

Notre planète! va mal!

Emplacement pour
votre titre

Emplacement pour votre texte

Le réchauffement climatique, dû en grande partie au rejet excessif de gaz à effet de serre (CO2 ou méthane par exemple) par l'homme, est devenu une menace mondiale. Les matières premières deviennent de plus en plus rares tout comme l'eau, qui dans certaines régions du monde manque cruellement.

Les énergies fossiles comme le gaz, le pétrole ou le charbon s'épuisent en raison d'une consommation qui a explosé ces 30 dernières années. Enfin, la biodiversité est en danger: les sols sont pollués et nombre d'espèces animales et végétales sont menacées d'extinction.

Alors que faire ? Comment concilier progrès économique et social tout en sauvegardant l'environnement ? Nous sommes tous – citoyens, décideurs politiques, entreprises et institutions publiques – obligés aujourd'hui de revoir nos comportements, d'inventer de nouvelles façons de faire. Et cette nouvelle démarche a un nom: le développement durable.

C'est un défi que nous devons relever pour nous mais aussi pour nos enfants.

Et si on
traitait notre
planète
autrement ?



Emplacement
de votre logo

Comment pouvons-nous agir ?

Nous pouvons tous agir individuellement au quotidien. Il suffit d'un peu de bonne volonté pour changer quelques-unes de nos habitudes...

A vous de choisir parmi les quelque 4 768 écogestes qui ont été recensés ! Nous vous en présentons quelques-uns dans les fiches qui suivent. Tous font du bien à la planète et... à notre porte-monnaie. Ils concernent :

Le transport : utiliser les transports moins émetteurs de CO₂ et utiliser son propre véhicule à bon escient

La préservation de l'eau : ne pas gaspiller, ne pas polluer

La consommation d'énergie : préférer des équipements économes, acquérir de nouveaux réflexes, isoler son habitat...

Les déchets : trier ses déchets et acheter sans emballage dès que possible

Les achats : choisir des équipements économes, comprendre les labels



Glossaire

Autopartage ou covoiturage : partage de la voiture individuelle pour un temps ou pour un trajet donné, avec partage des frais, entre voisins, collègues...

Bâtiment basse consommation (BBC) : bâtiment dont la consommation énergétique est inférieure ou égale à 50 kWhEP/m²/an

Biocarburants ou agrocarburants : carburants fabriqués à partir de végétaux (colza, betterave, canne à sucre, etc.). Ils sont utilisés en mélange avec les carburants issus du pétrole

Biodiversité : formes que prend la vie à tous les niveaux, des gènes aux espèces, de l'individu à l'écosystème

Biomasse : ensemble des matières organiques d'origine végétale ou animale

Centres collectifs : usines dont le rôle est de valoriser, traiter ou stocker les déchets

Certification : procédure par laquelle un organisme indépendant atteste qu'un produit, un processus ou un service est conforme aux exigences spécifiées

Chauffage urbain : chauffage des immeubles à partir de centrales qui alimentent, par un réseau de canalisations, des zones urbaines entières

CO₂ : (dioxyde de carbone ou gaz carbonique) gaz à effet de serre issu de la combustion des énergies fossiles (pétrole, charbon, gaz)

Décibel (dB) : unité de mesure de l'intensité d'un bruit

Diagnostic de performance énergétique (DPE) : obligatoire pour toute vente ou location, le DPE donne une évaluation de la performance énergétique de l'habitat par une étiquette énergie (classement de A à G) et une étiquette climat (quantité de gaz à effet de serre) et recommande des actions d'économie d'énergie

Ecolabel : reconnaissance officielle de la qualité écologique d'un produit

Effet de serre : phénomène naturel indispensable à la vie sur terre. Certains gaz présents dans l'atmosphère, tel que le gaz carbonique, retiennent les rayonnements infrarouges du soleil et constituent ainsi une coque chauffante autour de la Terre. Il devient inquiétant lorsqu'il s'accroît

Energies fossiles : énergies constituées par fossilisation (gaz, pétrole, charbon). Leur combustion émet des gaz à effet de serre et les réserves sont limitées

Energies renouvelables (EnR) : énergies produites par des ressources renouvelables (solaire, biomasse, géothermie...)

