADEME, des conseillers informent gratuitement les particuliers sur toutes les questions relatives à l'efficacité énergétique et à la protection de l'environnement : quel type d'équipement choisir ? Quelles sont les aides accordées et les déductions fiscales en vigueur ?

Le bois-énergie

En brûlant le bois dégage du CO_2 mais le bilan carbone est considéré comme nul car ce CO_2 avait auparavant été prélevé dans l'atmosphère par l'arbre, durant sa croissance.

Consommer de l'électricité verte

Depuis juillet 2007, le particulier a en France la possibilité de choisir son fournisseur d'électricité. Les producteurs diversifient leur offre et vous pouvez ainsi opter pour une électricité d'origine renouvelable, dotée de certificats d'origine garantie.

! Les appareils de chauffage labellisés "Flamme verte" sont contrôlés et classés en fonction des polluants émis et de leur rendement.

FLAMME verte CHAUFFAGE BOIS

L'avantage du solaire

Le chauffe-eau solaire est une solution souvent très intéressante : il couvre en moyenne 50 à 70% des besoins selon l'emplacement des capteurs et de la région, voire 100% à certaines périodes. Il se rentabilise facilement et ne rejette pas dans l'atmosphère le moindre gramme de CO_2.

Pour vos poêles et inserts, préférez un bois local, sec, labellisé (NF, DIN...) qui en garantit la qualité, et/ou portant un label de gestion durable (PEFC ou FSC).

Une fiscalité favorable

Un crédit d'impôt (réduction ou crédit de la somme correspondante si vous êtes exonéré) peut être accordé sur le matériel solaire s'il est installé par un professionnel.

Retenir la chaleur

Empêcher la chaleur de s'échapper est une façon économique de se chauffer : l'isolation d'un logement réalisée avec soin peut réduire la consommation de chauffage par 3 ou 4. Les joints d'étanchéité des fenêtres, les rideaux et les tentures sont aussi très utiles pour bien isoler. Attention : calfeutrer est une bonne chose si la ventilation est efficace. Sinon, des problèmes d'humidité et de qualité de l'air peuvent surgir.

Baisser ses impôts

Un crédit d'impôt (réduction ou crédit de la somme correspondante si vous êtes exonéré) peut être accordé sur l'achat et la pose des matériaux d'isolation thermique.

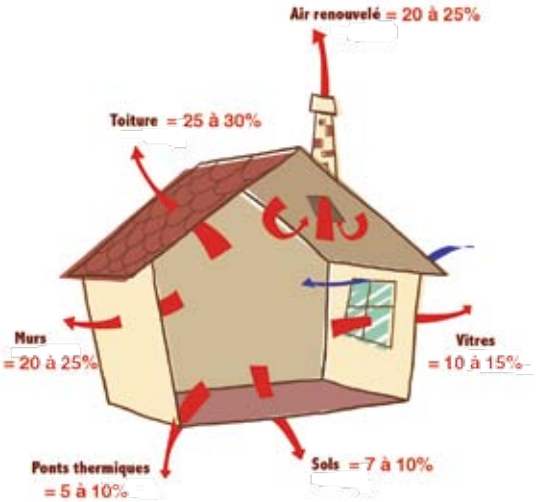
!

Le coût d'une isolation est généralement amorti en 3 à 5 ans grâce aux économies de chauffage réalisées.

Protéger les installations

Le ballon d'eau chaude et les canalisations sanitaires font partie des éléments à isoler thermiquement, surtout s'ils sont situés dans un local non chauffé.

Pertes de chaleur d'une maison individuelle non isolée

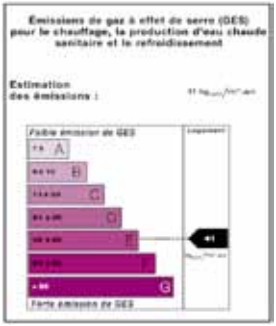


Je veille à l'étiquette énergie de mon logement

Deux repères utiles dans le choix de son logement

Après l'électroménager et les voitures, les logements ont aussi leur étiquette énergie. Depuis le 01/11/2006, le diagnostic de performance énergétique (DPE) portant sur le chauffage, la production d'eau chaude sanitaire et le refroidissement d'un bien doit être fourni par le vendeur et, depuis le 01/07/2007, il est exigé pour tout nouveau contrat de location.

La lettre A indique les logements les moins gourmands en énergie. Une autre étiquette signale la traduction en émission de gaz à effet de serre. L'affichage de la classe énergie est obligatoire dans les annonces immobilières.



Ça fait du bruit

Radio, télévision, chaîne hi-fi, appareil méga-basse dans la voiture, soirée festive, pot d'échappement bricolé, tondeuse, débroussailleuse, outil de bricolage, appareil électroménager, aboiement... sont autant de sources sonores qu'il nous faut apprendre à maîtriser et à limiter pour vivre en bon voisinage.

De bouche à oreille

Nous recevons à la naissance une certaine quantité de cellules nerveuses de l'audition qui s'usent au fil du temps ou se détruisent sous l'action de bruit trop violent. Moins il y a de cellules, moins l'individu entend.

Étiquette énergie

Ce label exige notamment que les informations sur le niveau sonore des équipements électroménagers soient fournies de façon visible pour le consommateur, sur l'étiquette énergie qui accompagne l'appareil.

Selon la loi , il est interdit d'émettre un bruit particulier de nature à porter atteinte à la tranquillité du voisinage.
Si vous transgressez cette règle de 7h à 22h vous serez coupable de tapage diurne ; de 22h à 7h, de tapage nocturne.

Je vais dans les stations de lavage

Une discipline pour tous

Laver sa voiture devant la maison, c'est envoyer directement dans les égouts ou dans la nature les hydrocarbures, les graisses, les produits de nettoyage et autres solvants. Les centres de lavage spécialisés sont équipés de bacs de décantation qui traitent ces éléments polluants. Attention cependant car il est facile de se laisser aller à la surconsommation d'eau dans ces centres, il faut rester vigilant.

Je dépose les produits toxiques dans un lieu agréé

Attention, danger

Les produits tels que solvants, essence, détergents, peintures, décapants, piles... sont dangereux pour l'environnement : en aucun cas ils ne doivent être jetés dans un lavabo, une cuvette de WC, une poubelle ou des égouts. Ils doivent impérativement être déposés dans une déchèterie.

En 2011, 52 % des huiles collectées ont été régénérées et 48 % valorisées énergétiquement.

1 litre d'huile usagée jeté dans la nature peut recouvrir 1 000 m² d'eau et empêcher l'oxygénation de la flore et de la faune pendant des années.

La pollution au plomb

Depuis le 01/07/1998, les batteries usagées doivent obligatoirement être déposées dans un centre agréé (garage ou déchèterie) pour y être traitées ; les acides qu'elles contiennent provoquent des pollutions durables au plomb.

Récupérer l'huile

Les huiles de vidange doivent être portées à une déchèterie où un conteneur de récupération les attend. Certains garagistes ou commerces de la distribution automobile les reprennent aussi. Il ne faut pas les mélanger à d'autres déchets pour favoriser leur recyclage.

OPÉRATION VIDANGE PROPRE

J'entretiens mon véhicule

Sécurité pour tous

Un véhicule en bon état est avant tout un gage de sécurité pour tous les usagers de la route.

Surveiller la pression des pneus

Rouler avec des pneus sous gonflés entraîne une usure plus rapide et une surconsommation de carburant. 0,5 bar de pression en moins, c'est déjà 2,4% de consommation en plus. Il existe des pneus "basse consommation" qui réduisent celle-ci jusqu'à 5%.

Un véhicule mal entretenu et mal réglé peut consommer 25% de carburant de plus.

Penser à la révision

Un véhicule doit être réglé et révisé régulièrement (carburation, allumage, filtre à air, niveaux des liquides...), et passer le contrôle technique : tous les 2 ans à dater du 4e anniversaire de sa 1re mise en circulation, tous les ans pour un véhicule utilitaire.

Contrôler le filtre à air

S'il est encrassé, il peut entraîner une consommation supplémentaire, jusqu'à 10% s'il est bouché.

Profiter du soir

Pour arroser un jardin en été, la tombée du jour est le moment idéal, car plates-bandes et potagers auront toute la nuit pour se désaltérer. En binant la terre avant, l'arrosage sera encore plus efficace. De même, le pied des plants peut être paillé pour limiter l'évaporation.

Remercier la pluie

L'eau de pluie est un bienfait que l'on peut récupérer à partir des gouttières dans des bacs, ou mieux, des citernes (il en existe de toutes tailles). Cette eau servira à l'arrosage des plantes, du jardin, ou à d'autres usages extérieurs (lavage de terrasse, VTT...).

!

Evaporation d'un gazon : 3 à 6 litres d'eau par m² et par jour quand il fait chaud.

Récupérer l'eau

Avant de construire son logement, il est intéressant d'étudier la possibilité d'un second réseau d'eau non potable, par exemple raccordé à un réservoir alimenté par de l'eau de pluie, sous réserve que la réglementation le permette.

Espacer les tontes

Un gazon que l'on laisse pousser un peu plus haut devient plus résistant à la sécheresse et économise l'eau d'arrosage. Adopter la tonte haute (6 à 8 cm).

Je fais mon compost

Tout est bon

Tous les déchets organiques peuvent être compostés.

