

DANS LA MAISON

AU SALON

Je profite de la lumière du jour

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

La solution : les lampes basse consommation (LBC) > D'une durée de vie jusqu'à 10 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...

Une puissance adaptée aux besoins > Un éclairage maîtrisé, c'est autant d'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.

Proscrire les lampes halogènes > Très gourmandes (300/500 W) et rarement nécessaires, les lampes halogènes consomment autant d'électricité qu'une vingtaine de LBC de 15 W.

Les équivalences

Ampoule classique	LBC
40 W	9 W
60 W	11 W
75 W	15 W
100 W	20 W

J'éteins la lumière

Acquérir un bon réflexe > Pourquoi laisser allumée une pièce vide? Voilà encore un gaspillage d'énergie qui peut être évité facilement. N'oublions pas que 3 ampoules de 75 W qui restent allumées une soirée consomment autant qu'une lessive à 60°C.

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 150 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 amplement dans le séjour. Un degré de moins, c'est peut-être un pull en plus, mais cela représente 7 % de consommation en moins.

Je baisse le chauffage en cas d'absence

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).

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 > Depuis le 1er janvier 2005, un crédit d'impôt de 25 % (ou la somme correspondante en cas d'exonération) est alloué aux personnes faisant l'acquisition d'un appareil visant à réguler le chauffage.

La programmation permet de faire des économies de 10 à 20 %, même si vous avez déjà un thermostat d'ambiance.

Je maîtrise mon chauffage d'appoint

Prendre en compte la sécurité > Comme son nom l'indique, un chauffage d'appoint au fuel 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.

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

J'aère régulièrement

Retrouver un air pur > Nos activités multiples dégagent des excédents d'humidité ou des polluants à l'intérieur de notre logement: respirer, faire la cuisine, subir des émanations diverses (colle, vernis, peinture, aggloméré et autres matériaux, parfums d'intérieur, allergènes...), autant de risques inutiles 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 : 10 minutes suffisent.

La ventilation mécanique contrôlée > Bien connue par son abréviation, la VMC est l'équipement idéal 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, films solaires collés sur les vitrages...). Si vous avez un

jardin, pensez à planter des végétaux à feuilles caduques, qui vous protégeront des rayons du soleil en été et laisseront passer la lumière et la chaleur en hiver.

Tous les moyens sont bons > Pour rafraîchir l'air ambiant, le plus simple est de ventiler les pièces et de maintenir fermés portes, volets et fenêtres pendant la journée. En cas de canicule, pensez à utiliser l'eau comme rafraîchissant naturel. Les ventilateurs peuvent être une solution d'appoint intéressante.

Se passer de climatisation, c'est éviter l'émission de gaz à effet de serre et l'augmentation conséquente de sa facture d'électricité.

JE COMPENSE MES EMISSIONS DE GAZ A EFFET DE SERRE

Pour les consommations inévitables > L'usage de l'électricité et du chauffage peut être réduit en adoptant les bons réflexes, cependant le supprimer totalement paraît impossible. La consommation quotidienne d'énergie à la maison engendre des émissions de gaz à effet de serre: faibles pour l'électricité (essentiellement produite à partir d'énergie nucléaire en France) mais beaucoup plus importantes pour le chauffage au gaz ou au fioul.

Pour ces émissions "irréductibles", il existe une réponse: la compensation volontaire. Cela consiste à réduire son impact sur l'environnement en soutenant des projets de réduction des émissions de gaz à effet de serre (efficacité énergétique, énergies renouvelables) ou de séquestrer du carbone (reforestation).

Pour réduire mon impact sur le climat, je calcule et je compense les émissions de gaz à effet de serre liées à mes consommations d'énergie à la maison avec Action Carbone :

DANS LA CHAMBRE

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 grosses pertes de chaleur (30 à 50 % selon le vitrage).

1 degré de moins = 7 % de consommation énergétique en moins. 1 degré de moins pour tous, économiserait l'équivalent de la consommation électrique annuelle de Marseille.

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.

J'aère chaque jour

Une habitude saine > La respiration, les émanations de certains matériaux et plus largement toutes les activités dégagent des excédents d'humidité ou des polluants qu'il faut impérativement éliminer : il est donc important d'aérer régulièrement une chambre. La VMC (ventilation mécanique contrôlée) est une bonne solution pour régénérer l'air d'une pièce.

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 :

- Dépoussiérer régulièrement à l'aide d'un chiffon
- Changer les draps tous les 15 jours
- Passer l'aspirateur 2 fois par semaine, particulièrement sur la moquette (vérifier à chaque fois l'état des filtres)
- Taper les tapis à l'extérieur (un bon moyen de lutter contre les acariens)

Une ampoule sans poussière, c'est 40 % de flux lumineux supplémentaire.

JE COMPENSE MES EMISSIONS DE GAZ A EFFET DE SERRE

Pour les consommations inévitables > L'usage de l'électricité et du chauffage peut être réduit en adoptant les bons réflexes, cependant le supprimer totalement paraît impossible. La consommation quotidienne d'énergie à la maison engendre des émissions de gaz à effet de serre: faibles pour l'électricité (essentiellement produite à partir d'énergie nucléaire en France) mais beaucoup plus importantes pour le chauffage au gaz ou au fioul.

