Fiche pratique "Adoptons des comportements durables"

Une sélection d'idées et de conseils pratiques

2008

Le mode de vie dominant impulsé par la civilisation occidentale entraine une consommation excessive de nos ressources naturelles et produit trop de déchets et de pollutions. En particulier, les gaz à effet de serre sont à l'origine d'un déséquilibre climatique. Selon le calcul de l'empreinte écologique, il faudrait disposer d'au moins deux planètes et demi (pour la France) ou même cinq (pour les Etats-Unis) pour pouvoir poursuivre et généraliser à 6, 6 milliards d'humains ce mode de production et de consommation, basé sur l'utilisation de ressources non renouvelables (énergies fossiles, eau, sols…).

Sommaire de cet article

- 1. Protéger l'environnement et la santé /économiser l'énergie
- 2. Etre efficace sur le plan économique, promouvoir une économie responsable
- 3. Participer au développement humain, être solidaire
- 4. Mettre en œuvre la démocratie, participer aux choix
- Quelques ressources pour concrétiser vos engagements

Pour mettre en œuvre un développement durable « qui répond aux besoins du présent sans compromettre les capacités des générations futures à assurer les leurs », tous les acteurs, publics et de la société civile, doivent se mobiliser au niveau international, national et local.

Au niveau individuel, les « éco-gestes » sont nécessaires pour diminuer notre empreinte écologique (moins de déchets, de pollutions, économies d'eau, d'énergie, de transport, de nourriture….).

Mais le comportement durable concerne aussi les domaines de l'économie, la sphère sociale, la participation politique. Là aussi, chacun-e peut avoir une influence et mettre ses actes en conformité avec sa prise de conscience.

Un comportement "durable" n'est pas contraignant ou ennuyeux, il est plutôt satisfaisant sur le plan psychologique. S'embarrasser de moins d'objets et de gadgets inutiles, choisir de beaux et de bons produits, en matière alimentaire, d'habillements, de cosmétiques etc., c'est améliorer sa qualité de vie. Acheter dans le « commerce équitable », avoir un compte en banque « solidaire », c'est promouvoir une économie au service du développement humain. Participer à la vie de son quartier, de sa ville, à des actions collectives locales ou globales, agir au sein d'associations, c'est mutualiser et enrichir ses compétences, intervenir pour améliorer son quotidien, accroître la solidarité et faire de nouvelles rencontres…

1. Protéger l'environnement et la santé /économiser l'énergie

Economiser l'énergie

L'énergie consommée dans le monde a augmenté de presque 70% en 30 ans. Nos habitations comptent pour un tiers de toute l'énergie consommée (chauffage, eau chaude, éclairage, appareils électriques).

- **Eteindre** les appareils complètement, ne pas les laisser en veille (*qui représente 80 % de leur consommation électrique*) ; débrancher les transformateurs ; utiliser des multiprises à interrupteurs ;

plutôt que de laisser la machine chauffer, verser le café dans un récipient isotherme (*en plus il aura meilleur goût*)
- Eteindre la **lumière** en quittant les pièces
- Installer des **ampoules** basse consommation (*elles coûtent plus cher à l'achat, mais consomment 5 fois moins d'électricité et durent beaucoup plus longtemps*) ; éviter les halogènes (*une seule lampe halogène consomme autant que deux sèches linges*) ; profiter au maximum de la lumière du jour
- Préférer les piles rechargeables… et avec un chargeur solaire
- Quand c'est possible, utiliser un **chauffage** au bois (le C02 libéré à la combustion correspond au C02 absorbé pendant la croissance des arbres), gaz, solaire (thermique pour chauffage eau et bâtiment ; le photovoltaïque sert à convertir l'énergie solaire en électricité)
- Bonne **isolation**, fenêtres à double-vitrage, isolation intérieure des murs qui donnent sur l'extérieur ; systèmes de régulation/programmation ; baisser le chauffage, souvent trop fort (18° suffisent généralement)
- Eviter la **climatisation** ; préférer les humidificateurs, linge mouillé près de la fenêtre, volets etc.
- Acheter des **appareils** de classe écologique (voir les labels)
- Régler la température du **frigo** entre 5 et 7°, le dégivrer, ne pas laisser la porte ouverte trop longtemps
- Machine à **laver** : bien remplir la machine, éviter le prélavage, préférez les éco-lessives, les lavages basse température et en mode économique
- Régler le **chauffe-eau** : 50° suffisent
- Préférer le **four** classique au four à micro-ondes ; mettre des couvercles sur les casseroles ; éteindre les plaques avant la fin de la cuisson
- **Ordinateur** : un écran plat consomme deux fois moins d'électricité ; éviter les "économiseurs d'écrans" qui sont censés préserver la durée de vie de l'écran mais consomment beaucoup d'énergie ; brancher l'ordinateur à un multiprise à interrupteur pour pouvoir l'éteindre complètement.