Un processus naturel

Le compost est un mélange de résidus organiques et minéraux fermentés, utilisé pour fertiliser la terre du jardin potager, du jardin d'agrément ou des plantes en pot. Il peut être réalisé au fond du jardin, en tas ou en composteur labellisé "NF-Environnement", voire sur votre balcon dans un composteur à lombrics.

Assurez-vous que vous pourrez ensuite réutiliser ou donner ce compost pour qu'il ne finisse pas à la poubelle.

Un microzoo bien actif

La transformation des déchets organiques en compost nécessite de l'oxygène et l'aide d'organismes vivant dans le sol : bactéries, champignons, protozoaires, mais aussi lombrics, acariens, cloportes, coléoptères ou autres insectes.

La bonne recette

L'art du compostage se résume à 3 règles d'or : bien mélanger déchets humides et secs, maintenir le tas juste humide et l'aérer en le brassant pour le décompacter et l'homogénéiser.

Environ 1/3 des déchets qui finissent dans la poubelle d'un Français peut être composté.

Les déchets qui font mon compost :

Les déchets de cuisine

Épluchures, coquilles d'œufs, marc de café, filtres en papier, laitages, croûtes de fromages, fanes de légumes, fruits et légumes abîmés, os, arêtes…

Les déchets de la maison en général

Essuie-tout, cendres de bois, sciure, copeaux, plantes d'intérieur…

Les déchets de jardin

Tontes de gazon, feuilles, fleurs fanées, mauvaises herbes, petites branches…

Je refuse les traitements chimiques

Des impacts en chaîne

La France est le 4e utilisateur mondial de produits phytosanitaires et le 1er européen. Elle en a consommé 71 600 tonnes en 2006 dont environ 95 % dans l'agriculture et 5 % à des utilisations diverses (2/3 par des jardiniers amateurs et 1/3 pour l'entretien des voies de transport et des espaces publics). En 2007, l'IFEN a relevé la présence de pesticides sur 91 % des points de mesures des cours d'eau et 59 % des points de mesure des eaux souterraines.

La France est le 1er consommateur de pesticides européen.
(IFEN)

Jardiniers en herbe

La France compte 17 millions de jardiniers amateurs. Nombre d'entre eux utilisent régulièrement des produits phytosanitaires (désherbants, insecticides, fongicides) et des engrais chimiques. Il est recommandé de mettre en œuvre des pratiques alternatives (désherbage manuel, paillage naturel, produits homologués en production biologique...) pour tous les jardins potagers ou d'agrément.

Choix des aliments

Pour réduire l'utilisation des produits chimiques, privilégiez les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique, de production intégrée ou autres démarches respectueuses de l'environnement.

Favoriser les engrais naturels

Pour la fertilisation des potagers et jardins d'agrément, il est préconisé de favoriser des produits d'origine végétale ou animale. Ils sont aussi variés que le fumier, la corne broyée, le guano, la poudre d'os... Attention tout de même à respecter les dosages et à utiliser le produit qui correspond au besoin de votre sol ! Pensez à utiliser le compost réalisé dans votre jardin lors de vos plantations *(cf. jardin p. 56).*

Stocker à l'écart

Dans le cas d'une utilisation de produits chimiques, elle doit se faire dans le respect scrupuleux des préconisations du fabricant sur le dosage et les précautions à prendre. Ex. : ne pas traiter près d'un cours d'eau et ne pas jeter les surplus dans les eaux usées. Les produits sont à ranger dans des contenants étanches, hors de portée des enfants ou des animaux et dans des lieux ventilés. Privilégions les alternatives aux produits chimiques *(cf. p. 61).*

Je favorise la biodiversité

Un espace vital

Les jardins, les terrasses et les balcons représentent un habitat pour les espèces qui y vivent : c'est important, notamment en milieu urbanisé. Pour que les animaux s'y sentent bien, voici quelques exemples d'espaces à créer :

> Planter des arbres et des haies aux essences adaptées à votre jardin (climat, sol, exposition…).

> Aménager une mare.

> Laisser un endroit en friche propice au développement d'une flore locale diversifiée (les oiseaux, abeilles et papillons apprécieront).

> Mettre en place des nichoirs, des mangeoires, une boule de graisse mélangée à des graines en hiver, un abri à hérissons…

Les végétaux, en période de croissance, absorbent du CO_2 et participent ainsi à la lutte contre l'effet de serre.

Je préviens les herbes indésirables

Un travail de tous les instants

Arracher régulièrement les herbes indésirables, c'est éviter qu'elles ne grainent. Pour lutter naturellement contre ces indésirables, il faut pailler les plants avec des feuilles, des herbes ou des écorces de pin ou bien biner régulièrement le terrain.

J'éloigne les parasites

Une coccinelle dévore jusqu'à 100 pucerons par jour.

Un petit effort

Les insectes parasites peuvent être éliminés d'un jardin par des moyens naturels :

- En les enlevant à la main (cocons et œufs de chenille, pucerons…).
- En posant un filet anti-insectes sur les fruits et légumes.
- En mettant à contribution les auxiliaires naturels : les coccinelles (disponibles chez un jardinier ou un grainetier, leurs larves sont très friandes de pucerons…).
- En adoptant certaines plantes qui éloignent les pucerons : œillets d'Inde, menthe, thym, sarriette…

Je fais de l'exercice

Une pratique naturelle

Souvenons-nous que la marche à pied est une activité inhérente à l'être humain. Se déplacer à pied ou à vélo est aussi bon pour la santé que pour l'environnement.

Le petit + santé : l'équivalent de 30 minutes de marche rapide quotidienne, c'est réduire les risques d'accidents cardio-vasculaires.

Émissions de gaz carbonique (CO_2) par mode de transport et par personne sur un trajet Paris-Marseille :

> VOITURE : environ 136 kg (pour le conducteur seul, 68 kg avec un passager)

> AVION : 115 kg

> TGV : 10 kg

(avec un taux de remplissage de 80 % pour le train et l'avion).

En connaissance de cause

Lorsqu'il s'agit d'aller loin, trois modes de transport principaux sont possibles : la voiture, le train ou l'avion. Le choix dépend bien sûr de la distance, mais aussi de la sensibilité de chacun à l'égard de la planète.

Evitez l'avion sur de courtes et moyennes distances (300 à 700 km), car le décollage est très gourmand en kérosène.

Le train est le mode le moins dangereux et de beaucoup le moins polluant. De plus, il dépose les passagers au cœur de la ville.

Je privilégie les transports en commun

Une décision primordiale

Choisir les transports en commun, c'est préserver la qualité de l'air et réduire l'effet de serre. Un autobus rempli de passagers permet de retirer 40 à 50 véhicules de la route. Et pour un même trajet, on consomme en bus 2 fois moins d'énergie qu'en voiture.

Une rapidité prouvée

La vitesse moyenne du métro est de 27 km/h. Celle d'une voiture en ville est de 14 km/h (hors temps passé pour se garer).

Un verdict sans appel

Moins polluants, plus sûrs, plus rapides : sans aucun doute, les transports en commun sont à privilégier.

Un passager de métro consomme environ 10 fois moins d'énergie qu'en utilisant sa voiture.

Nombre de personnes circulant en une heure sur un espace de 3,5 m de large en milieu urbain	
En tramway	22 000
À pied	19 000
À vélo	14 000
En autobus	9 000
En voiture	2 000

Peser le pour et le contre

La voiture est un moyen de transport à consommer avec modération. Quand il est indispensable de l'utiliser, il faut penser à optimiser ses déplacements : regrouper les courses (une liste de courses est bien pratique pour ne rien oublier), pratiquer le covoiturage...

Pour les petits trajets, la marche à pied, le vélo, les rollers, la trottinette, sont recommandés. En cas de grosse fatigue, le bus fera l'affaire !

Enfin, les jours de grosses chaleurs, la voiture est fortement déconseillée, car elle contribue à la pollution à l'ozone.

En ville, 50 % des trajets en voiture font moins de 3 km. La combustion d'1 litre d'essence produit environ 2 kg de CO_2.

J'opte pour une moindre consommation

Le bonus écologique

Les petits véhicules consomment moins que les voitures puissantes : une étiquette énergie doit être apposée sur chaque véhicule neuf depuis 2006 (classes A à G).

Mis en place depuis 2007, le système «bonus malus» vise à récompenser, via un bonus, les acquéreurs de voitures neuves émettant le moins de CO_2 et à pénaliser, via un malus, ceux qui optent pour les modèles les plus polluants.

Tout est dans la boîte

Pensez-y à l'occasion de votre prochain achat. Les véhicules équipés d'une boîte de vitesse automatique consomment plus de carburant que ceux possédant une boîte mécanique manuelle ou robotisée.

En ville, un 4x4 consomme 3,6 l de carburant de plus qu'une berline équivalente, rejette plus de CO_2 et occupe plus d'espace qu'une voiture moyenne.

J'évite la climatisation

Un luxe qui coûte cher

En France, la climatisation est rarement nécessaire. Elle est très polluante pour l'atmosphère et elle contribue à l'effet de serre, à cause des fuites du fluide frigorigène et de la surconsommation de carburant lors de son fonctionnement. Si c'est une option lors de l'achat de votre véhicule : n'en faites pas la demande.

Du bon usage

Si vous utilisez la clim' : fermez les fenêtres, tenez-vous en à 5°C de moins que la température extérieure et coupez-la dès que possible.

