

le guide



de l'écocitoyen

SOMMAIRE

- DANS LA MAISON** p. 4
Une maison plus verte dès aujourd'hui
- L'EAU** p. 10
L'eau, on l'aime, on l'économise
- LE RECYCLAGE** p. 12
Solvants, médicaments, produits chimiques : quel recyclage ?
- L'AIR** p. 13
Pour mieux respirer, à nous d'agir
- LE BRUIT** p. 14
Un peu de silence pour notre santé
- LES TRANSPORTS**..... p. 16
Les transports qu'est-ce que vous pouvez y gagner ?
- DANS LA RUE ET LA NATURE** p.20
Un comportement responsable pour une vie meilleure
- MIEUX CONSOMMER** p. 22
Agir aujourd'hui, mieux vivre demain
- LE JARDINAGE**..... p. 26
Quelles méthodes plus durables ?
- LES SERVICES UTILES**..... p. 27
Des services collaboratifs à notre disposition
- QUIZ** p. 28/29
Et réponses au quiz (p.30)
- LES DISTINCTIONS** P.30
Marianne d'Or 2019
- LES SOURCES ET CERTIFICATIONS** p. 31
- CES ENGAGEMENTS POUR LE CHANGEMENT** P.32

Le guide de l'écocitoyen

TOUS CONCERNÉS, TOUS BÉNÉFICIAIRES

Dès le réveil chaque geste compte pour agir. Couper le robinet pendant le brossage des dents, éteindre la lumière en quittant une pièce, faire le tri... des choses simples mais essentielles pour l'environnement, votre porte-monnaie et votre santé !

Partagez ces valeurs durables, sensibilisez votre entourage à cette cause qui nous concerne tous. Jetez un coup d'œil sur nos rubriques « **des petits gestes pour tout changer** » et (re)découvrez des astuces aux conséquences fabuleuses pour vous, votre santé et vos économies grâce à la **famille Durable** : Fabrice, le père, Emma, la mère, et leurs enfants Tom et lili.

« Le tout est de commencer »

- Damascios, philosophe -



Une maison plus verte dès aujourd'hui

Votre lieu de vie est l'endroit pour vous retrouver en famille, vous ressourcer, vous sentir bien. Alors, mettez tout en œuvre pour que votre chez vous soit le plus sain, agréable et durable possible. La clé est de bien s'isoler, se chauffer et s'éclairer. Découvrez toutes les astuces, et conseils pour que votre logement soit plus vert, moins coûteux et plus confortable.

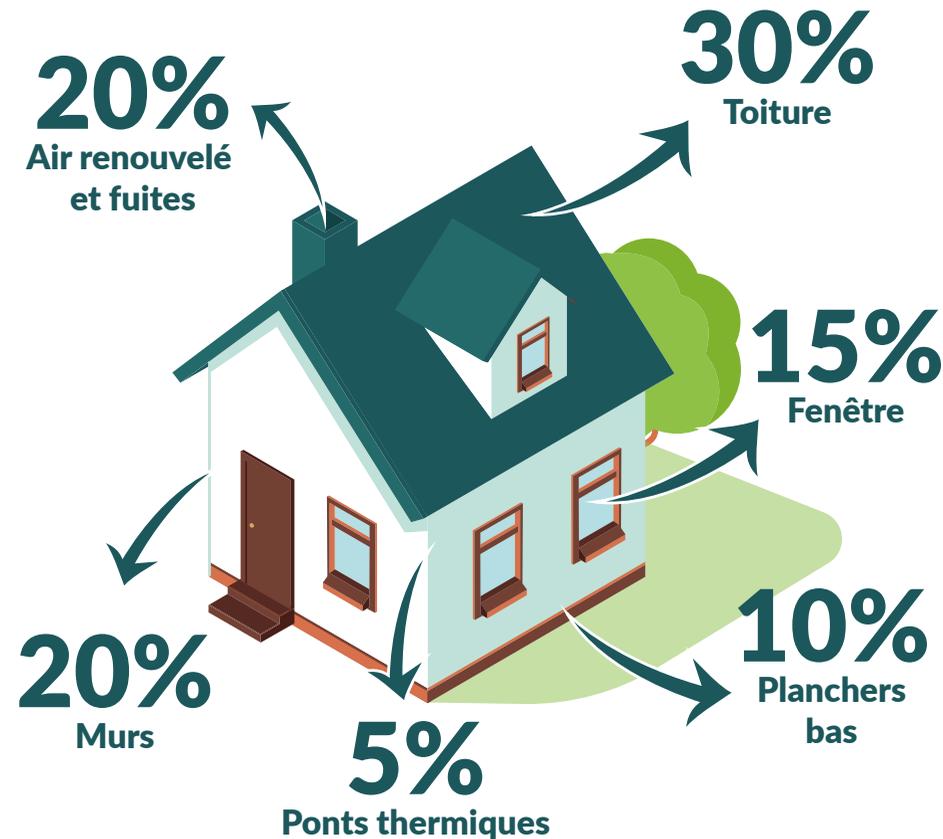
CONSTRUIRE, RÉNOVER : COMMENT BIEN FAIRE ?

Entre matériaux recyclés, énergies renouvelables et installations douces, c'est devenu si simple de se tourner vers une maison passive, écologique ou durable. Lors de la construction de votre maison il faut prendre en compte plusieurs facteurs : les matériaux, les installations de récupération ou de conversion énergétique, la localisation (être près des transports pour les utiliser plus souvent), l'orientation au vent et au soleil ou encore l'esthétique pour une pollution visuelle réduite. Certains matériaux de construction comme le bois, la pierre ou les toitures végétalisées vont tous dans le sens de l'éco-construction.

L'éco-rénovation est une solution pour redonner un coup de vert à votre logement. Elle est envisageable pour les maisons, immeubles ou copropriétés grâce à des travaux plus ou moins coûteux mais aux avantages nombreux. Bien rénover, c'est moins dépenser à travers une isolation et des installations optimales qui seront confortables, moins énergivores et, qui plus est, valoriseront votre patrimoine immobilier grâce à un DPE le plus vert possible.

Des aides existent pour favoriser ces initiatives éco-réformatrices comme la prime « Habiter Mieux » proposée par l'Anah (Agence nationale de l'habitat). Vous pouvez cumuler cette aide avec le crédit d'impôt transition énergétique et l'éco-prêt à taux zéro ou l'aide accordée par certains fournisseurs d'énergie. Des aides locales, départementales ou régionales peuvent aussi vous concerner, renseignez-vous vite auprès des collectivités dont vous dépendez.

DÉPERDITION DE CHALEUR À L'ÉCHELLE D'UNE MAISON :



BIEN ISOLER, VOUS ALLEZ Y GAGNER !

Pour améliorer votre confort et éviter les déperditions de chaleur et donc réduire votre facture énergétique, tout commence par l'isolation. Vous ne chaufferez plus pour rien !

Commencez par un diagnostic concernant l'humidité puis faites faire un audit énergétique de votre logement par un professionnel. Il vous conseillera dans la sélection des zones à traiter (combles, terrasse, toiture, etc.) et des techniques à utiliser (isolation extérieure, intérieure, vitrage) pour optimiser votre isolation thermique. Pour les ventilations, optez pour les VMC, elles se régulent automatiquement et aideront alors à la réduction de votre facture.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Bien ventiler pour éradiquer l'humidité qui est nuisible à votre confort et qui dénote une mauvaise isolation.
- ☺ Une bonne isolation c'est payer uniquement la chaleur désirée.

Le saviez-vous ?

Le toit peut représenter près de 30% des déperditions de chaleur.

Une bonne isolation peut réduire en cumulé jusqu'à 80% de votre facture, votre consommation et la pollution.

