



FICHE TECHNIQUE n° 55

Les éco-gestes à la maison

Sommaire

Bon à savoir	2
Faire des économies d'énergie	4
Réduire sa consommation d'eau	6
Lutter contre les micropolluants	9
Repenser notre alimentation	13
Réduire, réutiliser et recycler	18
Ressources	22



Un environnement fragilisé par diverses pollutions...

Les activités humaines impactent directement la qualité de l'air et de la ressource en eau. Par conséquent, elles affectent aussi bien notre santé que les écosystèmes.

De nos jours, les principales causes de pollutions environnementales proviennent de la production et de l'utilisation des **diverses sources d'énergie**, des **activités industrielles** et de l'**agriculture**. Les pollutions sont générées depuis les « **industries extractives** » jusqu'aux **usages domestiques**. Ainsi, les substances polluantes trouvées dans les produits commercialisés auprès du grand public interviennent de façon non négligeable dans la contamination de l'environnement.

La création d'un produit, même le plus sain, aura toujours une répercussion sur les habitats naturels. Qu'il s'agisse d'un impact direct lors de son utilisation, ou d'un impact indirect généré lors des différentes étapes de sa production (travail du sol, création de l'emballage, transports routiers et/ou aériens, recyclage, etc.).

Les gaz à effet de serre, une grande préoccupation environnementale...

Les gaz à effet de serre (GES) sont générés en grande partie par les activités humaines (la production d'énergie, les transports, la déforestation, l'agriculture, l'élevage). Naturellement présents dans l'atmosphère terrestre, ces gaz permettent de stabiliser la température à la surface de la planète. Toutefois, l'augmentation de leur concentration conduit à altérer le bilan énergétique du système climatique terrestre et conduit à une augmentation anormale des températures.

Déjà perceptibles, les effets de ce réchauffement climatique augmentent la probabilité de phénomènes météorologiques extrêmes.

Ces changements ont des conséquences qui affectent directement les populations humaines et l'environnement, tels que :

- l'augmentation des crises alimentaires et de l'eau,
- des risques sanitaires via la hausse des températures et des canicules,
- la prolifération des nuisibles et des maladies,
- la perte de la biodiversité,
- l'acidification des océans en raison de la hausse des concentrations de CO₂,
- des crises économiques,
- etc.

Au regard de l'évolution actuelle des émissions de gaz à effet de serre (GES), la température mondiale pourrait augmenter de 4,4 °C d'ici à la fin du siècle.



Le saviez-vous ?

Le dioxyde de carbone (CO₂) provient majoritairement de la **combustion d'énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz naturel)**

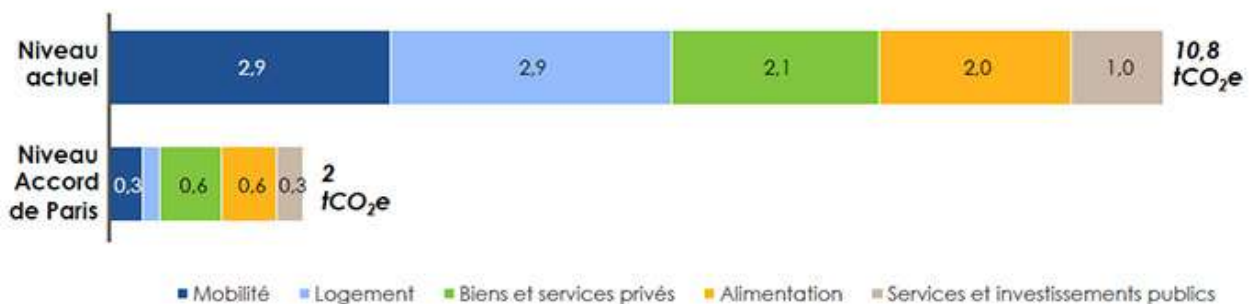
Le changement climatique s'accélère et nous impose de changer nos modes de vie. Mais ce n'est pas toujours facile de savoir par où commencer.

Le changement climatique nous concerne tous...

Changer ses habitudes et réaliser des éco-gestes, c'est prendre conscience des conséquences sociales et environnementales de chacune de nos actions. Ainsi, les éco-gestes visent à réduire notre empreinte carbone, c'est-à-dire l'ensemble des émissions de gaz à effet de serre induites par la consommation de chacun.

À ce jour, l'empreinte carbone moyenne des Français est comprise entre 11 et 12 tonnes de CO₂ par an. Afin d'être compatible avec l'Accord de Paris (traité international sur le réchauffement climatique adopté en 2015) et maintenir le réchauffement climatique sous le seuil des 2°C, nous devons réduire notre empreinte carbone à 2 tonnes de Co₂ émis par an et par habitant d'ici 2050. Les éco-gestes ont donc une place importante dans la transition écologique.

Empreinte carbone moyenne d'un Français
tCO₂



Déclinaison par poste de l'empreinte carbone d'un Français moyen ©Carbone 4

Pour créer de l'énergie, des ressources naturelles sont exploitées et le stock de ces dernières diminue d'année en année de manière inexorable, tandis que la demande continue d'augmenter. L'utilisation des énergies fossiles (charbon, pétrole, gaz naturel) reste encore majoritaire dans le monde pour la création d'électricité. Celles-ci rejettent dans l'atmosphère des gaz à effet de serre (GES), responsables du réchauffement climatique.

Comment mieux gérer sa consommation d'énergie ?

Grâce à des gestes simples et pratiques, il est facile d'alléger notre consommation d'énergie.



Une gestion raisonnée des appareils électriques

Les vieux appareils consomment en moyenne plus que les nouveaux modèles : un vieux réfrigérateur qui ne refroidit plus tellement, un vieux four qui chauffe moins efficacement, une cafetière entartrée... L'un des premiers éco-gestes à adopter est de veiller à ce que nos appareils âgés ne soient pas trop gourmands en énergie. Dans ce cas, il faut veiller à les changer en les confiant à un organisme qui va se charger de leur recyclage et à investir dans des versions plus économes.

A l'achat, soyez attentifs aux **étiquettes énergie** ! Elles vous permettent de comparer plusieurs modèles. De manière générale, préférez les appareils classés A+, A++ ou A+++.