Faire de l'ombre

Dans tous les cas, et pour rafraîchir l'intérieur du véhicule, penser à fixer des pare-soleil pendant le stationnement et à ouvrir les fenêtres avant de partir. Si en plein été un long trajet se profile, il est bon d'éviter les heures "chaudes".

Entretenir la clim'

L'hiver, faites-la fonctionner une fois par semaine, de préférence sur route ou autoroute, pour conserver une bonne étanchéité du circuit. Tous les ans, changez le filtre à air habitacle. En fin de vie de véhicule, faites récupérer les fluides frigorigènes qu'elle contient.

Surconsommation de carburant liée à la climatisation : jusqu'à 10 % sur route et 25 % en ville.

Je fais place aux idées neuves

Covoiturage : ensemble, c'est mieux

Pour aller tous les jours au même endroit, on peut essayer de trouver des compagnons de route : 80 % des conducteurs français roulent seuls dans leur voiture. En se regroupant, on diminue le nombre de véhicules en circulation et on partage les frais : c'est le covoiturage. Dans certaines entreprises apparaissent des "petites annonces" pour partager des trajets domicile/travail. Sur Internet, des sites spécialisés offrent ou demandent des places pour utiliser plus rationnellement la voiture au quotidien.

Aide aux véhicules "propres" : bonus écologique = jusqu'à 7 000 euros

L'auto-partage : une solution d'avenir

Cette pratique se développe dans certaines grandes villes comme à Strasbourg, Lyon, Marseille, Paris... Les adhérents des sociétés d'auto-partage disposent d'un véhicule tous les jours, 24 h sur 24, sur un simple coup de fil, pour quelques heures ou plusieurs jours et même pour un départ immédiat. Le véhicule est pris et ramené au même endroit. Autre avantage de l'auto-partage : des véhicules récents, entretenus et révisés régulièrement.

Maîtriser ses pulsions au volant

À vitesse moyenne égale, une conduite agressive en ville peut augmenter la consommation de carburant de 40 %, soit 4 euros environ de dépense inutile pour 100 km. Rouler en "sur régime" (rester par exemple en 3e lorsqu'il faut passer la 4e) est une pratique à proscrire, tout comme celle qui consiste à démarrer en trombe au feu vert.

Limiter sa vitesse

Instaurer de la douceur dans sa conduite est un vrai plaisir : anticiper sur les ralentissements, profiter de l'inertie du véhicule... Les véhicules à essence sont plus sensibles au comportement du conducteur. Avec une conduite agressive, les émissions de CO_2 augmentent d'un facteur 1 à 8, celles de HC (hydrocarbonés) de 15 à 400 % et celles de NOx (oxydes d'azote) généralement de 20 à 150 %. Les limitations de vitesse réduisent les consommations d'énergie, les émissions de CO_2 et les risques d'accident : trois bonnes raisons de les respecter.

Avec 32 millions de véhicules légers en France, si la vitesse sur toutes les routes était diminuée de 10 km/h, 1,25 million de tonnes de carburant seraient économisées, et 4 millions de tonnes de CO_2.

Je démarre en douceur

Lentement mais sûrement

Le moteur d'un véhicule se réchauffe pendant les premiers kilomètres. Il faut une quantité importante d'énergie pour porter à bonne température les différents organes mécaniques et les liquides de fonctionnement : c'est pour cela que la surconsommation est forte sur les petits trajets.

Je coupe le contact en cas d'arrêt

Stopper le gaspillage

En cas d'arrêt prolongé (livraisons, courses, conversations téléphoniques, files d'attente…), il est recommandé de couper le contact. Cette opération peut être automatique sur les véhicules disposant du système "Stop and Start", mis en place par certains constructeurs : le moteur, mis en veille en cas d'arrêt, permet ainsi d'économiser jusqu'à 10 % de carburant. Au-delà de 20 secondes au ralenti, le moteur d'un véhicule aura consommé plus d'énergie que s'il est arrêté puis redémarré.

Sur le 1er km, une voiture consomme jusqu'à 45 % de carburant en plus et pollue plus.

Je préfère les produits de saison

Priorité au frais

Les aliments frais demandent moins d'énergie que les conserves ou les produits congelés. Les produits frais et de saison n'ont généralement pas recours aux serres chauffées et à la réfrigération. Certains évitent aussi les conservateurs chimiques.

Une addition lourde

Le circuit de l'alimentation représente près du tiers des émissions françaises de gaz à effet de serre (GES), cela vaut vraiment la peine de réfléchir à la façon de remplir son estomac.

Un fruit importé par avion hors saison, consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement en saison.

Calendrier des produits de saison sur
www.fondation-nature-homme.org/outils/pour-agir/individuellement-et-collectivement

Je repère les écolabels

Un label peut en cacher un autre

Il faut choisir en priorité les produits portant un écolabel. Ceux-ci sont différents selon les catégories de produits :

> Pour le non alimentaire : 2 écolabels

Écolabel français

Écolabel européen

> Pour le bois

Label international FSC
(Forest Stewardship Council)

Label européen PEFC
(Program for the Endorsement of Forest Certification)

> Pour les produits alimentaires : 2 labels "bio"

France

Europe

> Il existe par ailleurs des labels de qualité (AOC, Label Rouge, MSC...) et d'autres labels privés environnement. Ex. : label "Commerce équitable".

Le saviez-vous ?

Les produits portant un écolabel vous garantissent une bonne qualité et un impact limité sur l'environnement.

Je mange bio

Une bonne contribution

Consommer des aliments issus de l'agriculture biologique, c'est soutenir un mode de production agricole plus respectueux de l'environnement. Les animaux, élevés en plein air, sont essentiellement nourris avec des produits biologiques, et soignés de préférence par des médecines douces limitant le recours aux antibiotiques. Cette démarche contribue ainsi à préserver la qualité des ressources naturelles : eau, sol et air.

Une filière naturelle

L'agriculture biologique n'utilise aucun produit chimique de synthèse (engrais, pesticides, herbicides…), ni d'organisme génétiquement modifié (OGM).

Je m'informe sur les OGM

Lire les étiquettes

Depuis le 18 avril 2004, les fabricants ont pour obligation de faire figurer sur l'emballage de leurs produits la mention "produit à partir de maïs, soja, colza… génétiquement modifié", si ceux-ci contiennent plus de 0,9 % d'OGM. Il est donc très utile de lire attentivement les étiquettes, et de préférer les produits qui garantissent l'absence d'OGM. Les premières études sur les conséquences de la culture d'OGM sur l'environnement et de leur absorption pour notre santé incitent à la précaution.

Je modifie mon alimentation

La consommation de viande

La viande pèse plus lourd en gaz à effet de serre que les végétaux : la production des aliments utilise des engrais azotés, et entraîne parfois des déforestations. Or nous consommons en moyenne 240 g de viande par jour : diversifiez vos menus !

! 1 repas équivaut à 3 kg équivalent CO_2

Varier les plaisirs

Il est possible de privilégier la qualité (produits bio) à la quantité, d'alterner viande et poisson, menus carnés et menus végétariens, et pour ceux qui le souhaitent, de remplacer les protéines animales par des céréales (blé, riz, maïs...) associées à des légumineuses et des légumes riches en protéines végétales (lentilles, soja, haricots rouges, flageolets, fèves, pois chiches, pois cassés, quinoa...).

Coach carbone®

Pour réaliser une estimation des émissions de gaz à effet de serre de votre foyer sur votre alimentation, vous pouvez utiliser le coach carbone. Il vous aidera à faire un bilan et à construire un plan d'action pour réduire vos émissions.

Rendez-vous sur :
COACHCARBONE.ORG®
Mon bilan pour passer à l'action

Je gère mes provisions

En moyenne, chaque Français jette 20 kg de nourriture par an.

La bonne date

Les produits frais se conservent peu de temps, les fruits et légumes perdent vite leurs vitamines et se flétrissent, bref, quels que soient les aliments achetés, la date limite de consommation est une indication précieuse pour ne pas gaspiller de l'énergie, de la nourriture et de l'argent. La meilleure solution est de s'approvisionner au fur et à mesure de sa consommation.

J'ai le bon réflexe pour mes courses

Rompre les habitudes

Les courses d'appoint (un carnet de timbres, la baguette fraîche du matin…) sont de bonnes occasions de laisser sa voiture au garage et de marcher un peu. C'est aussi l'opportunité de redécouvrir son quartier et de discuter avec les gens. Si c'est un peu loin, le vélo ou les transports en commun seront les bienvenus.

J'utilise mon panier

Vers la fin des sacs jetables

Il s'est distribué 10,5 milliards de sacs de caisse jetables en 2002, utilisés en moyenne que 20 minutes avant d'être jetés ! En 2008, c'est 1,6 milliard de sacs qui ont été distribués, soit une baisse de 85 % ! Il faut continuer sur cette voie car ces sacs engendrent une pollution durable pour l'environnement et sont dangereux pour la faune des rivières et des océans (les tortues de mer, par exemple, s'étouffent en les prenant pour des méduses). Des îles comme la Corse et l'Irlande ont désormais quasiment éliminé les sacs de caisse.

Sacs en plastique
=
100 à 400 ans
pour se dégrader
naturellement.

Pratique et réutilisable

Pour faire ses courses, il vaut mieux emporter son panier, son cabas à provisions, ou les sacs réutilisables proposés par la grande distribution. Quant aux sacs en plastique, ils peuvent facilement se transformer en sacs poubelle, sacs de rangement...

J'évite les emballages superflus

1/3 des déchets ménagers est constitué d'emballages.

