

# *Agir au quotidien*

## AGRICULTURE

Je mange moins de viande (rouge en particulier) et davantage de fruits et légumes.

Je privilégie les aliments issus de filière biologique et/ou de filières locales.

Je privilégie les aliments frais aux aliments déjà préparés et/ou congelés.

Je privilégie les méthodes naturelles aux méthodes chimiques pour nourrir mes plantes et lutter contre les mauvaises herbes, les ravageurs et les maladies.

Avec mes déchets alimentaires, je fais du compost qui me permettra ensuite d'enrichir la terre.

Je ne jette sur la terre aucun produit chimique susceptible de polluer le sol ou l'eau.

## BIODIVERSITÉ

Je n'entretiens pas le commerce des animaux exotiques, plantes rares, corail, ivoire, écaille de tortue... qui détruit la nature le plus souvent par des méthodes meurtrières.

Je ne cueille aucune fleur sauvage sauf en ayant la certitude qu'il s'agit d'une espèce non menacée.

Je n'abandonne aucun déchet dans la nature.

## LE CHANGEMENT CLIMATIQUE

Je réduis mes consommations d'énergie : électricité, chauffage (voir énergie).

Je privilégie les transports « doux » en ville (marche, vélo, roller, transport en commun). Je ne prends pas l'avion lorsque je peux faire le voyage en train.

Je fais attention à mes achats et j'essaye de consommer des produits locaux : cela développe l'économie locale et limite le transport de marchandises.

Je mange moins de viande : pour une même quantité de calories, la production de viande nécessite beaucoup plus d'énergie que les céréales. De plus, la digestion des bovins émet du méthane.

## CONSOMMATION RESPONSABLE

Je réduis ma consommation d'objets jetables. Quand je fais mes courses, je prends un sac à dos pour ne pas utiliser de sacs en plastique.

J'encourage les produits fabriqués dans le respect de l'environnement et des droits de l'homme.

J'achète des fruits et des légumes produits localement. Leur transport a un impact écologique moindre.

J'achète des produits issus du recyclage (du papier toilette aux meubles, il en existe une gamme importante).

J'encourage la diversité culturelle (musique, cinéma, littérature, danses).

Je me tiens informé des méthodes de production de mes marques favorites. Je contacte les associations de défense des consommateurs pour en savoir plus.

## DÉVELOPPEMENT DURABLE

Je réfléchis sur le fait que mes gestes les plus vitaux (respirer, manger, boire) dépendent de la qualité de mon environnement.

Je réfléchis au fait que mes actions ont un impact ailleurs mais aussi plus tard dans le temps.

J'applique des gestes nouveaux parmi les exemples donnés dans cette brochure.

J'agis en pensant que ces gestes repris par 6 milliards d'individus peuvent vraiment faire la différence.

Je m'implique dans les démarches locales de démocratie participative en essayant d'y insuffler des notions d'équilibre entre approches sociale, économique et environnementale.

## DÉCHETS MÉNAGERS

Lors de mes achats, je fais attention : je préfère les produits durables aux produits jetables, j'achète des produits qui pourront se recycler, je choisis des produits qui n'ont pas d'emballages inutiles.

Je trie mes déchets et si j'ai un jardin, je transforme en compost les déchets organiques.

J'imprime en recto verso (l'énergie nécessaire à la fabrication d'une feuille A4 équivaut à la consommation d'une ampoule de 100W pendant une heure).

J'emmène mes déchets encombrants (électroménager, informatique) et dangereux (piles ou batterie usagées, peintures, solvants, huile de vidange...) à la déchetterie ou auprès du collecteur approprié.

Je pense aux organisations caritatives et d'insertion (Croix Rouge, Emmaüs, Secours Catholique) avant de jeter mes vêtements, mes jouets, mes meubles.

## DÉMOGRAPHIE

J'encourage les méthodes de planning familial (éducation, prévention...).

Je me tiens au courant des moyens de contraception et de protection contre les maladies sexuellement transmissibles.

Je suis curieux d'autres cultures que la mienne, d'autres façons de penser la vie.

Je réfléchis à la pression que les populations industrialisées font peser sur les ressources naturelles, par rapport aux populations des pays moins développés.

Je calcule mon empreinte écologique : [www.wwf.fr/empreinte\\_ecologique/](http://www.wwf.fr/empreinte_ecologique/)

## DÉSERTIFICATION

Dans les zones concernées, il s'agit, pour ceux qui utilisent les sols, de :

Mieux doser les apports chimiques dans l'agriculture (engrais et pesticides)

Mettre en oeuvre des pratiques agricoles qui n'épuisent pas les nutriments du sol

Mettre en cohérence les cultures, le climat local et la ressource en eau disponible (la culture du maïs qui demande beaucoup d'eau est une aberration dans certaines régions)

Ne pas défricher les terres à l'excès

Ne pas surexploiter la forêt pour en faire du bois de chauffage

**A mon niveau:**

Dès que je peux, je contribue à planter des arbres d'espèces locales, par exemple pour constituer ou reconstituer des haies

## L'EAU

J'installe des "économés" sur mes têtes de robinets.

Je prends des douches plutôt que des bains.

Je n'utilise le lave vaisselle que lorsqu'il est plein.