HQE® : abréviation de Haute Qualité Environnementale, démarche visant à réduire les impacts sur l'environnement des bâtiments



Grenelle de l'environnement : grand débat public sur l'environnement voulu par N. Sarkozy qui a donné lieu au vote de deux lois, la loi Grenelle 1 fixe les objectifs de l'État en matière de lutte contre le changement climatique et la loi Grenelle 2 définit les mesures pour atteindre les objectifs

Kilowattheure (kWh) : énergie consommée par un appareil de 1 000 W pendant 1 heure

PDE (Plan de déplacement entreprise) : ensemble des mesures destinées à optimiser les déplacements liés aux activités d'une entreprise en favorisant d'autres modes de transport que la voiture individuelle

Transports doux : modes de transport utilisant l'énergie humaine (marche, vélo, roller...)

VMC : (ventilation mécanique contrôlée) dispositif permettant la circulation de l'air dans un logement. L'air sain s'introduit dans les pièces de vie et est évacué par des bouches d'extraction dans les pièces humides (salle de bains, cuisine, WC)

Pourquoi agir?

Pour
préserver
l'environnement
et la qualité
de l'eau

Pour faire des
économies

Au XX^e siècle, la population de la planète
a été multipliée par 3, la consommation
d'eau par 7
1 personne sur 5 (1,2 milliard) n'a pas accès
à l'eau potable
D'ici à 2030, 50 % de la population mondiale
sera privée d'eau si aucune mesure
d'envergure n'est mise en place

Emplacement pour
votre titre

Emplacement pour votre texte

Eau

Et si
on utilisait
l'eau
autrement ?



Emplacement
de votre logo

Une production de l'Union sociale pour l'habitat. Document non contractuel. Avril 2010
Sources ADEME, Fondation Nicolas-Hulot, Novethic, MEEDDM.
Plottage et conception éditoriale : A. Zelter. Conception graphique : B. Enert. Illustrations : P. Savary.

Consommer l'eau autrement



Boire l'eau du robinet permet de réaliser des économies. L'eau en bouteille coûte 50 fois plus cher

Eviter de faire couler l'eau inutilement, pendant la douche ou la vaisselle

1 minute de brossage de dents et ce sont 12 litres d'eau consommés

Préférer la douche rapide au bain, qui consomme 5 fois moins d'eau



Récupérer l'eau qui s'écoule des gouttières pour arroser les plantes ou laver la voiture

N'abusez pas de produits détergents: ils polluent et peuvent perturber le fonctionnement des stations d'épuration ou des fosses septiques

Entretenir ses installations avec soin



Réparer au plus vite les fuites d'eau.

Un robinet qui goutte, c'est 100 litres d'eau et 30 centimes gaspillés par jour. Un filet d'eau, 390 litres et 1 euro par jour et une chasse d'eau, 600 litres et presque 2 euros jetés à la poubelle

Changer régulièrement les joints de la robinetterie

Privilégier les robinets mitigeurs qui permettent de réaliser 10 % d'économie, mousseurs ou thermostatiques (50 % d'eau consommée en moins)

Adopter les chasses d'eau à double débit

UN GESTE EN PLUS
Repérer une fuite commence au compteur d'eau. Si le chiffre relevé le soir et celui du matin sont différents : une fuite existe

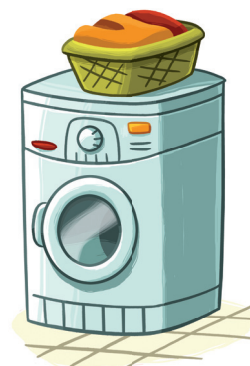
LE SAVIEZ-VOUS ?
Mettre l'eau en carafe au réfrigérateur pendant une heure permet d'améliorer le goût de l'eau du robinet. Des carafes équipées de filtres permettent aussi de retenir les éventuelles traces de nitrates et de pesticides

En savoir plus

1 lave-linge, c'est 80 litres d'eau consommés environ

1 lave-vaisselle, c'est 20 litres d'eau consommés

1 rasage, c'est 18 litres d'eau consommés



Pourquoi agir?