Diminuer les déchets

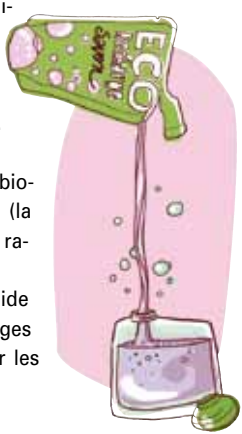
Pour faire maigrir une poubelle, il faut être vigilant lors des achats pour éviter les emballages inutiles. D'une manière générale, il vaut mieux privilégier les écorecharges, les formats familiaux et les produits au détail ou en vrac. Les produits de consommation individuelle ou les minidoses, en portions ou préemballés, sont à éviter.

Je choisis les produits verts

L'achat malin

Voici quelques petites astuces qui permettent de repérer les produits les moins nuisibles pour la planète :

- Préférer les écolabels *(cf. p. 72)*
- Privilégier les produits concentrés (respecter les dosages appropriés).
- Choisir des écorecharges.
- Chercher les produits les plus biodégradables : 100 %, c'est l'idéal (la durée nécessaire au processus est rarement indiquée).
- Acheter les produits sous forme solide (les liquides, c'est plus d'emballages et beaucoup d'eau transportée sur les routes).



j'opte pour les LED

Un choix éclairé

En matière de lumière économique, l'arrivée sur le marché des LED (Diodes électro-luminescentes) est un progrès sous réserve qu'elles soient de bonne qualité. Dotées d'un fort pouvoir lumineux, ces diodes consomment peu et ont une longévité de 30 000 à 50 000 heures. Les LBC (lampes basse consommation) font aussi l'affaire *(cf. Salon, p. 12).*

je recycle les piles

En 2011, plus d'un milliard de piles (24 200 t) ont été mises sur le marché, mais seules 36 % ont été collectées.

Un geste individuel

Déposer ses piles usagées chez le revendeur est indispensable, optimiser ses achats aussi :

> en optant pour des accumulateurs (piles rechargeables plusieurs centaines de fois) ;

> en préférant les appareils que l'on branche sur secteur.

Une responsabilité collective

Depuis janvier 2001, les commerçants qui vendent des piles ont l'obligation de récupérer les piles usagées. Mais seules 30 % d'entre elles sont rapportées en magasin ou en déchèterie, les autres sont conservées, finissent à la poubelle ou dans la nature, avec des conséquences néfastes pour les écosystèmes.

Une catastrophe écologique

La forêt tropicale est l'un des écosystèmes les plus riches : 1000 hectares abritent 1500 variétés de plantes à fleurs, près de 750 espèces d'arbres, 400 d'oiseaux et 150 de papillons… la disparition progressive de toutes ces ressources, notamment médicinales, est un drame irréversible pour l'humanité.

Depuis 1990, 9 millions d'hectares de forêt tropicale disparaissent chaque année. C'est l'équivalent d'un terrain de football qui disparaît toutes les 2 secondes.

Changer les comportements

La France est le 3e importateur mondial de bois tropical (teck, moabi, azobé…), alors que l'on trouve une variété importante d'espèces locales (chêne, châtaignier, merisier, noyer…) qu'il est indispensable de privilégier !

Choisir le bon label

FSC

Dans le cas d'un achat de bois tropical, il faut vérifier qu'il possède le label FSC (Forest Stewardship Council) : celui-ci garantit que les bois exotiques proviennent de forêts où l'exploitation n'a pas généré d'impacts économiques, sociaux et environnementaux négatifs. Il certifie aussi la traçabilité des produits. En cas de doute, les informations sur la variété et l'origine du bois vendu doivent être fournies par le vendeur.

Je passe du jetable au durable

Résister au temps

Plutôt que d'engraisser inutilement la poubelle, il est temps de prendre conscience qu'un produit solide peut être utilisé plusieurs fois et plus longtemps qu'un produit jetable.

Voici quelques exemples pour guider les achats du quotidien :

Jetable	Durable (à préférer)
Lingette	Éponge
Essuie-tout	Torchon, serpillière, chiffon à poussière
Gobelet plastique	Tasse
Piles classiques	Piles rechargeables
Brosse à dents classique	Brosse à dents à tête interchangeable

Chaque Français produit aujourd'hui 590 kg de déchets par an, dont 200 kg déposés en déchèterie. Ce poids a plus que doublé depuis les années soixante.

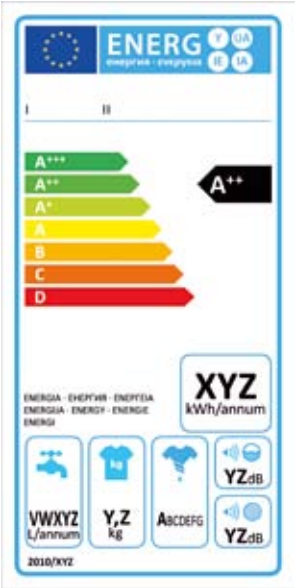
Je tiens compte des étiquettes énergie

Un repère étendu

Réfrigérateur, congélateur, lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle, four électrique, lampe, climatiseur et bientôt téléviseur… tous ces appareils voient leurs caractéristiques expliquées par une étiquette énergie. Cette disposition mise en place par la Commission européenne, permet d'effectuer un achat en connaissance de cause.

Des chiffres imparables

Un appareil de classe A consomme jusqu'à 3 fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C. Et un appareil de classe A+ consomme 20 % de moins qu'un appareil de classe A.



Nouvelle étiquette énergie du lave-linge.

Je tiens compte des étiquettes énergie

Viser la sobriété

Il existe aujourd'hui des appareils très économes classés A+ ou A++, des lave-linge utilisant seulement 40 litres d'eau par cycle (sans prélavage) et des lave-vaisselle consommant moins de 15 litres (plus économes en eau qu'une vaisselle faite à la main).

Moins de bruit

Le bruit est aussi une nuisance dont il faut tenir compte : lors de l'achat d'un appareil, les informations que l'on pourra trouver éventuellement sur l'étiquette énergie seront précieuses.

Consommation moyenne annuelle d'appareils ménagers	
Lave-linge	184 kWh
Réfrigérateur / congélateur	451 kWh
Luminaire	325 à 450 kWh

Je distingue le recyclable du recyclé

Un anneau pour faire le tour du sujet

Selon la norme ISO 14021, l'anneau de Möbius est le symbole du recyclage.

Cette représentation signifie : "ce produit ou cet emballage est recyclable".

Attention ! Les produits qui l'arborent ou leurs emballages seront effectivement recyclés :

> si le système de collecte ou la filière de recyclage existent ;

> et si vous respectez les consignes de tri *(cf. Cuisine, p. 21 à 25).*

La différence entre recyclable et recyclé est la même qu'entre réalisable (possibilité future) et réalisé (réalité).

Cette représentation signifie : "ce produit ou cet emballage contient 65 % de matières recyclées".

10 bouteilles en plastique = 1 veste de ski

Je répare et je réutilise

Augmenter la longévité

Les objets que l'on achète, selon les matériaux et les procédés de fabrication choisis, ont une durée de vie plus ou moins limitée. Les plus solides sont à privilégier, car ils vont durer plus longtemps. Les autres peuvent être réparés, ce qui augmentera leur longévité.

Faire preuve d'imagination

En reconditionnant certains objets ou en leur attribuant une nouvelle fonction, il est facile de leur éviter la poubelle : ranger par exemple les légumes secs dans des bocaux en verre, utiliser les boîtes en métal de thé ou de biscuit pour ranger des objets, ou des produits alimentaires…

Le régime des 4R	
RÉDUIRE ses déchets et améliorer ses habitudes de consommation	**RÉUTILISER** plutôt que de jeter à la poubelle
RÉPARER pour prolonger la vie de l'objet	**RECYCLER** en respectant les règles du tri

J'y vais à pied ou à vélo

Une affaire qui marche

Se rendre à pied à l'école est une agréable promenade : elle a l'avantage de détendre les enfants, ce qui les rend plus réceptifs à l'enseignement. Les parents peuvent en profiter pour organiser un "bus pédestre" ou un "bus cycliste" : à tour de rôle, ils accompagnent et prennent en charge tous les enfants, à pied ou à vélo. Tous ces exercices sont aussi bons pour l'environnement que pour la santé.

! La majorité des écoles se trouve à moins d'1/4 d'heure à pied du domicile.

Je goûte au naturel

Éduquer au quotidien

Un goûter pour l'école doit être pratique à transporter. Pourtant, il ne faut pas habituer un enfant aux produits jetables. Il est tout aussi pratique de remplacer une brique de jus de fruits par une gourde, et des biscuits conditionnés en portions individuelles par des biscuits conditionnés en vrac, ou "faits maison" dans une boîte réutilisable.

Je choisis mes fournitures

Résister aux modes

Un cartable est souvent soumis à rude épreuve : autant qu'il soit solide pour pouvoir durer plusieurs années, et réglable pour s'adapter à la taille de l'enfant. La recherche de produits durables peut aussi s'appliquer à la trousse ou aux classeurs.