Pour ces émissions "irréductibles", il existe une réponse: la compensation volontaire. Cela consiste à réduire son impact sur l'environnement en soutenant des projets de réduction des émissions de gaz à effet de serre (efficacité énergétique, énergies renouvelables) ou de séquestrer du carbone (reforestation).

Pour réduire mon impact sur le climat, je calcule et je compense les émissions de gaz à effet de serre liées à mes consommations d'énergie à la maison avec Action Carbone :

www.actioncarbone.org

DANS LA CUISINE

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. Même si elles permettent d'économiser de l'eau et de réduire la pollution des eaux, 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. De plus, elles coûtent beaucoup plus cher.

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

Je trie mes déchets

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.

Les briques alimentaires > Également recyclables, elles sont utilisées, par exemple, dans la fabrication de cartons et de meubles.

1 tonne de papier fabriquée pour les briques alimentaires = 2 tonnes de bois utilisées.

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

Sont recyclables : les bouteilles, les pots et bocaux.

Ne sont pas recyclables : la vaisselle en terre cuite ou en porcelaine, les miroirs, les vitres et les ampoules électriques.

1 tonne de verre recyclée = 660 kg de sable + 100 kg de fuel

Les plastiques > Souvent recyclables, leur traitement permet de les faire renaître sous différentes formes : pull en laine polaire (environ 27 bouteilles plastique), fibre polyester pour rembourrer couettes ou anoraks, textiles d'isolation pour les bâtiments, tuyaux d'assainissement, gaines pour le passage des câbles, bouteilles, barquettes....

Sont recyclables : les bouteilles d'eau, de soda, de lait, de soupe, les flacons de lessive, les boîtes de chocolat en poudre ou de farine, les produits d'entretien ou de toilette....

Ne sont pas recyclables : les films plastique et les petits pots (yaourts, crèmes...) car ils sont souillés.

Pour optimiser le recyclage, laissez les bouchons plastiques sur les bouteilles, mais retirez l'opercule en aluminium des bouteilles de lait.

1 tonne de plastique recyclée = entre 600 et 800 kg de pétrole brut économisés

Les papiers et cartons > Leur traitement permet de fabriquer du papier recyclé.

Sont recyclables : les journaux, magazines et prospectus, les cartons.

Ne sont pas recyclables : les enveloppes à fenêtre plastique, les papiers plastifiés, le papier carbone, les couches-culottes, les mouchoirs...

1 tonne de vieux papiers = 600 kg de papier ou 900 kg de carton, tout en consommant jusqu'à 4 fois moins d'énergie.

Les métaux > Généralement recyclables, on les retrouve dans la vie courante.

Sont recyclables : les boîtes de conserve, les canettes et barquettes en aluminium, les bombes aérosols, les bidons et boîtes métalliques.

Ne sont pas recyclables : les boîtes et barquettes non vidées.

1 vélo = 670 canettes valorisées

1 voiture = 19 000 boîtes de conserve traitées

Je bois l'eau du robinet

Changer les idées reçues > L'eau du robinet est parfaitement potable, sauf avis contraire de la Direction Départementale de l'Action Sanitaire et Sociale. En France, la consommation d'eau en bouteille a été multipliée par 2 en 20 ans, ce qui représente des milliers de kilomètres parcourus, des tonnes de carburant consommé et de CO₂ émis avant d'arriver sur notre table. Sans compter les milliards de bouteilles plastiques qui en résultent. Seules 4 bouteilles sur 10 sont recyclées : pensez à les trier !

Améliorer le goût > Pour retirer le goût de chlore, on peut fixer un filtre sur le robinet (s'assurer qu'il ne supprime pas aussi les sels minéraux comme le calcaire, indispensable à la santé). Plus simplement, le problème peut aussi être résolu en versant l'eau dans une carafe, le chlore s'évaporant au contact de l'air.

En France, 1 % seulement de l'eau du robinet est destiné à la boisson alors qu'environ 140 litres d'eau en bouteille sont consommés par an et par habitant. L'eau minérale coûte au minimum 50 fois plus cher que l'eau du robinet.

Je débouche sans danger

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, seuls 49 % des eaux usées sont dépolluées, avec un objectif fin 2005 de 65 %. 75 % des pollutions marines proviennent des eaux continentales.

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 un effort supplémentaire en énergie.

Contrôler la température > La conservation des aliments nécessite une température comprise entre 1 °C (étages du haut), et 5 °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 tous les 6 mois > Tous les 6 mois, il est impératif de dégivrer vos appareils pour qu'ils consomment moins.

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

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.

Hausse de consommation d'électricité : +5 % à chaque degré supplémentaire et +30 % au delà de 3 mm de givre.

J'économise l'eau

Un peu de méthode > Faire la vaisselle à la main ne doit pas être synonyme de gaspillage : aller du moins sale vers le plus sale, économiser l'eau (fermer le robinet pendant le lavage) et utiliser juste ce qu'il faut de nettoyant, 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. Pour les poudres de lavage, choisir de préférence celles qui ont des écolabels, car nombreuses sont celles qui contiennent encore des phosphates.