Pour éviter le gaspillage de matières premières et un impact sur l'environnement

Pour réaliser des économies

Aujourd'hui, 20 % de la population mondiale consomment plus de 80 % des ressources de la planète

Emplacement pour votre titre

Emplacement pour votre texte

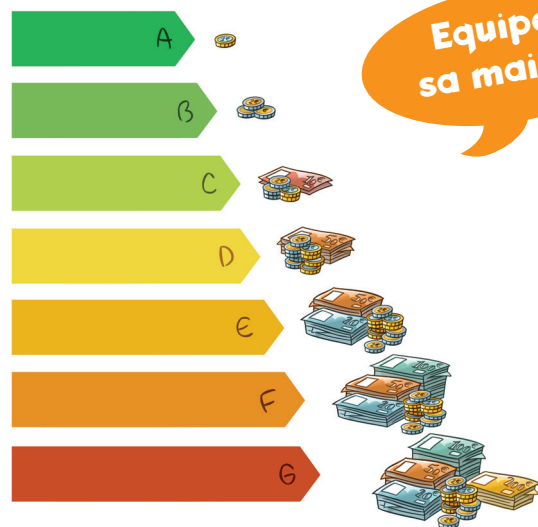
Achats

Et si on consommait autrement?



Emplacement de votre logo

Une production de l'Union sociale pour l'habitat. Document non contractuel. Avril 2010
Sources ADEME, Fondation Nicolas-Hulot, Novetlic, WEEDDM.
Plottage et conception éditoriale : A. Zelter, Conception graphique : B. Emert, Illustrations : P. Savary.



Equiper sa maison

Privilégier les équipements multifonctions (robot multi-usages par exemple)

Se référer à l'étiquette « énergie » pour les produits électroménagers : un appareil de classe A consomme 3 fois moins qu'un autre de classe C

Veiller à l'entretien des appareils électriques afin qu'ils durent plus longtemps

Recycler ses appareils ou acheter des appareils recyclés en tenant compte de leur étiquette énergie

Préférer la cuisinière au four, gourmand en énergie

Entretenir son foyer

Eviter les détergents sous forme de lingettes, coûteuses et difficiles à recycler

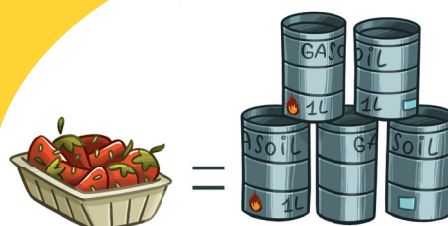
Se remémorer les « trucs » des anciens : vinaigre blanc pour détartrer ou dégraisser, bicarbonate de soude pour nettoyer... moins agressifs pour la nature

Manger durable

A prix égal, préférer les écolabels ou les produits issus du commerce équitable

Consommer des produits de saison : un fruit importé consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison

1 kilo de fraises en hiver, c'est 5 litres de gasoil pour arriver dans notre assiette



Acheter fruits et légumes en vrac et utiliser un cabas recyclable

En savoir plus

Suivre et comprendre les écolabels

- Il existe actuellement une multitude de labels. Certains sont reconnus par les pouvoirs publics, d'autres sont le fait d'initiatives privées
- Deux écolabels sont délivrés en France : il s'agit de la marque NF Environnement et de l'écolabel européen. Ils visent à la réduction des impacts environnementaux des produits tout au long du cycle de vie



Pour manger bio

L'agriculture biologique (AB) est un mode de production utilisant des pratiques de culture et d'élevage qui respectent les équilibres naturels. Elle exclut l'usage de pesticides et d'engrais chimiques de synthèse, limite strictement l'emploi de produits de fertilisation, de traitement, de stockage et de conservation. Propriété du ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, le logo AB peut être apposé sur les produits respectant la réglementation européenne et française



Pour tout ce qui concerne les achats, voir le site
www.mescoursespourlaplanete.com

Pourquoi agir?