Réduire les déchets

Chaque français-e produit 440 kg d'ordures ménagères/an, dont 40 % d'emballages. En France, près de la moitié des déchets ne sont toujours pas recyclés. Pourtant, avec 670 canettes en aluminium, on peut construire une bicyclette… Reste la meilleure solution : diminuer les déchets puisque les incinérateurs rejettent de la dioxine, dangereuse pour la santé, et les décharges sont également des sources de pollution, de mêmes que les objets jetés à la mer ou dans les rivières.

- Effectuer un **tri sélectif** : papiers, plastiques, déchets organiques, verre, déchets toxiques (électronique, piles à ramener chez les commerçants), vêtements, batteries de voiture
- Poser un auto-collant **« Stop Pub »** sur la boîte à lettres *(14 milliards de prospectus par an en France)*
- Eviter les **sachets plastiques** : *18 milliards de sacs sont distribués chaque années en France ! Alors que leur durée d'utilisation ne dépassent pas en moyenne 1/2 heures, ils mettent plusieurs centaines d'années à se dégrader* ; réutiliser les sacs, utiliser des sacs en coton bio, un panier, un sac à dos, etc.
- Inutile d'acheter des bouteilles **d'eau en plastique** (une simple carafe filtrante améliore la qualité de l'eau du robinet et enlève le goût de chlore)
- Acheter des produits dont la **durée de vie est longue** au lieu de produits jetables
- Recycler les **déchets organiques** dans le jardin ou sur le balcon (composteur)
- Porter les vêtements et objets dont on ne se sert plus à des **associations de recylage et de solidarité**

Eviter les produits toxiques

Beaucoup de produits d'entretien, de parfums d'intérieur, de peintures, etc. comportent des produits toxiques qui polluent durablement l'air intérieur des habitations et peuvent causer des allergies.

- Acheter des **éco-produits** pour le ménage et les cosmétiques ; évitez les aérosols
- Acheter des **peintures "bios"** ; évitez les peintures acryliques ou anti-fongiques
- Eviter **les agglomérés** qui contiennent des colles toxiques ; utiliser des résines naturelles
- Utiliser les **déboucheurs manuels** à la place des produits toxiques
- Utiliser tout simplement du **vinaigre chaud** pour enlever le tartre

- Réserver les **médicaments** chimiques et les antibiotiques aux maladies graves ; rapporter les médicaments périmés à la pharmacie
- Ne pas rejeter les **huiles** dans l'évier
- N'utilisez pas de produits chimiques et de **pesticides** pour votre jardinage !
- Eviter les **moquettes** synthétiques (leur fabrication très polluante) ; préférer laine, coco, etc.
- Nettoyer avec des **chiffons** en micro-fibres qui permettent de ne pas utiliser de détergents.
- Evitez les **spray** nettoyants et dépoussiérants et les parfums chimiques pour maison !
- **Aérer** tous les jours au moins 1/2 heure pour diminuer la pollution intérieure
- Ne pas jeter **les piles usagées**, les apporter au recyclage. Les piles contiennent des produits extrêmement toxiques pour l'environnement, notamment du mercure.

Economiser l'eau

Nous en consommons 170 litre par jour (44 pour le bain ou la douche, 26 pour les WC, 30 pour la cuisine)

Un bain = 250 L ; une douche 50 L
- Ne pas laisser couler l'eau : 3mn de **robinet** ouvert = 12 bouteilles de 1,5 L
- Installer des **limitateurs** de débit, des aérateurs qui mélangent de l'eau et de l'air, des pommeaux de douche économiques
- **Chasse d'eau** à poussoir variable, mettre une brique dans le réservoir permet de diminuer la consommation d'eau
- Plutôt qu'un **humidificateur** d'air, installez des plantes, leur "transpiration" est une source d'humidité si l'air est trop sec.
- Ne pas laver sa **voiture** au jet !

Eco-mobilité !