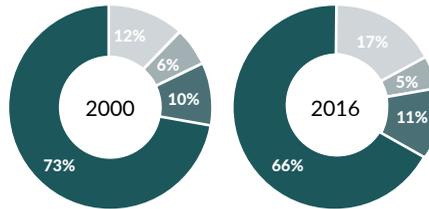
CHAUFFAGE : LES ÉCONOMIES DONT VOUS RÊVIEZ

Renseignez-vous sur les systèmes de chauffage car cette dépense représente **60% de votre facture énergétique**. Mais lequel choisir ? Si vous vous chauffez à l'électrique, investissez dans des radiateurs plus doux avec différents modes d'utilisation (mode « fenêtre ouverte » qui se coupe quand une fenêtre ouverte est détectée, programmation ou régulation à distance). Pour le chauffage centralisé vous avez le choix entre les pompes à chaleur (air-eau / air-air...) électriques ou au gaz. L'installation d'une PAC (Pompe à Chaleur) nécessite des travaux de faible importance.

Les avantages de la PAC sont nombreux : votre facture énergétique sera divisée par 3, elle peut être utilisée pour le chauffage, l'eau chaude sanitaire et le rafraîchissement en été. Elle peut se raccorder aux émetteurs existants (radiateurs ou plancher chauffant).

Pour le chauffage d'appoint décentralisé privilégiez les foyers fermés. Pour les combustibles, les bûches à granulés sont préférées pour leur efficacité, leur facilité de stockage et leur faible coût. Si vous avez déjà des radiateurs à eau, **Les robinets thermostatiques** s'adaptent à chaque pièce : plus confortable et économe.

RÉPARTITION PAR USAGE DES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE DES MÉNAGES DANS LEUR LOGEMENT



Source : CEREN «Secteur résidentiel - suivi du parc et des consommations d'énergies» Juillet 2017

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Calorifuger les tuyaux et la chaudière pour conserver la chaleur émise.
- ☺ Utiliser des matériaux thermo-réfléchissants pour renvoyer la chaleur où vous le voulez, derrière le radiateur par exemple.
- ☺ L'entretien annuel de vos installations empêche les surcoûts et pérennise vos installations.

Le saviez-vous ?

Une chaudière entretenue c'est jusqu'à 12% d'énergie consommée en moins.

Réduire de 1°C le chauffage, peut faire baisser jusqu'à 7% de la facture, et inversement.



QUELLES ÉNERGIES ET AMPOULES POUR VOTRE MAISON INTELLIGENTE ?

L'utilisation des énergies renouvelables pour se chauffer et s'éclairer agit sur la **préservation environnementale**. Le bois de chauffage, la géothermie, l'énergie solaire photovoltaïque et thermique ou l'éolien sont des solutions éco-énergétiques. À vous de voir ce qui correspond le mieux à votre logement, votre consommation énergétique et votre situation géographique.

La domotique réduira votre facture chaque mois grâce à la régulation connectée de vos installations de chauffage, d'eau, de climatisation ou vos volets. À terme, toutes ces solutions épargneront votre portefeuille et agiront directement sur la réduction des émissions nocives. Bien programmer votre thermostat et vos programmes diurnes et nocturnes, en semaine et en week-end : c'est économe et confortable.. Le changement de vos ampoules aidera aussi la planète et vos finances. **Privilégiez les LED, les ampoules fluocompactes ou les halogènes** (haute efficacité uniquement).



Ampoule halogène

CATÉGORIE C
10 lampes équivalent à 60w

1500€
sur 15 ans

Ampoule led

CATÉGORIE A+
10 lampes équivalent à 60w

310€
sur 15 ans



Source : ADEME

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On passe ses appareils en mode économie d'énergie.
- ☺ On éteint ses appareils en veille ; la multiprise avec bouton d'extinction est un bon outil.
- ☺ On coupe tout en partant longtemps de chez soi.

N'oubliez pas qu'en partant, votre maison continue de vivre et donc de consommer.

- ☺ Les LED lumineuses, oui, celles décoratives, on évite.
- ☺ L'achat d'équipements bien classés permettrait une économie de 500€ par an et par foyer.

Les étiquettes-énergie vous informent de la consommation de vos appareils électroménagers. Il y a aujourd'hui des notes intermédiaires (A, A+, A++, A+++), mais dès 2019 la graduation sera comprise entre A (économe) à G (peu économe) sans notes intermédiaires. Vous trouverez sur cette étiquette d'autres informations complémentaires en fonction de l'appareil. Un QR code y sera intégré pour accéder à la base de données européenne en ligne et voir toutes les caractéristiques du produit. Avant d'acheter, on jette un petit coup d'œil à l'étiquette-énergie.

Le saviez-vous ?

Éteindre ses appareils en veille c'est jusqu'à 10 % en moins sur la facture d'électricité. La consommation électrique moyenne en éclairage est entre 325 et 450 kWh soit presque la consommation annuelle d'un sèche-linge. Un lave-linge peut coûter 70€ par an en énergie. Pour sécher son linge c'est mieux à l'air libre car le sèche-linge est très énergivore.

Énergie		Lave-linge
Fabricant		
Modèle		
Économe	A	A
	B	
	C	
	D	
	E	
	F	
	G	
Peu économe		
Consommation d'énergie kWh/cycle		0.95
<small>sur la base du résultat obtenu pour le cycle blanc 60°C dans des conditions d'essai normalisées</small>		
<small>La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation de l'appareil.</small>		
Efficacité de lavage	A B C D E F G	A
<small>A: plus élevé G: plus faible</small>		
Efficacité d'essorage	A B C D E F G	A
<small>A: plus élevé G: plus faible</small>		
Vitesse d'essorage (tr/min)		1400
Capacité (blanc) kg		5.0
Consommation d'eau L		55
Bruit (dB(A) re 1 pW)	Lavage	5.2
	Essorage	7.0
<small>Une fiche d'information détaillée figure dans la brochure</small>		
<small>Norme EN 60456</small>		
<small>Directive 95/12/CE relative à l'étiquetage des lave-linge</small>		

QUELLE CLIMATISATION VOUS VA ?

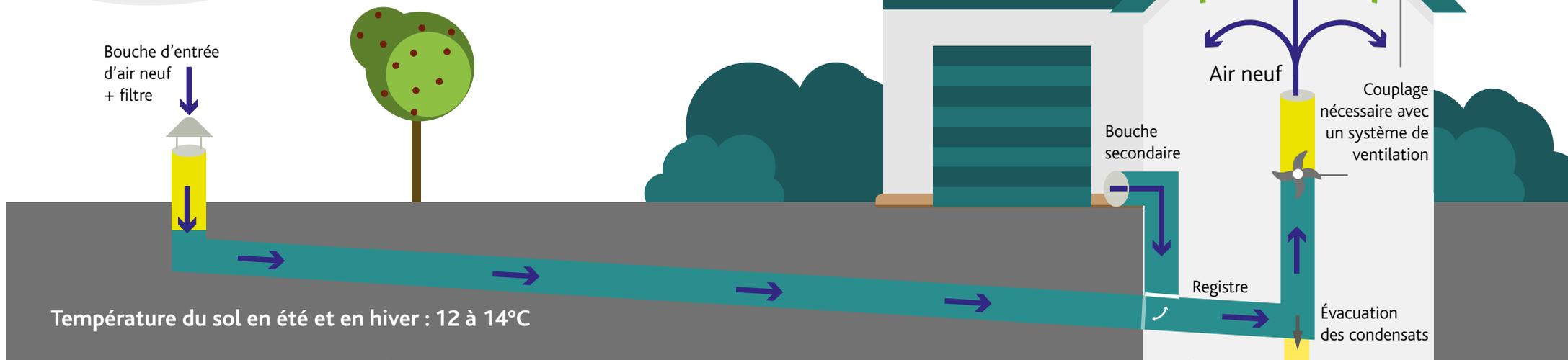
La climatisation peut être essentielle dans certaines régions et donc faire grimper votre facture énergétique. Déjà, abandonnez la climatisation classique électrique qui récupère l'air chaud ambiant et le refroidit tel un réfrigérateur. **Les systèmes de climatisation réversibles sont les solutions conseillées aujourd'hui.** Par géothermie ou par évaporation d'eau, le secteur des climatisations offre un panel de solutions efficaces. Le puits climatique est aussi une alternative simple et efficace pour ceux qui construiront leur maison. Le meilleur à tout point de vue reste encore le courant d'air manuel : il suffit d'ouvrir les fenêtres la nuit et de bien descendre ses stores le jour pour conserver la fraîcheur à l'intérieur.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

☺ Nettoyer une à deux fois par an ses bouches d'aération.

