



100 gestes

pour une maison écologique

Avec le soutien de

Gold



Silver



100 gestes

pour une maison écologique

par Christian Comarmond

Avec le soutien de

Gold



Silver



Agir pour une île Maurice durable

Le concept Eco TV m'est venu après avoir vu le film d'Al Gore, The Inconvenient Truth. Cette œuvre cinématographique unique en son genre a aussi eu le mérite d'éveiller ma conscience écologique. Je me posais finalement cette question : Que puis-je faire, moi, citoyen lambda, pour changer cette situation alarmante qui menace notre planète ? Qui menace notre survie même sur terre ? C'est là qu'Eco TV a fait son petit bout de chemin dans ma tête. Et si le Mauricien pouvait changer le cours des choses uniquement en prenant des décisions rapides ? A travers des gestes si simples, mais pourtant si importants ?

Je suis de ceux qui croient qu'il est vaut mieux agir plutôt que grogner. En agissant, nous nous rendons responsables ; nous forgeons le respect de nous-mêmes et gardons le contrôle, le pouvoir.

Ainsi, pendant plus de 400 émissions, humblement, Eco TV a apporté sa pierre à l'édifice de Maurice Ile Durable. A la fin de sa première saison en janvier 2012, de nombreuses écoles nous ont sollicités pour obtenir des copies des émissions afin de les inclure dans leur curriculum sur l'environnement.

Du coup, avec l'aide de sponsors, nous avons eu l'idée de faire une compilation de ces programmes sur DVD (en sus des inédits !). Le tout, accompagné d'un livret intitulé 100 gestes pour une maison écologique. Mon souhait le plus cher est que ce livre passe entre plusieurs mains et fasse réagir le plus de personnes possible. Qu'il contribue à développer une île Maurice durable. Bon DVD et bonne lecture. Merci de votre fidélité et à bientôt pour la saison 2 d'Eco TV !

Christian Comarmond
Concepteur et producteur exécutif d'Eco TV
Capital Media Ltd.



Mes 100 gestes écologiques à la maison

- 09 Dans mon jardin
- 34 Pour l'aération
- 44 Dans la cuisine
- 70 Pour la lessive
- 86 Dans la salle de bains/toilettes
- 102 Lorsque je nettoie
- 114 Quand je fais les courses
- 140 Pour ma voiture
- 160 Pour une vraie maison écologique
- 188 Question informatique
- 198 Mes petits gestes en plus
- 216 Mon mode de vie écolo

Agir pour une île Maurice durable

Le concept Eco TV m'est venu après avoir vu le film d'Al Gore, The Inconvenient Truth. Cette œuvre cinématographique unique en son genre a aussi eu le mérite d'éveiller ma conscience écologique. Je me posais finalement cette question : Que puis-je faire, moi, citoyen lambda, pour changer cette situation alarmante qui menace notre planète ? Qui menace notre survie même sur terre ? C'est là qu'Eco TV a fait son petit bout de chemin dans ma tête. Et si le Mauricien pouvait changer le cours des choses uniquement en prenant des décisions rapides ? A travers des gestes si simples, mais pourtant si importants ?

Je suis de ceux qui croient qu'il est vaut mieux agir plutôt que grogner. En agissant, nous nous rendons responsables ; nous forgeons le respect de nous-mêmes et gardons le contrôle, le pouvoir.

Ainsi, pendant plus de 400 émissions, humblement, Eco TV a apporté sa pierre à l'édifice de Maurice Ile Durable. A la fin de sa première saison en janvier 2012, de nombreuses écoles nous ont sollicités pour obtenir des copies des émissions afin de les inclure dans leur curriculum sur l'environnement.

Du coup, avec l'aide de sponsors, nous avons eu l'idée de faire une compilation de ces programmes sur DVD (en sus des inédits !). Le tout, accompagné d'un livret intitulé 100 gestes pour une maison écologique. Mon souhait le plus cher est que ce livre passe entre plusieurs mains et fasse réagir le plus de personnes possible. Qu'il contribue à développer une île Maurice durable. Bon DVD et bonne lecture. Merci de votre fidélité et à bientôt pour la saison 2 d'Eco TV !

Christian Comarmond

Concepteur et producteur exécutif d'Eco TV
Capital Media Ltd.

Que faire pour notre planète ?

Les preuves sont là : nous profitons de la terre comme des parasites, usant et abusant de notre planète à un rythme que celle-ci ne peut soutenir. La plupart des Mauriciens savent que cette situation ne peut plus durer. Mais la question reste : que faire ? Pour nombre de jeunes, la réponse est ailleurs. Pour eux, ils ne sont pas la cause des problèmes écologiques. D'autres encore se disent qu'ils n'ont pas les moyens ni les ressources pour changer les choses. Ce sont-là autant d'arguments qui viennent à bout de toute tentative de changement que l'on pourrait entreprendre. Nous finissons par abandonner face à l'ampleur de la tâche. Nous finissons aussi par nous dire que le changement est au-delà de l'individu.

Ma contribution à Eco TV, en tant que consultant écologique, vient justement prouver le contraire. On peut changer les choses. On peut changer les mentalités. Et rendre la planète plus saine.

Si chacun prend un peu de recul, il comprendra que l'impact de l'humain sur l'environnement porte aussi son empreinte. En poussant la réflexion, celui-là finira par comprendre que c'est effectivement à chacun d'entre nous d'apporter ce changement. De se transformer pour transformer le monde ! Finalement, la réponse à la question 'Que faire ?', est toute simple : il suffit de se repenser. Si vous voulez créer un monde meilleur et laisser une planète plus saine pour vos enfants, je vous invite à vous transformer en pratiquant les 100 gestes de ce livret. Et pour que cela marche réellement, il est tout aussi important que vous vous amusiez en les faisant !

Sanju Deenapanray

Directeur d'Ecological Living in Action (ELIA)
Consultant écologique d'Eco TV

Remerciements

Pas d'Eco TV sans eux

Ce projet qui vient d'être concrétisé est surtout le fruit d'une collaboration. Pour cela, il faut remercier tous ceux et celles qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la création d'Eco TV et du livret 100 gestes pour une maison écologique. Mes remerciements vont spécialement à la Mauritius Commercial Bank, le premier partenaire d'Eco TV : un grand merci car vous nous avez soutenus depuis le début. Je pense également à SOFAP, Omnicane, Michelin, Stag Beverages, Anglo Mauritius, Swan Insurance ou encore le groupe Food and Allied. Il me faut saluer un autre partenaire qui nous a rejoints au cours du projet de distribution de DVD : le fonds Maurice Ile Durable. Un grand merci aussi au groupe La Sentinelle, MWT, ELIA et à Solid Waste pour leur soutien. Merci à l'équipe qui, à un moment ou un autre, a contribué à la création de ce projet : Lindi Lintrouvable, Elvin Ramnauth, Elodie Labonne, Sanju Deenapanray, Josué Maguitte, Anne Lise Nellun, Stéphane Bellerose, Dominique Merven, Jason Lafolle, Anabelle Beema, Shakoor Nundlool, Richard Sysum et son équipe de Media Film Services. Mes remerciements les plus sincères à ma mère pour son soutien indéfectible ainsi qu'à ma famille.

Je dois aussi un merci spécial à Ryan Coopamah, Jacques d'Unienville, Joya Bhandari, Vincent Chan How, Vasant Jogoo, Pamela Leste, Clifford Collimalay, Marousia Bouvery, Sandra Vegting, Yasmina Hosanoo, Gael Aliphon, Dan Callikhan, Eric Adam, Frédéric Sénèque, Anne Pascal, Lubina Appanah, Anju Ramgulam, Yves Hermann, Bruno Goder, Vincent Montocchio, Thierry Montocchio (miss you a lot !), Isabelle Drouin, Cyril Monty, Patrick Maurel... Et pardon si j'ai oublié les noms de ceux qui ont aussi fait de cette initiative un succès. Quoiqu'il en soit, un très grand merci à tous pour votre collaboration à notre projet de faire de Maurice, une île où il fait bon vivre.

Oui, merci à tous les Eco People !

Dans mon jardin

Même si nous n'avons pas beaucoup d'espace, nous pouvons créer un coin jardin. Un petit espace vert avant de mettre les pieds dans notre maison. Pour héberger aussi bien un petit potager que des plantes vertes ou encore des herbes aromatiques. Et attirer les oiseaux qui vous raviront avec leurs piailllements.

Bien sûr, pour l'arrosage, il ne faut pas oublier d'utiliser l'eau de pluie. Pensez également au compost comme engrais naturel. Appliquez les gestes suivants, et bien d'autres encore, pour que votre jardin soit non seulement plus beau et vivant, mais aussi plus écologique.



1. *L'aménagement* un petit potager bio

Nous sommes de plus en plus interpellés par **le taux élevé de résidu de pesticides** prélevé des légumes et fruits que nous consommons au quotidien.

Nous pouvons prendre en main ce que nous consommons. En créant un petit potager chez soi et en veillant à n'y utiliser ni pesticide, ni insecticide ni engrais chimique, nous consommerons plus vert et plus sain. On peut facilement semer sur deux ou trois plates-bandes, des laitues ou encore des herbes aromatiques telles que thym, persil, menthe, coriandre et ciboulette.

Dépendant de l'espace disponible, des filants tels que « chouchou », concombre, courgette peuvent également y être cultivés. Créer son potager représente un attrait certain lorsque l'on pense aux prix des légumes ou fruits très prisés qui grimpent souvent en flèche.

- Pensez à cultiver des espèces locales : elles sont mieux adaptées au climat, ce qui minimise les besoins d'apports chimiques.
- Pour votre potager, vous avez le choix entre l'achat de semences ou de petits plants.

2. Je cultive des herbes aromatiques tout près de la cuisine

Le manque d'espace n'est pas un problème pour **cultiver des herbes aromatiques.** Celles-ci poussent très bien dans des petits pots.

Réservez donc un petit coin chez nous pour les fines herbes (persil, ciboulette, basilic...) et d'autres plantes aromatiques (romarin, thym, menthe ...). C'est encore plus pratique si vous les placez tout près de la cuisine, non seulement pour la cueillette mais aussi pour l'arrosage.

De plus, aucun apport chimique n'est nécessaire. En petit pot et en position surélevée, les plantes seront à l'abri des escargots et des

vers. Par ailleurs, on peut créer sa propre petite pharmacie verte en y plantant diverses plantes médicinales très connues pour leurs vertus naturelles et utilisées en décoction, infusion ou macération. Parmi, on notera les plus communes telles que le « ayapana », saponaire, citronnelle et « bétel », utilisés pour traiter des troubles communs de santé.

- Les herbes aromatiques sont faciles à cultiver et à entretenir.
- On obtient des herbes fines et aromatiques fraîches à coût moindre et tout le long de l'année.

LES HERBES AROMATIQUES
sont faciles à cultiver et
à entretenir.





LES TOITS « VERTS » RÉDUISENT également la température intérieure des maisons.

3. Je crée un potager sur le toit de ma maison

Si vous n'avez pas d'espace approprié au sol, vous pouvez aménager **un potager sur le toit de votre maison.**

Vous pouvez y installer de grands bacs de terre et y cultiver quelques-uns de vos légumes préférés. Les plantes contribuent à assainir l'air en absorbant les gaz carboniques. Vous aurez ainsi une empreinte écologique réduite. Un toit vert devient aussi un coin convivial où vous pourrez ajouter des plantes vertes ou même des fleurs. Pour ceux qui sont disposés à investir, la culture hydroponique et hors sol peut devenir une réalité sur le toit d'une maison. Vous aurez donc des produits frais pour votre consommation personnelle et peut être même du surplus à écouler sur le marché local.