Le "bon" lave-vaisselle :

- appartient à la classe énergétique A
- tourne à pleine charge et en programme "éco"
- évite le prérinçage, 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 continuent de chauffer durant 15 minutes après extinction (sauf les plaques à induction) : cette chaleur, entièrement gratuite, mérite d'être utilisée lors d'une cuisson longue.

Maintenir 1,5 litre d'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 peuvent se décongeler à l'intérieur du 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.

DANS LA SALLE DE BAIN

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 4 à 5 minutes consomme 30 à 80 litres d'eau et un bain 150 à 200 litres.

Je lutte contre les fuites

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. Au total, les fuites sont à l'origine d'un gaspillage qui représente 20 % de notre consommation.

Retrousser ses manches > La plupart du temps, il s'agit d'un simple joint défectueux : cela vaut la peine d'apprendre à le changer.

Les fuites (en eau potable gaspillée par jour) :

- Un robinet = jusqu'à 120 litres
- Une chasse d'eau = 600 litres, soit la consommation/jour d'une famille de 4 personnes.

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 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 9 litres pour une chasse d'eau classique.

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.

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

consommation quotidienne.

Je ne jette rien dans les toilettes

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 !

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.

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) : 30 à 40 %
- pomme de douche "éco" : 50 %

Je ferme le robinet

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 (10 000 litres d'eau gaspillés par an). De même, il est facile de remplir un peu le lavabo pour nettoyer son rasoir.

- Brossage de dents = 12 litres/minute si on laisse couler l'eau
- 1 rasage "au fil de l'eau" = 18 litres

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.

Je choisis mes lessives

Une sélection rigoureuse > À quels critères doit aujourd'hui répondre une lessive pour préserver l'environnement ?

- Elle doit être concentrée (plus de produit pour moins d'emballage)
- Elle doit contenir des tensioactifs (agents lavants) d'origine végétale
- Elle doit, dans l'idéal, être "écolabellisée".

Encore un petit effort > En ce qui concerne le dosage, il faut se baser sur les quantités minimales conseillées, voire un peu moins : message qui commence à être reçu, à en croire la consommation moyenne de poudre, qui est passée de 150 g par lavage en 1997 à 110 g en 2002. Ce pas en avant a permis de réduire de 100 000 tonnes la masse totale de lessive utilisée.

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.

J'utilise bien mon lave-linge

Adopter le bon programme > Faites tourner votre lave-linge de préférence quand il est à pleine charge. Lorsque votre machine n'est pas pleine, la touche "éco" ou "demi-charge" permet d'économiser non seulement de l'eau, mais aussi 25 % d'électricité en moyenne.

Bien investir > Lors de l'achat d'un lave-linge, choisir de préférence un modèle de classe A ou A+.

Laver à basse température > Laver à la température la plus basse possible est recommandé : un lavage à 40 °C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90 °C, et en plus, il préserve le linge. Éviter le pré-lavage. Cette opération n'est plus nécessaire avec les textiles modernes et cela représente 15 % d'énergie économisée. Certains lessives performantes permettent même de laver à froid !

Essorer à grande vitesse > Si la matière des textiles l'y autorise : l'opération, plus brève, consomme moins d'électricité et le linge séchera plus vite.

Adopter les auxiliaires de lavage > Constituées de caoutchouc recyclé, ces boules, glissées avec le linge dans le tambour de l'appareil, sont très efficaces : 30 % d'eau et 20 % de lessive en moins.

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

Je me sers du fil à linge

Profiter du soleil et du vent > La corde à linge ou l'étendoir sont des moyens naturels pour faire sécher le linge. Le sèche-linge électrique dépense environ 250 kWh par an, soit 15 % de la consommation annuelle d'électricité (hors chauffage).

Sur un an, un sèche-linge consomme 2 fois plus d'énergie qu'un lave-linge utilisé à 60 °C.

DE LA CAVE AU GRENIER

Je réutilise les objets

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.

Contacts : [Associations Emmaüs](#), [Récupe](#) ou [consoRécup](#)

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

J'entretiens mes appareils de chauffage

Une mesure de sécurité > Pour garantir la sécurité, la fiabilité et la longévité d'une chaudière, il est recommandé de souscrire un contrat d'entretien avec une société agréée. De même, il est conseillé de purger régulièrement les radiateurs afin qu'ils conservent toute leur efficacité.

Un entretien régulier, c'est 8 à 12 % d'énergie consommée en moins.

Je remplace ma chaudière

Bénéficiaire des progrès de la technique > Avec les nouvelles chaudières “basse température” ou “à condensation”, les économies d’énergie peuvent représenter de 25 à 40 %. De plus, les nouvelles installations produisent moins de gaz à effet de serre : en France, le remplacement de toutes les chaudières de plus de 20 ans éviterait le rejet d’au moins 7 millions de tonnes de CO₂.

Profiter de la fiscalité > Depuis le 1er janvier 2005, un crédit d’impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) est accordé sur l’achat d’une nouvelle chaudière : 15 % pour un modèle “basse température”, 25 % pour un modèle “à condensation”.