Pour préserver l'environnement et la qualité de l'air, en limitant les émissions de CO₂ liées au chauffage

Pour réduire ses charges en électricité / gaz / fioul...

Au cours des 150 dernières années, la consommation mondiale en énergie a été multipliée par 60 alors que la population passait de 1 à 6 milliards d'individus dans le même temps

Emplacement pour votre titre

Emplacement pour votre texte

Chauffage et électricité

Et si on utilisait l'énergie autrement ?



Emplacement de votre logo

Une production de l'Union sociale pour l'habitat. Document non contractuel. Avril 2010
Sources ADEME, Fondation Nicolas-Hulot, Novetlic, WEEDDM.
Plottage et conception éditoriale : A. Zelter, Conception graphique : P. Savary.

Entretien des équipements pour maintenir leur performance énergétique

Purger les radiateurs une fois par an, ne rien poser dessus

Ne jamais boucher une entrée d'air ou une bouche d'aération et les dépoussiérer régulièrement

Faire vérifier sa chaudière par un professionnel tous les ans

Suivre ses consommations énergétiques (gaz, électricité, eau...) pour repérer au plus tôt toute dérive ou fuite



Surveiller la température

Utiliser les thermostats pour réguler la température

Mettre le chauffage au minimum en cas d'absence prolongée

Proscrire les chauffages d'appoint qui peuvent présenter des dangers pour les personnes (incendie, émanations toxiques, etc.)



Pour bien utiliser son électroménager

Se référer à l'étiquette « énergie » pour les produits électroménagers : un appareil de classe A consomme 3 fois moins qu'un autre de classe C

Dégivrer son réfrigérateur tous les 6 mois s'il n'a pas de système automatique

Dépoussiérer régulièrement la grille située à l'arrière du réfrigérateur pour que la chaleur s'évacue correctement

Attendre que la machine soit pleine pour faire la lessive et choisir une température à 30 ou 40 °C. Certaines lessives permettent même un lavage à froid

Limiter le recours au sèche-linge : il consomme 2 fois plus qu'un lave-linge à 60 °C !



Pour diminuer encore la facture

Fermer les volets, les stores ou les rideaux pour éviter toute déperdition de chaleur l'hiver (ou garder la fraîcheur l'été)

Eteindre les lumières lorsqu'on quitte une pièce

Eteindre la veille des appareils électriques :

Cela peut permettre de réaliser une économie de 80 euros à 150 euros par an

Arrêter les plaques électriques 5 à 10 min avant la fin de la cuisson

Couvrir les casseroles pour faire bouillir l'eau

Un gain de 20 à 30 % d'énergie, par rapport à la même opération sans couvercle

Laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur

Enlever les emballages avant de mettre vos achats dans le réfrigérateur

Choisir des piles rechargeables plutôt que jetables



LE SAVIEZ-VOUS ?
Selon l'ADEME, une chaudière bien entretenue, c'est une économie de 8 à 12 % de consommation de combustible, une durée de vie allongée et des risques de panne divisés par 5...

S'éclairer mieux

Remplacer halogènes et ampoules classiques par des ampoules basse consommation qui consomment 4 à 5 fois moins d'énergie et durent 6 à 10 fois plus longtemps

Optimiser l'éclairage de vos lampes :

- Privilégier les abat-jour clairs ou fins
- Nettoyer la poussière des ampoules et des abat-jour : le flux lumineux peut être amélioré de 40 %



LE SAVIEZ-VOUS ?
1 degré de moins permet d'économiser jusqu'à 7 % d'énergie.
19 °C dans les pièces à vivre et 16 °C dans les chambres sont les températures recommandées

Pourquoi agir?