- Les principales catégories de légumes sont : les légumes feuilles (salades, choux, choux fleurs, céleri, poireaux, épinards...), les légumes racines et bulbes (carottes, radis, betterave, oignons, ail), les légumes grains (petits pois, haricots ...) et les légumes fruits (tomates, courgettes, poivrons, aubergines ...)
- Les toits « verts » réduisent également la température intérieure des maisons.

4. Je plante des arbres et des plantes indigènes pour préserver la flore locale

Notre île compte un nombre important d'espèces de **plantes endémiques** qui sont menacées de disparition.

Le développement de l'île et son déboisement progressif ont contribué à la disparition de nombreuses espèces végétales. Nous avons, dans le pays, quelques réserves naturelles qui abritent les plantes endémiques, même si elles ont aussi été envahies par les espèces exotiques. Il nous reste heureusement une large panoplie de plantes et d'arbres indigènes qui constituent une riche biodiversité.

Parmi les espèces qu'on peut mettre en terre chez soi sont

les ébéniers, le trochétia, les bois de rainette, le bois carotte, le bois puant et les palmiers. Apportons donc notre petite contribution à la reconstruction de la biodiversité locale.

- Environ 200 des 315 espèces de plantes endémiques de Maurice sont menacées et on a déjà perdu quelque 70 espèces végétales.
- On peut se procurer des plantes endémiques auprès du Département des Bois et Forêts à travers l'île.





**MAIS AU LIEU
D'UTILISER L'EAU
DU ROBINET,
pourquoi ne
pas installer
un système de
collecte d'eau
de pluie**

So. j'arrose **mon potager avec l'eau de pluie**

L'arrosage augmente
**la consommation
d'eau domestique.**
Bien sûr, cela dépend
de la taille du
potager.

Mais au lieu d'utiliser l'eau du robinet, pourquoi ne pas installer un système de collecte d'eau de pluie pour l'arrosage des légumes du potager ? L'eau de pluie est gratuite et même, souvent, abondante. Elle est pauvre en sels minéraux et ne contient ni chlore ni fluor.

A l'aide de gouttières, l'on peut facilement récupérer l'eau de pluie du toit de notre maison. Ce système est par la suite connecté à un contenant de fortune (vieux fût en plastique) ou, mieux, un réservoir fermé. Il faut aussi

arroser de manière intelligente : ne pas arroser excessivement et tenir compte du besoin en eau des plantes et légumes. Et ne surtout pas oublier l'heure d'arrosage, sachant que le soleil favorise l'évaporation.

- Pour une maison de 100 m² au sol, on peut récolter de 5 000 à 7 000 litres d'eau par an sur le plateau central et les zones au vent.
- La pluviométrie moyenne dans notre île s'élève à 1344 mm en été et se situe autour de 666 mm en hiver.

6. Je n'utilise pas de pesticides et engrais chimiques

Eviter les attaques d'insectes ou autres maladies est le défi majeur pour un potager réussi. Ce qui entraîne quelque fois **un abus de produits chimiques** ayant des effets très néfastes sur l'environnement.

Il faut savoir que varier ses cultures diminue la propagation des maladies. On ne replante pas les mêmes légumes à la même place tous

les ans dans son potager. D'autre part, au lieu de se procurer des engrais chimiques qui peuvent causer du tort à nos sols, on peut tout simplement avoir recours à des

engrais organiques et naturels tels que les herbes tondues et fumiers de lapin ou encore les fientes de volailles.

Il existe aussi des engrais verts. Ce sont, en fait, des plantes (moutarde, radis et autres) qui permettent de conserver la richesse du sol, tout en le protégeant des plantes indésirables.

- Dans certains cas, les pesticides sont inévitables. On respecte toutefois les doses prescrites et on ne l'utilise pas juste avant qu'il ne pleuve (vérifions le météo ou utilisons notre bon sens) afin que ces produits ne soient pas entraînés dans les cours d'eau.
- La rotation de cultures permet le renouvellement des éléments nutritifs dans le sol.



UN TIERS DE
NOS DÉCHETS
DE CUISINE
peut être recyclé
en compost.



7. Je fais du compost

Lorsqu'on a un jardin,
fabriquer du compost
prend tout son intérêt.

Ce ne sont pas les
matières premières
qui manquent.

La réalisation d'un compost n'est pas compliquée si on suit à la lettre les étapes. Les matières organiques à utiliser et provenant du jardin et de la cuisine sont innombrables : feuilles, épluchures, coquilles, paille de thé... ou encore des fientes de volaille pour ceux qui en ont. Les avantages : vous avez votre compost et, en même temps, vous avez réduit le volume de vos déchets ménagers. Après avoir laissé les différentes couches de matières organiques se dégrader dans un bac à travers des micro-organismes tels que les vers de terre, on obtient, en fin de saison, le compost qui se forme en bas. Faire et utiliser du compost, c'est en quelque sorte rendre à la terre ce qu'elle vous a donné.

- Le compost constitue un apport organique naturel qui améliore la fertilité du sol et participe à la bonne santé des plantes.
- Un tiers de nos déchets de cuisine peut être recyclé en compost.

8. J'utilise le gros sel sur les mauvaises herbes

L'utilisation des herbicides semble efficace en éliminant les mauvaises herbes mais elles constituent

un risque pour les personnes et les animaux.

Les jeunes enfants en sont encore plus sensibles. Le gros sel par compte a l'avantage d'être biologique. Il brûle la racine de la plante.

On peut diluer le sel dans un peu d'eau et en arroser les plantes indésirables.

Toutefois, il faut éviter une surdose qui risque de brûler les plantes avoisinantes. Tout excès sera aussi lavé dans le

sol et les eaux fluviales. Utilisée avec de l'eau chaude, voire bouillante, le sel a un effet encore plus efficace sur les mauvaises herbes. Une autre astuce et technique naturelle pour les mauvaises herbes est tout simplement le désherbage manuel.

- Les désherbants chimiques sont responsables de 25 % de la pollution des eaux de surface et des nappes souterraines.
- Le sel n'occasionne aucun risque de santé comme c'est le cas pour les herbicides chimiques.





**LES OISEAUX VOUS RENDRONT
AUSSI SERVICE EN SE RÉGALANT
des pucerons, chenilles, limaces et
autres larves d'insectes ravageurs.**

9. J'installe des mangeoires pour les oiseaux

C'est un vrai plaisir
de voir des oiseaux
qui viennent de temps
en temps **picorer**
dans notre jardin.

Pour les attirer tous les jours, vous leur donnez même des pains de mie. Mais vous pouvez faire encore plus : vous pouvez enrichir la biodiversité de votre jardin en y construisant une mangeoire et les oiseaux y reviendront de façon régulière. Nul besoin d'oiseaux en

cage. Libres, ils sont plus heureux sans compter qu'ils ont une mission à accomplir dans l'environnement naturel. Les mangeoires, si vous en placez plus d'une, doivent être espacées. A défaut de mangeoire, un perchoir bricolé maison fera aussi l'affaire. Résistez à la tentation de trop nourrir les oiseaux ou de les

apprivoiser pour qu'ils restent. Vous aurez des oiseaux mais pas toujours les mêmes.

- Les oiseaux vous rendront aussi service en se régaland des pucerons, chenilles, limaces et autres larves d'insectes ravageurs.
- Pour en savoir plus sur les oiseaux de notre pays (endémiques et exotiques), cliquez sur <http://www.mauritiencyclopedia.com/Nature/Fauna/Birds/>

10. Je ne brûle pas les branches ou feuilles mortes dans mon jardin

Un beau jardin avec
des arbustes, arbres
et autres plantes a
son inconvénient : ses
feuilles qui **doivent**
être disposées de
façon régulière

Il ne faut surtout pas penser à s'en débarrasser en les brûlant. Le feu occasionne une gêne pour votre propre famille et le voisinage, polluant l'atmosphère et générant des cendres incommodantes. Une telle activité est d'ailleurs

illégal en zone résidentielle. Elle représente également un risque car ces feux peuvent souvent échapper à notre contrôle, avec des braises portées par le vent. Que faire ? Disposez les feuilles mortes en couches épaisses au

pied des arbustes et ils seront transformés en humus par les vers de terre et les insectes. Ce qui nourrira en même temps les plantes et améliorera la terre. Vous pouvez aussi entasser ces matières organiques dans un coin de votre jardin pour en faire du compost à être ensuite utilisé dans votre propre jardin.

- Brûler les déchets végétaux génère des substances toxiques, dont les dioxines, furannes et autres hydrocarbures, dans l'atmosphère.
- On peut obtenir 300 g de compost à partir de 1 kg de déchets organiques.

ON PEUT OBTENIR 300 G DE COMPOST
à partir de 1 kg de déchets organiques.





11. J'éclaire le jardin à l'aide de lampes à détecteur de mouvement

Pour éclairer votre
jardin le soir, au
lieu de placer des
lampes qui resteront
allumées toute la nuit,
**investissez dans des
lampes à détecteur
de mouvement.**

Ces lampes s'allumeront seulement lorsque c'est nécessaire, à l'approche de personnes ou animaux. Ainsi, vous pourrez réduire votre consommation d'électricité, réduisant par la même occasion l'impact environnemental de la production d'électricité. Plus votre jardin est grand, plus les avantages sont importants. Placées à l'entrée ou dans l'allée, ces lampes constituent une mesure de sécurité à ne pas négliger. Ne pas oublier non plus d'utiliser des lampes économiques, voire des ampoules à basse consommation ou encore des lampes et projecteurs solaires munis de détecteurs à mouvement.

- L'utilisation moyenne d'une ampoule classique est de 1 000 heures par an, ce qui correspond à peu près à trois heures de fonctionnement par jour.
- Pour les ampoules fluo compactes et LED, la durée de vie atteint 15 000 heures.
- Un allumage en continu et un nombre élevé de commutations réduit la durée de vie de l'ampoule.

12. J'utilise des lampes solaires dans mon jardin

Les lampes solaires sont à la mode, mais c'est l'aspect écologie en sus de l'économie d'électricité qui les placent dans la catégorie des bonnes affaires.

Les lampes solaires sont très simples à installer. Nul besoin d'électricien car elles n'ont aucun fil. On peut les utiliser dans le jardin ou même pour le camping. Fini l'électricité, le gaz ou les piles qui polluent notre planète avec

leurs émissions ou déchets. Le mythe des lampes solaires inaccessibles au commun des mortels est faux. Il y en a pour tous les budgets et elles sont disponibles dans les magasins spécialisés en bricolage. Mais il faut également savoir choisir.

Tenez en ligne de compte, par exemple, la durée de vie, la résistance à l'eau, le détecteur de mouvement, les batteries changeables, etc. Tous ces facteurs détermineront la qualité et la performance écologique de votre lampe. Il existe plusieurs types de lampes solaires, avec ou sans panneau solaire.

- Les lampes solaires sont, en général, à faible puissance et ne génèrent pas une pollution lumineuse à l'instar des projecteurs usuels de jardin.
- L'île reçoit entre 6,5 à plus de 8 heures d'ensoleillement par jour.





Pour l'aération

Nous devons nous préoccuper de l'air intérieur de notre maison. Nous y passons la majeure partie de notre temps et il faut penser à l'assainir. L'air intérieur malencontreusement devient de plus en plus pollué et malsain avec la panoplie de produits nettoyants chimiques que l'on utilise. Une aération adéquate de sa maison est primordiale pour la santé de toute la famille. Des plantes vertes contribuent aussi à oxygéner cet air pour notre plus grand confort. Il convient aussi de contrôler l'humidité qui peut nuire à notre santé. L'aération doit se faire de la façon la plus naturelle possible, sans trop nuire à l'environnement.