Les parfums synthétiques peuvent diffuser des particules fines nocives à notre organisme.

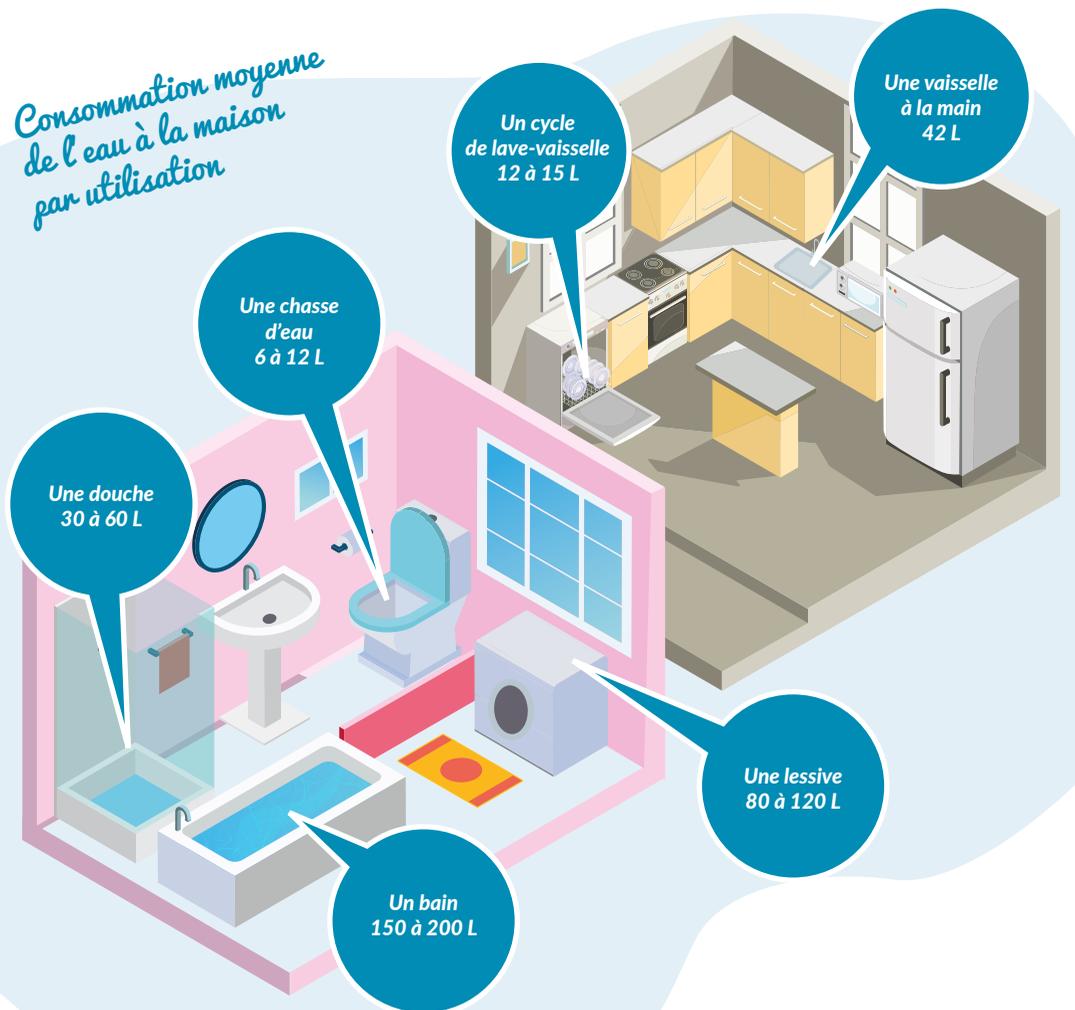
Nous passons plus de 80% de nos journées en intérieur. La nécessité d'un air sain ambiant est alors primordiale.



L'eau, on l'aime, on l'économise

L'eau est une ressource essentielle à l'Homme mais elle n'est pas inépuisable. Chaque jour, chaque geste compte, alors faisons en sorte d'être sensibles à ceci. Chez vous, le récupérateur d'eau de pluie sera par exemple une solution économe (à la fois écologique et économique) à ce problème. Il permettra la production d'eau chaude sanitaire après le filtrage naturel par la végétation.

Consommation moyenne
de l'eau à la maison
par utilisation



10

« À l'échelle cosmique, l'eau est plus rare que l'or »

- Hubert Reeves, astrophysicien et écologiste franco-canadien -

De bonnes habitudes sont faciles à mettre en place. Pensez au chauffe-eau solaire qui peut couvrir jusqu'à 60% de vos besoins d'eau chaude sanitaire. **Pour les usages non-sanitaires** (jardinage, lavage de la voiture etc), **on privilégie l'eau de pluie**. Pour le reste il y a les économiseurs d'eau à la sortie des robinets, douche ou cuve des toilettes qui aèrent l'eau et réduisent son débit permettant jusqu'à 50% d'économie. On boit l'eau du robinet plutôt que l'eau en bouteille. **Le prix moyen de l'eau courante en France est de 0,3 centime d'euro/litre, c'est 100 à 200 fois moins cher que l'eau en bouteille**. Et c'est sans parler de la pollution due à la fabrication, au recyclage et à l'acheminement des bouteilles. Si vous doutez de la qualité de cette eau pour vos enfants ou vous-même, procédez à l'installation de filtres sur les robinets ou à l'utilisation de carafes filtrantes.

Savez-vous que les fuites et la mauvaise fermeture des robinets sont la première cause de gaspillage en France : un robinet qui goutte peut coûter jusqu'à 105€/an, un filet d'eau vous coûte environ 420€/an et une fuite dans vos toilettes environ 600€/an. L'entretien de ses équipements et canalisations est important, les gestes accumulés changent tellement de choses sur la pérennité de notre ressource la plus précieuse.

Le saviez-vous ?

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On fait tourner sa machine à laver ou son lave-vaisselle qu'une fois plein.
- ☺ Utiliser des cycles courts à basse température.
- ☺ Bien couper les robinets pour éviter les gaspillages.
- ☺ Privilégiez la douche au bain.

55 à 60°C c'est la fourchette de température idéale pour éviter le développement des bactéries et l'entartrage de votre chaudière.

L'eau de cuisson de vos légumes (non salée et refroidie) peut être utilisée pour arroser vos plantes d'intérieur. Elle est gorgée en vitamines et minéraux très bons pour nos légumes.

Couper le robinet pendant le brossage des dents, c'est près de 36 litres d'eau économisés !

11

Solvants, médicaments, produits chimiques : quel recyclage ?