La plupart des lave-linges et lave-vaisselles sont aujourd'hui équipés d'une **fonction « éco »** qui permet de réduire considérablement la consommation d'électricité et d'eau, tout en étant aussi efficace que les programmes classiques.

Il existe aussi des **labels environnementaux** nous permettant d'orienter nos choix :

- l'écolabel européen pour les téléviseurs ;
- l'écolabel nordique pour les projecteurs, lecteurs DVD, radios, hauts parleurs, décodeurs ;
- le label TCO pour les casques auditifs.

Ces labels garantissent un appareil efficace, facilement réparable et recyclable et exempt de certaines substances dangereuses pour la santé humaine.

Astuce

Bichonnez vos réfrigérateurs et congélateurs ! Le givre entraîne une surconsommation d'électricité.



Un éclairage responsable

Selon l'ADEME, plus de 12% de la consommation d'électricité d'un foyer (hors chauffage, eau chaude et cuisson) est consacrée à l'éclairage.

Un des premiers éco-gestes est tout naturellement d'**éteindre la lumière** lorsque nous quittons une pièce. De plus, l'éclairage de chaque pièce peut être optimisé en remplaçant les vieilles ampoules par des **ampoules basse-consommation**.



Un bon isolement de la maison

Le chauffage représente le premier poste de dépenses énergétiques au sein des foyers français. L'isolation de la maison est donc primordiale pour réduire efficacement les pertes énergétiques. Remplacer les fenêtres et les portes vieillissantes par des modèles isolants efficaces, rénover les combles et les murs, ... Tous ces travaux peuvent avoir un impact considérable sur la consommation d'énergie.

Avant même de s'engager dans des grands travaux, il est possible de limiter les pertes de chaleur par quelques gestes simples :

- poser des rideaux épais entre les zones de passage (couloirs, entrées, portes...) et devant les fenêtres,
- installer des boudins aux seuils des portes et des fenêtres,
- fermer les volets durant votre absence et la nuit, etc.



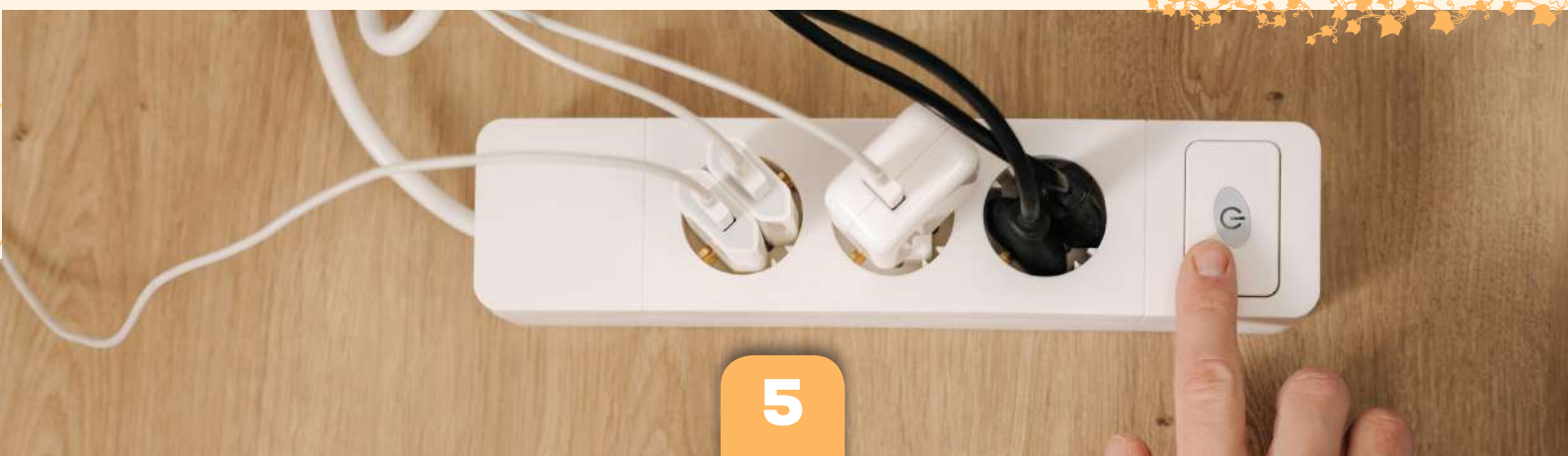
La chasse aux "petites lumières rouges"

La consommation des appareils électriques en veille constituerait près de 11% de la consommation d'électricité moyenne annuelle d'un foyer français.

Pour éviter cette consommation « cachée », il suffit de penser à débrancher les ordinateurs, télévisions, imprimante, etc. lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Astuce

Installez des multiprises avec interrupteur. Celles-ci vous permettront d'éteindre plusieurs appareils en veille en un seul geste.