13. *L'air* la maison pour purifier l'air

Il est indispensable d'aérer l'intérieur de sa maison de façon régulière. **L'air intérieur doit être purifié afin de le dépolluer.**

Nos grands-mères pratiquaient déjà ce geste au quotidien sans pour autant connaître le mot pollution. Les fenêtres étaient grandes ouvertes pour aérer les pièces et faire partir l'odeur de « renfermé ». L'intérieur peut quelquefois être plus pollué que l'extérieur, la pollution étant causée par la respiration humaine, la cuisine, le nettoyage et le bricolage, entre autres. Respirer crée également de l'humidité. Une aération adéquate permet d'éviter cette pollution. Il suffit d'aérer les pièces un minimum de cinq minutes par jour afin de les dépolluer. Les symptômes communs d'un intérieur mal aéré sont le développement d'allergies respiratoires et l'irritation des yeux.

- L'air intérieur est pollué par de nombreuses sources : les gaz provenant de l'extérieur, les appareils de chauffage et de production d'eau chaude, les plantes et les animaux, le tabac, les produits d'entretien, les émanations de cuisine, les produits de construction, l'ameublement, les peintures, les colles...
- La ventilation naturelle de sa maison ne requiert aucune source d'énergie et ne pose pas de problème sonore.



LA VENTILATION NATURELLE DE SA MAISON
ne requiert aucune source d'énergie et ne pose pas de problème sonore.



14. Je mise sur la circulation d'air naturelle

De nos jours, les
maisons restent
fermées pendant
de longues heures.

**Les ouvertures, qui,
autrefois, assuraient
l'aération naturelle**

de la maison, ont
désormais une isolation
si parfaite qu'elles ne
laissent pas traverser le
moindre courant d'air.

Il est donc crucial au moment de la conception du plan de la maison de prévoir un nombre adéquat de fenêtres. Ce sont autant de fenêtres qu'il faudra ouvrir le matin et le soir pendant 5 à 10 minutes afin de ventiler

la maison naturellement. Dans les régions plus chaudes, pensez à des ouvertures plus larges. Désormais, l'on retrouve également la ventilation mécanique, des extracteurs d'air, qui ont fâcheusement pris une place importante dans nos maisons. Or, l'extracteur mécanique utilise de l'électricité comme tous les autres équipements électriques qui, au bout du compte, vont aggraver le changement climatique avec leurs émissions des gaz à effet de serre, en sus d'être de véritables nuisances sonores.

- Avoir un air pur, ou le plus pur possible, nécessite une ventilation bien conçue.
- La ventilation naturelle réduit l'accumulation d'humidité et de mauvaises odeurs et diminue le risque de moisissure.

15. Je place des plantes vertes dans la maison pour purifier l'air ambiant

**Les plantes vertes
peuvent assainir
l'air intérieur** qui est
très pollué par les
différents produits
nettoyants que l'on
utilise, sans compter
les émissions
humaines de gaz
carbonique.

Elles absorbent les nombreux composants chimiques invisibles à l'œil nu, mais bien présents dans l'air ambiant. Les plantes vertes, dites dépolluantes, décomposent les nombreux polluants nocifs à la santé humaine et créent, par ailleurs, un environnement agréable. Elles dégagent de l'humidité dans l'air et absorbent la chaleur et le bruit. Le ficus, par exemple, absorbe les produits chimiques présents dans les détergents et désodorise une pièce polluée par la fumée de cigarette ou encore le vernis.

- Nous pouvons choisir les plantes telles que fougères, ficus, azalées ou encore chrysanthèmes qui permettent de réduire des composants chimiques tels que formaldéhyde, xylène, benzène, ammoniac et trichloréthylène.
- La cuisine, le salon et la salle de bains sont les pièces à préférer pour les plantes. Il faut, en revanche, éviter de les placer dans les chambres.
- Dans la journée, les plantes absorbent le gaz carbonique de l'air et rejettent de l'oxygène mais, la nuit, le processus est inversé.

LA CUISINE, LE
SALON ET LA SALLE
DE BAINS
sont les pièces à
préférer pour les
plantes



16. J'utilise le climatiseur à 26° C en mode déshumidification

Un taux élevé d'humidité est souvent inconfortable. En utilisant un système de climatisation, il est possible d'améliorer le confort intérieur en faisant baisser la température et le taux d'humidité des pièces de la maison. En mode déshumidification et réglé sur

**On se plaint souvent
du taux élevé
d'humidité intérieur.**

L'humidité est produite par les humains, les plantes, les animaux domestiques, l'eau contenue dans le sol près de notre maison, ou, en été, avec l'air chaud et humide qui passe par les fenêtres.

26° C, la climatisation assèche, filtre et refroidit légèrement l'air de la pièce. Les climatiseurs sont souvent montrés du doigt pour leur consommation excessive d'énergie. Mais les climatiseurs individuels qui répondent aux exigences ENERGY STAR (logo bleu) consomment en moyenne jusqu'à 40 % moins d'énergie que les anciens modèles.

- Le taux d'humidité intérieure idéal doit se situer entre 35 et 45 %.
- Trop d'humidité peut entraîner des problèmes de condensation et la prolifération de bactéries, virus et champignons.
- Attention : un air trop sec peut provoquer le développement de bactéries et de virus ainsi que des problèmes respiratoires.

Dans la cuisine



La cuisine regorge d'équipements et d'activités nécessitant une consommation importante d'énergie et d'eau. Cuisiner et se nourrir génère également un gros volume de déchets. Gérer tout cela de façon à diminuer son empreinte écologique peut sembler un défi difficile. Mais, rassurez-vous, il est possible de revoir à la baisse sa consommation d'énergie si toute la famille s'y met de bon cœur. Moins on utilise les équipements électriques tels que la bouilloire ou la cuisinière électrique, plus on verra notre consommation d'énergie chuter. Si la vaisselle est mieux organisée, on peut aussi diminuer la consommation d'eau de façon considérable. De même, en suivant quelques petits conseils, l'on se retrouvera avec réfrigérateur sera moins énergivore.



UN THERMOS BIEN
FERMÉ CONSERVE
L'EAU UN THERMOS
BIEN FERMÉ
CONSERVE L'EAU
sà une température
relativement
élevée pour un
minimum de six
heures

17. J'utilise un thermos pour éviter de bouillir l'eau à chaque fois

Nous faisons bouillir
de l'eau tous les jours
pour préparer une
boisson chaude.

**La plupart des gens
utilise une bouilloire
électrique.**

Le plus navrant, est le fait que, souvent, la bouilloire est utilisée à de courts intervalles pour avoir une tasse de thé, café, lait ou de chocolat des plus chaudes. Il faut toutefois comprendre que même si la bouilloire est efficace car elle nous permet d'avoir une eau chaude en trois minutes, elle consomme, en même temps, un nombre élevé de kWh. Au lieu d'avoir recours à la bouilloire à chaque fois que nous avons besoin d'une tasse d'eau chaude, il est plus économique de bouillir une bonne quantité d'eau que l'on conservera par la suite dans un thermos. Pour obtenir une tasse d'eau chaude à la bonne température, il suffira de la réchauffer au micro-ondes plutôt que de bouillir l'eau à nouveau.

- Un thermos bien fermé conserve l'eau à une température relativement élevée pour un minimum de six heures.
- Il existe aussi des bouilloires à gaz (munies d'un bouchon sifflet) qui consomment moins d'énergie que les modèles électriques.

18. J'utilise une cocotte-minute au lieu d'une marmite classique

Une cocotte-minute pour la cuisson de certains aliments représente beaucoup plus d'avantages qu'une marmite classique.

Les grains secs, viandes, soupes de légumes et pommes de terre nécessitent un temps de cuisson très long. Ce qui, du coup, entraîne une consommation élevée d'énergie. La cocotte-minute divise en général ce temps de cuisson par trois. En voilà des économies de gaz ou d'électricité ! La cocotte-minute est aussi pratique en cas d'urgence, lorsqu'il faut préparer un repas en vitesse, avec des invités de dernière minute. Ce mode de cuisson maintient, en outre, les propriétés nutritionnelles des aliments. Il n'altère pas les vitamines et sels minéraux tandis que les saveurs sont plus décuplées. Sans compter qu'avec une cocotte-minute, l'on cuisine léger, avec moins de graisse.

- Dans la cocotte, les aliments sont cuits à une température de 110-120° C, ce qui explique pourquoi la cuisson est rapide.
- Veillez toutefois à bien fermer hermétiquement la cocotte-minute.
- Ne remplissez pas trop d'eau dans la cocotte car elle risque de déborder par la soupape.

19. Je couvre la casserole au moment de la cuisson



Au moment de la cuisson ou lorsqu'on fait bouillir l'eau, il est vivement **recommandé de couvrir la casserole.**

Une casserole couverte rend la cuisson tout simplement plus rapide et, de ce fait, plus écologique en termes d'utilisation d'énergie (gaz ou électricité). Pour éviter que la casserole déborde pendant la cuisson, il suffit de cuisiner à feu réduit. Afin de minimiser les pertes d'énergie, il faut aussi veiller à utiliser des casseroles ayant un diamètre légèrement supérieur à la surface de la plaque et jamais plus petites. Lorsqu'on utilise des plaques électriques, l'on peut éteindre l'électricité avant la fin de la cuisson car les plaques continuent à dégager de la chaleur sans consommer d'électricité. Une autre astuce pour diminuer le temps de cuisson et, indirectement, l'énergie consommée en cuisson est d'éviter de cuire des aliments encore gelés. Laissez ces aliments d'abord dégeler.

- Faire bouillir de l'eau dans un récipient sans couvercle multiplie par trois la consommation d'énergie.
- L'on peut éviter de faire fonctionner la hotte aspirante à plein régime car couvrir la casserole permet de générer moins de chaleur et d'odeur.

20. Je lave mes légumes dans un bol

Pour des raisons de santé, il est toujours recommandé de **laver les légumes et fruits avant toute utilisation**

Cela, afin d'enlever tout résidu de pesticides resté à la surface ou encore d'autres impuretés telles que des insectes et bactéries. Laver les légumes et fruits

dans un bol permet d'économiser l'eau en cuisine. Si on les place directement sous le robinet, un volume d'eau important est gaspillé. Si on a beaucoup de légumes à nettoyer, on peut aussi remplir l'évier à moitié, mais il ne faut, en aucun cas, les laver sous l'eau courante.

Pour un lavage plus efficace, laissez tremper vos légumes quelques secondes avant de les frotter avec les mains ou avec une brosse spéciale. Vous pourrez ensuite utiliser cette eau pour arroser les plantes ou les fleurs de votre maison ou appartement.

- 20 % de notre consommation d'eau potable finit directement dans les égouts, sans être utilisée correctement.
- Un robinet ouvert représente un débit de plus de six litres par minute.

20 % DE NOTRE CONSOMMATION D'EAU potable finit directement dans les égouts



A hand is shown holding a green watering can, pouring water into a small potted plant. The background is a solid light blue color.

**L'EAU DE CUISSON
DES ŒUFS
est riche en calcium
et minéraux.**

21. Je récupère **l'eau de cuisson des légumes et des œufs pour arroser mes plantes**

L'eau de cuisson des légumes et œufs est un très bon engrais pour les plantes. On peut donc récupérer cette eau et, une fois refroidie, l'utiliser pour arroser les plantes.