Remplacer tous les 15 ans une chaudière, c’est réduire d’au moins 15 % l’énergie consommée.

J’isole mon logement

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 > Depuis le 1er janvier 2005, un crédit d’impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) de 25 % est accordé sur l’achat des matériaux d’isolation thermique.

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.

Économies d’énergie liées à l’isolation :

- toit et murs : 10 à 30 %
- fenêtres à double vitrage : 10 % en moyenne
- planchers au-dessus du garage ou du vide sanitaire : 5 à 1 %

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. L’ADEME offre une aide précieuse aux particuliers : étude de situation, définition du système le mieux adapté à chacun et soutien financier pour sa mise en place.

L’avantage du solaire > Le chauffe-eau solaire est une solution souvent très intéressante : il couvre entre 40 et 80 % des besoins selon l’emplacement des capteurs et la région, voire 100% en été. Il se rentabilise facilement et ne rejette pas dans l’atmosphère le moindre gramme de CO₂.

Une fiscalité favorable > Depuis le 1er janvier 2005, un crédit d’impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) de 40 % est accordé sur l’achat de ce type d’équipement.

Un appareil de chauffage labellisé “Flamme Verte” économise 30 % de bois de chauffage par rapport à un appareil classique.

DANS LE GARAGE

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 et autres solvants. Les centres de lavage spécialisés sont équipés de bacs de décantation qui traitent ces éléments polluants. Cependant, comme 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 à une déchetterie.

La pollution au plomb > Depuis le 1er juillet 1998, les batteries usagées doivent obligatoirement être déposées dans un centre agréé (garage ou déchetterie) 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 déchetterie, où un conteneur de récupération les attend. Certains garagistes ou commerces de la distribution automobile les reprennent aussi.

3 litres d'huile usagée = 1 litre d'huile entrant dans la composition de nouveaux lubrifiants. Un litre d'huile usagée jeté dans la nature pollue une surface d'eau de plus de 10 000 m² soit l'équivalent de 2 terrains de football.

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 > 70 % des automobilistes roulent avec des pneus mal gonflés, ce qui entraîne une usure plus rapide et une surconsommation de carburant. 0,3 bar de pression en moins, c'est déjà 1 % de consommation en plus. Il existe des pneus "basse consommation" qui réduisent celle-ci jusqu'à 5 %.

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 1^{ère} 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 de 3 %.

Un véhicule mal entretenu et mal réglé consomme facilement 10 % de carburant en plus et pollue 20 % de plus.

DANS LE JARDIN

Je fais mon compost

Presque tout est bon > La plupart des 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, voire sur votre balcon dans un composteur à lombrics labellisé "NF-Environnement."

Les déchets qui font mon compost > Les déchets de la maison en général : essuie-tout, cendres de bois, sciure, copeaux, plantes d'intérieur...

Les déchets de cuisine : épluchures hors agrumes, coquilles d'œufs, marc de café, filtres en papier, laitages, croûtes de fromage, fanes de légumes, fruits et légumes abîmés, os, arêtes...

Les déchets de jardin : tontes de gazon, feuilles, fleurs fanées, mauvaises herbes...

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

Je préserve l'eau

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 aux lavages divers. Par ailleurs, un gazon que l'on laisse pousser un peu plus haut devient plus résistant à la sécheresse et économise l'eau d'arrosage.

Sous la chaleur du soleil, 60 % de l'eau s'évapore avant même d'avoir été absorbée par les plantes.

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 variées et aux floraisons étagées.
 - 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 hérisson...
- [Participez à l'Observatoire des Papillons des Jardins avec Noé conservation](#)

Les végétaux, en période de croissance, absorbent du CO₂ et participent ainsi à la lutte contre l'effet de serre.

Je refuse les traitements chimiques

Jardiniers en herbe > La France compte 13 millions de jardiniers amateurs dont la moitié se sert de produits phytosanitaires (désherbants, pesticides) et presque tous d'engrais. Leur consommation annuelle de produits phytosanitaires s'élève à 8 000 tonnes, soit 7% du tonnage annuel utilisé en France par le monde agricole. Ces traitements chimiques polluent durablement les cours d'eau et les nappes phréatiques.

Préserver l'alimentation > À usage égal, les produits biologiques sont vivement recommandés, car ils sont moins nocifs pour l'environnement et la santé. À cet égard, les traitements "totaux", qui associent insecticides et fongicides, ne répondent à aucun diagnostic précis, tuent tout sur leur passage et favorisent la résistance de nombreux nuisibles.

Favoriser les engrais d'origine végétale ou animale > Ce sont des produits d'origine végétale ou animale qui enrichissent la terre, nourrissent les plantes, sans empoisonner les sols, les insectes et les oiseaux. Ils sont aussi variés que le fumier, la corne broyée, le guano, les cendres de bois, la poudre d'os... Attention tout de même à respecter les dosages.

Stocker à l'écart > Avant tout usage, il faut bien lire le mode d'emploi et respecter scrupuleusement les précautions à prendre. Les produits de traitement se rangent dans des contenants étanches, hors de portée des enfants ou des animaux et dans des lieux ventilés.