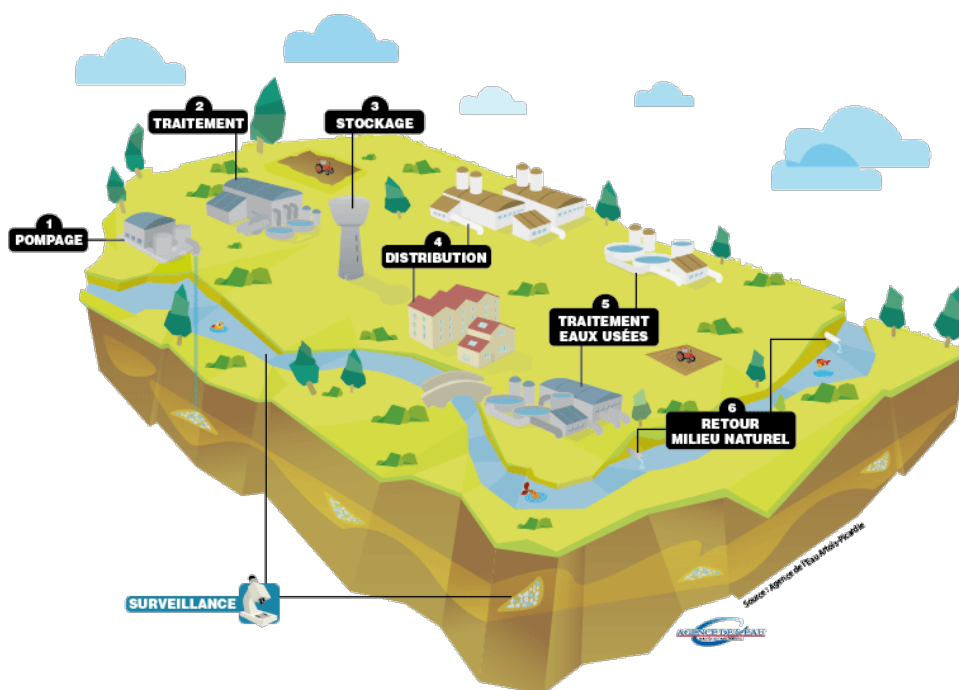


REDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU

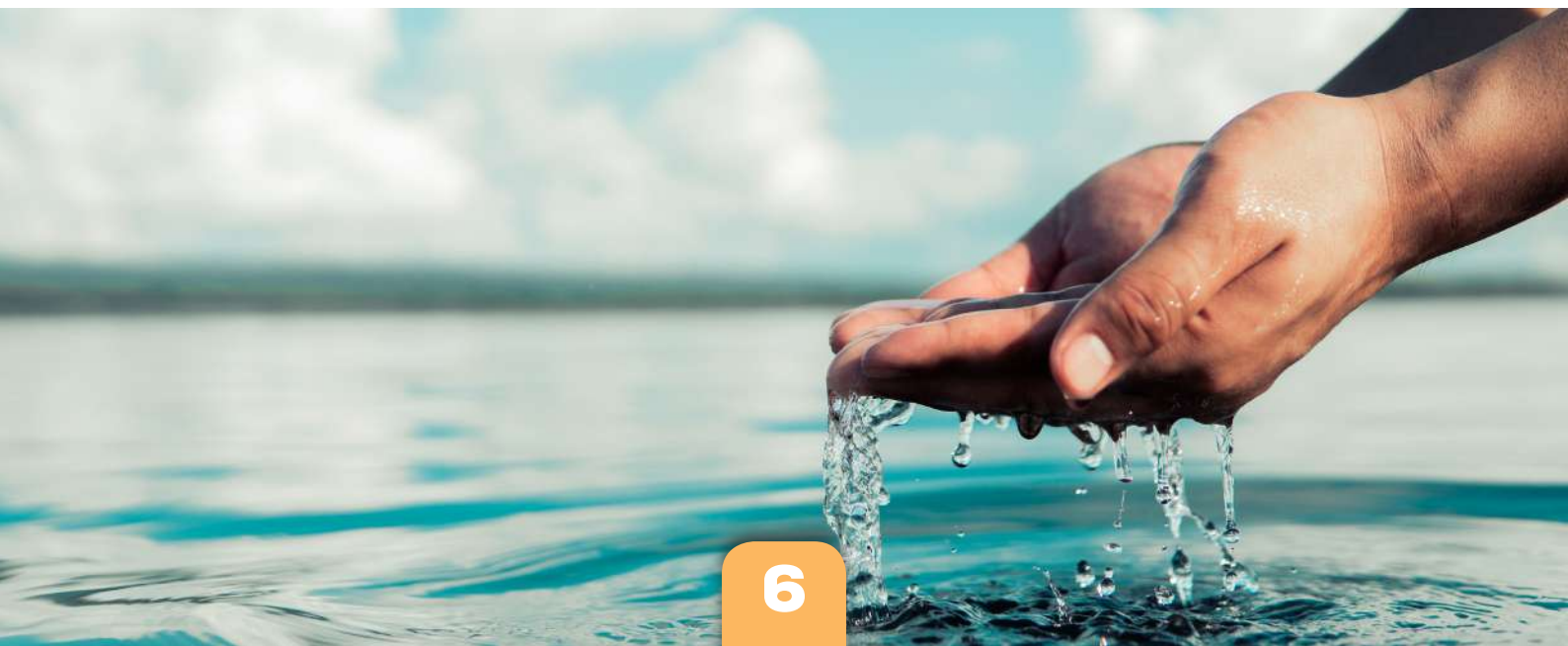


Depuis son prélèvement, en passant par sa distribution, jusqu'au traitement des eaux usées, l'utilisation de l'eau nécessite des ouvrages qui fonctionnent généralement en continu (voir schéma suivant). L'énergie consommée par les services d'eau et d'assainissement constitue ainsi l'un des premiers postes de **consommation électrique**. Les mesures de plus en plus sévères sur la qualité des rejets des eaux dépolluées dans les milieux naturels tendent à augmenter les dépenses énergétiques des traitements. Par conséquent, réduire notre consommation d'eau revient à réduire cette consommation énergétique et donc à alléger notre impact sur l'environnement.

Des gestes simples permettent de faire des économies d'eau considérables.



Le cycle de l'eau domestique ©Agence de l'Eau Artois-Picardie





Commençons les efforts dans la salle de bain...

Un robinet qui coule inutilement pendant 2 minutes, c'est 25 litres d'eau gaspillés ! Si ce gaspillage est quotidien, cela fait environ 10 000 litres perdus sur une année. Cette perte peut être évitée en pensant à fermer le robinet le temps de se brosser les dents, de se savonner les mains, de se raser, etc.



Privilégiez les douches !

Une douche de 5 minutes consomme 60 à 80 litres d'eau, tandis qu'un bain nécessite 150 à 200 litres.



Equipez vos robinets !

Des dispositifs peu onéreux permettent de réduire le gaspillage d'eau :

- **Le limiteur régulateur** : installé sur les embouts des robinets de lavabo, d'évier ou sur le flexible de la douche. Il permet de limiter le débit de l'eau.
- **L'embout mousseur aérateur** : placé à la sortie du robinet. Il permet de réduire le débit d'un robinet standard de 30 à 70 % grâce à l'injection d'air dans l'eau de sortie.
- **La douchette** : elle réduit le débit d'eau jusqu'à 6 litres par minute en gardant la même puissance qu'un pommeau de douche classique.
- **Le système de turbulence** : son but est de fractionner les gouttes d'eau. Cela permet de faire jusqu'à 50% d'économie.