Le tri sélectif c'est bien mais que faire de ses déchets non biodégradables comme les médicaments non utilisés (MNU), les solvants ou les produits chimiques ménagers en tout genre ? Surtout, ne les jetez pas dans une poubelle classique ou dans vos canalisations.

Ces produits sont très nocifs pour votre santé et celle de l'environnement. Mal triés, ces MNU* et déchets diffus spécifiques (DDS*) compromettent la valorisation du reste de votre poubelle et risquent d'être rejetés dans les eaux naturelles. Rapportez vos médicaments périmés ou non utilisés en pharmacie. Ils seront incinérés et seront valorisés énergétiquement. Pour les DDS apportez-les dans leur boîte d'origine en déchetterie spécialisée, ils seront triés par genre puis transportés en centre de traitement pour être incinérés, traités et revalorisés énergétiquement ou recyclés si possible.

La filière EcoDDS gère le traitement de ces déchets. Renseignez-vous auprès de votre déchetterie ou de votre mairie.



* MNU = Médicaments non utilisés
* DDS = Déchets Diffus Spécifiques (ex huile de vidange, solvants, peintures...)

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

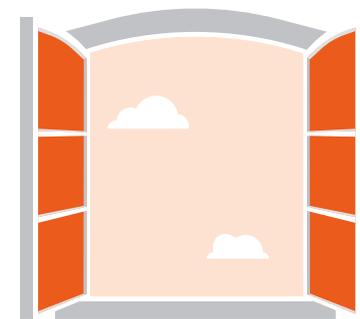
☺ On referme bien ses produits après utilisation, ils s'évaporent facilement.

☺ Que se soit vos solvants, peintures ou bidons d'huile moteur par exemple, on rapporte les contenants mêmes vides en déchetterie.

☺ On privilégie les produits ménagers écologiques et biodégradables.

☺ Depuis 2007, toutes les pharmacies doivent pouvoir récupérer gratuitement vos médicaments.

Pour mieux respirer, à nous d'agir



Il existe partout dans le monde quelque chose d'invisible qui peut être dangereux : l'air que nous respirons. Entre conséquences immédiates et à long-terme, nous devons adapter nos comportements pour moins polluer et préserver la qualité de l'air.

À la maison, vous pouvez opter pour des capteurs d'air qui vous alertent quand votre air intérieur est saturé par certaines composantes.

Il faut être attentif à vos systèmes d'aération qui assainissent l'air que vous respirez. De plus, l'humidité et donc la moisissure sont des facteurs de troubles sanitaires.

Alors on vérifie souvent l'état d'humidité de son domicile en regardant s'il y a des tâches sur les murs et plafonds ou si de la condensation se forme sur les fenêtres. **Pour prévenir ces risques il est nécessaire de bien aérer, ne pas fumer en intérieur et faire attention aux sources émettrices d'humidité, de gaz ou de produits toxiques.**

650 stations surveillent la qualité de l'air en France.

30 % de la population française est atteinte d'une allergie respiratoire.

Nous respirons 15.000 litres d'air par jour en moyenne.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

☺ On aère bien son intérieur 10 minutes par jour même si un pic de pollution est annoncé.

☺ On reste renseigné sur la qualité de l'air pour adapter son comportement.

☺ Si un pic de pollution est annoncé, on privilégie l'intérieur pour ne pas être exposé directement.

☺ On évite le sport en milieu urbain où les pollutions sont les plus fortes.

Un peu de silence pour votre santé

Cette pollution-là, on en parle moins et pourtant ses conséquences peuvent être graves pour votre organisme et votre santé. Le bruit est une source acoustique qui peut causer des dommages psychologiques et physiologiques comme de l'anxiété, des troubles de l'oreille interne ou encore des troubles digestifs.

Le bruit peut être contré à la maison par différentes installations comme des entrées d'air acoustiques, laissant passer l'air mais pas le bruit. Certaines solutions peuvent être assez simples comme la pause de rideaux, tapis, toiles murales ou encore de cloisons anti-bruit ou de plaques insonorisantes.

Moins de bruit, c'est aussi protéger la faune qui souffre autant, voire plus, que les humains. L'excès de bruit a des effets sur les organes de l'audition (séquelles physiologiques). Il peut perturber l'organisme, le sommeil ou le comportement (séquelles psychologiques). Il est alors possible de mieux s'isoler grâce à des fenêtres de qualité. En voiture, on pense aux riverains et on utilise le signal sonore qu'en cas de danger immédiat.



Le saviez-vous ?

80%
des nuisances sont dues
aux transports.

2 Français sur 3 se disent
dérangés par
le bruit chez eux.

Le seuil de
douleur est à 120 dB
(ex : sirène).



DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ L'étiquette-énergie indique le volume émis par l'appareil (en décibel/dB).
- ☺ Avant d'emménager, on visite à différentes heures du jour pour connaître les éventuelles nuisances du quartier. On demande aussi à ses futurs voisins ce qu'il en est.
- ☺ Il est préférable d'éviter les expositions trop longues à des sources bruyantes (au-dessus de 80 dB = tondeuse, par exemple).

On utilise les transports en commun pour limiter les sources de nuisances sonores. Il y aura ainsi moins de bouchons routiers, moins de coups de klaxon et donc moins de bruit. Si jamais votre domicile est exposé durant une longue durée aux bruits de travaux, n'hésitez pas à investir dans des bouchons d'oreille. Vous retrouverez un bon sommeil et vous le ressentirez.

Vous pouvez encore choisir le bruit qui vous entoure en optant pour un peu de musique à un faible volume sonore. Cela adoucit les mœurs et dans ce cas votre cœur. La bonne nouvelle c'est qu'une fois éliminé, le bruit ne laisse pas de résidus.

Transports : qu'est-ce que vous pouvez y gagner ?

Bien se déplacer aujourd'hui : c'est facile ! Pourtant on continue d'utiliser des transports qui peuvent être trop chers et énergivores par rapport à notre besoin. Alors choisissez celui qui correspond le mieux à la longueur, au milieu et à l'accessibilité de votre trajet.

Réfléchissons avant de bouger : puis-je y aller à pied, en vélo, en transport en commun ?

LA VOITURE : BIEN L'UTILISER

La voiture est le mode de transport préféré des Français mais il est aussi le plus cher (achat, entretien, assurance etc). Quelles sont les solutions les plus économes dans l'utilisation automobile ? On bannit les carburants fossiles et on passe à l'électrique ou à l'hybride. Il existe des aides à l'achat sur ces véhicules. Ces bonus peuvent vous être accordés, alors on se renseigne vite !

Pensez aussi à la prime à la conversion. Un coup de pouce pour entamer une transition éco-citoyenne si vous ne pouvez pas vous passer de votre voiture. Ces bonus-malus écologiques vous feront peut-être passer le pas.

Pour réduire les bouchons et les pollutions sonores, on envisage le covoiturage qui réduirait d'au moins 13% les émissions de CO2. Il existe aussi l'auto-partage : en trace directe, boucle et free-floating. Regardez si votre agglomération a lancé une flotte !



Une voiture peut coûter 1.800€ fixe par an et 1.500€ en carburant.

La voiture particulière génère près de 55% des émissions dues aux transports routiers et représente au total près de 15% des rejets de CO2.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On se pose les bonnes questions avant d'utiliser sa voiture : puis-je y aller autrement ?
- ☺ On roule en souplesse pour éviter la surconsommation
- ☺ Puis-je faire le trajet avec d'autres passagers pour amortir le coût et les émissions de CO2 ?
- ☺ On vérifie souvent l'état de son véhicule car par exemple, des pneus sous-gonflés c'est 30% de consommation en plus.