On compte 30 millions de véhicules en France, qui constituent 31 % de la consommation d'énergie. Un quart des déplacements en voiture sont inférieurs à 1 km, alors même que ce premier km est plus polluant que les suivants. Il y a 800 millions de véhicules dans le monde et 25 % de la production de GES dans le monde est liée aux transports

- Prendre les **transports en commun** ; vélo ; marche, rollers. Participer à la Journée " sans voiture " le 22 septembre
- Privilégiez le **train** ; ne prendre l'avion que quand il est impossible de faire autrement. *Le train produit 60 fois moins de C02 que la voiture, 30 fois moins que l'avion.*
- Pratiquer le **covoiturage** (pour aller au travail par exemple) ; s'adresser à des associations spécialisées offre/demande entre particuliers sur courtes ou longues distances
- Acheter une **voiture faible consommation**, et émission C02 la plus basse possible (cf. site web de l'Ademe), boycottez les 4X4 ; vous disposez d'un crédit d'impôt en achetant un GPL ; pas de **climatisation** !
- Ne pas prendre sa voiture pour moins de 2km (1/4 des déplacements est inférieur à 1 km) ou lors de pics de pollutions
- Rouler tranquillement, moins vite. Entretenir sa voiture, ses pneus, etc.

Préserver la biodiversité, la nature et les forêts

Sur 4 milliards d'hectares de forêts dans le monde, dont les deux tiers se concentrent dans dix pays, 13 millions disparaissent chaque année, majoritairement à cause des coupes industrielles. La déforestation représente environ 20 % des émissions mondiales de CO2. Il faut couper 10 arbres pour faire une tonne de papier. Une feuille de papier sur 5 provient des forêts anciennes, notamment les dernières forêts boréales et tropicales.

- Acheter des **meubles** ou du parquet **label FSC** ("forest stewardship council") ; jamais de bois tropicaux non certifiés, préférer les bois tempérés produits localement
- Utiliser du **papier recyclé**, imprimer recto-verso et recycler les papiers en brouillons (40 % du bois exploité industriellement va à l'industrie du papier)
- Acheter des **fournitures scolaires** en matière recyclée, des stylos rechargeables
- Favoriser la **bio-diversité** dans votre jardin : de la prairie à la place de la pelouse, espèces végétales, semences bio, variétés multiples ; nichoirs, variétés attirant des oiseaux, etc.
- En vacances en France ou à l'étranger, **au bord de la mer et des rivières,** ne rien jeter dans la nature, ne pas prélever de façon inconsidérées des espèces animales et végétales.
- Renoncer aux **pesticides** et produits chimiques dans le jardin.
- Favoriser la biodiversité dans le jardin en plantant des arbres et des plantes pouvant accueillir par exemple des papillons.

Vêtements et matériaux non polluants

- Préférer les **textiles** en matériaux naturels ou **bio**
- La maille polaire peut être faite à partir de bouteilles recyclée
- Laine, soie, coton bio de préférence (la culture du coton consomme énormément de pesticides) ; boycotter les fourrures même synthétiques - Matelas en latex, fibre de coco, etc.
- **Jouets** : éviter les suremballages ; préférer les matériaux naturels ; les jeux éducatifs

Alimentation

Elle représente 30 % de l'empreinte écologique en France. Nous jetons en moyenne 26 % de notre nourriture à la poubelle ! Beaucoup de fruits et légumes industriels sont contaminés par de multiples pesticides, dont on ignore les effets croisés à long terme. L'agriculture Bio, qui n'utilise pas de pesticides de synthèse et d'engrais chimiques, couvre moins de 3 % des surfaces agricoles en France contre 10 %, il faut la développer. Un fruit de contre-saison importé par avion entraine un gaspillage de pétrole 20 fois plus important qu'un fruit de saison produit localement

- Remplacer le plus souvent possible la **viande** par des **céréales associées à des légumineuses**. *La production de viande est coûteuse en énergie, l'excès nuit à la santé ; pour produire une protéine animale, il en faut 7 végétales*
- Acheter **Bio**, ce qui permet aussi d'éviter les **OGM** et les aliments irradiés ; adhérer à des réseaux comme les AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), les Jardins de Cocagne, les Vergers de la Loire, qui livrent des paniers de légumes et fruits bios
- Eviter de laisser les aliments se périmer, éviter de jeter
- Acheter des produits du **commerce équitable** ; il y a aussi un label " bio équitable "
- Acheter à l'échelle locale et des **produits de saison** et de plein air. *Un fruit importé hors saison par avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole : 1 kg de frais en hiver = 5 litres de pétrole*
- Préférer le **commerce de proximité**
- **Poisson** : label Marine Stewardship Council ; éviter cabillaud, merlu, thon, sole, en voie de disparition
- Eviter les poissons issus d'élevages intensifs et les crevettes surgelées produites dans les pays du Sud dans des conditions souvent polluantes et destructrices des mangroves.