Pour préserver l'environnement et la qualité de l'air en évitant de dégager du CO₂ et des particules nocives

Pour réduire son budget

Et pour garder la forme...

Depuis 1900, les concentrations de gaz à effet de serre ont augmenté de 50 %.

Les voitures particulières sont responsables de 57 % des émissions de CO₂ des transports routiers

En France, 30 % des déplacements correspondent à des trajets domicile-travail

Emplacement pour votre titre

Emplacement pour votre texte

Transports et déplacements

Et si on bougeait autrement?



Emplacement de votre logo

Une production de l'Union sociale pour l'habitat. Document non contractuel. Avril 2010
Sources ADEME, Fondation Nicolas-Hulot, Novethic, MEEDDM.
Plottage et conception éditoriale : A. Zelter. Conception graphique : B. Emert. Illustrations : P. Savary.

Se déplacer autrement

Adapter la taille de son véhicule à ses besoins évite le gaspillage écologique et financier

Pour les petits trajets, vélo ou baskets permettent d'économiser les 50 % de surconsommation de carburant dépensé lors du premier kilomètre pour chauffer le moteur. La moitié des trajets en ville sont inférieurs à 3 kilomètres !



Bus, métro, train... Les transports en commun sont plus sûrs, plus propres et moins chers. Un bus, c'est 40 voitures de moins sur la route et 70 000 litres de carburants économisés

UN GESTE DE PLUS
Plus sûr que l'auto-stop, le covoiturage se généralise. Déjà plus de 80 sites internet en France proposent de partager plus de 500 000 trajets, souvent de la maison au bureau ou à l'école. Pour les trois quarts des petits déplacements, les conducteurs sont seuls dans leur véhicule...



Conduire autrement

Ne pas abuser de la climatisation dans son véhicule. Elle fait consommer de 15 à 35 % de carburant en plus selon que l'on est en ville ou sur route

Réduire sa vitesse de 130 à 120 km/h sur les autoroutes permet d'économiser 1 litre de carburant au 100, en moyenne

Couper le moteur à l'arrêt, c'est mieux

Lever le pied et économiser ! Une conduite souple, sans à-coups, c'est 5 à 40 % de carburant économisé

Entretenir sa voiture car une voiture mal entretenue coûte cher : 10 % de carburant consommé en plus et 20 % de pollution supplémentaire

Vérifier également régulièrement la pression des pneus et les niveaux d'eau et d'huile

Pourquoi agir?

Pour mieux vivre avec ses voisins d'immeuble, de résidence, de quartier

Pour éviter le bruit, une pollution sonore réelle

Ni après, ni avant 22 heures !
Tout bruit excessif est interdit et peut être sanctionné, même avant 22 heures
Un sourire, un bonjour, un premier pas pour connaître ses voisins

Emplacement pour votre titre

Emplacement pour votre texte

Vivre ensemble

Et si on cohabitait autrement ?



Emplacement de votre logo

Une production de l'Union sociale pour l'habitat. Document non contractuel. Avril 2010
Source ADEME, Fondation Nicolas-Hulot, Novethic, MEEDDM.
Photage et conception éditoriale : A. Zeller. Conception graphique : B. Emerit. Illustrations : P. Savary.