LE VÉLO : PENSEZ-Y !

Le vélo est un moyen de transport propre pour l'environnement et sain pour votre corps. Il vous emmènera aussi loin que vous le pourrez ! Vous pouvez opter pour le vélo traditionnel ou vous pouvez passer au VAE (Vélo à Assistance électrique).

Certains VAE offrent des subventions. Renseignez-vous auprès de vos collectivités pour connaître vos droits d'éligibilité à ces aides.

Les avantages ? Une durée de vie pour la batterie de 3 à 5 ans en moyenne, une flexibilité dans le trafic urbain qui vous fera oublier l'époque où vous râliez dans les bouchons, un stationnement très facile et une ponctualité optimisée. L'installation des infrastructures cyclistes est surtout durable et moins coûteuse que pour les routes classiques..

Si l'achat ne vous intéresse pas, renseignez-vous sur les tarifs des vélos en libre service et free-floating dans votre agglomération. Plus sûr que beaucoup de transports, plus sain et plus rapide : le vélo est une initiative éco-citoyenne qui ferait du bien à la nature, à notre santé et à notre portefeuille.



Un vélo peut vous coûter à peu près 4 pleins d'essence.

Un parcours en VAE est en moyenne de 7.4 km contre 3.8 km en vélo traditionnel.

L'air respiré par un cycliste est moins pollué que celui dans l'habitacle d'une voiture.



DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Pour les petits trajets de moins de 3 km, on enfourche son bicycle
- ☺ On pense au casque qui prévient 70% des traumatismes à la tête en cas d'accident et qui est obligatoire pour les moins de 12 ans.

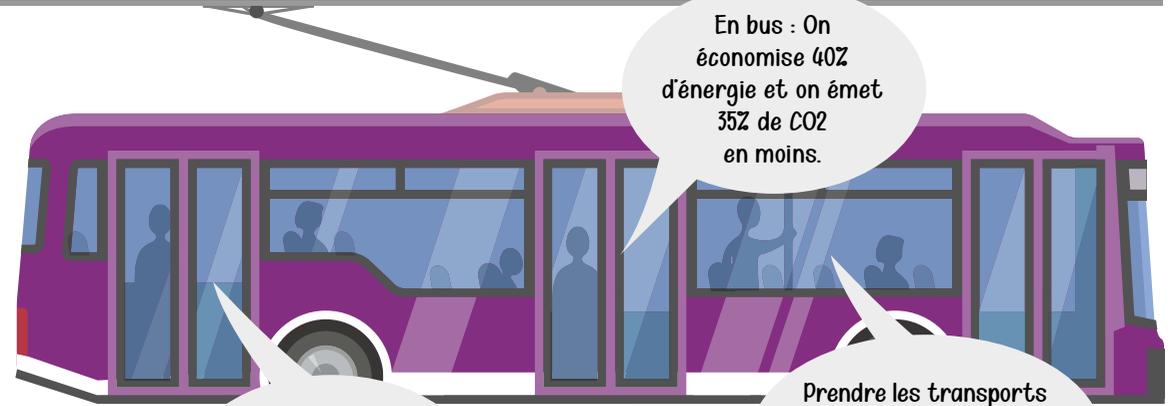
DES TRANSPORTS ET UN AVENIR EN COMMUN

Les transports en commun (TEC) sont des moyens efficaces, accessibles financièrement et très écologiques comparés aux véhicules particuliers. De nombreux efforts sont faits pour améliorer le confort des usagers. Les TEC sont d'ailleurs souvent les premiers à bénéficier des innovations automobiles comme avec le carburant des bus. Certains roulent déjà au gaz naturel, aux biocarburants au GPL ou à l'électrique.

Pour connaître les services de transport disponibles dans votre commune et votre département contactez votre mairie ou consultez les services des groupes en charge. Il existe aussi des transports en commun et des titres de transports gratuits selon certaines conditions et localités, regardez vite si vous pouvez en faire partie ! **Et pour les trajets longues distances, on pense au train qui peut rejeter 10 fois moins de CO2 que l'avion.**

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On utilise les applications adéquates pour connaître l'itinéraire (CityMapper, Moovit...)
- ☺ Si c'est un trajet de moyenne distance en ville, on favorise les transports collectifs.



En bus : On économise 40% d'énergie et on émet 35% de CO2 en moins.

Un passager du métro consomme 14 fois moins d'énergie qu'en voiture.

Prendre les transports équivaut à 27 minutes d'activités physiques, double profit !

« Délaisse les grandes routes, prends les sentiers »

- Pythagore, philosophe -

À PIED, ÇA MARCHE !

Et si le meilleur moyen de locomotion était encore nos pieds ? Gratuit, zéro émission, et autonomie (presque) illimitée !

Il y a par exemple des initiatives éco-responsables alternatives au dépôt en voiture des enfants à l'école. Appelée le **pédibus**, cette initiative consiste à former un bus piéton encadré par des parents volontaires qui gèrent la sécurité. Déjà présente en France et elle permet plusieurs avantages : les enfants sont sensibilisés au danger de la route, les routes proches des écoles sont décongestionnées donc moins dangereuses. Sachez aussi que des assureurs peuvent couvrir cette pratique.

Il faut au moins 30 minutes de marche par jour pour améliorer sa condition physique et réduire d'au moins 30% le risque de maladies cardio-vasculaires. **Alors on enfle ses chaussures et on part admirer sa ville qui n'en sera que plus verte.**

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On marche au moins 30 minutes chaque jour



Chaque kilomètre réalisé à pied en ville permet d'économiser 280 g de CO2.

MÉTHODES COLLABORATIVES ET ALTERNATIVES : LES NOUVELLES FAÇONS DE SE TRANSPORTER

On peut l'oublier mais certains déplacements ne sont pas forcément utiles. Au travail par exemple, il faut essayer de mettre en place des réunions et rendez-vous dématérialisés par visio-conférence ou par internet. On essaye d'arrêter l'autosolisme (fait d'être seul dans son véhicule) pour privilégier le covoiturage.

Pour le dépôt des enfants à l'école, on en parle avec d'autres parents d'élèves, savoir si l'un peut passer prendre des enfants sur son chemin. Dans quelques communes françaises on peut voir naître **des services de covoiturage gérés par des parents**. On sait ses enfants en sécurité et cela peut réduire par trois les déplacements automobiles. Résultats : un lien social recréé à travers une collaboration éco-citoyenne, des émissions réduites et aussi un gain de temps aussi pour les parents le matin.

Dans un esprit similaire que le pédibus, le **vélobus répond aux mêmes problèmes** et permet des trajets 3 à 4 fois plus longs qu'à pied. On peut aussi s'essayer aux transports plus ergonomiques et sûrs comme la trottinette.

Toutes les initiatives sont bonnes tant qu'on passe le pas et qu'on s'essaye à de nouveaux modes de transports plus verts.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On s'informe sur ce que son agglomération nous propose
- ☺ Si aucune initiative éco-citoyenne n'a vu le jour dans votre ville, parlez-en à vos voisins et votre municipalité
- ☺ On évite l'autosolisme le plus possible.

Il existe plus de 800 lignes de pédibus en France.



Un comportement responsable pour une vie meilleure

Être éco-citoyen c'est possible partout. Dans la rue, dans les espaces verts et la nature, on fait bien attention à bien jeter ses déchets en tout genre dans les poubelles adéquates. On essaye de se mettre dans une optique « petits gestes - grandes conséquences » car on continue d'être éco-citoyen en dehors de la maison.