Une rentrée au naturel

Les produits de bricolage (vernis, colles...) qui ne sont pas destinés aux enfants sont à éviter. Préférer les stylos, surligneurs, feutres, crayons de couleurs, gommes, portemines, stylos plume, marqueurs, colles, cahiers et carnets, feuillets mobiles... labellisés NF environnment. D'autres critères de choix sont à prendre en compte, voici quelques exemples de ce qu'il est préférable d'acheter :

Objet	Matériaux / Énergie
Crayon	bois naturel (labellisé FSC ou PEFC)
Règle	bois naturel (labellisé FSC ou PEFC), ou métal
Gomme	caoutchouc naturel non teinté
Stylo plume	rechargeable
Portemine	rechargeable
Feutre	à base de colorants naturels lavables
Correcteur	à base d'eau ou d'alcool
Colle	naturelle, c'est-à-dire sans solvant
Peinture	à l'eau
Calculatrice	solaire
Cahier	papier écolabellisé ou recyclé
Classeur	carton écolabellisé ou recyclé

La fabrication de papier recyclé consomme 9 fois moins d'eau et 2 fois moins d'énergie que la fabrication du papier neuf.

1 tonne de vieux papier = 900 kg de papier recyclé.

Un projet utile

Et pourquoi ne pas apprendre à mettre en place un bac de collecte du papier usagé dans chaque classe ? C'est peut-être une excellente occasion d'allier pédagogie et écologie !

1 tonne de papier recyclé épargne 0,3 tonne de CO_2 à l'atmosphère. = 1,3 tonne de bois et 48 000 litres d'eau économisés

(source Ecofolio)

Recto et verso

Le papier est utilisé tous les jours à l'école, il y est aussi beaucoup gaspillé. Sa production coûte cher à notre planète, donc il faut chercher par tous les moyens à l'économiser. Une bonne solution pour diminuer de moitié sa consommation : écrire des deux côtés d'une feuille (par exemple, pour les brouillons).

J'initie des projets pédagogiques

Des idées à développer dans le cadre de la classe

- Projet pédagogique lié à l'environnement.
- Campagne de nettoyage avec le quartier.
- Participation aux opérations d'observation de la biodiversité *(www.spipoll.org)*, de sciences participatives ou de chantiers nature *(www.jagispourlanature.org)*.
- Projet de récupération du papier, du verre, du plastique ou des métaux dans l'établissement.
- Sorties nature et classes vertes.
- Création d'un "club nature".
- Plantation d'arbres dans la cour.
- Adoption par l'école d'un Agenda 21.
- Participation aux projets "Eco-Ecole".

Consultez les fiches pédagogiques de la FNH en libre accès sur le site www.fnh.org, rubrique "outils".

Je m'implique dans la vie locale

Le saviez-vous ? Grâce à l'ANACEJ*, il existe des conseils municipaux d'enfants ou de jeunes (9/18 ans).

Se faire entendre dès le plus jeune âge

Contribuer à l'amélioration de la vie de son quartier ou de sa ville, est un idéal qui intéresse tout le monde, y compris les enfants. Avec l'ANACEJ*, c'est devenu possible : les jeunes peuvent désormais s'exprimer, participer et agir dans la cité.

**Association Nationale des Conseils d'Enfants et de Jeunes*

Exploiter son ordinateur

Courrier électronique, stockage de dossiers, il n'est plus indispensable d'imprimer ses documents pour les échanger et les archiver. De même, c'est bien d'être vigilant sur les photocopies et télécopies, qui sont aussi une source de gaspillage de papier et d'énergie. N'imprimez qu'à bon escient !

Retourner les feuilles

Les imprimantes et photocopieuses collectives sont généralement dotées d'une fonction "recto verso" : un bon moyen de réduire le volume d'un dossier. Il est pratique aussi de diminuer le format des documents à imprimer, c'est autant de place de gagnée. Enfin, il est utile de se servir des deux côtés d'une feuille pour les brouillons.

1 employé de bureau consomme en moyenne 80 kg de papier par an.

Favoriser la filière du papier recyclé

Sachant qu'une tonne de papier recyclé est une économie d'environ 3 tonnes de matières premières vierges, il est logique d'inciter son entreprise à collecter le papier et à acheter du papier recyclé.

Je modère la température

Être acteur

Il est courant d'arriver au bureau et de constater que telle pièce est surchauffée et telle autre glaciale... Si chacun prend la peine de se sentir responsable et de régler ou faire régler la température, beaucoup d'énergie peut être économisée.

Adopter la modération

Lorsque les locaux sont équipés d'une climatisation, il faut vérifier qu'elle fonctionne à la bonne température. En période estivale il faut notamment bien utiliser les protections solaires et éviter les apports de chaleur inutile comme les ampoules à incandescence *(cf. Salon, p. 14)*.

Se faire conduire

Les transports en commun offrent au passager un trajet sans crainte d'énervement ou sans stress. De plus, en prenant le bus, une personne émet 2 fois moins de CO_2 qu'en voiture.

Des déplacements "propres"

Se rendre au travail à pied, à vélo ou en roller, c'est aussi bon pour l'environnement que pour votre santé.

Le covoiturage

Quand la voiture est nécessaire, il est judicieux de la partager avec des collègues ou des voisins. Cette habitude commence peu à peu à rentrer dans les mœurs. Chaque salarié peut aussi contribuer à la mise en place d'un Plan de Déplacements Entreprise (PDE) dans sa sphère de travail.

!

En France, 40 % des déplacements correspondent à des trajets domicile/travail, dont les 3/4 se font en voiture, avec un taux de remplissage proche de 1.

Je limite mes déplacements

Profiter de la technique

L'évolution technologique propose aux professionnels toute une panoplie de moyens sophistiqués pour communiquer : téléphone, courrier électronique, conférence téléphonique, visioconférence...
Bref, de multiples raisons de limiter ses déplacements et de gagner du temps.

Je rationalise le recours aux coursiers

De la mesure

Avant de commander un coursier, il faut bien s'assurer que la demande est nécessaire, et que les plis ou colis seront prêts dès son arrivée. Les courses urgentes ou exclusives doivent rester exceptionnelles, car elles obligent le coursier à ne transporter que votre envoi, sans possibilité de regrouper ses courses et d'optimiser ainsi son déplacement.

Les bons partenaires

Choisir ses fournisseurs demande un certain nombre de critères. Ceux qui s'inscrivent dans une démarche de développement durable doivent être privilégiés, que ce soit pour le matériel et les fournitures ou pour la prestation de services.

Les repères pour bien gérer les achats de l'entreprise

> Papier et matériels d'écriture portant l'écolabel européen ou NF environnement : cahiers, enveloppes, stylos, gommes... *(listes complètes sur www.ecolabels.fr)*

> Mobilier en bois garanti FSC ou PEFC

> Fournitures rechargeables et réutilisables
stylos rechargeables, portemines, toner d'imprimante, vaisselle réutilisable.

> Matières recyclées ou recyclables et matières renouvelables
papeterie recyclée, sacs réutilisables, produits en bois... *(cf. Achats, p. 86).*

> Appareils peu énergivores
lampes basse consommation, matériel Energy Star...

J'économise l'énergie

La sobriété de rigueur

Pour consommer moins d'énergie au quotidien, le choix d'un matériel économe s'impose : le label Energy Star se met en place en Europe, et distingue le matériel informatique le plus sobre.

Un parti pris lumineux

Dans un même registre, s'équiper au bureau de lampes basse consommation est une décision pleine de bon sens *(cf. Salon, p. 12).*

La technique veille

De plus en plus d'appareils sont dotés d'économiseurs d'énergie : photocopieur, imprimante, ordinateur...

Il faut pourtant vérifier que l'option "veille" se déclenche rapidement. Pour un ordinateur par exemple, la mise en veille de l'écran (à ne pas confondre avec l'économiseur d'écran), doit être programmée dans les préférences du système.

Halte à l'escalade

La fabrication d'un ordinateur a un impact écologique important. Dans la mesure du possible, il faut éviter de renouveler fréquemment le parc informatique, et limiter ses besoins en matière de performances.

Coût énergétique de la fabrication d'une puce téléphonique de 2 grammes :

> 1,7 kg d'énergie fossile

> 1 m^3 d'azote

> 32 litres d'eau

(source : Université des Nations unies, Tokyo, 2004)

Le bon choix

Pour un rythme de travail de 8h par jour, un écran à cristaux liquides (LCD) permet de réaliser des économies d'énergie de plus de 100 kWh/an par rapport à un écran à tube cathodique (CRT) de taille similaire.

Fabriquer un ordinateur de 24 kg réclame : 240 kg de combustible, 22 kg de produits chimiques et 1,5 tonne d'eau claire.

(source : ONU)

J'éteins les équipements

Être systématique

Il est dommage de laisser un ordinateur en veille pendant une longue période : sa consommation est très faible mais continue. Les équipements électriques doivent être coupés lorsqu'ils ne sont pas utilisés (lumière, ordinateur, photocopieur, cafetière...), surtout la nuit et en fin de semaine.

Remonter à la source

Attention : même éteints, les appareils branchés via un transformateur (ordinateur ou téléphones portables, certains scanners, imprimantes...) continuent de consommer.

La meilleure solution est de les brancher sur une multiprise avec interrupteur que l'on prendra soin d'éteindre.

L'écran supporte très bien les extinctions et allumages répétés : éteignez votre écran si vous ne l'utilisez pas pendant plus d'1/4 d'heure.

Tout vieux, tout neuf

Le remplacement du "vieux" matériel informatique au sein de l'entreprise pose le problème des déchets. Certaines associations* réhabilitent les appareils, surtout s'ils sont encore en état de marche et récents.