Réduire le bruit



Modérer le son des TV, radio et chaîne hi-fi

Éviter de jouer d'un instrument de musique ou de faire des travaux bruyants

Ne pas faire fonctionner ses appareils électroménagers la nuit

Éviter les portes claquées, les volets qui battent de façon répétitive

Éviter de laisser des enfants courir dans l'appartement ou les cages d'escaliers

Dans son logement, attention aux claquements de talons

Attention aux aboiements incessants du chien



Respecter les parties communes

Utiliser les locaux prévus pour les poussettes ou vélos

Se garer aux endroits prévus à cet effet

Utiliser les conteneurs à ordures

Éviter d'étendre du linge à l'extérieur

Ne pas secouer tapis ou nappes par la fenêtre, surtout pendant la journée



Être attentif à ses voisins

Veiller sur les personnes les plus fragiles dans son voisinage

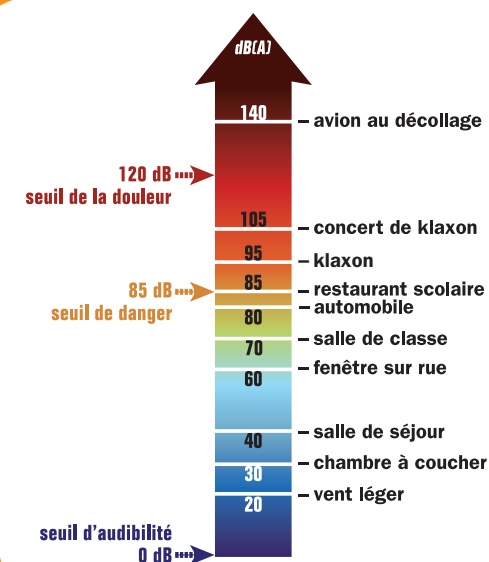
En période de travaux bruyants ou si vous organisez une fête, prévenir ses voisins à l'avance. Ils seront plus indulgents



En savoir plus

L'échelle du bruit

Grave ou aigu, bref ou long, le bruit se mesure en décibel, la qualité de vie aussi : moins de 30 décibels pour dormir, une soixantaine émis lors d'une conversation entre amis. Le bruit est douloureux à 80, et dangereux au-delà de 100



Source Ademe

Pour plus d'information :
www.ademe.fr/particuliers/Fiches/bruit/rub2.htm

Pourquoi agir?

Pour éviter
le gaspillage de
matières premières
et recycler

Pour préserver
la nature

Chaque Français produit en moyenne
360 kilos de déchets par an. Les emballages
représentent 30 % du poids total.

Temps de décomposition de quelques
déchets :

1 chewing-gum : 2 ans
1 cannette en aluminium : 200 ans
1 sac plastique : 400 ans

Emplacement pour
votre titre

Emplacement pour votre texte

Déchets

Et si on
jetait
autrement ?



Emplacement
de votre logo

Une production de l'Union sociale pour l'habitat. Document non contractuel. Avril 2010
Sources ADEME, Fondation Nicolas-Hulot, Novetlic, MEEDDM.
Plottage et conception éditoriale : A. Zelter, Conception graphique : B. Enert, Illustrations : P. Savary.

**Acheter
sans déchets
ou presque**



Privilégier les produits sans emballages superflus, à la coupe ou en vrac

Apporter un panier ou un sac réutilisable pour faire les courses

Choisir une lessive plus naturelle, une écorecharge, des produits « éco-verts », des portions familiales

BON À SAVOIR
Les emballages représentent 30 % du poids et 30 % du prix des produits que nous achetons : autant de matières premières et de coûts de transport utilisés

Mais aussi



Afficher sur sa boîte à lettres un autocollant « Stop à la Pub » : le publipostage représente 40 kilos de papiers par an et par habitant

**Mieux trier,
mieux recycler**

Ne pas jeter de déchets non organiques (non alimentaires) dans la nature

Trier les déchets en fonction des instructions du bailleur ou de la commune

- Le verre est recyclable à 100 %, à l'infini
- Le plastique renaît sous forme de pull-over polaire. Il faut laisser les bouchons mais retirer l'opercule en alu des bouteilles de lait
- Le papier et le carton, mais pas les couches pour bébé
- Les métaux tels que les cannettes, conserves, etc.



Ne pas déposer d'encombrants dans la rue sans appeler la mairie pour connaître les modalités de ramassage

Donner (vêtements, meubles livres...) au lieu de jeter

Limiter l'impression de documents, même chez vous. Imprimer en recto/verso. Privilégier le papier recyclé

Rapporter les médicaments non utilisés à la pharmacie

Recycler les piles, le matériel électronique, les cartouches d'encre chez le revendeur