Déjà, la Terre vous en sera reconnaissante et en plus cela vous évitera d'être verbalisé. **Chaque geste compte**, peu importe la taille du déchet. On respecte l'environnement dans lequel on est, on préserve la nature telle qu'elle devrait être : verte, immaculée, propre. On ramasse aussi les besoins de son chien, qui n'ont pas leur place sur un trottoir. Regardez aussi s'il y a des aires pour chien près de chez vous ou des distributeurs de sac ramasse-crottes.

Mégot, chewing-gum, papier, emballage, tant de déchets qui mettent jusqu'à plusieurs dizaines d'années à se désagréger et qui polluent. **En respectant votre ville, une partie de l'argent qui est allouée au nettoyage pourrait être utilisée à d'autres fins.**

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On ramasse tous un déchet par jour, imaginez à l'échelle de la planète ce que cela représenterait !
- ☺ On prend sur soi un cendrier de poche et/ou un sac pour bien tout jeter quand une poubelle se présentera.
- ☺ On trouve un autre relaxant que le chewing-gum qui est difficile à éliminer.

1 seul mégot peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau.

C'est près de 1000 mégots par seconde qui sont jetés en France.

- Philippe Saint-Marc, homme politique et écologiste français -



Les sols : un trésor à protéger

Voici en moyenne le temps de dégradation de certains déchets dans la nature :



Agir aujourd'hui, mieux vivre demain

Agir pour la planète et lutter pour le développement durable cela passe aussi par nos habitudes de consommation. Mieux consommer c'est meilleur pour votre santé et celle de vos enfants. La surconsommation, le gaspillage et la péremption alimentaire sont de grands fléaux qui s'ils étaient évités permettraient un monde en croissance verte.

COMMENT ÊTRE UN ÉCO-CITOYEN DANS SA VILLE ?

Mieux vivre c'est aussi mieux consommer ! Que ce soit ce que nous mangeons, utilisons ou portons : on fait attention à ce que l'on achète (provenance, méthode de fabrication...). Vous pouvez faire de grosses économies en consommant mieux.

CONSOMMEZ LOCAL !

Vous sauvez les agriculteurs et les petits commerces en les rémunérant mieux car vous aurez réduit le nombre d'intermédiaires.

Consommer local c'est quoi sinon ? C'est réduire les émissions dues à l'acheminement du produit ; c'est manger des aliments de saison qui ont plus de goût et qui correspondent mieux aux besoins de notre corps ; c'est manger moins cher car ces produits n'ont pas eu besoin d'être importés, taxés et traités en serre avec des pesticides.

On évite la surconsommation de manière générale. Pour faire des économies, on réfléchit aux solutions alternatives comme l'occasion, la location, la culture locale ou le fait maison.

À ne pas confondre : la DDM (date de durabilité minimale) et la DLC (date limite de consommation). La DDM signifie simplement que l'aliment présentera moins de vertus gustatives et nutritionnelles une fois la date passée. Vous n'encourez pas de risque sanitaire majeur, beaucoup de gaspillage est dû à cette confusion.



Période de récolte des fruits et légumes en France

Mois	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES	FRUITS	LEGUMES
Janvier	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre Chou de Bruxelles Céleri Carotte Endive Epinards	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Radis	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Février	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre Chou de Bruxelles Céleri Carotte Endive Epinards Mâche	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Radis	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Mars	Frisée Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Asperge Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou de Bruxelles Endive Epinards	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Avril	Poireau Pomme de terre Radis	Asperge Asperge Bette-rave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Mai	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Navet Oignon Poireau Pomme de terre Chou de Bruxelles Céleri Carotte Endive Epinards	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Radis	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Juin	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Asperge Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou de Bruxelles Endive Epinards Mâche	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Radis	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Juillet	Frisée Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Asperge Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou de Bruxelles Endive Epinards	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Août	Asperge Bette-rave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon	Asperge Asperge Bette-rave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Septembre	Melon Myrtille Pamplemousse Pastèque Pêche / Poire Pomme Prune / Pruneau Raisin	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Chou de Brux. Concombre	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Octobre	Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Chou de Brux. Concombre Courge Courgette Endive / Epinards Fenouil	Asperge Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou de Bruxelles Endive Epinards Mâche	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Novembre	Coing Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Asperge Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou de Bruxelles Endive Epinards Mâche	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate
Décembre	Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Asperge Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou de Bruxelles Endive Epinards	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate	Carotte Fraise Melon Pomme Rhubarbe	Asperge Aubergine Bette-rave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre	Navet Oignon Petit pois Poireau Pomme de terre Radis	Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue Mâche Oignon Poireau Tomate

ON EMPRUNTE OU ON LOUE !

Certains ustensiles ou appareils sont suffisamment peu utilisés pour qu'on puisse les emprunter à des voisins ou les louer. Au lieu de systématiquement jeter ou mettre au placard des choses dont vous n'avez plus l'usage, essayez de les revendre ce qui rallongera son cycle de vie. **Le troc est aussi un système collaboratif** qui permet cette deuxième ou troisième vie et sinon on se tourne vers le don. L'économie du partage c'est durable, économe et sociale !

« Moins acheter, mieux choisir, faire durer »

- Vivienne Westwood, styliste britannique -



LE FAIT MAISON ÇA A DU BON

Et si on faisait soi-même certains produits ? Cuisine, produits de beauté, mécanique, bricolage, déco. Le « fait-maison » ou *DIY (Do It Yourself)* : Faites le vous-même en anglais c'est sain, simple, ça nous occupe et le résultat final ne vous aura jamais paru aussi bon ou beau !

Rien de mieux que de le faire chez soi. On sait ce qu'on fait, ce qu'on y met et on n'est jamais mieux servi que par soi-même ! En cuisine, on lit les étiquettes des ingrédients et on contrôle mieux son hygiène de vie. De cette façon, on s'épargne des additifs, colorants et autres molécules qui peuvent vous être nocifs à long-terme. De plus, cela signifie qu'on utilise plus de produits de la terre donc moins d'emballage, c'est bon !

Vous pouvez faire des économies de plus de 40 % en utilisant des ingrédients que vous réutiliserez dans d'autres recettes. On peut faire plus de quantité qu'on gardera dans des bocaux réutilisables et la semaine est prête ! Si vous concoctez vous-même vos plats, vous pourrez anticiper la récupération des restes (s'il y en a) pour les décliner en nouvelles recettes. Récupérer des pommes de terre cuites à l'eau pour en faire de la purée par exemple, ou des restes de légumes pour faire un délicieux velouté.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ On pense local et circuit-court ce qui doublerait le revenu des agriculteurs
- ☺ On utilise un cabas qu'on réutilisera pour faire ses courses
- ☺ On privilégie les produits les moins emballés
- ☺ Qualité peut signifier durée !
- ☺ On regarde les recettes de produits « faits-maison » pour économiser
- ☺ On utilise des disques démaquillant nettoyables.

MIEUX CONSOMMER C'EST AUSSI MOINS GASPILLER

Des courses bien faites, ce sont celles avec une liste. On y va (à pied) plus souvent pour réduire le risque de voir un produit comestible peut-être encore dans son emballage aller directement à la poubelle. On prête attention aux dates limites de consommation pour mieux gérer ses stocks alimentaires. On pense au « doggy bag » quand on va au restaurant, ça sera peut-être un repas d'économisé !

Comment s'habiller solidaire et éco-responsable ?

Il existe aussi pour le secteur du textile des labels. Il arrive que nous achetions des vêtements moins cher pour le porte-monnaie mais beaucoup plus cher pour la Terre. On fait passer en premier le « Fabriqué en France » pour éviter des trajets de 50.000 km aux

conséquences désastreuses. La qualité premium sera vite amortie. On regarde donc l'étiquette d'entretien et la qualité du produit pour réduire les coûts et on en prend soin pour améliorer sa durée de vie. En termes de matière, **le coton bio, le lin et le chanvre sont très peu énergivores et sont robustes.** On bannit toutefois les tissus d'origine animale : très coûteux à la fabrication, pas écologiques et pas responsables vis-à-vis de notre faune.