Poursuivons ces efforts dans la cuisine...



Laver la vaisselle à la main ou en machine ?

Tout dépend la façon dont on lave à la main, le liquide-vaisselle utilisé ou le remplissage de la machine ! Les lave-vaisselles les plus récents consomment environ 12 litres d'eau par lavage alors qu'une vaisselle faite à la main réalisée en laissant couler l'eau, nécessite plus de 50 litres d'eau.

Même constat au niveau de l'énergie. Le lave-vaisselle dépense environ 1 kWh par cycle, alors qu'il faut consommer environ 2,5 kWh d'énergie pour faire chauffer l'eau pour une vaisselle à la main.



Récupérez l'eau de rinçage des fruits et des légumes !

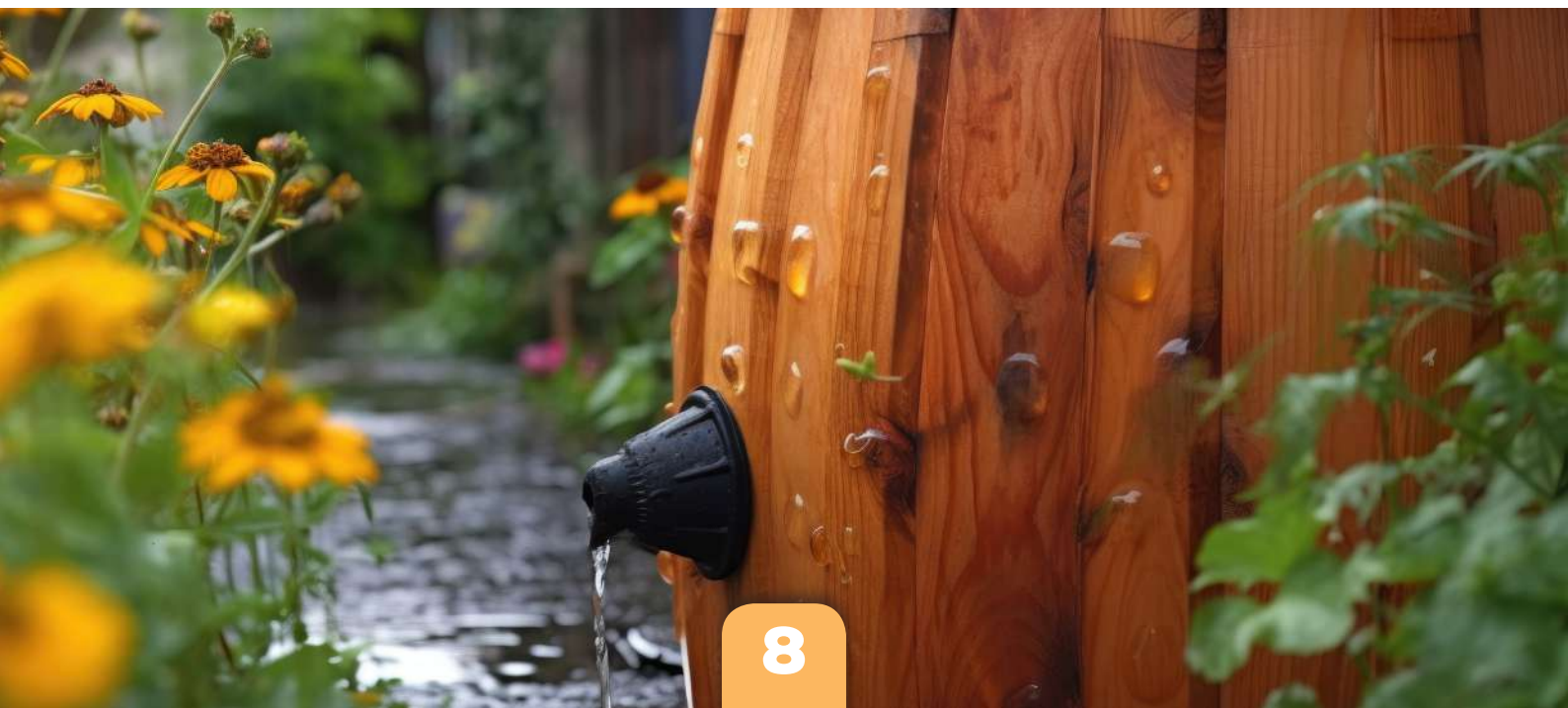
Laver les végétaux dans une cuvette en fermant le robinet pendant le lavage et le rinçage permet de récupérer l'eau qui pourra servir à arroser les plantes. Idem pour l'eau de cuisson des légumes si celle-ci n'est pas salée.

Et dans le jardin ?



Installez une cuve pour récupérer les eaux pluviales dans votre jardin !

Suivant les régions, un toit de 100 m² permet de récupérer 45 à 80 m³ d'eau de pluie. Placez la cuve à proximité d'une descente d'eaux pluviales, sur une surface plane et solide, à l'abri des arbres.



LUTTER CONTRE LES MICROPOLLUANTS

Les micropolluants sont des **substances toxiques indésirables**, détectables dans l'environnement à des concentrations infimes, de l'ordre du microgramme par litre, voire nanogramme par litre. L'équivalent de quelques grains de sucre dans une piscine olympique ! Faiblement biodégradables, ils s'accumulent dans l'environnement et sont susceptibles d'impacter les organismes vivants (plantes, algues, animaux et êtres humains) d'un milieu donné en raison de leur toxicité, de leur persistance et de leur bioaccumulation.

Bioaccumulation

Désigne la capacité de certains êtres vivants à observer et concentrer dans tout ou une partie de leur organisme certaines substances, bénéfiques ou toxiques, éventuellement rares dans l'environnement.