Cette eau est pleine de vitamines et d'oligo-éléments. En voilà donc un engrais naturel. Il faut toutefois éviter une eau trop salée. L'eau de cuisson des pommes de terre possède, en outre, des vertus herbicides encore plus efficaces lorsque l'eau est bouillante. Les écailles d'œufs constituent aussi un bon engrais. Ecrasez les miettes et placez-les dans la terre ; elles font aussi fuir escargots et autres insectes qui s'y couperont les pattes avec. D'autre part, une eau de cuisson chaude et salée agit comme un parfait désherbant, provoquant un choc thermique fatal aux pousses indésirables. D'autres engrais originaux sont la paille de thé, le café moulu déjà utilisé ou encore des peaux de bananes coupées en lanière enterrées au pied de vos plantes.

- Les « oligo-éléments » sont des nutriments nécessaires au développement de la plante, mais en faible quantité (exemple : cuivre, fer, manganèse, zinc).
- L'eau de cuisson des œufs est riche en calcium et minéraux.

22. Je préfère l'eau du robinet à l'eau embouteillée

L'on préfère
souvent l'eau
embouteillée
en raison de
ses vertus d'eau
propre.

Pourtant, il n'y a pas de raison de boudier l'eau du robinet d'un point de vue écologique. Il ne faut confondre entre eau embouteillée et eau minérale. Toutes eaux en bouteille ne sont pas minéralisées. L'eau du robinet coûte définitivement moins cher. Elle peut être bouillie ou filtrée afin d'obtenir une qualité microbiologique saine à la consommation. L'eau du robinet est, en fait, traitée afin de ne contenir ni parasite, virus, bactérie ou pathogène, même si

une précaution n'est pas superflue après des pluies importantes. En consommant l'eau en bouteille, on paie pour polluer. Les déchets générés par les bouteilles en plastique sont aberrants. Le plastique est fabriqué avec du pétrole et sa fabrication nécessite encore du pétrole (production, transport, stockage).

- L'eau du robinet coûte moins d'un sous par litre.
- L'eau minérale génère une charge environnementale de 90 à 1 000 fois plus grande que l'eau du robinet.



L'EAU MINÉRALE
GÉNÈRE UNE CHARGE
ENVIRONNEMENTALE
de 90 à 1 000 fois
plus grande que
l'eau du robinet.



23. J'utilise le minimum d'eau pour faire la vaisselle

35 % d'eau domestique est utilisée en moyenne dans la cuisine, principalement pour faire la vaisselle.

La vaisselle est majoritairement faite à la main mais d'une façon qui consomme énormément d'eau. Il est estimé que, pour un foyer de quatre personnes, il faut compter entre 11 et 14 vaisselles par semaine. Or, chaque vaisselle à la main consomme environ 50 à 60 litres d'eau. Du coup, le lave-vaisselle peut sembler tentant, avec seulement 15 litres d'eau par cycle. Mais il y a aussi la consommation d'énergie. Pour plusieurs, la vaisselle à la main reste

le seul choix. Il reste à trouver les moyens de réduire la consommation d'eau. Pour cela, l'on peut, par exemple, utiliser deux bacs pour faire la vaisselle. Dans un premier bac, on savonne la vaisselle sale et, le deuxième bac est dédié au rinçage.

- Un bac rempli, c'est que cinq litres d'eau.
- 50 litres d'eau sont économisés à chaque vaisselle en utilisant deux bacs.
- La vaisselle à la main avec 10 litres d'eau, c'est possible si on ne fait pas couler l'eau tout le temps.

24. Je ne mets pas de nourriture chaude dans le réfrigérateur

Pour conserver
les restes
d'un plat, l'on
s'empresse
souvent de les
conserver au
réfrigérateur.

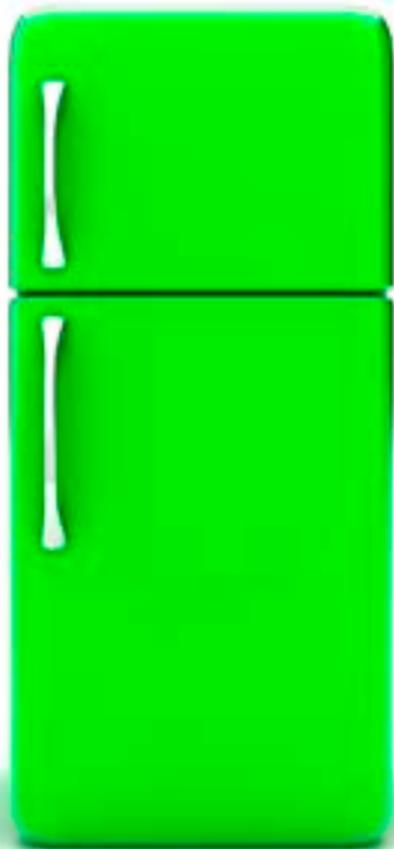
Or, la température dans le frigo augmente lorsqu'on y met de la nourriture chaude. Cela favorise, par ailleurs, la multiplication de bactéries. C'est ainsi qu'en voulant conserver ses plats, on obtient, finalement, un résultat contraire. La température idéale de conservation des aliments dans le frigo se situe

entre 4 et 6 °C. Il ne faut pas non plus oublier qu'il faut éviter de placer trop de nourriture dans un réfrigérateur. S'il ne reste plus d'espace libre entre les provisions, l'air ne peut circuler correctement et la répartition des températures s'en trouve altérée. De même, il faut éviter d'ouvrir la porte du frigo trop souvent et la maintenir ouverte le moins longtemps possible.

- Pour ne pas augmenter la température intérieure du frigo, attendez deux heures après la cuisson, avant d'y ranger toute nourriture.
- Pour conserver de la nourriture au congélateur il faut encore plus de prudence car une température élevée dégelera les autres aliments voisins.?



UN DÉPÔT DE
GIVRE DE 1 CM
DANS LE FRIGO
augmente la
consommation
de 50 %.



25. Je dégivre le réfrigérateur et je nettoie la grille à l'arrière deux fois l'an

Un dépôt de givre important à l'intérieur d'un réfrigérateur entraîne une consommation d'énergie supplémentaire, réduisant par la même occasion la surface de stockage disponible .

Il est donc nécessaire de dégivrer régulièrement son frigo, par exemple, tous les six mois. Il existe cependant certains modèles récents équipés d'auto dégivrage. Quoiqu'il en soit, il faut toujours vérifier l'étanchéité des joints, mais aussi couvrir les plats cuisinés afin d'empêcher l'humidité de s'échapper et de former du givre. Pour réduire la consommation d'énergie, il faut éviter de placer le réfrigérateur près de source de chaleur : radiateur, four, cuisinière... Dépoussiérer deux fois par an les grilles à l'arrière du frigo permettra aussi d'assurer une bonne circulation à l'arrière du réfrigérateur, là où se trouve le condenseur.

- L'épaisseur de givre ne doit pas dépasser 3 mm.
- Un dépôt de givre de 1 cm dans le frigo augmente la consommation de 50 %.

26. Je mange bio

Les produits alimentaires biologiques (bio) **respectent l'environnement et la santé humaine**

Manger bio, c'est consommer des produits cultivés ou transformés sans apports de produits chimiques tels que pesticides, engrais, herbicides ou conservateurs et colorants. Des logos ou labels spécifiques permettent le plus souvent l'identification de tels produits, qui n'ont rien à voir avec les organismes génétiquement modifiés (OGM). L'agriculture biologique (AB) favorise la biodiversité végétale et élimine les rejets de pesticides et engrais dans les sols et eaux. Elle réduit également l'exposition des travailleurs agricoles à de tels produits. Manger bio a cependant un coût. Mais il existe bien toute une production locale, avec des fermiers et agriculteurs locaux, qui s'adonnent à l'agriculture biologique. Vous pouvez également vous y mettre, avec de simples légumes à cultiver dans votre potager.

- L'agriculture biologique applique le principe de biodiversité et de rotation des cultures pour éviter la prolifération de mauvaises herbes et parasites.
- Un produit est certifié bio lorsqu'il est composé d'au moins 95 % d'ingrédients provenant de l'agriculture biologique.





27. Je compresse mes ordures pour ne sortir la poubelle qu'une fois sur deux

On est souvent
incommodé et
encombré par une
**accumulation de
sacs- poubelles**
en attendant le
prochain ramassage
d'ordures.

Or, vous pouvez aplatir, compresser, compacter les emballages, comme les bouteilles plastiques, les briques alimentaires et les cartons afin de réduire vos ordures. La poubelle de la cuisine prendra bien plus de temps pour se remplir et vous éviterez en même temps d'avoir à la sortir aussi fréquemment. Vous pouvez également procéder au tri des déchets :

les organiques (destinés à être compostés), les recyclables et ceux qu'on laissera au camion de ramassage d'ordures. Beaucoup de supermarchés sont équipés de bennes séparées réservées aux papiers, cartons, bouteilles en plastique et cannettes. En vous joignant à cette initiative, vous faites un pas de plus en tant que citoyen responsable.

- Moins de sacs-poubelles implique moins d'ordures à être collectés et moins de camions de ramassage sur nos routes.
- Le tri de déchets est un pas vers le recyclage. Nous produisons plus de 400 000 tonnes de déchets annuellement (toutes sources confondues).

28. J'utilise des sacs-poubelles biodégradables

Afin de mieux
ranger nos
déchets
domestiques et
d'en faciliter la
collecte, nous
utilisons divers
sacs en plastique
ou cartons.

Les sacs en plastique classiques mettent toutefois plusieurs centaines d'années à se dégrader dans les dépotoirs et sont toxiques lorsqu'ils sont incinérés.

Fabriqués avec des matières végétales, les sacs-poubelles biodégradables se désintègrent 100 fois plus rapidement que le sac polyéthylène conventionnel. Ils peuvent ainsi être utilisés au quotidien. Toutefois leur résistance s'estompe lorsqu'ils restent exposés au soleil. Vu leur biodégradabilité, ces sacs-poubelles conviennent bien au compostage.

On peut donc y mettre tous ses déchets, fruits et légumes, pour faire du compost. En optant pour un sac-poubelle 100 % biodégradable, vous agissez en tant que citoyen plus responsable vis-à-vis de l'environnement.

- Les sacs en plastique classiques mettent près de 400 ans pour se décomposer dans les centres d'enfouissement.
- L'incinération des sacs en plastique est encore plus néfaste, car ils produisent alors un gaz carbonique et dégagent des dioxines cancérigènes.





Pour la lessive

Laver son linge est une activité domestique pas très écologique. On utilise des détergents qui sont ensuite déversés dans nos sols et eaux. De plus, cette activité consomme un volume d'eau important, selon la fréquence de lavage ou sa durée. Chaque personne utilise en moyenne 160 litres d'eau par jour pour la douche, les toilettes, la cuisine et le nettoyage. De plus, celui qui se soucie de l'économie d'énergie devra choisir sa machine à laver avec soin. Pour réduire l'empreinte écologique de la machine à laver, il importe également de savoir mieux l'utiliser.

29. *J'utilise* la machine à laver uniquement lorsqu'elle est pleine

La plupart
d'entre nous
avons la
mauvaise
habitude de
laver de petites
quantités de
linge sale.

Or, mettre la machine en marche tous les jours, voire deux fois par jour, nuit grandement à notre environnement notamment en termes d'eau, d'énergie et de détergents polluants. Chaque lavage nécessite en moyenne 70 litres d'eau, selon le modèle de la machine ou le mode de lavage choisi. Pour éviter un gaspillage d'eau important, pensez donc à espacer vos lavages, en attendant qu'il y ait suffisamment de linges sales avant de faire fonctionner

la machine à laver. Vous pouvez également régler le volume d'eau en fonction de la charge de linges à laver, si votre machine offre cette option. Rien que par ces gestes, vous pourrez économiser l'eau et l'énergie tout en réduisant, en même temps, le déversement de produits chimiques, si nuisible à l'écosystème aquatique.