Les jardiniers amateurs seraient responsables pour 1/4 de la pollution des eaux de surface et des nappes souterraines. Un Français absorbe chaque année en moyenne 1,5 kg de pesticides dans son alimentation.

Je préviens les mauvaises herbes

Un travail de tous les instants > Arracher régulièrement les mauvaises herbes, 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

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...

Une coccinelle dévore jusqu'à 100 pucerons par jour.

A L'EXTERIEUR DE LA MAISON

DANS LES TRANSPORTS

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.

Un contexte peu favorable > Malheureusement, les équipements – surtout en ville – ne facilitent pas toujours ces petites escapades (pistes cyclables insuffisantes, trottoirs inexistantes ou impraticables pour la marche...).

JE CHOISIS MON MODE DE TRANSPORT

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. L'avion mérite d'être évité sur de courtes et moyennes distances (300 à 700 km), car le décollage et l'atterrissage sont très gourmands 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.

Émissions de gaz carbonique (CO₂) par mode de transport et par personne sur un trajet Paris-Marseille :

- Voiture : 178 kg (pour le conducteur seul, 89 kg avec un passager)
- Avion: 97 kg (l'avion plein)
- TGV : 3 kg

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 (35 à 40 personnes) permet de retirer 40 véhicules de la route aux heures de pointe, et d'économiser ainsi 70 000 litres de carburant par an.

Une rapidité prouvée > Paris, la vitesse moyenne du métro est de 27 km/h. Celle d'une voiture est de 18 km/h (hors temps passé pour se garer). La situation n'est pas meilleure dans la plupart des grandes villes.

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

Par kilomètre et par personne, le tramway consomme 15 fois moins d'énergie que la voiture.

JE LAISSE MA VOITURE AU GARAGE

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, à l'hypermarché par exemple), 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 2,4 kg de CO₂.

J'ADAPTE MON VÉHICULE À MES BESOINS

L'information prime > Les petits véhicules sont moins énergivores que les voitures puissantes. Avant tout achat, il est bon de se renseigner sur sa consommation et ses rejets en CO₂. Le vendeur a l'obligation, par une directive de la Commission européenne, de délivrer ces informations. De même, il est possible de consulter le dossier en ligne de l'ADEME, consacré au "Car Labelling" (consommation conventionnelle de carburant et des émissions de CO₂) pour trouver ces caractéristiques sur chaque véhicule.

Tout est dans la boîte > Pensez-y à l'occasion de votre prochain achat : les véhicules équipés d'une boîte de vitesse automatique manuelle ou robotisée consomment plus de carburant que ceux possédant une boîte mécanique.

En ville, un 4x4 consomme 40 % de carburant de plus, rejette plus de CO₂ 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. Très polluante pour l'atmosphère, elle contribue d'autant plus à l'effet de serre, à cause des fuites du fluide frigorigène et de la surconsommation de carburant lors de son fonctionnement.

Choisir son véhicule > Si c'est une voiture équipée de série, il faut entretenir correctement le système de climatisation et ne pas le pousser à fond au moindre démarrage. Si c'est une option, on peut demander un véhicule sans climatisation.

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".

Surconsommation de carburant liée à la climatisation :

- En ville : + 31 % d'essence, + 35 % de gazole (en moyenne)
- Sur route : + 16 % d'essence, + 20 % de gazole (en moyenne).

JE RÉFLÉCHIS AU CHOIX DE MON CARBURANT

Place aux idées neuves > Et si l'avenir passait par les véhicules fonctionnant au Gaz de pétrole liquéfié (GPL), au Gaz naturel véhicule (GNV) ou à l'électricité ? Cette question, aussi déstabilisante soit elle doit initier un changement de comportement. En effet, ces carburants, auxquels on n'a pas l'habitude de penser quand il s'agit d'acheter une voiture, deviennent des réalités incontournables... De plus, ils présentent des qualités tout à fait intéressantes : moins polluants, ils coûtent moins cher qu'un carburant classique pour le même nombre de kilomètres parcourus.

Coup double > L'achat d'une voiture à carburant "vert" donne droit à un crédit d'impôt. Il existe aussi une nouvelle génération de véhicules "hybrides", c'est-à-dire fonctionnant avec un carburant classique et en mode électrique selon les conditions de circulation (route ou ville). Cette bi-motorisation permet de diminuer sensiblement la consommation de carburant et les émissions de CO₂.

Primes versées par l'ADEME : 3 200 € à l'achat d'un véhicule électrique et 400 € à l'achat d'un scooter électrique.

JE ROULE TRANQUILLEMENT

Maîtriser ses pulsions au volant > À vitesse moyenne égale, une conduite agressive peut augmenter la consommation de carburant de 40 %, soit 4 litres 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... Une voiture qui consomme 6,5 litres en roulant à 120 km/h passe à 7,2 litres à 130 km/h, avec l'augmentation des émissions de CO₂ qui va de pair. Les limitations de vitesse réduisent les consommations d'énergie, les émissions de CO₂ et les risques d'accident : trois bonnes raisons de les respecter.

Avec 32 millions de véhicules légers en France, si la vitesse sur autoroute était diminuée de 10 km/h, 700 000 tonnes de carburant seraient économisées, et 2 millions de tonnes de CO₂.