D'origine industrielle, agricole, urbaine ou naturelle, ces polluants sont **aussi présents dans beaucoup de produits que nous utilisons au quotidien**. Ils peuvent être à l'origine :

- **naturelle** : avec les métaux (par exemple le fer qui donne la couleur rouille à certaines terres), les hydrocarbures dits HAP* et les Composés Organiques Volatils dits COV** (dégagés par exemple lors de feux de forêts ou d'éruptions volcaniques).
- **industrielle** : avec les COV, les HAP, les métaux lourds, les alkylphénols***.
- **agricole** : avec les pesticides et engrais.
- **urbaine** : avec les effluents hospitaliers médicamenteux, les eaux pluviales chargées de HAP, les eaux usées domestiques contenant des substances issues des produits d'entretien, cosmétiques, etc.

* **Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)** : ils se forment lors de la combustion. Benzo(a)pyrène, benzo(b)fluoranthène, benzo(k)fluoranthène, fluoranthène, etc. Ils sont classés comme cancérigènes.

** **Les Composés Organiques Volatils (COV)** : les plus fréquents dans l'air sont l'acétaldéhyde, le benzène, le dichlorométhane, le formaldéhyde, le perchloroéthylène, le toluène, le xylène. Il semblerait que les COVs soient plus nombreux et plus concentrés dans l'air intérieur que dans l'air extérieur. La plupart sont classés comme cancérigènes.

*** **Les alkylphénols** : ils sont utilisés massivement dans les détergents, comme additifs de carburant et lubrifiants, comme polymères. Ils sont également utilisés pour la conception des parfums, des matériaux retardateurs de flamme, des pneus, des adhésifs et des revêtements.

La part des rejets domestiques est loin d'être négligeable ! Quotidiennement, nous contribuons au rejet de micropolluants dans le réseau des eaux usées, via l'utilisation de :

- **produits d'entretien** : eau de javel, produit vaisselle, lessive, désodorisant...
- **produits d'hygiène et cosmétiques** : crème solaire, lait corporel, gel douche, shampoing...
- **médicaments** : antibiotiques, œstrogènes...
- **pesticides (insecticides, fongicides, herbicides)** : anti-puces, anti-poux, anti-moustiques...
- **produits de bricolage** : peinture, solvant, colle, vernis...

Les micropolluants arrivent dans les cours d'eau par les canalisations d'assainissement, mais également par ruissellement sur le sol ou tout simplement par voie aérienne. Les faibles concentrations de ces polluants rendent difficile la maîtrise de leur impact sanitaire et écologique. Les stations d'épuration qui traitent les eaux usées sont dotées d'outils de plus en plus performants, toutefois elles ne sont pas en capacité d'empêcher chacune de ces substances néfastes de se retrouver dans les milieux aquatiques.

Les gestes à adopter pour limiter les micropolluants

À l'échelle du consommateur, des habitudes simples peuvent être prises pour un réel bénéfice en terme sanitaire et environnemental.



On oublie certains produits...

Une des premières astuces pour éviter l'emploi des produits polluants est de favoriser les actions mécaniques : une ventouse pour déboucher les éviers, un peigne pour enlever les poux, une aération pour un air sain et renouvelé.

Beaucoup de produits peuvent être aisément supprimés de notre quotidien : eau de javel, désodorisants, adoucissants, blocs WC... Tandis que pour certains produits, il suffit d'éviter le surdosage en respectant les doses indiquées sur les étiquettes, ou encore de réduire les fréquences d'utilisation.

De plus, il existe sur le marché des produits plus respectueux de l'environnement. Privilégiez les ingrédients simples et biodégradables. Certains produits « purs » sont suffisants pour réaliser des tâches ménagères : savon noir, vinaigre d'alcool, bicarbonate de soude...





Comment savoir si un produit est respectueux de l'environnement ?

Lisez les étiquettes et restez attentif aux éléments suivants :

- les **pictogrammes de danger** ;
- la **notice d'utilisation** : pour le respect des dosages sont à respecter ;
- les **ingrédients** : préférez les listes d'ingrédients courtes et les composés biodégradables.
- les **labels écologiques** : même s'ils ne sont pas parfaits ni garants d'un produit exempt de toute molécule suspecte, ils permettent de fixer des seuils et de garantir des modes de fabrication plus respectueux de l'environnement et/ou des hommes.

Pour identifier un label environnemental fiable, il est important de s'assurer que celui-ci :

- est attribué par une tierce partie indépendante ;
- prévoit un cahier des charges avec des critères clairs et précis, avec un référentiel strict révisé régulièrement (sur le flacon, un numéro de série et un lien internet pour pouvoir consulter le référentiel) ;
- couvre l'ensemble des phases de la vie d'un produit, de sa conception à l'utilisation (de nombreux label se limitent à l'emballage du produit).

Pour les **labels publics**, le cahier des charges est réalisé par les pouvoirs publics et les contrôles par des organismes indépendants, tels que AFNOR (Association Française de Normalisation). Parmi eux :



Ecolabel EU : label officiel européen



NF Environnement : marque officielle française de certification écologique

Pour les labels privés, le cahier des charges est créé par des entreprises, des associations de consommateurs ou environnementales... Le contrôle est effectué par des organismes indépendants, tels que Ecocert.