- Avant de laver, vérifiez si le linge est vraiment sale et mérite une lessive.
- Lorsque vous utilisez des détergents, pensez à l'usure qu'ils causent aux tissus et aux irritations de la peau qu'ils provoquent.



30. J'utilise la machine à laver en mode économique

Un lave-linge consomme eau, électricité et lessive. Les modèles récents offrent des fonctions multiples, y compris **un mode économique, pour un cycle de lavage plus court.**

Une astuce lorsque vous faites la lessive : démarrez la machine et lorsque la cuve est remplie d'eau, stoppez le cycle et laissez le linge à tremper. Reprenez une heure plus tard, avec un cycle froid normal. Et pour diminuer votre facture d'eau, optez pour une demi-charge lorsque votre machine n'est pas pleine et qu'il faut absolument laver à cet instant. Dans le cas contraire, attendez tout simplement d'avoir une pleine machine.

- Un lave-linge utilise 70 à 120 litres d'eau. Certains modèles récents utilisent beaucoup moins d'eau, notamment entre 40 à 90 litres.
- Réservez les cycles de lavage plus long pour les vêtements très sales uniquement, ce qui n'est pas le cas tous les jours.



31. J'achète une machine à laver qui s'ouvre à l'avant et non en haut

Les machines
à laver «**front
loading**» ne sont
pas les préférés
des ménagères
car elles coûtent
plus cher.

C'est ainsi que les machines «top loading» sont devenues de plus en plus courantes, d'autant plus qu'elles sont plus pratiques : nul besoin de se baisser pour manipuler l'ouverture et la fermeture de la porte. Mais elles sont aussi plus énergivores car le cycle de lavage est plus

long en moyenne. Le lave-linge qui s'ouvre à l'avant offre pour sa part une efficacité et une performance supérieure. Le niveau d'eau est réglé en fonction du poids du linge placé et de sa composition. Ce qui évite de devoir deviner la quantité d'eau nécessaire et réduit le gaspillage d'eau. Ce type de machines offre également une meilleure efficacité

au niveau de l'essorage. On ne peut rester insensible à ces avantages écologiques qui, au bout d'un laps de temps, compensent le prix plus élevé à l'achat.

- Le lave-linge qui s'ouvre à l'avant réduit la consommation d'eau d'environ 40 %.
- A l'achat d'un lave-linge, étudiez les informations sur la consommation énergétique y relatives ainsi que les détails d'ordre écologique.





32. Je limite l'utilisation de lessive

La plupart
des
détergents
dans les
lessives **sont**
toxiques.

Ils sont fabriqués à partir du pétrole et contiennent 15 à 25 molécules actives telles que tensio-actifs (dont le savon) anti-salissures et enzymes anti-tâches. A Maurice, une faible partie de la population est connectée aux égouts. Pour le reste, l'eau du lavage est absorbée dans nos sols. Même les lessives affichées comme « vertes » sont toxiques pour la nature. Ainsi, il importe de diminuer les doses de lessives afin de limiter les agressions contre l'environnement. Le savon de Marseille (original) est aussi

recommandé. Il existe également d'autres alternatives aux détergents pétrochimiques : des noix de lavage indiennes (produits éco-neutres, mais pas encore disponibles en grandes surfaces) ou les boules de lavage. Une petite astuce : mettre deux balles de tennis dans la cuve de la machine augmente l'efficacité du lavage. L'on peut alors se passer d'assouplissant.

- Les marques de lessives européennes ne contiennent généralement plus de phosphates, qui sont dangereux pour les poissons. Elles ont été définitivement interdites depuis 2007.

- Méfiez-vous de la mention « greenwashing » sur l'emballage de certains produits. Ces lessives affichées comme étant « vertes » sont le caractère de communication abusive où l'argument écologique est utilisé à mauvais escient.



UN SÈCHE-LINGE ÉLECTRIQUE
consomme plus d'énergie
qu'un lave-linge.

33. Je fais
sécher mon linge
en plein air

De plus en plus,
on s'équipe
de gadgets
électroniques pour
nous faciliter la vie

De plus en plus, on s'équipe de gadgets électroniques pour nous faciliter la vie. Parmi ceux-là, le sèche-linge électrique, qui est, cependant, l'appareil électroménager le plus gourmand en énergie. Mais pourquoi ne pas tout simplement étendre son linge en plein air sur une corde à sécher et économiser, en même temps, l'énergie tout en préservant l'environnement ? Sécher son linge en plein air est, en outre, une activité physique agréable. Vous prenez, en ce faisant, un grand d'air frais régulièrement. A défaut de cordes à linge à l'extérieur, installez des cordes sur une terrasse aérée. Il existe de nos jours plusieurs modèles de sèche-

linges, y compris des modèles à suspendre sur le balcon. Si le temps est moins ensoleillé ou si les vêtements sont encore très mouillés, répétez le cycle d'essorage de votre machine à laver en tenant compte toutefois de l'énergie utilisée (l'essorage dure quelque huit minutes).

- Un sèche-linge électrique consomme plus d'énergie qu'un lave-linge.
- Essorez au maximum votre linge et proscrivez le sèche-linge électrique.

34. Je recycle l'eau de la lessive en l'utilisant pour laver le sol à l'extérieur

En faisant la lessive ou encore en prenant notre douche, **nous utilisons beaucoup d'eau.**

Pourquoi ne pas la recycler ? Nous pouvons, par exemple, stocker cette eau lorsque nous avons prévu de laver le sol de l'extérieur. Si vous ne comptez pas utiliser cette eau tout de suite, une solution serait de canaliser l'eau d'un cycle complet de lavage vers un petit réservoir qu'on gardera fermé. Ils sont plusieurs à procéder au lavage de leur sol en utilisant l'eau courante et, cela, quasi-quotidiennement. Il s'agit-là d'un gros gaspillage. L'eau du rinçage de la lessive contient du détergent, il n'est ainsi pas nécessaire d'en rajouter. C'est déjà une économie en soi.

- Chaque jour, nous utilisons environ 160 litres d'eau potable par personne, dont quelque 5 litres seulement servent pour la préparation des aliments et boissons.
- En combinant une réduction du nombre de lavages par semaine et l'utilisation du mode économique, on limitera le besoin de recycler l'eau de la lessive.



35. J'évite le repassage à vapeur et j'utilise un vaporisateur

Le repassage
représente une
consommation
d'énergie
importante.

Un fer à repasser classique consomme 900 W en période de pointe, mais comme il chauffe par intermittence, sa consommation moyenne est de 300 W. Le citoyen qui se veut écolo devra

donc user du fer à repasser de manière économique et responsable. Pour ce faire, l'on peut, par exemple, éviter la fonction vapeur en vaporisant, sur le vêtement, de l'eau que l'on aura rempli dans une bouteille. De plus, la vaporisation, notamment sur des tissus en coton, détend les fibres et diminue considérablement le temps de repassage. Résultat : moins de

temps en repassage et davantage de temps pour les loisirs, sans compter que vous aurez fait de l'économie d'énergie !

- En utilisant un vaporisateur, on réduit le dépôt de tartre qui gêne le repassage à vapeur.
- Afin de faciliter le repassage, rajoutez un peu d'adoucissant à l'eau du vaporisateur.



Dans la salle de bains/ toilettes



L'eau utilisée pour la douche et les toilettes représente 65 % de la consommation domestique. Ces deux pièces sont souvent les témoins de nombre d'actes qui sont loin d'être dignes d'une personne éco-responsable. L'eau de la douche est ouverte avant même qu'on ne se mette sous la douche. Lorsqu'on se brosse les dents, nous laissons l'eau couler sans s'en inquiéter. Et, par souci d'hygiène, on s'acharne sur la chasse d'eau sans s'interroger sur la disponibilité d'eau dans notre pays. Ce sont autant d'actes qui méritent un changement de comportement radical. Désormais, l'on peut avoir recours à des chasses d'eau économes. Pour la douche, il suffit d'en limiter la durée. Dans la salle d'eau, il faudrait également procéder à quelques changements d'équipement qui feront toute la différence.



36. Je préfère la douche au bain

L'eau est une
ressource rare.

**L'eau potable
l'est encore plus.**

Malheureusement, à travers le monde, cette eau est gaspillée. Les premiers sur le banc des accusés : ceux qui se prélassent dans leur baignoire. Savez-vous que remplir une baignoire nécessite entre 150 à 200 litres d'eau potable, à chaque utilisation. En revanche, une douche de 5 minutes ne représente qu'une consommation de 50 à 80 litres d'eau. Un bain représente donc en moyenne quatre douches et vous ne serez pas pour autant plus propre. Par ailleurs, il n'est pas non plus nécessaire de laisser l'eau couler inutilement lorsqu'on se savonne pendant la douche.

- L'eau douce ne représente que 2,5 % de nos ressources en eau sur terre. Vu dans l'ensemble, nous ne manquons pas d'eau douce sur la planète mais la répartition de cette eau présente des inégalités.
- Installer un réducteur de débit à la base de la douchette diminue la consommation d'eau pour la douche, de 18 à 20 litres par minute à jusqu'à 6 litres par minute.
- Pour tester vos connaissances sur l'eau, effectuez ce petit test <http://www.un.org/french/waterforlifedecade/quiz.html>

37. Je ferme l'eau quand je me brosse les dents

Nous prenons
au moins trois
minutes pour nous
brosser les dents.

Pendant ce temps, plusieurs d'entre nous n'hésitent pas à laisser le robinet ouvert. Ce qui entraîne un gaspillage d'eau important. Pourtant, il suffit pour y remédier d'utiliser un gobelet d'eau pour se rincer la bouche. Entre laisser le robinet ouvert pendant trois minutes et utiliser deux à trois gobelets d'eau (un gobelet pouvant contenir 200 ml en moyenne), le choix est vite fait. On peut également régler la pression de l'eau afin d'éviter tout gaspillage.

Un robinet à moitié ouvert fait couler moins d'eau. De plus, lorsque l'on ferme un robinet, il est important de s'assurer qu'il est bel et bien fermé. Surtout, ne pas laisser un mince filet d'eau s'écouler.

- Une fuite goutte à goutte peut représenter jusqu'à 35 000 litres d'eau par an.
- Vérifiez votre facture d'eau afin de détecter la moindre fuite.
- Un foyer de quatre personnes utilise en moyenne 15 m³ (soit 15 000 litres) d'eau par mois.



UNE FUITE GOUTTE À GOUTTE
peut représenter jusqu'à
35 000 litres d'eau par an.



38. Je réduis la consommation d'eau dans la cuvette des toilettes

Dans une maison,
jusqu'à **30 % de
la consommation
d'eau provient des
toilettes.**

Avec au moins 10 litres d'eau utilisée à chaque fois que l'on tire la chasse d'eau.

Malheureusement, la grande majorité des toilettes est alimentée en eau potable. Il existe cependant des chasses d'eau écologiques qui permettent une économie d'eau. Les toilettes à double chasse proposent un choix entre trois litres (chasse courte) ou six litres (chasse longue).

Mais, pour diminuer l'utilisation d'eau, vous pouvez aussi placer une bouteille pleine de sable ou une brique dans le réservoir. Avec les coupures d'eau fréquentes auxquelles nous faisons face, une économie d'eau n'est certainement pas de trop.