Contacts :

- *Ateliers du Bocage : www.ateliers-du-bocage.com*
- *Restos du cœur : www.restaurantsducoeur.com*
- *Ecomicro : www.ecomicro.fr*
- *Envie : www.envie.org*

!

En 2011, 34 % des déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ménagers collectés sont des écrans.

Une bonne mesure

Depuis 2005, une nouvelle directive européenne impose aux constructeurs de mettre en place une filière de collecte sélective et de valorisation des DEEE (déchets d'équipements électriques et électroniques) pour le matériel professionnel.

Je réutilise les cartouches d'encre

Une nouvelle chance d'exister

Une fois usagées, les cartouches d'encre des imprimantes ou des photocopieurs peuvent être reconditionnées : après avoir été collectées, elles sont démontées, nettoyées, et les pièces usées sont remplacées. La cartouche est alors remplie à nouveau d'encre et remise en vente, avec les mêmes performances qu'un produit neuf.

Entrer dans la filière

Certains fabricants et des sociétés spécialisées récupèrent ou valorisent les cartouches usagées et autres consommables informatiques ou de photocopieurs, il est donc important de sensibiliser l'entreprise à soutenir cette filière. Il existe aussi des cartouches d'encre avec l'écolabel NF Environnement : elles sont recommandées. En fin de vie et après quelques réutilisations, les cartouches deviennent un déchet à valoriser.

La plupart des cartouches d'encre sont jetées à la poubelle alors qu'elles pourraient être reconditionnées.

Se faire tout petit

Les animaux recherchent la tranquillité pour leurs activités vitales. Les observer est une activité passionnante et sans conséquence néfaste pour les espèces, pour peu que l'on soit discret. D'abord il vaut mieux avoir le vent de face, car les animaux ont l'odorat très fin.

Ensuite, il faut éviter les mouvements brusques et ne pas faire de bruit. Enfin, une paire de jumelles est la bienvenue pour mieux les admirer.

Besoin de paix

Si les plantes sont une passion, surtout, il ne faut pas les cueillir, car elles peuvent être rares et protégées. De même pour les papillons, que l'on doit laisser en liberté. Quant à l'écorce des arbres, les graffitis que l'on veut immortaliser déclenchent l'arrivée de parasites qui détruisent l'arbre entier. Toute plante, tout animal, même les plus banals, ont un rôle à jouer dans la nature.

Je reste dans les zones autorisées

Un espace à préserver

La nature est fragile, le minimum est de suivre à la lettre la réglementation mise en place. Les chemins balisés, propices aux balades à pied ou à VTT, doivent être empruntés. Le camping sauvage est à éviter : les zones aménagées préservent mieux la nature et les randonneurs *(cf. fiches sur loisirs de pleine nature sur www.fnh.org).*

Des lieux privilégiés

Les zones sensibles telles que les dunes littorales sont protégées par des clôtures qu'il faut à tout prix respecter : elles protègent la végétation, et notamment les oyats (grandes herbes qui aident à fixer la dune). Les réserves naturelles ou les parcs nationaux, qui accueillent sous certaines conditions les promeneurs, comptent sur leur discipline.

Attention les dégâts

Abandonner ses déchets dans la nature a de lourdes conséquences. Les eaux et les sols sont durablement pollués par des piles ou des huiles de moteur. Même un simple papier gras jeté dans une rivière va se retrouver dans la mer !

Être responsable

Le moindre déchet abandonné dans la nature a de fortes chances de s'y trouver encore l'année suivante. La démarche responsable est de prendre avec soi un sac pour récupérer ses déchets en vue de les mettre à la poubelle.

Un chewing-gum jeté a besoin d'environ 5 ans pour se dégrader naturellement, une canette plusieurs dizaines d'années.

Je préviens les incendies

La vigilance est de mise

Une cigarette jetée par la portière d'une voiture est aussi dangereuse qu'un réchaud à gaz ou un barbecue.
Les rayons du soleil à travers une bouteille de verre abandonnée peuvent provoquer un incendie, par effet de "loupe". Le feu, qui se propage très vite dans une forêt (surtout quand il y a du vent) provoque des dégâts considérables sur la faune et la flore : il est impératif d'être vigilant.

Je surveille mon animal domestique

Garde rapprochée

Les animaux domestiques sont susceptibles de déranger les espèces sauvages : il faut les maintenir sous surveillance lors d'une promenade. Dans la nature, un chien peut par exemple effrayer les animaux sauvages et les troupeaux aux alentours.

Ne pas saccager

Quel plaisir de se baigner dans un lac ou une rivière en été ! Mais attention, les milieux aquatiques sont fragiles, il faut donc éviter de piétiner le fond ou de remuer la vase, de déplacer des cailloux ou d'arracher les plantes, pour ne pas troubler tout un écosystème.

Une attitude raisonnée

La pêche pratiquée de manière excessive n'est pas recommandée : il faut se limiter à la consommation familiale et respecter les tailles minimales des poissons, crustacés et coquillages, pour assurer le renouvellement des espèces. Certaines d'entre elles sont protégées par la loi, et soumises à des restrictions (par exemple : la collecte des oursins est strictement interdite du 1er mai au 31 août, pendant la période de reproduction), il est donc nécessaire de s'informer *(cf. fiche Pêche à pied sur www.fnh.org).*

Attention où vous jetez l'ancre !

Vous risquez de perturber un milieu sous-marin fragile, comme les herbiers de posidonies, essentiels à l'écosystème de la Méditerranée. Avant de prendre la mer, renseignez-vous sur les zones où il est interdit ou peu recommandé de jeter l'ancre.

J'évite d'introduire des plantes ou animaux invasifs

Danger

L'introduction, volontaire ou accidentelle, de nouvelles espèces dans un milieu est un risque écologique important car elles peuvent s'adapter au détriment des espèces locales et devenir invasives. En France, le nombre d'espèces invasives a augmenté de 50 % en quatre ans.

Classée parmi les 34 "points chauds" de la biodiversité mondiale, La Réunion subit l'invasion de plantes introduites sur l'île à un rythme qui s'est beaucoup accéléré au cours des trente dernières années.

Préserver l'équilibre

Pour l'équilibre des écosystèmes, il ne faut pas importer ni transporter de plantes (fragment, bouture, fruit ou graine) ou d'animaux exotiques sur le territoire et ne pas relâcher dans la nature un animal (oiseau, tortue, chien, rat, serpent...) dont on voudrait se débarrasser.

Avec la destruction des milieux, la surexploitation des ressources, les pollutions et le réchauffement de la planète, l'introduction d'espèces exotiques fait partie des cinq causes majeures de perte de biodiversité.

Je ne laisse pas de déchets derrière moi

Faire place nette

Un lieu que l'on visite doit être respecté : il n'est pas correct de laisser derrière soi ses déchets, quels qu'ils soient.

Prévoir léger

Avant de partir en voyage, les bagages doivent être préparés avec soin, le matériel à emporter débarrassé de ses emballages. Autant de déchets qui ne seront ni transportés ni laissés sur place !

Rapporter certains déchets

Certains pays ne disposent pas d'infrastructures pour éliminer convenablement les déchets : il vaut mieux dans ce cas repartir avec ceux qui sont non destructibles (sacs en plastique, piles, batteries…).

Je respecte les zones protégées

Un effort commun

Les réserves naturelles et les parcs nationaux sont soumis à des réglementations particulières, qui visent à protéger les espèces et les espaces. L'impact des randonneurs sur la nature peut être ravageur. Il est donc important pour protéger ces lieux authentiques, de suivre scrupuleusement les recommandations, et de payer, le cas échéant, les taxes qui participent à leur entretien.

Les parcs nationaux accueillent en France plus de 7 millions de visiteurs par an.

Je pratique un sport adapté

Chasser l'égoïsme

Parce qu'ils sont pratiqués en contact direct avec la nature, les sports de plein air ne sont pas sans impact pour le milieu : le bateau, la plongée, l'équitation, le VTT, l'escalade, la randonnée… sont beaucoup d'occasions de le perturber. Pour éviter les dégradations de toutes sortes, il faut se tenir informé sur les zones autorisées, les circuits mis en place et les recommandations propres à chaque sport (par exemple : ne pas utiliser d'ancre, maîtriser le mouvement des palmes, ne pas toucher ou ramasser les coraux…).

(cf. fiches Sports de pleine nature sur www.fnh.org).

Un touriste dans un hôtel en Afrique consomme 7 à 10 fois plus d'eau pour se laver qu'un habitant local pour arroser son champ et nourrir sa famille.

Une denrée précieuse

L'eau potable est parfois très rare dans certains pays : il faut l'utiliser avec modération, notamment pour la toilette.

Une pureté à préserver

Par ailleurs, il faut limiter au maximum les pollutions car les infrastructures de traitement peuvent être inexistantes ou peu performantes : les lessives sans phosphates, les savons et détergents biodégradables sont à privilégier (fiez-vous aux écolabels, ils garantissent la biodégradabilité des produits). Enfin, il faut s'efforcer, dans le cadre d'un voyage "à la dure", de laver son linge ou de faire sa toilette en aval des habitations et à distance des points d'eau potable.

Je sélectionne mes souvenirs

En voie de disparition

Les objets provenant d'animaux, de minéraux ou de plantes (écailles de tortue, ivoire, coraux, bois rares...), menacent directement certaines espèces : il faut les boycotter, de même que les animaux vivants. Le trafic d'espèces sauvages vient au troisième rang mondial, après celui de la drogue et des armes.