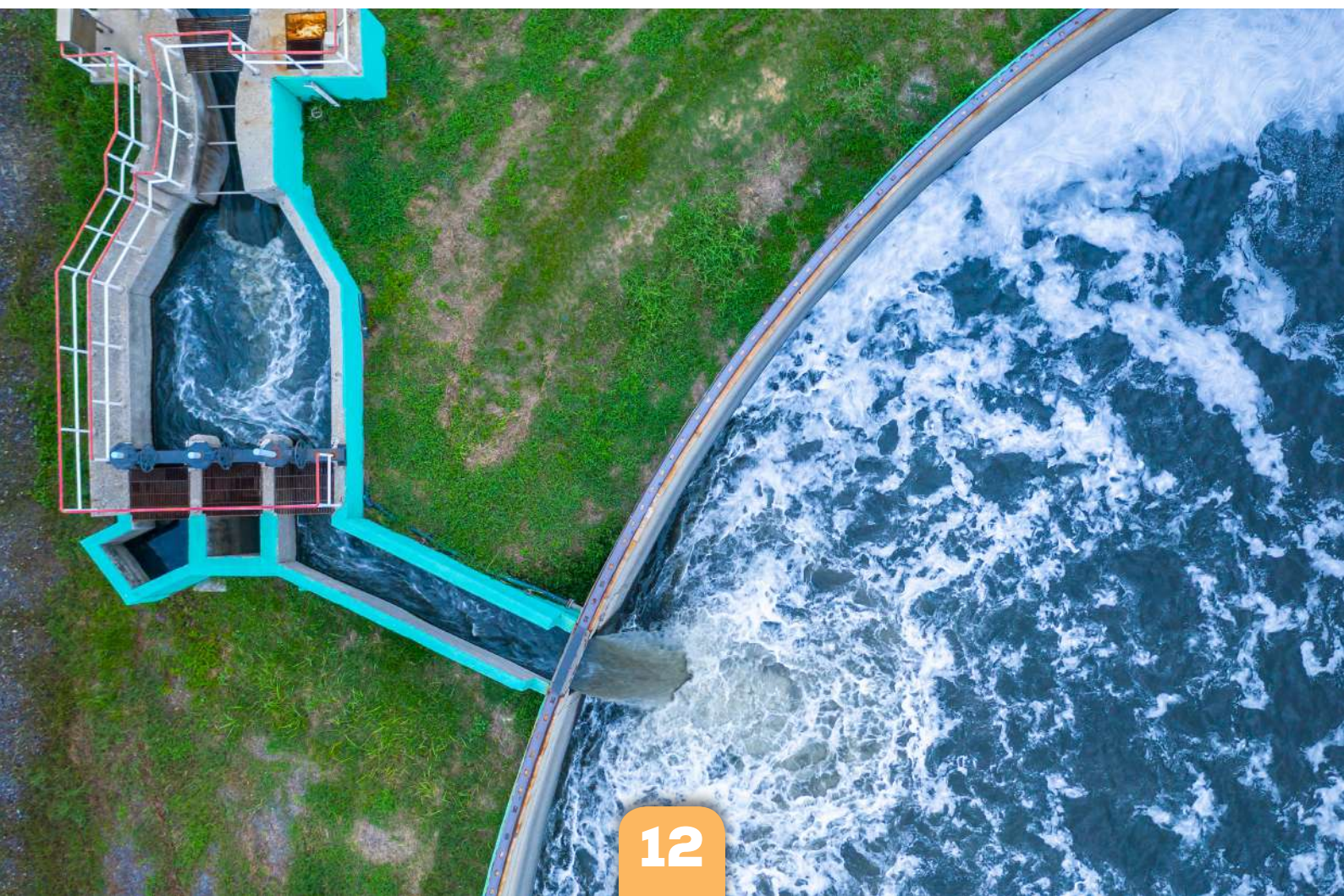
Attention aux faux labels et aux annonces trompeuses du type « formule verte » !

Les micropolluants sont-ils traités par les stations d'épuration ?

Il est possible de réduire les émissions en micropolluants des eaux dépolluées à la sortie des stations d'épuration, soit en optimisant les procédés existants, soit en ajoutant un procédé de traitement complémentaire. Par exemple, en augmentant la concentration des boues ou encore la durée d'aération dans les bassins. La diminution des concentrations de ces polluants est alors de 10 à 30 %.

Toutefois, une fois cette étape passée, certains micropolluants résistent encore. Des traitements complémentaires (traitement tertiaire) peuvent alors être mis en place. Malheureusement, l'adaptation des stations d'épuration reste trop coûteuse pour les collectivités territoriales et donc pour les citoyens. Cela impacterait directement le prix de l'eau. De plus, certains micropolluants restent peu connus, par conséquent cette solution pourrait être seulement partielle.

Le plus simple reste donc de rejeter moins de micropolluants dans notre environnement. Autrement dit, de choisir des produits moins polluants, de doser au plus juste et de se passer des substances inutiles.



REPENSER NOTRE ALIMENTATION

L'alimentation représente entre 20 et 50 % de notre empreinte environnementale. Il existe de nombreuses habitudes à mettre facilement en place au quotidien pour limiter cet impact écologique.

Limiter le gaspillage alimentaire

En France, les ménages sont responsables d'un tiers du gaspillage alimentaire.

Avant d'arriver dans notre assiette, les aliments doivent être cultivés, transformés, emballés, transportés et commercialisés. Chaque fois que des aliments sont gaspillés, toutes les ressources utilisées à chacune de ces étapes sont elles aussi gaspillées. Par exemple l'énergie utilisée pour la création de l'emballage, ou encore pour le transport du produit.

De nombreux gestes permettent de lutter au quotidien contre le gaspillage alimentaire.



Avant de partir faire les courses...

- **Établissez une liste** : avant de vous rendre en supermarché, prenez le temps de faire le tour de vos stocks et notez ce dont vous avez besoin.
- **Évitez les produits préparés** : au cours de la chaîne de fabrication, ces produits génèrent en moyenne plus de gaspillage alimentaire en comparaison aux plats faits-maison.
- **Adoptez le vrac** : en privilégiant l'achat en vrac, nous achetons en juste quantité.
- **Ne boudez plus les fruits et légumes moches** : ils sont tout aussi bons que les autres !



Quelques astuces simples de conservation :

- Tous les fruits et légumes ne vont pas au frigo ! Certains se conservent à l'air ambiant (bananes, melons, nectarines, abricots, pêches, fraises, tomates).
- Pour conserver au mieux les pommes de terre, une ou deux pommes à leur côté permettent de ralentir leur germination.
- Pour conserver le pain, enveloppez-le dans un torchon.
- Pour profiter des bulles des boissons gazeuses entamées, rangez-les la tête en bas !
- Conserver le croquant des aliments secs (biscuits, chips...) dans des boîtes hermétiques en verre.





Zoom sur les dates de péremption...

Il est important de différencier les deux appellations :

- la « **date limite de consommation** » (**DLC**) : mentionne « à consommer avant le... » et marque une limite sanitaire.
- la « **date de durabilité minimale** » (**DDM**) : indique « à consommer de préférence avant le... ». Elle n'induit pas de risques pour la santé, donc les produits sont consommables après cette date.