- Avec une disponibilité de 1 083 m³ par personne par an, notre pays souffre de stress hydrique (water stress).
- On parle de pénurie d'eau lorsque la disponibilité d'eau descend en dessous de 1 000 m³ par personne.

39. J'utilise du papier toilette recyclé et/ou compact

Nous utilisons,
chaque jour,
énormément de
papier hygiénique
dans nos toilettes.

La production de ces papiers entraîne non seulement une importante consommation d'énergie et d'eau, mais elle nécessite également l'abattage de nombreux arbres. Il existe, cependant, du papier toilette fabriqué à partir de papiers recyclés. Ce qui contribue à réduire notre empreinte écologique. Un produit à privilégier est le papier toilette compact qui prend moins de place et permet de réduire la consommation d'énergie liée au transport de ces produits. La plupart des grandes surfaces de l'île offre du papier toilette recyclé et/ou

compact. Un rouleau de papier hygiénique compact contient 500 feuilles comparé à un rouleau standard de 100 feuilles. Le prix du rouleau papier compact est compensé par le nombre de feuilles qu'il contient. Il équivaut donc à cinq petits rouleaux de papier.

- En Europe, une personne utilise en moyenne 13 kilos de papier hygiénique par an.
- Selon l'ONG mondiale de protection de la nature (WWF), 270 000 arbres sont utilisés chaque jour sur la planète pour la production de papiers ménagers.



A CHAQUE
FOIS QUE L'ON
TIRE LA CHASSE
D'EAU,
nous évacuons
au minimum
10 litres
d'eau pour
une chasse
de toilette
standard.



40% je n'utilise pas
**d'eau potable
pour les toilettes**

Nous avons
jusqu'ici toujours
**utilisé l'eau
potable pour
alimenter les
toilettes**

Mais pourquoi ne pas envisager d'autres sources telles que l'eau usée de la salle de bains (douche et lavabo) ou encore l'eau de sortie de la machine à laver ? Sachez que lorsque vous n'utilisez pas l'eau potable pour les toilettes, on économise quand même 30 % sur sa facture d'eau.

Il suffit d'adapter la tuyauterie à ce système et le tour est joué. Vous pouvez même songer à installer un réservoir d'eau recyclé ou d'eau de pluie. D'ailleurs, une fois l'eau de pluie stockée, l'on peut aussi l'utiliser à d'autres fins : l'arrosage ou encore le lavage du sol et de sa voiture.

- A chaque fois que l'on tire la chasse d'eau, nous évacuons au minimum 10 litres d'eau pour une chasse de toilette standard.
- En répétant ce geste cinq fois par jour, au total 50 litres d'eau sont utilisés par personne par jour rien qu'aux toilettes.

41. Je débouche les canalisations avec une ventouse au lieu d'user de produits chimiques

Nous utilisons, chaque jour, énormément de papier hygiénique dans nos toilettes.

Il en est de même lorsque nous voulons déboucher les canalisations d'eau souvent obstruées par du savon et des cheveux. Or, les produits chimiques sont très néfastes pour l'écologie et la santé. L'on devrait ainsi faire l'effort de moins

dépendre d'eux pour notre nettoyage. Pour déboucher les canalisations, pourquoi ne pas tout simplement utiliser une ventouse ? Les dépôts de tartre peuvent, pour leur part, être enlevés avec du vinaigre blanc, du jus de citron ou du bicarbonate de soude. Pour déboucher écologiquement une canalisation, mélangez de

deux volumes de vinaigre blanc pour une dose de bicarbonate de soude et une dose de gros sel. Versez le mélange dans la canalisation et laissez agir 15 minutes avant de verser de l'eau bouillante.

- Les produits d'entretien ménager libèrent des toxines dans l'atmosphère qui peuvent être absorbées par la peau ou les voies respiratoires.
- Ces produits s'accumulent dans l'eau et dans le sol et ont une incidence négative sur la santé des végétaux, animaux et poissons



42. Évite les rasoirs jetables

Même en
se rasant,
nous pouvons
nuire à
l'environnement.

Un rasoir jetable est composé d'un manche plastique, d'une tête en plastique et de lames en acier. Il faut également compter la bande lubrifiante et d'autres matières premières polluantes. Et, puis, il y a aussi l'énergie qui a servi à la fabrication de tout ce plastique. Le rasoir jetable est certainement pratique, rapide et accessible. Toutefois, il est connu que son efficacité est limitée à quelque 10 rasages. Ce qui nécessite donc un remplacement fréquent. Une alternative est d'utiliser des rasoirs non

jetables avec des lames interchangeable. Ils coûtent plus cher mais, au final, ce sont des produits durables. De même, le rasoir électrique présente de nombreux avantages : il assèche moins la peau comparé au rasoir jetable, n'a pas besoin d'être utilisé avec de l'eau ou de mousse à raser et le rasage s'effectue en un rien de temps. Seul inconvénient : la consommation d'énergie.

- L'empreinte carbone d'un rasoir manuel est 30 fois supérieure à celle d'un rasoir électrique, soit l'équivalent de 59 grammes CO₂ par rasoir jetable.
- La mousse à raser nécessite un rinçage et les aérosols ne sont pas toujours recyclables.





Lorsque je nettoie

Comment nettoyer plus écologiquement sa maison ? Il faut se l'avouer : l'on se perd avec tous ces produits nettoyants sans trop savoir non plus si les plus chers nettoient plus propres. Ce qui est sûr et certain, c'est qu'ils ont un effet néfaste sur notre environnement naturel ou encore sur notre santé. Pour être plus respectueux de l'environnement, nous opterons, en général, pour des produits moins agressifs, en essayant d'éviter les produits chimiques et en adoptant des produits plus neutres, comme le bicarbonate de soude ou encore le vinaigre. Votre maison sera aussi propre et l'atmosphère, plus saine. Moins de produits chimiques implique aussi moins de rinçage, donc une réduction d'eau potable.



41. Je privilégie des détergents naturels comme le bicarbonate

L'utilisation du bicarbonate de soude comme savon remonte aux temps des Égyptiens de l'Antiquité.

Le bicarbonate peut récurer, nettoyer et désodoriser. On peut l'appliquer directement sur la surface à nettoyer et frotter. Le bicarbonate de sodium (formule chimique: NaHCO_3) est biodégradable et n'est toxique ni pour l'environnement ni pour la santé. Il ne doit pas être confondu avec la soude caustique ni avec

le carbonate de sodium. Pour le nettoyage de la maison, le bicarbonate convient comme agent nettoyant mais aussi comme un désodorisant pour moquette, tapis et carrelage. Le produit agit merveilleusement bien comme poudre à récurer pour les lavabos et baignoires. Il peut aussi être utilisé comme adoucissant de lessive.

- Les produits chimiques domestiques sont inflammables, corrosifs, réactifs et toxiques.
- Ils s'accumulent dans l'eau et dans le sol et ont une incidence négative sur la santé des végétaux, animaux, poissons et êtres humains.

44. J'use et abuse des trucs et astuces avec le bicarbonate

Le bicarbonate est utile à l'entretien de la maison, mais il est aussi utilisé comme soins pour le linge, pour l'hygiène, les soins du corps et la cuisine.

Cette poudre est biodégradable, non inflammable ni toxique. Elle ne coûte pas cher et constitue un produit de remplacement pour les produits détartrants, les lessives et désodorisants mais aussi les produits d'entretien chimiques. Par exemple, en laissant tremper vos peignes et brosses à cheveux dans un mélange d'eau chaude et quelques cuillères de bicarbonate de soude, ils seront tout propre après quelques

heures. Pour nettoyer la semelle de votre fer à repasser, saupoudrez-la de bicarbonate de soude et, avec un chiffon légèrement humide, frottez doucement. En associant le bicarbonate avec du vinaigre, du citron et de l'eau, on obtient des désinfectants pour WC, salle de bains, frigo et évier. Un mélange de bicarbonate, sel fin, citron et un peu de savon produit une excellente crème à récurer.

- Pour combattre les taches, les mauvaises odeurs et éviter les dépenses excessives, pensez au bicarbonate de soude.
- Le bicarbonate de soude est un excellent produit polyvalent et écolo.





45. J'utilise du vinaigre pour nettoyer le sol

L'utilisation du vinaigre pour le nettoyage remonte à la Rome antique. Le vinaigre est un très bon désinfectant, détartrant, antibactérien et antifongique. Il est avant

Nous avons tendance à acheter toute une panoplie de produits spécifiques

pour nettoyer le sol de la maison et autres surfaces, en nous laissant attirés, voire bernés, par de nouveaux produits présentés comme étant plus performants que les autres.

tout respectueux de l'environnement et son prix n'a rien de comparable à tous ces produits chimiques. Additionné à de l'eau, il est très efficace pour le nettoyage de votre carrelage intérieur et extérieur (terrasse) ou votre vinyle. Microbes, tâches et graisses tenaces s'inclineront. L'astuce : nettoyer les surfaces avec le mélange d'une part de vinaigre pour 4 à 5 parts d'eau. Ne pas rincer par la suite.

- Plutôt que d'utiliser des produits élaborés et souvent dangereux, choisissez des solutions moins polluantes, efficaces et bien moins chères.
- Avec du vinaigre, réduisez la quantité et la nocivité de vos déchets et eaux usées.



46. Je nettoie mes équipements avec du vinaigre

Et il faut aussi songer à un nettoyage régulier. Pour cela, un seul remède : le vinaigre blanc qui est efficace et sans danger. Il peut détartrer les bouilloires et autres robot chefs. Pour les

Frigo, four,
micro-onde,
plaque
à gaz, bouilloire,
grille-pain...

**Dans la plupart
des foyers,
la cuisine est
suréquipée.**

brûleurs de cuisinières, placez-les dans du vinaigre blanc et un peu d'eau. Cela enlèvera le tartre qui peut être responsable de trous bouchés (repérable par une couronne de flammes incomplète). Pour nettoyer l'intérieur du réfrigérateur, du vinaigre mélangé à de l'eau fera l'affaire. Utilisez par la suite une éponge ou un vaporisateur. Quant au four micro-ondes, on y laissera chauffer un mélange de vinaigre et d'eau pendant deux minutes. Le vinaigre nettoie les tâches persistantes, désinfecte et désodorise et fait briller miroirs et vitres.

- Détartrez et entretenez votre équipement avec du vinaigre.
- Les produits de nettoyage polluent l'air intérieur.
- Pour un logement plus propre et sain, diminuons ces détergents néfastes pour la santé et l'environnement.



47. Je ne place pas mes ordures dans la rue

Garder son chez-soi propre implique vouloir vivre sainement. Même au-delà du portail de la maison.

Mais plusieurs n'hésitent pas à entreposer dans la rue, juste en dehors de leur mur de clôture, des boîtes en carton ou sacs en plastique remplis d'objets indésirables et des déchets ménagers. Cela, même si le camion de ramassage ne passera pas le même jour. Mais, en ce faisant, l'on expose ces

déchets aux chiens et chats dans la rue. Et ce sont souvent ces derniers qui les répandent dans la rue, entraînant son lot d'odeurs nauséabondes tout en représentant une véritable pollution visuelle. Ayons aussi un peu d'égard pour nos voisins, pour la communauté et l'environnement. Pensons aux éboueurs qui devront manipuler les déchets un à un.

- Il n'est pas si difficile d'être soigneux, de bien ranger ses déchets dans des sacs-poubelles ou de les garder dans des poubelles à l'abri en attendant le prochain camion de ramassage.
- Si vous avez trop de déchets, il y a d'autres solutions. Pensez à les réduire.