Favoriser l'emploi

Les souvenirs à rapporter de préférence sont ceux qui participent à l'équilibre économique des communautés locales concernées.

Les éléphants d'Afrique, à cause du commerce de l'ivoire pourtant totalement interdit depuis 1989, sont passés de 2,5 millions au début des années 70, à 400 000 aujourd'hui.

Opter pour la proximité

Le choix d'un mode de transport pour accéder à un lieu de vacances est à étudier de très près *(cf. Transports, p. 63)*. Pour des trajets inférieurs à 700 km, préférez le train.

Les voyages en avion ou en voiture émettent du CO_2 : vous pouvez compenser ces émissions en participant au financement de projets de développement qui économisent du CO_2 et aident des populations défavorisées.

Voici quelques chiffres qui peuvent aider à la réflexion :

Consommation d'énergie primaire des moyens de transport

(en gramme équivalent pétrole par passager et par km)

Avion	58,1 g
Automobile	36,6 g
TGV	13,8 g
Train classique (fret)	7,7 g

(source : Atlas des transports, éd. Autrement, 2010)

Vive la curiosité !

Y a-t-il un marché bio dans la commune ? Que peut-on faire pour améliorer le cadre de vie de son quartier ? Quelles aides financières peut-on obtenir pour améliorer son habitat ? Quels sont les appareils ménagers les plus performants et les produits d'entretien les moins nocifs ? Quels conseils peuvent fournir les Espaces Info–> Energie ?

Des pistes à creuser

Pour aller plus loin sur un sujet ou une action précise, mais aussi pour se tenir au courant des connaissances et des techniques, les sources d'informations sont nombreuses : les institutions, les associations, les organismes spécialisés, les professionnels, les salons et foires thématiques, les sites Internet ou les revues spécialisées…

Tous ensemble

Agir en faveur de la Terre est l'affaire de tous : à la maison, au sein de sa famille, à l'école, au bureau, et pourquoi pas dans la rue, il faut afficher ses engagements. Certaines associations ou organismes proposent des supports en faveur de l'environnement (par exemple un autocollant "je roule cool" à coller à l'arrière de son véhicule, etc.) : en les adoptant, c'est une bonne façon de manifester ses convictions !

Toujours plus

Pour faire émerger ses idées, pourquoi ne pas écrire un petit journal, monter une exposition, un débat, créer un site Internet, un blog ou encore partager ce Petit Livre Vert pour la Terre avec d'autres...

Je sollicite les décideurs

Convaincre sans relâche

Vouloir que le monde change demande une persévérance dans l'action et un fort pouvoir de conviction. Cette démarche doit s'adresser prioritairement aux responsables : exprimer ses préoccupations aux fabricants qui mettent des produits toxiques sur le marché et encourager ceux qui font des efforts, informer les gérants de magasins pour qu'ils diffusent des produits plus respectueux de l'environnement… et bien sûr, alerter les associations de consommateurs.

Interpeller les élus

Les représentants politiques, maires ou députés (choisir son interlocuteur suivant sa responsabilité et son domaine de compétence) doivent écouter les revendications environnementales de chacun : aménagement urbain, projet de loi, politique de développement durable… là encore, il ne faut pas hésiter à faire entendre sa voix, avec civilité et une pointe d'humour, pour mieux faire passer le message. Enfin, le minimum est de voter !

Ne rien négliger

Les actions à mener peuvent aussi se situer dans le cadre d'associations de protection de l'environnement, de consommateurs ou de parents d'élèves, et pourquoi pas au sein de l'association que l'on aura soi-même créée ? Pour les propriétaires, il est important d'assister aux réunions de copropriété, pour adopter des solutions de chauffage ou d'éclairage collectifs plus respectueuses de l'environnement, pour l'information et la mise en place du tri sélectif, etc. Enfin, il ne faut pas manquer de donner son avis sur les projets d'aménagement urbain via les enquêtes d'utilité publique, de participer aux conférences citoyennes, aux conseils de quartier, et, peut-être un jour, de se présenter aux élections locales...

Partager l'évènement

- La Semaine du Développement Durable *(1er au 7 avril),*
- La Journée de l'Environnement *(5 juin),*
- "Nettoyons la Nature" *(septembre),*
- La Semaine européenne de la mobilité *(16-22 septembre).*
- La semaine de la réduction des déchets *(novembre).*

Toutes ces campagnes de mobilisation sont l'occasion de rassembler ses proches pour participer.

!

L'écocitoyenneté, c'est contribuer au développement des idées et des actes en faveur de l'environnement, là où l'on se trouve.

Le bruit

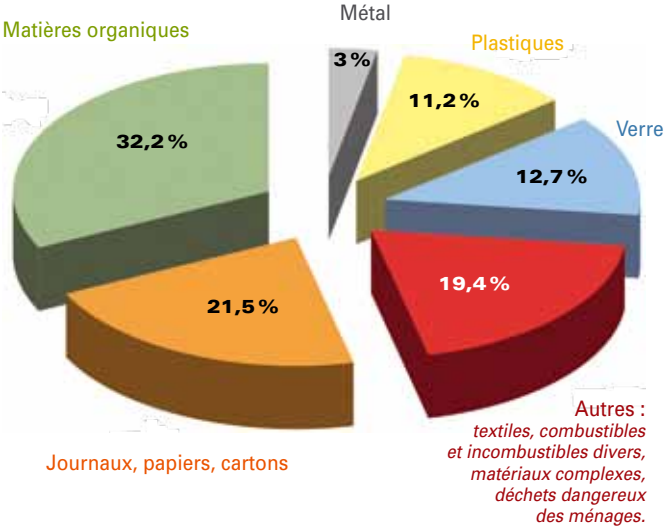
Echelle des bruits (dB = décibels)

120 à 130 dB	douloureux à entendre *(réacteur d'avion à proximité)*
120 dB	**seuil de douleur** *(circuit automobile)*
100 à 120 dB	très difficile à supporter *(discothèque, cris)*
85 à 100 dB	pénible à entendre *(marteau piqueur à moins de 5 mètres)*
85 dB	**seuil de risque**
70 à 85 dB	bruyant mais supportable *(grand boulevard animé, bruits du métro)*
55 à 70 dB	bruits courants *(conversation à voix plus forte, brouhaha de la ville, télévision)*
40 à 55 dB	assez calme *(conversation normale, campagne)*
20 à 40 dB	calme *(voilier sur une mer calme)*
10 à 20 dB	très calme *(chuchotements, feuillage agité par la brise)*
5 dB	quasi silence
0 dB	**seuil d'audibilité**

(source : ADEME)

Les déchets

> Sur 31 millions de tonnes de déchets, qu'y a-t-il dans nos poubelles ?
en pourcentage du poids humide (source : ADEME)



Aujourd'hui nous produisons plus d'1kg de déchets par jour et par personne, soit plus du double qu'en 1960. Chaque année en France le poids des déchets ménagers représente 3 500 fois celui de la Tour Eiffel ! Celle-ci pèse 8700 tonnes.

L'air

L'air est composé de 21% d'oxygène (O_2), 78% d'azote (N_2) et 1% d'autre gaz. Il nous est indispensable parce que l'oxygène que nous respirons est le carburant de la vie. Un être humain a besoin en moyenne par jour de 8 000 litres d'air. La qualité de l'air que nous respirons tant à l'intérieur des bâtiments qu'à l'extérieur est donc importante pour notre santé.

Le saviez-vous ?

GES = gaz à effet de serre tels que la vapeur d'eau (H_2O), le gaz carbonique (CO_2), le méthane (CH_4), protoxyde d'azote (N_2O), ozone (O_3), gaz fluorés...

50 % des émissions de gaz carbonique (CO_2) des ménages sont liées aux usages privés de l'énergie...

> 28 % déplacements des personnes
> 18 % chauffage des logements
> 4 % eau chaude, électricité spécifique domestique

... et 50 % à la fabrication et au transport des produits et services consommés par les ménages

> 24 % industrie et agriculture (hors chauffage)
> 17 % transports des marchandises
> 9 % chauffage et électricité spécifique au travail.

(source : ADEME - données 2002)

Les principaux polluants et leurs effets sur la santé

Polluants	Origines	Effets sur la santé
Oxydes d'azote (NOx)	Combustion domestique (gazinière...) Installations de combustion, véhicules automobiles, engrais azotés	Irritation des bronches, aggravation de l'asthme...
Ozone (O_3)	Polluants secondaires formés à partir d'autres polluants	Irritation de la gorge, des yeux, des bronches, gêne respiratoire...
Fines particules de poussières en suspension	Fumée de tabac, chauffage bois ou fioul, fumées diverses (véhicules, industrie...), poussières diverses, pollens...	Allergies, effets dépendant des polluants qu'elles transportent. A long terme : aggravation maladies respiratoires et cardio-vasculaires, fibroses des poumons et de la plèvre, cancers
Monoxyde de carbone (CO)	Appareil de chauffage par combustion, fumée de tabac, trafic routier	Trouble respiratoire, asphyxie. Gaz mortel à fortes doses. A long terme : aggravation maladies respiratoires et cardio-vasculaires

L'eau

Consommation d'eau des ménages en France

> bains et douches ..... 39 %
> WC ..... 20 %
> lessive ..... 12 %
> vaisselle ..... 10 %
> cuisine ..... 6 %
> arrosage, lavage voiture ..... 6 %
> nettoyage, divers ..... 6 %
> boisson ..... 1 %

(source : C.I.Eau)

Le saviez-vous ?