Faites confiance à vos sens ! Observer, sentir et goûter peut vous éviter de vous intoxiquer, ou au contraire de jeter un produit encore consommable.



Ne jetez plus !

De nombreux légumes peuvent se consommer dans leur globalité. Fanes de radis ou de carottes, épluchures, cosses de petits pois, carcasse de volaille ou de poisson... toutes ces choses peuvent se cuisiner.

Il existe aujourd'hui plusieurs applications anti-gaspillage, telles que « Too Good To Go », « Optimiam », « Zéro gâchis », etc. Elles permettent d'acheter à bas prix des produits dont les dates de péremption approchent.



Privilégier les produits locaux et de saison

Les fruits et légumes ont tendance à avoir plus de goût lorsqu'ils sont de saison. Ils ont eu le temps de mûrir au soleil et sont donc par conséquent plus savoureux que ceux arrivant à maturité pendant le transport.



La production hors saison, une pratique loin d'être durable...

Les produits hors saisons nécessitent des conditions particulières qui ont un impact négatif sur les ressources naturelles. En effet, cette production est soit réalisée sous serre, où elle nécessitera davantage d'engrais afin de compenser le manque de soleil et de nutriments dans le sol ; soit d'un pays lointain où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément aussi réglementés qu'en Europe.

Sur le plan écologique, les serres posent de gros problèmes, principalement pour quatre raisons :

- les producteurs sont contraints d'importer 80 % de l'eau qu'ils utilisent ;
- l'utilisation importante d'engrais pour fortifier et enrichir les sols ;
- la consommation massive d'énergie pour réchauffer les serres dans certains cas ;
- la grande production de déchets plastiques.



Pourquoi privilégier les produits locaux ?

Les circuits courts permettent de consommer des produits frais et de saison tout en favorisant l'agriculture locale. Ce mode de commercialisation s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur, soit par la vente indirecte avec un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur.

Les fruits et légumes importés sont souvent transportés par avion ou par bateau, puis par camion. Réduire les produits importés de l'étranger, c'est aussi réduire la production de gaz à effet de serre.

Un fruit ou un légume hors saison consommerait entre 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même fruit produit localement en saison.

Le saviez-vous ?

La distance moyenne parcourue par un produit alimentaire aujourd'hui est comprise entre 2400 et 4800 km.

Réduire notre consommation de viande

Parmi les actions individuelles à plus fort impact, le passage d'un régime carné à un **régime végétarien** représente à lui seul **une baisse d'environ 10% de l'empreinte carbone totale d'un individu**. Le régime végétarien permet de limiter les émissions issues de l'élevage (émissions de méthane par les ruminants) et de la déforestation (déstockage du carbone sous l'effet du changement d'affectation des sols).

Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'élevage est responsable à lui seul d'environ **15 % des émissions anthropiques de gaz à effet de serre (GES)** dans le monde. Ce calcul tient compte des émissions de l'ensemble de la chaîne de production : la production d'aliments pour le bétail (avec ajout d'engrais), la physiologie des animaux (pets et rots), la chaîne de transformation de la viande (avec chambre froide), etc.



La déforestation en plus des émissions de GES

L'élevage est le principal secteur responsable de la déforestation. À l'heure actuelle, les productions animales mobilisent plus de 80 % des terres agricoles ; des terres non boisées qui stockent moins de carbone.

Limiter notre consommation de viande est par conséquent une habitude indispensable pour réduire notre impact environnemental individuel. Il suffit de diversifier les repas avec des céréales et des légumineuses.



Et le poisson ?

Selon la FAO, 30 % des populations de poissons sauvages sont surexploitées. Les problématiques liées à cette surpêche sont :

- le développement de la pêche illégale,
- le boom des techniques industrielles de pêches,
- entre 11 à 26 millions de tonnes de poissons pêchés par erreur chaque année.

Pour limiter votre impact, privilégiez les espèces non concernées par la surpêche, telles que le Saumon d'élevage, le Maquereau, le Hareng (de label MSC), ou des poissons d'eau douce (Omble chevalier, Féra du Léman). De plus, il est vivement encouragé de privilégier les poissons pêchés avec la méthode de « pêche à la canne », moins impactante et plus sélective.

Exemple

Exemples d'espèces surexploitées : le Saumon d'Atlantique, le Cabillaud de Manche et de Mer du Nord, le Thon rouge, le Bar, le Merlu, le Merlan, etc.

Toutefois, la consommation de poissons d'élevage n'est pas sans conséquence. Celle-ci représente 50 % de la consommation mondiale. Les problématiques liées à cette production sont la dégradation des mangroves et la pollution des eaux (rejets de produits polluants).

En résumé, tout comme la consommation de viande, la consommation de poisson doit être occasionnelle si l'on souhaite limiter notre impact environnemental.



RÉDUIRE, RÉUTILISER ET RECYCLER



Chaque année, un français produit environ 354 kg d'ordures ménagères. En France, la destination de nos déchets se répartit ainsi (moyennes nationales) :

- Dépôt en décharges : 36 %
- Incinération : 30 %
- Recyclage de la matière : 20 %
- Gestion biologique (compostage/méthanisation des déchets organiques) : 14 %

L'incinération des déchets est une méthode particulièrement polluante. Les déchets sont brûlés dans un grand four et les fumées qui résultent de ce procédé dégradent de manière significative la qualité de l'air. Il en est de même pour les procédés de recyclage.

Pourquoi est-il important de recycler ?

Parce qu'en recyclant la matière, on économise de l'eau et de l'énergie. En effet, la fabrication du papier recyclé demande de 2 à 5 fois moins d'énergie et 3 fois moins d'eau que si l'on fabrique un papier à partir de fibres vierges qui proviennent des arbres. Puisqu'on consomme moins d'énergie grâce au papier recyclé, on émet moins de dioxyde de carbone (un des principaux gaz à effet de serre). Ainsi on estime que le recyclage du papier permet d'éviter chaque année l'émission de près de 390 000 tonnes de CO₂, c'est-à-dire l'équivalent des émissions de 200 000 voitures par an !