Si changer toutes ces habitudes prendra peut-être du temps, être éco-responsabilisé, c'est facile. On trie, on jette correctement, on met dans sa poche les papiers pour les jeter quand on trouvera une poubelle, on réfléchit tout simplement avant d'acheter, avant de jeter.



Les champs du « fait-maison » ne s'arrêtent pas en cuisine : **maquillage ou produits d'entretien, lessive ou savon.** Tant de choses qui vous feront gagner de l'argent, de la place et seront douces pour la planète. Vous aurez besoin de 6 ingrédients aux vertus nettoyantes que vous ne soupçonniez peut-être pas : sel, citron, bicarbonate de soude, vinaigre blanc, savon de Marseille et huiles essentielles pour que tout sente bon. Combinés en recette, rien ne vous résistera à la maison.

Pensez à confectionner vous-même votre maquillage : rouge à lèvres, mascara, baume ou démaquillant naturels. Ces astuces vous permettront de vous maquiller et de respecter la nature. Pour être belle, naturellement.

Le jardinage : Quelles méthodes plus durables ?

C'est bien « bio » tout ça, mais on peut aussi agir pour la planète et cultiver chez soi. Il existe des solutions et actions pour être un éco-citoyen actif avec des procédés passifs. Le compostage en fait partie, et si vous n'avez pas encore la main verte, il y a à votre portée plusieurs types de jardinage.

Vous pouvez mettre en place chez vous ou dans votre copropriété une initiative de compostage (en bac ou en tas) pour rendre à la Terre ce qu'elle vous a offert. Cela permet de fabriquer du paillage ou du terreau naturel très nutritif pour votre jardin. Après une période de maturation, tous vos déchets organiques deviendront fertiles pour votre sol grâce à l'humidité, l'air ambiant et les organismes qui y vivent. Si cela vous gêne visuellement, vous pouvez placer vos restes sous terre directement.

Il peut y avoir dans votre ville **des jardins partagés**. Vous cultiverez la terre de votre commune : tout le monde y est le bienvenu, c'est l'occasion de retisser un lien et de favoriser l'insertion sociale autour d'une mission commune. Les jeunes générations seront aus-

si sensibilisées aux bienfaits de la nature. Votre ville retrouvera des couleurs.

Et entretenir son gazon et l'écosystème de son jardin durablement ? C'est possible et ça ne coûte rien, votre gazon sera traité toute l'année. Mouton, chèvre, oie ou poule... : tous ces animaux pourraient animer votre jardin et en prendre soin. Renseignez-vous sur les vertus de chacun car ils ne feront pas le même travail. Quand le mouton s'occuperait d'une tonte basse, la poule gérerait plus les insectes nuisibles.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ C'est possible d'installer un conteneur pour récupérer l'eau de pluie et arroser ses plantes avec
- ☺ On n'arrose pas la journée pour éviter la trop forte évaporation
- ☺ Evitez les insecticides, préférez les moyens naturels comme la coccinelle qui est un prédateur redoutable contre les pucerons.

Paris compte pour le moment 1,7 hectare de toit cultivé.

Garder la forme physique et mentale en jardinant : c'est l'hortithérapie.



Des services collaboratifs



L'économie collaborative connaît une croissance approximative de 30%.

Plus d'un Français sur deux a déjà eu recours à un service collaboratif.

Il existe déjà probablement des initiatives éco-citoyennes et responsables dans votre région. Informez-vous rapidement ! Campagne de sensibilisation, opération troc, ou récoltes : et si vos objets s'offraient une seconde vie en prolongeant leur cycle d'utilisation grâce à des structures de récupération comme les ressourceries ou les recycleries ?

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde »

- Nelson Mandela, homme d'État Sud-Africain -

Le but est d'inciter le citoyen aux récoltes volontaires d'objets en tout genre ; puis de les revaloriser et redistribuer dans un but éducatif. **Les recycleries** peuvent se spécialiser dans des objets en particulier (mobiliers, etc) quand **les ressourceries** acceptent tous les objets que vous souhaitez. Le dernier maillon de récupération des déchets est la déchetterie quand vos objets sont inutilisables et voués à être incinérés.

Parce que la décroissance verte est un dessein durable pour la Terre. **Donner plusieurs vies à nos objets est un geste éco-responsable qui permet d'arrêter de puiser dans nos ressources déjà affaiblies.** On se pose la question de vendre, donner ou troquer les objets que nous n'utilisons plus et dont d'autres ont besoin.. Il existe beaucoup de marchés ou de plateformes qui y sont dédiés. L'économie collaborative, c'est ça !

La France et certaines de ses villes proposent des actions solidaires, éco-citoyennes et vertes aux citoyens dans un but éducatif de sensibilisation, de partage et

d'action. Vous pourrez probablement trouver près de chez vous des événements exceptionnels tournés autour du troc, de l'échange et de la collaboration. Vous pourrez aussi trouver des services classiques au format écologique comme pour le ménage, la garde d'enfant mais au format « vert ». Des organismes chargés de livraison opèrent une transition douce et abandonnent la voiture. On voit des livraisons se faire à pied, en triporteur ou en véhicule électrique.

DES PETITS GESTES POUR TOUT CHANGER

- ☺ Mettre un STOP PUB sur sa boîte aux lettres c'est 40 kg de déchets économisés. Demandez l'étiquette auprès de votre mairie.

Quiz



1- Lorsqu'ils sont recyclés, les flacons en plastique et les bouteilles transparentes peuvent être transformés en :

- A aluminium
- B fibre polaire
- C brique alimentaire

2- Laquelle de ces activités humaines émet le plus de gaz à effet de serre en France ?

- A L'industrie et l'agriculture (hors chauffage)
- B Le chauffage des logements
- C Le déplacement des personnes

3- Quel produit nécessite 33 000 litres d'eau pour être fabriqué ? (Pour info cela équivaut à la consommation d'eau d'un Français pendant 6 mois).

- A une paire de chaussure
- B un écran d'ordinateur
- C une cocotte-minute

4- Avec 650 canettes récupérées, on peut fabriquer...

- A Une trottinette
- B Un vélo
- C Une machine à laver

5- Dans quelle ville trouve-t-on des distributeurs d'air pur ?

- A New York
- B Pékin
- C Mexico

6- Laisser un téléviseur en mode « veille » coûte environ :

- A 2€/an
- B 5€/an
- C 11€/an
- D 23€/an

7- Pour bien dormir, la température idéale d'une chambre est de :

- A 14°C
- B 16°C
- C 22°C

8- Que signifie le concept

« Développement durable » ?

- A Un développement qui ne compromet pas le futur
- B Un développement augmentant la consommation de 5% par an
- C De bonnes intentions difficilement réalisables
- D Autre :

9- Combien de fois un habitant des pays industrialisés consomme-t-il plus d'énergie qu'un habitant du Tiers-Monde ?

- A 5 fois
- B 10 fois
- C 20 fois

10- Pour préserver les ressources naturelles, faut-il mieux :

- A Incinérer les ordures ménagères
- B Développer le recyclage des déchets ménagers

11- Quelles sont les caractéristiques d'un produit équitable ?

- A Il est vendu à bas prix.
- B Il permet de rémunérer le producteur à un prix plus juste.
- C Il est naturel.
- D Il est produit par les petits producteurs des pays en développement.

12- Combien de tonnes de bois économise-t-on en recyclant une tonne de papier ?