Je ne laisse pas couler l'eau quand ça ne sert à rien (se laver les dents, les mains, se raser).

Je répare immédiatement un robinet ou une chasse d'eau qui fuit. Une chasse d'eau qui fuit gaspille jusqu'à 600 litres d'eau par jour soit la consommation journalière de 4 personnes.

J'adopte une chasse d'eau à double débit, adaptée à mon besoin.

Je n'arrose le jardin que le soir au risque de voir l'eau s'évaporer et les plantes griller.

Je réduis les lavages de ma voiture, j'utilise des jets économes ou un seau d'eau et de l'huile de coude...

Je bois l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille qui nécessite beaucoup d'énergie (transport, plastique...)

Je cultive des plantes locales, adaptées au climat de ma région.

## L'ÉNERGIE

Je relève mensuellement mon compteur de gaz ou d'électricité afin de savoir combien d'énergie je consomme.

Je profite de la lumière du jour et j'éteins la lumière lorsque je quitte une pièce. Dans les endroits où la lumière reste allumée pendant longtemps j'utilise des lampes économes.

J'améliore l'isolation de mon habitat (fenêtres). En hiver je mets un pull au lieu de monter la température. Au-delà de 19°C, 1°C de plus représente 7% de consommation en plus.

Je tiens compte des indices de performance énergétique (de A à G) quand j'achète un appareil électrique.

J'éteins les veilles des appareils électriques.

Je lave à 40 °C ce qui consomme 3 fois moins qu'à 90 °C. J'évite le prélavage et le sèche linge.

Je place le réfrigérateur loin d'une source de chaleur, et je décongèle régulièrement.

Voir aussi : transport, consommation responsable, déchet

## LES FORÊTS

En forêt, je ne jette aucun déchet. Je respecte la faune et la flore et je me renseigne sur les diverses espèces qui cohabitent au sein de la forêt.

Je n'achète pas d'objet réalisé à partir de bois exotiques, dont l'industrie dévaste les forêts sauvages.

J'achète du bois issu de forêts gérées dans le respect de la nature.

J'économise le papier en n'imprimant que lorsque c'est nécessaire et en utilisant les deux côtés de la feuille.

## L'OCCÉAN

J'évite au maximum de jeter des déchets et notamment les cigarettes dans la rue ou dans la nature. Les fleuves les transportent parfois sur des centaines de kilomètres pour finir en mer.

Je privilégie les destinations qui préservent le caractère naturel, la faune et la flore du littoral.

Je respecte les tailles minimales de capture pour les poissons, les crustacés et les coquillages.

Je ne consomme pas des produits qui mettent en danger les ressources (requin, baleine, tortue...).

Si je fais de la plongée, je me contente de regarder et ne touche à rien même pour rapporter un souvenir.

En mer, je jette l'ancre le plus souvent possible sur des bancs de sable et je garde mes déchets pour les ramener à terre.

## LES POLLUTIONS INDUSTRIELLES

Je limite mon utilisation de détergents ménagers au strict nécessaire et je choisis des détergents sans phosphates.

Je réduis l'usage de bombes aérosols chimiques, j'aère ma maison.

Je porte en déchetterie tous les déchets toxiques ou dangereux (peintures, solvants...). Je porte mon huile de vidange chez le garagiste ou à la déchetterie.

J'achète des piles sans mercure et rechargeables plutôt que jetables et, lorsqu'elles sont usagées, je les porte dans un endroit de collecte (magasins de vente, déchetterie).

Je n'utilise que des pesticides biologiques, je ne les utilise jamais en espace fermé, je n'utilise que des quantités modérées.

## LES RISQUES NATURELS

**Pour les planificateurs des villes, il s'agit :**

De mieux connaître la nature, son fonctionnement et les risques.

D'établir l'habitat dans des zones où le risque est réduit.

De préserver les fonctions protectrices que la forêt, les haies, la végétation représentent contre les éléments (prévient l'érosion, les inondations, le vent, la sécheresse).

D'avoir une politique de prévention, moins coûteuse que les réparations.

### **À mon niveau:**

Je demande à un élu local quels sont les choix réalisés par la collectivité.

Je me renseigne sur les risques naturels de mon lieu de vie et sur les attitudes à avoir.

J'évite les attitudes à risques lors de tempêtes, d'orages ou de fortes pluies.

## LES TRANSPORTS

Réduire ma vitesse sur la route réduit ma consommation de carburants et l'émission de gaz à effet de serre (La surconsommation occasionnée de 120 à 130 Km/h, est de 1 litre au 100 Km).

J'utilise les transports en commun plutôt que la voiture : le bus émet par personne transportée deux fois moins de CO<sub>2</sub> (dioxyde de carbone), 30 fois moins de CO (monoxyde de carbone) et 19 fois moins d'hydrocarbures imbrûlés que la voiture.

J'évite les déplacements courts en voiture. À froid, le moteur s'use et pollue plus. Sinon, je roule doucement les 5 premiers kilomètres.

Je ne suis pas seul dans la voiture, je transporte plusieurs personnes.

J'utilise le plus possible mon vélo ou la marche à pied pour les déplacements courts.

J'entretiens ma voiture : elle pollue et consomme moins.

Je n'utilise l'avion que pour de très longs voyages.