Quand je fais les courses

Le problème grandissant de notre société, c'est la surconsommation. Ce qui entraîne donc plus de production et plus de pollution. Car cette consommation génère toute une gamme de déchets qui va ensuite se retrouver dans le centre d'enfouissement. Les gestes qui suivent vont vous permettre d'évaluer si vous consommez de façon responsable. Et, à travers les conseils que vous obtiendrez, vous pourrez, par exemple, aider vos parents à mieux planifier les achats pour la maison. Le consommateur peut, en effet, décider ce qu'il devrait acheter. Cela implique choisir le produit, l'emballage et la source qui ont le moins d'impact sur l'environnement. Son choix aura, finalement, une influence sur la production qui deviendra plus « verte ».



48. J'évite au maximum les produits jetables

Et que dire des jouets et gadgets qui se cassent vite, sont encombrants et finissent à la poubelle en peu de temps ? En fait, ce

Jetons un œil à notre caddie dans le supermarché : **il regorge de produits jetables qui font du tort à notre environnement** : bouteilles en plastique, mouchoirs en papier, assiettes jetables pour pique-nique ou fête, boîtes en conserve, boissons en cannette, aérosols, rasoirs, stylos à bille...

sont autant de produits jetables qu'il faut éviter aussi souvent que possible. Pour les bouteilles de boissons gazeuses, privilégiez, par exemple, les consignes. Recyclez les contenants en verre et plastique au lieu de les jeter à la poubelle ou les retourner aux centres de collecte. A la place des piles jetables, utilisez des piles rechargeables. Au lieu d'acheter des lingettes pour nettoyer les surfaces sales, utilisez plutôt un torchon, un balai, un aspirateur ou une éponge.

- Achetez utile, précieux et durable.
- Achetez les produits en dosettes pour remplir vos bouteilles d'huile etc.



1,42 TONNES DE MINÉRAI DE FER
servent à fabriquer 10 989 boîtes de conserve.

49. Je privilégie les objets de qualité qui ont une longue durée de vie

Chaque objet que nous consommons provient d'une source naturelle extraite de notre environnement : l'énergie utilisée pour la fabrication ou le transport, pour la conservation, l'eau...

Se débarrasser de tous ces objets après leur utilisation nuit à l'environnement et, dans de nombreux cas, ils mettent plusieurs années

avant de se dégrader. Consommer utile et durable équivaut donc à réduire ses déchets. Lorsqu'il s'agit d'achats de produits électroniques ou de meubles, autant privilégier la qualité plutôt que de se laisser influencer par le prix. Et pensez à garder les garanties en lieu sûr afin de pouvoir en faire pleinement usage. D'autre part, si vous voulez, par exemple, acheter des chaussures, posez-vous, d'abord, une seule question : est-ce que mes chaussures actuelles peuvent être réparées chez un cordonnier ?

- 500 kg à 1 tonne de pétrole sont utilisés pour la fabrication de 26 316 bouteilles plastiques de 1,5 litre.
- 1,42 tonnes de minerai de fer servent à fabriquer 10 989 boîtes de conserve.

50. j'achète moins

Nous souffrons, pour la plupart, d'une certaine frénésie d'achat. **On n'arrête pas d'acheter plus** de chaussures, de vêtements, livres, DVD, gadgets électroniques et même de nourriture.

On se laisse entraînés par les vagues de promotion qui déferlent sans cesse dans les complexes commerciaux. Si vous consommez moins, vous n'en serez pas plus malheureux. Or, au lieu

d'acheter des DVD, CD ou livres, pensez d'abord à un abonnement en ligne. Sur Internet, l'on peut, de même, acheter de la musique. Autre solution : pourquoi ne pas s'abonner à une bibliothèque ou vidéothèque, au lieu de collecter DVD, livres, CD. Lorsqu'il s'agit de renouveler les provisions, faites le tour de ce qui vous manque réellement. Vous éviterez en ce faisant de jeter des produits qui auront par la suite atteint leur date de péremption. Pour le matériel scolaire, n'achetons pas en quantité superflue tout simplement parce que c'est joli. Résistons à la tentation de collectionner gommes, crayons ou plumiers et encore cartables. Quant à vos vêtements et chaussettes, songez d'abord à les rapiécer avant de penser à en acheter de neufs.

- La surconsommation cause des dégâts énormes à l'environnement et à la santé humaine.
- Adoptons une consommation responsable qu'on peut appeler la « consom'action ».



51. Je fais des achats en gros

Acheter en gros diminue la nécessité

de prendre sa voiture
tous les jours ou même
toutes les semaines
pour se rendre au
supermarché ou à
l'hypermarché qui
n'est pas tout le temps
à côté de chez nous

En achetant de grosses portions, vous économisez en plus sur l'emballage qui, souvent, coûte très cher. Entre une boîte de beurre de 250 g et de 500 g, optez pour celui de 500 g. Des prix promotionnels

sont offerts pour l'achat en gros. En bien organisant vos courses, vous réaliserez des économies si vous achetez, en gros, des biscuits, jus de fruits et autres boissons, entre autres. Profitez des promotions qui proposent deux produits pour le prix d'un. Achetez un gros pot de yaourt plutôt que six petits pots. Il y a aussi les fruits et légumes vendus en vrac plutôt qu'en barquette. Pour les fromages, viandes et charcuteries, on peut aussi opter pour les produits en découpe et non en emballage individuel.

- En achetant en gros, vous vous attaquez, dès le départ, à vos déchets trop volumineux.
- En se déplaçant moins souvent pour aller au supermarché, on diminue sa consommation de carburant.





52. Je pense aux produits d'occasion

Lorsque nous
souhaitons
acheter de
nouveaux
produits, nous
ne sommes
pas obligés
d'acheter
uniquement
ceux qui
viennent
d'être
fabriqués.

Si nous souhaitons recycler, encore faut-il qu'il y ait des acheteurs pour ces produits. Si nous sommes disposés à acheter des voitures d'occasion, cela ne devrait pas être plus difficile d'acheter des meubles d'occasion, par exemple.

En fait, de nombreux objets peuvent être revendus lorsqu'ils ne servent plus ou lorsqu'ils sont remplacés : berceau de bébé, lit ou encore outils de bricolage. Même des électroménagers présentant des problèmes de dysfonctionnement peuvent être réparés et revendus. En achetant d'occasion, on peut ainsi donner une seconde vie aux objets. Si on ne souhaite pas vendre, plutôt que de jeter ces objets à la poubelle ou à la rue ou encore les laisser pourrir et rouiller dans un vieux débarras, on peut les offrir en dons à des proches ou à des nécessiteux.

- Un produit d'occasion est un prolongement de son cycle de vie, avec des économies de ressources naturelles à la fabrication.
- En utilisant davantage des produits d'occasion, c'est un pas vers le recyclage et ce sont autant d'objets qui ne finiront pas au centre d'enfouissement.

53 d'emporte toujours un sac, au cas où

Il existe tant
d'**achats imprévus**,
nécessaire ou
simples coups
de foudre.

Afin de combattre ces fameux ennemis de la planète que sont les sacs en plastique, emportons toujours avec nous un petit sac pliable et réutilisable. Il sera aussi plus solide ce qui entraînera moins de risque lorsque vous transportez vos objets, tout en offrant une

certaine discrétion (nul ne verra ce que vous avez acheté). Nombreux d'entre vous ont dû vivre la fâcheuse expérience d'un misérable sac en plastique qui se déchire au milieu de la foire, avec vos légumes à terre. Et si le commerçant n'a pas de sac en plastique, vous devez traîner avec embarras votre achat en public avant de regagner votre voiture ou votre domicile.

- Les sacs en plastique classique mettent plus de 100 ans à se dégrader dans la nature.
- Un pourcentage inquiétant de sacs en plastique se retrouve dans les rivières et la mer.





54. J'utilise un panier en vacoas/ raphia ou alors des sacs réutilisables

Puisque nous payons désormais nos sacs en plastique, qui sont en outre frappés d'une taxe, nous avons été nombreux à réagir positivement et avons réduit au **minimum les sacs en plastique** en emmenant avec nous à chaque emplette, nos sacs réutilisables.

Certains gardent les sacs en plastique achetés précédemment et les réutilisent. La meilleure solution écologique est de bannir le sac en plastique et d'utiliser un panier en vacoas ou en raphia. On trouve aussi sur le marché de nombreux modèles de sacs réutilisables très sympathiques. Il s'agit aussi d'organiser ses courses ; on achète seulement lorsqu'on a emporté son sac approprié. Adoptons des sacs de provision à usages multiples plutôt que l'usage unique du sac en plastique ou la boîte en carton.

- Les sacs en plastique disponible aux caisses des supermarchés sont utilisés en moyenne que pendant 20 minutes avant de finir comme sac-poubelle.
- Le pourcentage de sacs plastiques recyclés était estimé à 3 % seulement en 2007 mais une hausse a été constatée depuis.

55. J'achète les produits ayant le moins d'emballage

Plus
d'emballage
entraîne
forcément
une **empreinte
écologique
plus grave.**

Tous ces films plastiques, papiers, cartons, feuilles aluminium vont ensuite se retrouver dans nos poubelles. En tant que consommateurs avertis, nous avons bel et bien un choix. Nous pouvons choisir, par exemple, les produits en grand logement. Fruits et légumes peuvent être achetés sans emballage. Lorsque les emballages sont réutilisables ou que l'on peut passer par les consignes, nous devons opter pour ceux-là. Par exemple, privilégions les bouteilles

en verre plutôt que celles en plastique pour les boissons gazeuses. Avant de remplir votre caddie, pensez à comparer les différentes marques et optez pour celle qui présente moins d'emballage. On trouve des tubes de dentifrice sans emballage en carton et c'est tant mieux ainsi. L'emballage est certes inévitable pour le conditionnement de certains produits mais un surplus d'emballage ne rend service à personne. Encore moins à notre écosystème.

- La consommation mondiale annuelle de bouteilles d'eau en plastique est de 89 milliards.
- Le recyclage de certains emballages tels que papiers et cartons est possible. Retournez-les dans les centres de collecte.





56. Je privilégie les produits locaux

Afin de
consommer plus
écologiquement,
nous devons
changer notre
mode de
consommation.

Nous disposons une large gamme de produits locaux, des viandes transformées (poulet découpé, viande rouge découpée, saucisses etc), des légumes frais et des fruits de saison. En achetant mauricien, nous soutenons notre production et des circuits de distribution courts (plus besoin de transport en bateau ou avion, par exemple). Ainsi, le coût du produit sera moins élevé. Du même coup, nous créons des emplois. C'est un peu la dimension sociale du développement durable. On réduit bien évidemment l'empreinte écologique de sa consommation. Acheter local, c'est aussi savoir d'où le produit vient. Mais, il n'y a pas que la production alimentaire. L'on compte aussi parmi nos produits locaux des vêtements, chaussures, meubles, artisanat, entre autres. En consommant moins de produits importés, nous réduisons la pollution à l'échelle planétaire.

- Le transport contribue à hauteur de 13,5 % dans la production de gaz à effet de serre dans le monde.
- Sachez que transporter des produits en bateau génère entre 15 à 30 g de CO₂ /tonne-kilomètre et en avion, c'est plus de 570 g de CO₂/tonne-kilomètre.

57. Évitez d'acheter des produits vendus en aérosol

Les aérosols sont très néfastes pour l'environnement. Avant les années 1980, ils l'étaient encore plus en raison avec les chlorofluorocarbones (CFC) qui ont contribué à détruire la couche d'ozone.