- A 2 tonnes
- B 4 tonnes
- C 6 tonnes

13- Quel est le premier secteur producteur de déchets chimiques ?

- A le secteur militaire
- B l'agriculture
- C les transports

14- 90% de la pollution des mers par les hydrocarbures provient des accidents pétroliers :

- A vrai
- B faux

15- Dans quel pays 40% de la population se rend-elle au travail en bicyclette ?

- A en Suède
- B en Finlande
- C au Danemark

16- Quel produit est rejeté dans la nature par les Français à hauteur de 80 000 tonnes par an ?

- A le mercure des thermomètres
- B l'huile de vidange
- C le liquide des réfrigérateurs

17- Le papier recyclé coûte plus cher que le papier normal

- A Vrai
- B Faux

18- Quelle est la part d'eau douce disponible sur Terre ?

- A 3%
- B 13%
- C 53%
- D 83%

19- Sur cette part d'eau, quelle proportion est utilisable par l'homme ?

- A 25%
- B 50%
- C 100%

20- Combien faut-il d'éoliennes pour atteindre la puissance d'une petite centrale nucléaire ?

- A 1 500
- B 1 800
- C 2 000

21- Un papier de bonbon met 5 ans à disparaître totalement

- A Vrai
- B Faux

22- Les produits issus du recyclage sont de moins bonne qualité

- A Vrai
- B faux

23- Par an, combien d'ordures ménagères jette un Français ?

- A 255 kg
- B 305 kg
- C 365 kg

24- Quelle est la filière de recyclage des déchets la plus développée en France ?

- A celle du papier
- B celle du plastique
- C celle du verre

25- Il faut laver les emballages avant de les trier

- A Vrai
- B Faux

27- Le point vert signifie que l'emballage est recyclable

- A Vrai
- B Faux



Distinction

Le 27 Novembre 2019, Guide de l'Ecocitoyen s'est vu remettre une distinction très convoitée qui met à l'honneur les élus et entrepreneurs, acteurs d'actions citoyennes en faveur de notre environnement :

LA MARIANNE D'OR DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Conscient de l'urgence écologique, le concours de la Marianne d'Or a créé un palmarès annuel exclusivement dédié au développement durable. Depuis 1984, les Mariannes d'Or de la République ont honoré de très nombreux maires et entrepreneurs pour les féliciter de leurs initiatives remarquables en matière d'environnement et de développement durable.



Les principales sources

Voici les principales sources qui ont servi à l'élaboration de ce guide et vous permettront de compléter vos connaissances :

ADEME
www.ademe.fr

Ministère de la Transition écologique et solidaire
www.ecologique-solidaire.gouv.fr

Ministère de la Cohésion des territoires
www.cohesion-territoires.gouv.fr

Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation
agriculture.gouv.fr

Agence Nationale de l'habitat (Anah)
www.anah.fr

Agence Nationale pour l'Information sur le Logement
www.anil.org

France Nature Environnement
www.fne.asso.fr

Agronomes et Vétérinaires sans frontières
www.avsf.org

Le mouvement Colibris
www.colibris-lemouvement.org

LES RÉPONSES AU QUIZ

- 1- **B** (Il faut par exemple deux bouteilles pour fabriquer une écharpe.)
- 2- **C** Le déplacement des personnes
- 3- **B** La production d'un ordinateur nécessite d'énormes quantités d'eau, car les outils et les composants comme les puces électroniques doivent être maintenus propres et refroidis pendant le processus de fabrication.
- 4- **B** Un vélo
- 5- **C** Mexico est la ville la plus polluée au monde. La minute d'air pur vous coûtera approximativement 1€.
- 6- **C** 11€/an
- 7- **B** (16°C dans les chambres « c'est bon pour la santé, le porte-monnaie et l'environnement ». 1° de moins c'est surtout 7% de consommation en moins sur 1 an)
- 8- **A** Un développement qui ne compromet pas le futur
- 9- **B** 10 fois. Les pays industrialisés consomment 70% des combustibles fossiles comme le pétrole ou le charbon, alors qu'ils ne représentent même pas 25% de la population mondiale.
- 10- **B** Développer le recyclage des déchets ménagers
- 11- **B** Il permet de rémunérer le producteur à un prix plus juste. et **D** Il est produit par les petits producteurs des pays en développement.
- 12- **A** En plus de ces 2 tonnes de bois, on économise la consommation d'eau d'un habitant en 6 mois, et la consommation énergétique d'un habitant en 1 an.
- 13- **A** Premier producteur de déchets chimiques et nucléaires, le secteur militaire consomme également 10% des énergies fossiles de la planète.
- 14- **B** Faux. Les marées noires participent pour moins de 15% à la pollution des mers par les hydrocarbures. La majorité de cette pollution provient des « dégazages sauvages » des

- pétroliers.
- 15- **C** On ne peut pas dire que ce pays dispose de conditions climatiques idéales pour faire du vélo. Pourtant au Danemark, ça roule.
 - 16- **B** L'huile de vidange. Bien que des sites de collectes existent presque partout, 80000 tonnes d'huile de vidange sont encore déversées dans la nature, ce qui représente l'équivalent de 2 fois la marée noire de l'Exxon Valdez en Alaska en 1989.
 - 17- **B** Faux
 - 18- **A** 3%
 - 19- **A** 25%. Les 75% restants constituent la glace des pôles. Au final, moins de 1% de l'eau présente sur terre est utilisable par l'homme.
 - 20- **B** 1800. Encore s'agit-il d'éoliennes parmi les plus puissantes (1 Méga Watt environ, 63 m de diamètre et 50 m de haut).
 - 21- **A** Vrai
 - 22- **B** Faux. Difficile aujourd'hui de reconnaître un produit recyclé d'un autre produit car leur niveau de performance est identique. D'ailleurs, recyclés ou non, leurs normes de qualités sont identiques et s'appliquent à tous les produits de même façon !
 - 23- **C** 365 kg
 - 24- **C** Celle du verre. 530 000 tonnes de verre sont récupérées chaque année en France : une bonne nouvelle quand on sait qu'une bouteille en verre met 4000 ans à se dégrader naturellement.
 - 25- **B** Faux
 - 27- **B** Faux, cela signifie que les 47000 entreprises, petites et grandes, qui mettent ces produits sur le marché, participent à la collecte sélective des emballages.

IMPRESSION : DESBOUIS GRÉSIL



Crédits illustrations : Conçu par Freepik (www.freepick.com)

Ce label garantit que les forêts, d'où proviennent les fibres de bois utilisées pour fabriquer le papier respectent l'environnement (développement de la biodiversité, préservation de la forêt)

L'imprimerie s'engage à :

- éliminer tout déchet nuisant à l'environnement ;
- ne pas utiliser de produits toxiques ;
- sécuriser les liquides dangereux stockés par l'imprimerie ;
- communiquer sur les bonnes pratiques environnementales ;
- suivre ses consommations énergétiques.

**Norme Internationale
De Management De La Qualité**

Ces engagements pour le changement

Chaque année le 5 juin,
**LA JOURNÉE MONDIALE
DE L'ENVIRONNEMENT**
est organisée autour d'un
thème visant à attirer
l'attention du public
sur une préoccupation
environnementale
particulièrement d'actualité.



JOURNÉE
MONDIALE DE
L'ENVIRONNEMENT

ONU 
environnement

« La société
changera
quand
la morale
et l'éthique
investiront
notre
réflexion »

- Pierre Rabhi,
poète et écologiste -

*L'écologie est un cercle vertueux,
on change ses habitudes puis
on fait en sorte que les autres
changent les leurs... et on verra
un lendemain responsabilisé
et éternel éclore.*