> 9 pays se partagent près de 60 % des ressources naturelles renouvelables en eau douce du monde.

> 1,1 milliard de personnes n'ont pas accès à l'eau salubre dans le monde.

(source C.I.Eau)

Consommation moyenne d'eau par jour dans le monde

> 600 litres pour un Américain du Nord
> 200 litres pour un Européen
> 60 litres pour un Indien (habitant de l'Inde)
> de 5 à 20 litres pour un habitant du Sud du Sahara ou de Madagascar

Calculez votre consommation d'eau

Boisson & Cuisine	Nombre/semaine x 9,5 litres	= ..... litres/semaine
Chasse d'eau	Nombre/semaine x 7 litres	= ..... litres/semaine
Bain	Nombre/semaine x 150 litres	= ..... litres/semaine
Douche	Nombre/semaine x 50 litres	= ..... litres/semaine
Lave-linge	Nombre/semaine x 70 litres	= ..... litres/semaine
Lave-vaisselle	Nombre/semaine x 20 litres	= ..... litres/semaine
Vaisselle à la main	Nombre/semaine x 12 litres	= ..... litres/semaine
Lavage de voiture au jet	Nombre/semaine x 200 litres	= ..... litres/semaine
Arrosage 10 jardinières	Nombre/semaine x 10 litres	= ..... litres/semaine
Ménage	Nombre/semaine x 10 litres	= ..... litres/semaine

Total des litres par semaine x 52 = ... litres/an

Total des litres par an / 1 000 = ... m^3/an

En moyenne, une personne consomme 55 m^3 d'eau par an.

La biodiversité

La biodiversité, c'est l'ensemble du vivant, des plantes, des animaux, des organismes microscopiques et de leurs gènes, mais aussi des différents paysages naturels. L'homme est une espèce parmi les autres et fait partie de la biodiversité.

Le saviez-vous ?

> Un peu moins de deux millions d'espèces ont été décrites, sur une estimation de 14 millions qui existeraient sur Terre (de 5 à 100 millions selon les scientifiques).

> La France, DOM-COM compris, est au 5e rang mondial en nombre d'espèces animales menacées avec 263 espèces contre 831 aux USA, 499 en Australie, 388 en Indonésie et 274 au Brésil.

> 5 000 des 250 000 plantes à fleurs dans le monde ont été analysées pour leurs propriétés pharmacologiques potentielles.

> C'est le recours à une variété sauvage éthiopienne de café qui a permis de lutter contre la maladie de la rouille du café au Brésil en 1970.

> Dans les 50 prochaines années, le déboisement sera la principale cause de disparition des espèces ; environ 100 espèces disparaîtront chaque jour (FAO).

> Sous l'effet des changements climatiques, le sphinx tête-de-mort, papillon nocturne du bassin méditerranéen, a été retrouvé en Bretagne et la fièvre du Nil touche désormais les chevaux camarguais.

> Une étude suggère qu'un réchauffement de 1,8 à 2 °C entre 1990 et 2050 pourrait conduire à la suppression d'un quart des espèces vivantes en 2050 par rapport à aujourd'hui.

Le développement durable

Pendant longtemps, les hommes ont géré la planète sans prêter attention à son fragile équilibre. On a pollué (l'air, l'eau, le sol…), surexploité les ressources (forêts, matières premières, énergies fossiles…), fait disparaître de nombreuses espèces de plantes et d'animaux. Maintenant, on sait que ce comportement est dangereux pour la survie de l'Homme sur la planète. Désormais, une prise de conscience est en cours pour tendre vers "un développement qui réponde aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs" (rapport Brundtland, 1987).

Le développement durable, aussi appelé "viable", est la traduction de l'expression anglaise "sustainable development", qui a largement été formulée sur la scène internationale à l'occasion du Sommet de la Terre à Rio en 1992.

Le développement durable associe obligatoirement la bonne gestion économique, le progrès social et la préservation de l'environnement. La combinaison de ces 3 sphères s'appuie sur des principes fondamentaux :

- **principe de précaution :** n'attendons pas l'irréparable pour agir ;
- **principe de prévention :** il vaut mieux prévenir que guérir ;
- **principe d'économie et de bonne gestion :** qui veut voyager loin ménage sa monture et réduit ses gaspillages ;
- **principe de responsabilité :** qui dégrade doit réparer ;
- **principe de participation :** tous concernés, tous décideurs, tous acteurs ;
- **principe de solidarité :** léguons aux générations futures un monde viable.

L'énergie

Le saviez-vous ?

> Puissance en Watt (W) = quantité d'énergie produite ou consommée par unité de temps (soit) 1000 W = 1 kW.

> Energie électrique en kilowatt/heure (kWh) = énergie consommée par un appareil d'1 kW pendant 1 heure (soit) 1000 W pendant 1 heure = 1 kW pendant 1 heure = 1 kWh

Les multiples du kWh sont :

> Mégawattheure (MWh) = 1 millier de kilowattheures
> Gigawattheure (GWh) = 1 million de kilowattheures
> Terawattheure (TWh) = 1 milliard de kilowattheures.

Consommation d'électricité des ménages

Les besoins en électricité des ménages pour leurs usages spécifiques (éclairage, appareils électroménagers, produits bruns[1]...) ne cessent de croître. La consommation d'électricité spécifique a plus que doublé entre 1973 (13 kWh/m^2) et 2010 (30 kWh/m^2), principalement à cause des équipements informatiques et audiovisuels toujours plus nombreux. Ils représentent à eux seuls 34,4% des consommations d'électricité du secteur résidentiel.

(1) Produits bruns = TV, magnétoscope, Hi-Fi, décodeur, etc. *(source : ADEME)*

L'équipement des ménages

Réfrigérateur	99,8%	Téléphone portable	84,5%
Téléviseur	97,8%	Magnétoscope/lecteur DVD	82,1%
Lave-linge	95%	Voiture	81,7%
Congélateur	90,1%	Micro-ordinateur	69,7%
Téléphone fixe	89,3%	Internet	64,6%
Micro-ondes	86,6%	Lave-vaisselle	51,5%

(source : INSEE 2010)

Consommation unitaire d'énergie des résidences principales

(en kWh - 2010)

TYPE DE LOGEMENT	CONSOMMATION EN kWh PAR LOGEMENT
Maison individuelle ancienne	22 595
Maison individuelle récente	19 851
Immeubles collectifs anciens	13 715
Immeubles collectifs récents	10 531

Répartition moyenne de la consommation d'énergie par usage

(en 2010)

Chauffage	62,7 %	Usages spécifiques	18,5 %
Eau chaude	12 %	Cuisson	6,8 %

Notre consommation d'électricité spécifique (éclairage, appareils électroménagers, produits bruns...) tend à augmenter considérablement, d'où l'intérêt de faire attention à l'éclairage et à l'utilisation des appareils électriques.

Répartition de la consommation d'énergie électrique des appareils électroménagers

Réfrigérateur + congélateur	23,3 %	Audiovisuel	20 %
Eclairage	12,8 %	Lavage	14,9 %
Autres	14,4 %	Informatique	14,5 %

(source : ADEME)

Emissions des transports en ville par km et par passager en grammes équivalents CO_2

Voiture particulière	195 g	Autobus	107 g
2 roues motorisé	87 g	Métro, RER, tramway	3 g
Vélo, roller, marche	0 g		

Printemps
(20 mars, 20 juin)

> Citron niçois, Fraise*, Kiwi, Poire, Pomme, Rhubarbe.
> Asperge, Aubergine*, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Chou*, Chou-fleur, Concombre*, Courgette*, Endive, Epinard, Frisée, Laitue, Navet, Oignon, Petit pois, Poireau*, Pomme de terre, Potiron*, Radis, Salade, Tomate*.

Été *(21 juin, 22 sept.)*

> Abricot, Brugnon*, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mirabelle, Mûre*, Myrtille, Nectarine, Pastèque*, Pêche, Poire, Pomme, Prune*, Pruneau*.
> Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Echalote, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Laitue, Maïs, Oignon, Petit pois, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron*, Radis, Salade, Tomate.

Automne *(23 sept., 21 déc.)*

> Châtaigne, Coing, Figue, Framboise, Kaki*, Mandarine*, Melon*, Mirabelle*, Mûre, Myrtille, Nèfle, Noix, Pêche*, Pêche de vigne*, Poire, Pomme, Prune*, Pruneau*, Raisin.
> Artichaut, Aubergine*, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courge, Courgette, Endive*, Epinard, Fenouil, Frisée, Haricot, Haricot vert, Laitue, Maïs, Navet, Oignon, Poireau, Poivron*, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salade, Tomate.

Hiver *(22 déc., 19 mars)*

> Châtaigne*, Citron niçois, Clémentine, Kiwi, Mandarine, Marron*, Noix, Poire, Pomme.
> Avocat*, Betterave, Brocoli, Cardon*, Carotte, Céleri, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Courge*, Crosne, Echalote, Endive, Epinard*, Fenouil, Mâche, Marron*, Navet, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Potiron, Rutabaga*, Salsifis, Topinambour.

** Pas présent sur l'ensemble de la saison considérée.*

NB : Des variantes locales sont possibles selon que vous habitez au Nord ou au Sud de la France.

© FNH/ADEME 2012
ILLUSTRATIONS : MORETBENEDICTE@YAHOO.FR ET JOULIBABE@YAHOO.FR