On se met au compostage

Les fruits et les légumes se caractérisent par une très forte teneur en eau. Les incinérer revient donc à brûler de l'eau, ce qui demande beaucoup d'énergie !

Alors au lieu de jeter vos déchets organiques dans la poubelle, mettez-vous au compostage ! La décomposition de ces produits est réalisée par des micro-organismes et petits animaux (bactéries, vers de terre) en un produit comparable au terreau : le compost. C'est un fertilisant 100% naturel et d'excellente qualité, à utiliser directement dans le jardin.

Toutefois, ces restes alimentaires qui paraissent sans valeur cachent parfois des ressources insoupçonnées pour vous aider à ne plus rien jeter. Même si vous compostez vos déchets organiques, la solution la plus efficace reste de réutiliser vos épluchures et autres restes d'aliments. Des exemples :



Les coquilles d'œufs en jardinage

De manière générale, vous pouvez utiliser les coquilles d'œufs en jardinage pour apporter du calcium à vos végétaux. Broyez-les au préalable et disposez-les en couche au fond du trou avant de planter les graines.



L'écorce de citron pour une salle de bain étincelante

Les écorces de citron et d'orange sont des antiseptiques et antibactériens très efficaces. Préparez un simple mélange avec du vinaigre de cidre et quelques écorces de citron et frottez sur vos surfaces carrelées.

Ces épluchures sont également excellentes pour créer un parfum d'ambiance. Il suffit de les faire sécher au four, ou près d'une source de chaleur. Glissez ensuite les épluchures sèches dans un petit sachet en mousseline qui sera placé entre vos vêtements à la manière d'un désodorisant.



Les pelures d'oignon contre la moisissure au jardin

Vous pouvez utiliser les épluchures d'oignon comme fongicide contre le mildiou qui s'attaque à vos plants de tomates. Pour cela, faites une décoction avec 100 g de pelures d'oignon et 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et pulvérisez l'infusion sur les zones où apparaissent les moisissures, environ une fois par semaine.

On dit non aux emballages

Chaque année, nous jetons plus de 8 millions de tonnes de plastique dans l'océan. Parmi ces déchets, l'emballage occupe une place importante. Pourtant, il est possible de réduire les emballages quand on fait ses courses, grâce à quelques bonnes habitudes à prendre :



Utiliser un panier en osier ou un sac réutilisable en tissu

Commençons par bannir les sacs plastiques de notre quotidien en optant simplement pour des paniers et sacs réutilisables.



Faire ses courses avec ses propres contenants

Oui, se rendre chez son commerçant avec ses propres contenants c'est possible et légal ! Veillez à choisir des contenants adaptés au produit que vous allez acheter (notamment en termes de fermeture hermétique...). Et pour faciliter la tâche du commerçant, il est conseillé d'indiquer sur le contenant son poids à vide.



Réduire les emballages en achetant en vrac



Il est aujourd'hui très facile de trouver dans le commerce des rayons « vrac ». Vous pouvez y trouver par exemple des produits secs tels que du riz, des pâtes, des céréales ou bien des fruits secs. En privilégiant ce type de rayons pour certains produits, il est possible de réduire significativement les emballages à chaque course. Pour leur transport, il suffit d'utiliser des sachets en tissus réutilisables que vous laverez régulièrement. Pour les fruits et légumes, c'est exactement la même chose, choisissez-les en vrac et évitez autant que possible les emballages.



FAITES-VOUS ENTENDRE !

Le moyen le plus simple et le plus efficace pour faire évoluer les comportements est de prendre la parole et d'inciter d'autres personnes à agir. En changeant nos habitudes, nous transmettons des réflexes à nos enfants et donnons l'exemple à notre entourage. Chacun est en capacité d'influencer sa famille, ses voisins, ses amis et de diffuser des pratiques plus respectueuses de l'environnement. N'hésitez pas à faire savoir aux chefs d'entreprise que vous souhaitez des changements audacieux. Invitez les dirigeants locaux à agir dès maintenant.



Ressources documentaires

- **Dossier documentaire n°2 : Gaspillage alimentaire (URCPIE Hauts-de-France, 2016) :**
file:///C:/Users/conta/Downloads/Gaspillage_alimentaire_-_dossier_documentaire.pdf
- **Fiche technique n°38 : Un festin pour trois fois rien ! Apprenez à cuisiner les restes (URCPIE Hauts-de-France, 2016) :**
file:///C:/Users/conta/Downloads/Fiche_technique_n%C2%B038__Un_festin_pour_trois_fois_rien!_Apprenez_%C3%A0_cuisiner_les_restes_.pdf
- **Les déchets à Noël (Ministère de l'écologie) :**
https://www.pays-landerneau-daoulas.fr/medias/2021/03/Fiche_Noel_Ministere-Ecologie.pdf
- **Les impacts du Smartphone (ADEME, 2019) :**
https://www.pays-landerneau-daoulas.fr/medias/2021/03/1906_GUIDE_PRATIQUE_LES_IMPACTS_DU_SMARTPHONE_ADEME.pdf
- **La face cachée du numérique (ADEME, 2018) :**
https://www.pays-landerneau-daoulas.fr/medias/2021/03/1811_LA_FACE_CACHEE_DU_NUMERIQUE.pdf
- **Ecoresponsable au bureau (ADEME, 2019) :**
https://www.pays-landerneau-daoulas.fr/medias/2021/03/1901_ECORESPONSABLE_AU_BUREAU.pdf
- **Mon jardin zéro-déchet (ADEME, 2021) :**
https://www.pays-landerneau-daoulas.fr/medias/2021/03/ADEME_guide-jardin-zero-dechet_2019.pdf
- **Moins de produits toxiques (ADEME, 2018) :**
https://www.pays-landerneau-daoulas.fr/medias/2021/03/1901_GUIDE_PRATIQUE_MOINS_PRODUIITS_TOXIQUES_ADEME.pdf
- **Manger mieux, gaspillez moins (ADEME, 2018) :**
https://www.pays-landerneau-daoulas.fr/medias/2021/03/ADEME_201808_GUIDE_PRATIQUE_MANGER_MIEUX_GASPILLER_MOINS.pdf