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.

Sur le 1^{er} km, une voiture consomme 50 % de carburant en plus et pollue 4 fois plus.

JE COUPE LE CONTACT EN CAS D'ARRÊT

Stopper le gaspillage > Lorsqu'un véhicule est à l'arrêt (livraisons, courses, conversations téléphoniques, bouchon...), 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 de réduire les émissions de CO₂.

de 18 grammes par kilomètre et d'économiser jusqu'à 15 % de carburant (en circulation dense). Au-delà de 30 secondes au ralenti, le moteur d'un véhicule aura consommé plus d'énergie que s'il est arrêté puis redémarré.

JE COMPENSE MES EMISSIONS DE GAZ A EFFET DE SERRE

Quand il n'y a pas d'autre choix > Les transports sont le premier poste d'émissions de gaz à effet de serre en France. A chaque kilomètre parcouru à bord d'un véhicule motorisé la combustion de carburant rejette du dioxyde de carbone (CO₂), principal gaz responsable du réchauffement actuel de la planète. Réduire autant que possible ses déplacements en voiture et en avion est indispensable, mais il arrive qu'il n'y ait pas d'alternative (distance domicile-travail, déplacements professionnels...).

Pour ces émissions "irréductibles", il existe une réponse : la compensation volontaire. La compensation volontaire consiste à réduire son impact sur l'environnement en soutenant des projets de réduction des émissions de gaz à effet de serre (efficacité énergétique, énergies renouvelables) ou de séquestrer du carbone (reforestation).

Pour réduire mon impact sur le climat, je calcule et je compense les émissions de gaz à effet de serre liées à mes consommations d'énergie à la maison avec Action Carbone :

www.actioncarbone.org

LES ACHATS

JE REPÈRE LES ÉCOLABELS

Un label peut en cacher un autre > Il faut choisir en priorité les produits portant un écolabel environnemental officiel. Ces écolabels sont différents selon les catégories de produits :

Pour le non alimentaire : écolabel européen, écolabel français (NF Environnement) ;

Pour le bois : Label international FSC (Forest Stewardship Council), label européen (Program for the Endorsement of Forest Certification).

Pour les produits alimentaires issus de l'agriculture biologique : label français, label européen.

Pour les produits du commerce équitable : Max Havelaar, Artisans du Monde.

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

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 locaux n'ont généralement pas recours aux transports, aux serres chauffées, à la réfrigération ou aux 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 hors saison consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison.

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 conséquences de la culture d'OGM sur l'environnement et de leur absorption pour notre santé restent méconnues.

JE MODIFIE MA CONSOMMATION DE VIANDE

Une consommation en hausse > La consommation de viande a plus que doublé depuis cinquante ans. Compte tenu de la croissance de la population mondiale, la demande globale a ainsi été multipliée par cinq. Or c'est un aliment qui est cher à produire : 1 g de protéines animales coûte l'équivalent de 7 à 9 g de protéines végétales.

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

En Europe, 1 kg de bœuf = 20 kg de céréales + 20 000 litres d'eau + (l'équivalent en énergie de) plus d'1 litre de pétrole. De plus, un bœuf offre 12 fois moins de repas que les céréales qu'il aura consommées.

JE GÈRE MES PROVISIONS

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.

En moyenne, 1/4 de la nourriture achetée est jeté à la poubelle. Je gère mes provisions

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

Un constat vertigineux > Il se distribue 12 milliards de sacs plastique par an, soit 380 par seconde... et ils ne sont utilisés en moyenne que 20 minutes avant d'être jetés ! De plus, ils 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.

Pratique et réutilisable > Alors, 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 plastiques, ils peuvent facilement se transformer en sacs poubelle, sacs de rangement...

Sacs plastique = 100 000 tonnes de déchets annuels = 100 à 400 ans pour se dégrader naturellement.

J'ÉVITE LES EMBALLAGES SUPERFLUS

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 achetés au détail ou en vrac. Les produits de consommation individuelle ou les mini doses, en portion ou préemballés, sont à éviter.

Un tiers des déchets ménagers sont constitués d'emballages.

JE CHOISIS LES PRODUITS VERTS

L'achat malin > Voici quelques petites astuces qui permettent de repérer les produits les moins nuisibles pour la planète :

- Privilégier [les écolabels](#)
- 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'emballage et beaucoup d'eau transportée sur les routes).

J'OPTÉ POUR LES LED

Un choix éclairé > En matière de lumière économique, l'arrivée prochaine des LED (diodes électroluminescentes) sur le marché sera un vrai pas en avant. Dotées d'un fort pouvoir lumineux, ces diodes consomment peu et sont très résistantes. Les LED ont une longévité de 100 000 heures. En attendant ces petites merveilles, les LBC (lampes basse consommation) feront l'affaire.

JE RECYCLE LES PILES

Un geste individuel > Déposer ses piles usagées chez le revendeur est indispensable, optimiser ses achats aussi :

- en optant pour des piles accumulateurs (rechargeables plusieurs centaines de fois) ;
- en préférant les appareils que l'on branche sur secteur.