2. Etre efficace sur le plan économique, promouvoir une économie responsable

Promouvoir un mode de consommation durable

20 % de la population mondiale, pour la plupart dans les pays riches, consomme 80 % des ressources. L'accumulation d'objets matériels dont une bonne partie est inutile n'est pourtant pas un facteur très

efficace de bien-être…

- Résister aux **achats inutiles**… Cf. la journée « sans achat » fin novembre
- Préférer la **location** (ex. de la perceuse utilisée une fois par an seulement)
- Réfléchir pour voir si on a vraiment besoin du produit ; de suivre la mode… de se précipiter sur les **soldes** ou de prendre un nouveau crédit
- **Gérer l'argent** de façon économe ; tenir un compte des achats nécessaires ; différer les achats, prendre le temps ; halte à la compulsion d'achat !
- Faire des économies sur les achats inutiles **= réinvestir** dans des équipements écologiques
- Privilégier les **labels** NF-environnement ou Ecolabel européen

Finances solidaires

- Vérifier sur quels fonds s'engagent les **banques** (critères environnementaux et sociaux)
- Avoir un **compte solidaire** (ex NEF ; CIGALES ; label FINANSOL), qui affecte l'épargne à des projets d'insertion sociale et écologiques ;
- Effectuer des **placements éthiques** (qui excluent par exemple nucléaire, armement, forages, etc.) ; fonds de partage

Attitude active vis-à-vis du mode de production et de commercialisation

- Achats du **commerce équitable** et du circuit bio équitable
- Achats dans des magasins de proximité plutôt que les grandes surfaces
- Intervention dans les assemblées générales des entreprises sur les **critères sociaux et environnementaux** de production, les investissements, etc.
- **Boycott de produits polluants** ou non équitables sur le plan social ; ne pas hésiter à écrire aux entreprises pour demander de l'information

Promotion de systèmes solidaires

- Echanges non monétaires comme les **SEL** (systèmes d' échanges locaux), les banques de temps
- S'inspirer du système africain : tontines entre ami-es pour favoriser des projets (non consuméristes !)

3. Participer au développement humain, être solidaire

Solidarité avec les pays du Sud et autour de soi

- Etre **donateur** d'un peu d'argent et de temps à des activités bénévoles dans une association

Eduquer au développement durable et à la solidarité internationale

- Participer à des **actions de sensibilisation** autour de soi, à l'école ; montrer l'exemple par votre comportement durable
- Sur le lieu de travail, favoriser les comportements durables, les économies d'énergie, la participation
- Prendre des **vacances équitables** ; s'informer sur les propositions d'éco-tourisme, demander aux agences leur charte éthique, leur label. En vacances, garder les comportements durables (économies d'eau, énergie, déchets…), d'autant plus dans des pays pauvres en eau !

4. Mettre en œuvre la démocratie, participer aux choix

S'informer

- Sur les aspects environnementaux et la solidarité nationale et internationale des programmes politiques, d'aménagement urbain, etc.
- Voter !

Participer

- Aux **conseils de quartier**, aux enquêtes locales sur les projets ; aux conseils municipaux

Interroger

- **Les élus**, les députés ;
- participer à des **campagnes citoyennes** au moment des élections

Répondre aux consultations publiques

- Soutenir la **presse d'opinion**, les medias alternatifs ; garder une distance par rapport aux informations véhiculées par la TV et les grands médias, apprendre à les analyser ;
- Diminuer la consommation de télé et lire des livres sur le développement durable ! Mais aussi plus des oeuvres littéraires !

Pour donner vos idées pour compléter ce dépliant,
Contactez-nous : contact adequations.org

Quelques ressources pour concrétiser vos engagements

Livres

Ils vous donneront les infos et les adresses correspondant différents aspects évoqués dans cette note.

- *Planète Attitude, les gestes écologiques au quotidien* - WWF
- *Sauvez cette planète, 512 gestes simples* - D. Glocheux - Lattès
- *Ecocitoyen au quotidien - Guide écologique de la famille* – Ed. Sang de la Terre
- *Au frais, sans la clim'* - Claude Aubert - Terre Vivante

Sites web

Ils renvoient à de nombreux autres sites utiles
- http://www.actionconsommation.org
- http://wwwf.org (calculez votre empreinte écologique)
- http://www.ademe.fr
- http://www.finansol.org (finance solidaires)
- http://www.crid.asso.fr (solidarité internationale) …

Revues

- *La revue durable* (larevuedurable.com)
- *l'Ecologiste* (ecologiste.org)
- *Ekwo* (ekwo.org)

Participez à des campagnes

- Voir notre rubrique Actions collectives

- http://www.lalliance.fr
- http://www.agirici.org
- http://www.fne.org
- http://www.greenpeace.org
- http://www.amisdelaterre.org
- http://www.fidh.org

P.-S.

Pour approfondir les ressources concrètes

- Consulter les ressources du guide *Intégrez le DD dans votre organisation*

Copyright © Site de l'Association Adéquations - http://www.adequations.org/spip.php?article121