Une responsabilité collective > Depuis janvier 2001, les commerçants ont l'obligation de récupérer les piles usagées. 68 % d'entre elles finissent à la poubelle... ou dans la nature, avec des conséquences néfastes pour le milieu naturel.

Sur 870 millions de piles consommées par an en France, seulement 32 % sont recyclées.

JE PRÉSERVE LA FORÊT TROPICALE

Une catastrophe écologique > La forêt tropicale est l'un des écosystèmes les plus riches : 1 000 hectares abritent 1 500 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.

Changer les comportements > La France est le 3^e 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 > Dans le cas d'un achat de bois tropical, il faut vérifier qu'il possède le label FSC (Forest Stewardship Council) : celui-ci vous 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.

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.

JE TIENS COMPTE DES ÉTIQUETTES ÉNERGIE

Un repère étendu > Réfrigérateur, congélateur, lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle, four électrique, lampe, climatiseur... 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. Ceux de classe A+, 20 % de moins qu'un appareil de classe A.

Viser la sobriété > Les appareils économes divisent la consommation d'eau par 2 voire 3 selon les modèles. Il existe aujourd'hui des lave-linge utilisant seulement 40 litres d'eau par cycle (sans pré-lavage) 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'UN MÉNAGE >

	APPAREIL CLASSIQUE	CLASSE A
Lave-linge	535 kWh	243 kWh
Réfrigérateur/congélateur	636 kWh	247 kWh
Luminaire	473 kWh	253 kWh

JE DISTINGUE LE RECYCLABLE DU RECYCLÉ

Un anneau pour faire le tour du sujet > Selon la norme ISO 14 021, 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](#).

Cette représentation signifie : « Ce produit ou cet emballage contient 65 % de matières recyclées ».

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

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 : lingette, essuie-tout, gobelet plastique, piles classiques, brosse à dents classique...

DURABLE (à préférer) : éponge, torchon, serpillière, chiffon à poussière, tasse, piles rechargeables, brosse à dents à tête interchangeable...

Chaque Français produit aujourd'hui 360 kg de déchets par an. C'est 2 fois plus que dans les années

1960.

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 ou des bouteilles en plastique.

Le régime des 4R :

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

A L'ÉCOLE

JE M'INFORME

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 ?

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...

J'AÈRE LA CLASSE

Une ventilation nécessaire > Une salle de classe sans système de ventilation, remplie d'élèves pendant plusieurs heures, devient peu à peu irrespirable. Il est bon de penser à ouvrir régulièrement les fenêtres, afin de faire le plein d'oxygène ! Bien sûr, en hiver, il faut faire attention à ne pas perdre toute la chaleur : 10 minutes d'aération suffisent.

Un air intérieur non renouvelé peut être plus pollué que l'air extérieur.

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 "pédibus" ou un "vélobus" : 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 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. Voici quelques exemples de ce qu'il est préférable d'acheter :

OBJET	MATÉRIAU/ 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
Peinture	à l'eau
Calculatrice	solaire
Cahier	écolabellisé ou papier recyclé
Classeur	écolabellisé ou papier recyclé

La fabrication de papier recyclé consomme 6 fois moins d'eau et 4 fois moins d'énergie que la fabrication du papier neuf. La pollution chimique qui en découle est divisée par 25.

J'UTILISE MOINS DE PAPIER

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).

Un projet utile > Et pourquoi ne pas apprendre à recycler du papier ? C'est peut-être une excellente occasion d'allier pédagogie et écologie ! Une recherche sur le Net en associant "recyclage + papier" vous donnera des pistes à suivre.

1 tonne de papier recyclé = 1,5 tonne de papier récupéré et 30 000 litres d'eau.

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 de type "Nettoyons la Nature" en septembre.
- Projet de recyclage du papier, du verre, du plastique ou des métaux.
- Activités de plein air.

- Création d'un "club nature".
- Plantation d'arbres dans la cour.
- Adoption par l'école d'un Agenda 21.

Consultez les fiches pédagogiques de la Fondation Nicolas Hulot en libre accès sur le site www.fnh.org, rubrique "se documenter".

JE M'IMPLIQUE DANS LA VIE LOCALE

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 (Association nationale des conseils d'enfants et de jeune), c'est devenu possible : les jeunes peuvent désormais s'exprimer, participer et agir dans la cité.

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

AU BUREAU

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, 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.

J'OPTIMISE MES TRAJETS

Se faire conduire > Les transports en commun offrent au passager un trajet sans crainte d'énerverment et sans stress. De plus, en prenant le bus, une personne émet 3 fois moins de CO₂ 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.

En France, 30 % 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.

JE SÉLECTIONNE MES FOURNISSEURS

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 portant l'Écolabel européen, cahiers, enveloppes ou mobiliers NF Environnement.
- 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, vaisselle recyclable, sacs plastique, produits en bois...
- Appareils peu énergivores lampes basse consommation, matériel EnergyStar...

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 pour l'instant les ordinateurs les plus sobres.

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.

Un parti pris lumineux > Dans un même registre, s'équiper au bureau de lampes basse consommation est une décision pleine de bon sens.

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.

Le bon choix > Pour un rythme de travail de 8 h 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.

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 prise avec interrupteur que l'on prendra soin d'éteindre.

Une heure d'éclairage en moins par jour au bureau, c'est 50 à 100 kWh économisés en un an. Éteindre les veilles d'un ordinateur et son imprimante fait économiser 100 à 200 kWh par an.

J'ÉCONOMISE LE PAPIER

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.

Favoriser la filière du papier recyclé > Sachant qu'une tonne de papier recyclé est une économie de 2,5 tonnes de matières premières vierges, il est logique d'inciter son entreprise à collecter le papier et à acheter du papier recyclé.

1 employé de bureau consomme en moyenne 80 kg de papier par an = rejet de 25 kg équivalent CO₂

JE DONNE UNE SECONDE VIE AU MATÉRIEL

Tout vieux, tout neuf > Le remplacement du "vieux" matériel informatique au sein de l'entreprise pose le problème des déchets. Certaines associations (1) réhabilitent les appareils, surtout s'ils sont encore en état de marche. Il existe aussi des déchetteries appropriées, qui recyclent les déchets pouvant être récupérés et dépolluent le reste du matériel.

(1) En Ile-de-France, [Emmaüs Informatique](#) à Trappes (78) récupère les pièces ou répare les ordinateurs pour les mettre à disposition de familles aux revenus limités.

Une bonne mesure > En 2005, une nouvelle directive européenne impose aux constructeurs de mettre en place une collecte spécifique et l'obligation de traiter ces déchets : des informations que l'on peut obtenir chez son revendeur.

En France, chaque personne jette 16 kg de déchets d'équipements (électriques et électroniques) par an, soit au total 1,7 million de tonnes. Ce poids augmente de 3 à 5 % par an.

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 et valorisent les cartouches usagées et autres consommables informatiques ou de photocopieur. 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.

DANS LA NATURE

JE RESPECTE LA FAUNE

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 y trace 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.

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.

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.

La nature est un espace à partager avec ses habitants, dans le respect de chacun d'eux.

JE GERE MES DETRITUS

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 plastique pour y déposer ses déchets.

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

JE PREVIENS 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 alentour.

JE PRESERVE LES MILIEUX AQUATIQUES

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 bon de s'informer.

EN VOYAGE

JE NE LAISSE PAS DE DÉCHETS DERRIÈRE MOI

Faire place nette > Un lieu que l'on visite doit d'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 pas 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 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 PRATIQUÉ UN SPORT ADAPTÉ

Changer 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...).

J'ÉCONOMISE DE L'EAU

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. 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.

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.

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.

JE PRIVILÉGIE LES DESTINATIONS DE PROXIMITÉ

Une réflexion à mener > Le choix d'un mode de transport pour accéder à un lieu de vacances est à étudier de très près. Plus la destination est lointaine, plus l'option de l'avion paraît logique.

Voici quelques chiffres qui peuvent aider à la réflexion :

Consommation comparée des moyens de transport en équivalent pétrole par passager et par km :

Avion	30 à 60 g
Automobile	30 g
Train	7 à 15 g (17 g pour le TGV)
Autocar	9 g

ÊTRE CITOYEN

JE M'INFORME

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 ?

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...

J'AÈRE LA CLASSE

Une ventilation nécessaire > Une salle de classe sans système de ventilation, remplie d'élèves pendant plusieurs heures, devient peu à peu irrespirable. Il est bon de penser à ouvrir régulièrement les fenêtres, afin de faire le plein d'oxygène ! Bien sûr, en hiver, il faut faire attention à ne pas perdre toute la chaleur : 10 minutes d'aération suffisent.

Un air intérieur non renouvelé peut être plus pollué que l'air extérieur.

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 "pédibus" ou un "vélobus" : 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 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. Voici quelques exemples de ce qu'il est préférable d'acheter :

OBJET	MATÉRIAU/ 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
Peinture	à l'eau
Calculatrice	solaire
Cahier	écolabellisé ou papier recyclé
Classeur	écolabellisé ou papier recyclé

La fabrication de papier recyclé consomme 6 fois moins d'eau et 4 fois moins d'énergie que la fabrication du papier neuf. La pollution chimique qui en découle est divisée par 25.

J'UTILISE MOINS DE PAPIER

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).

Un projet utile > Et pourquoi ne pas apprendre à recycler du papier ? C'est peut-être une excellente occasion d'allier pédagogie et écologie ! Une recherche sur le Net en associant "recyclage + papier" vous donnera des pistes à suivre.

1 tonne de papier recyclé = 1,5 tonne de papier récupéré et 30 000 litres d'eau.

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 de type "Nettoyons la Nature" en septembre.
- Projet de recyclage du papier, du verre, du plastique ou des métaux.

- Activités de plein air.
- Création d'un "club nature".
- Plantation d'arbres dans la cour.
- Adoption par l'école d'un Agenda 21.

Consultez les fiches pédagogiques de la Fondation Nicolas Hulot en libre accès sur le site www.fnh.org, rubrique "se documenter".

JE M'IMPLIQUE DANS LA VIE LOCALE

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 (Association nationale des conseils d'enfants et de jeune), c'est devenu possible : les jeunes peuvent désormais s'exprimer, participer et agir dans la cité.

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