Le CFC a toutefois été remplacé par d'autres gaz tels que le propane, le butane et l'isobutane, qui ne sont pas cependant moins dangereux. Il s'agit d'hydrocarbures inflammables et explosifs. Nous avons tous porté attention à la notice soulignant qu'il ne fallait pas percer l'aérosol ou ne pas le laisser au soleil. Mais leur utilisation

reste dangereuse. Si vous n'êtes pas sûr de la nocivité et de la toxicité du produit, vérifiez les étiquettes avant tout achat. Un geste tout simple est cependant de privilégier des flacons avec vaporisateurs lorsqu'il s'agit de produits d'hygiène et de beauté (déodorants ou encore spray pour cheveux). S'agissant des produits nettoyants, il existe d'autres alternatives : les bouteilles ou encore user de petites astuces avec le vinaigre et le bicarbonate de soude, nettoyeur biologique et écologique.

- Les aérosols contiennent du dioxyde de carbone (CO₂) qui est utilisé comme gaz compresseur.
- Les sprays désodorisants polluent l'air intérieur de notre maison.



58. j'utilise des produits d'entretien écolo et en petite quantité

La plupart
des produits
d'entretien
**contiennent
des substances
dangereuses.**

Nous nous tournons de plus en plus vers de nombreux produits dits écologiques sans toutefois avoir la garantie de son degré écologique. Mais, lorsque ces produits sont vraiment écologiques, mais que leur prix est supérieur que les nettoyants classiques, vous n'avez qu'à vous dire que les doses étant concentrées, une petite quantité suffira pour vos tâches. Ainsi, de tels produits seront tout à fait rentables pour tout le monde. D'autres produits d'entretien classiques peuvent, eux, tout, simplement être ignorés car ils sont superflus. Exemple : les lingettes non recyclables ou encore les parfumeurs. Le vinaigre blanc encore une fois est un petit produit miracle qui devrait faire la joie de tous.

- Le liquide vaisselle, le dentifrice, le shampoing et le nettoyant WC peuvent être utilisés en petites doses et seront tout aussi efficaces.
- En limitant notre utilisation des produits nettoyants, nous limitons également le rinçage ou le séchage.



59. J'offre des cadeaux qui ne nuisent pas à l'environnement

En choisissant
les cadeaux
que vous offrez
à vos amis et
proches, **pensez à
l'environnement.**

Que ce cadeau reflète votre philosophie de citoyen responsable. Évitez donc tout ce qui n'est pas utile, pas durable et nuisible à l'environnement. A ce titre, il convient de bannir les produits d'hygiène et de beauté en aérosol, les vaisselles en plastique, les gadgets électroniques à bas prix ou même des peluches. Privilégiez, au contraire, des jeux en bois et les bons vieux jeux de société. Lorsque vous allez en vacances, évitez de ramener des souvenirs exotiques et naturels faits de ressources naturelles

comme le corail, l'ivoire ou le bois indigène rare. Le meilleur cadeau n'est pas aussi le plus grand format qui existe, une petite maquette de bateau en bois est aussi bien appréciée.

- Évitez les produits les plus toxiques identifiables par un dessin noir sur un carré orange signalant le niveau de dangerosité sur les aérosols : corrosif, toxique, irritant...
- Offrez des vêtements fabriqués à partir du coton organique.





Pour ma voiture

Conduire une voiture fait partie des gestes que l'on effectue en société. Il convient donc d'en parler dans ce guide. De plus, bien que vous soyez encore jeunes, il n'empêche que vous êtes malgré tout des utilisateurs de ces modes de transport si important. Utiliser une voiture entraîne un coût, surtout pour l'environnement. A ce titre, le choix du véhicule et le mode de déplacement sont plutôt déterminants. Un vélo, par exemple, a une empreinte écologique minime tandis que la voiture utilisée par un seul individu qui se rend au travail a un impact très lourd sur l'énergie et les émissions de gaz à effet de serre. Il est également important que vos parents procèdent à l'entretien de votre voiture. Pourquoi ne songeraient-ils pas à acheter une voiture écologique ?



60. *Je n'utilise pas* le karcher mais cinq seaux suffisent

Le lavage d'une voiture nécessite une quantité d'eau importante. Puisqu'il s'agit d'eau potable, nous devons nous en soucier.

Pour un lavage impeccable, plusieurs utilisent le karcher. Pourtant, avec quelques seaux d'eau, la voiture n'en sera pas moins propre. Il faudra juste un peu plus d'effort pour frotter les parties inférieures : pneus et jantes qui accumulent davantage de crasse. Il ne faut pas oublier que le karcher consomme aussi de l'énergie électrique. Autant d'économie seront réalisées si nous privilégions l'utilisation de seaux d'eau. Mieux encore, nous pouvons utiliser l'eau de pluie que nous avons recueillie. Et si vos parents préfèrent le nettoyage par des professionnels, pensez au nettoyage écologique et repérez plutôt ceux qui proposent les nettoyages à sec, sans eau ni électricité. Mais encore faut-il s'assurer que les produits utilisés soient le moins néfastes possible pour notre environnement.

- Laver sa voiture avec un karcher nécessite jusqu'à 200 litres d'eau.
- Cinq seaux d'eau ne représentent que 25 litres d'eau.

61. Je pratique le co-voiturage

Les voitures sont responsables de plusieurs émissions de gaz : dioxyde de carbone, monoxyde de carbone, oxydes d'azote, dioxyde de soufre.

Ces rejets sont nocifs pour l'environnement et la santé humaine. Pour aller travailler ou se rendre à l'école tous les jours, pourquoi ne pas pratiquer le covoiturage ? On a tous un ami ou un voisin qui se rend dans la même direction que nous. C'est plus économique de partager sa voiture. Réfléchissez-y : si vous êtes un groupe de cinq personnes, cela équivaldrait à ne prendre sa voiture qu'une fois

par semaine, si chacun l'utilise à tour de rôle. L'empreinte écologique de même que votre note d'essence pour le mois s'en trouvera diminuée par 5. En adoptant ce geste éco-responsable, vous rendrez également le trafic routier plus fluide. L'initiative vaut également pour ceux qui vont faire les courses. Pourquoi ne pas les faire à plusieurs ?

- Le taux d'occupation moyen par voiture en jour de semaine ne dépasse pas 2 personnes.
- Les voitures sont responsables de plus de la moitié des émissions de dioxyde de carbone pour le transport routier.





62. Je choisis la voiture la plus écologique

L'utilisation
d'une voiture
est loin d'avoir
un impact
environnemental
neutre. Que
comprendons-
nous par voiture
écologique ?

Il y a les voitures hybrides neuves qui peuvent être pour plusieurs hors de prix. Mais pourquoi ne pas considérer les voitures hybrides d'occasion ? Ce qui est certain, c'est que de telles voitures permettent de diminuer la consommation d'essence. Quant aux voitures électriques, qui ne sont pas non plus très accessibles, plus besoin d'essence. Mais le geste le plus écologique est tout simplement de bien choisir le modèle y compris le cylindre adéquat pour nos besoins. On a souvent l'impression que le choix de la voiture se fait avant tout pour épater son prochain. Si nous voulons épater, faisons-le à travers un choix de voiture plus écologique, celles qui réduisent les émissions de carbone. Pensez aussi aux voitures moins gourmandes en termes de consommation de carburant (essence, diesel, gaz) au km. De plus, il est désormais possible de bénéficier d'un allègement fiscal à l'achat de voiture neuve en fonction du taux de CO₂ émis (g/km).

- Plus la voiture est grosse (poids et puissance), plus elle pollue
- Si vous en avez la possibilité, choisissez un modèle récent conçu afin de réduire l'émission de CO₂ (g/km).

63. J'adopte une conduite automobile éco- responsable

Une conduite éco-responsable emporte de nombreux bénéfices qui s'étendent à tous les usagers de la route.

Conduire écologiquement implique rouler moins vite car plus vous accélérez, plus vous augmentez votre consommation d'essence. En conduisant à une vitesse modérée, vous pouvez consommer

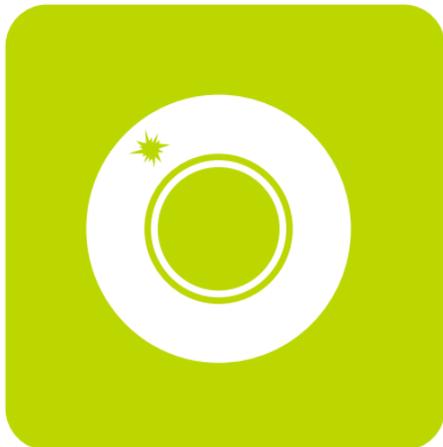
40 % de carburant en moins et cela diminue également la pollution et les risques d'accident. Vous serez aussi moins stressé et plus serein. Nul besoin de dire qu'il faut bannir les conversations téléphoniques et autres distractions. Car la vigilance doit être de mise à tout moment sur nos routes. Quand vous faites une sortie, évitez de trop charger

la voiture. Car, quelquefois, des conducteurs transportent toutes sortes d'objet dans le caisson des voitures utilitaires sans vraiment se rendre compte du danger que cela peut représenter pour les autres usagers de la route.

- Le conducteur éco-responsable essaie de minimiser sa consommation de carburant (l/km), ses émissions de gaz (g/km) et sa pollution sonore.
- Le conducteur éco-responsable est courtois au volant et évite les infractions.

LE CONDUCTEUR
ÉCO-RESPONSABLE
est courtois au volant
et évite les infractions





64. J'entretiens régulièrement mon véhicule

La maxime, «Il faut mieux prévenir que guérir», s'applique aussi aux voitures. On n'attendra pas un accident pour faire contrôler et changer

ses freins etc. Il va sans dire qu'il est des plus importants de respecter la fréquence de vos contrôles chez le garagiste et, au moindre doute, n'hésitez pas à faire un contrôle supplémentaire. Un bon conducteur doit aussi savoir comment vérifier soi-

Un entretien régulier de sa voiture maintiendra son efficacité et pourra limiter le surplus de consommation de carburant et, donc, sa pollution.

même les niveaux d'eau et d'huile. Un mauvais entretien de la voiture peut en effet entraîner des polluants supplémentaires. On fera aussi attention à ce que les déchets toxiques (huiles de vidange, solvants, acides de batteries...) soient disposés de manière responsable. Par ailleurs, les pneus doivent être gonflés à une pression adéquate, sinon ils s'useront plus vite et augmenteront la consommation de carburant.

- Des pneus gonflés à la bonne pression permettent d'économiser 10 % de carburant.
- Un pneu mal gonflé réduit sa durée de vie par au moins 15 %.

12 MILLIARDS DE PNEUS

sont produits mondialement par an.



65. J'achète des pneus « verts »

La plupart des pneus sont fabriqués à partir du pétrole et les différents composants du pneu sont un immense problème pour l'écologie.

Près de 400 ans sont nécessaires pour une biodégradation complète. En fin de cycle de vie, il n'y a vraiment rien d'écolo sauf si les pneus sont recyclés. Ce qui est le cas de plus en plus. Au niveau de l'utilisation toutefois, tous les pneus, voire les marques ne présentent pas la même performance écologique. Des pneus verts sont ceux qui réduisent la consommation d'essence,

qui possèdent une qualité améliorée de l'adhérence par temps de pluie, et qui génèrent moins de bruit. Un pneu usagé entraîne aussi une résistance au roulement et gaspille du carburant. Des recherches récentes au Japon visent à produire des pneus avec des matières naturelles afin de réduire la proportion de pétrole dans la fabrication des pneus. Ils devraient être commercialisés très prochainement.

- 12 milliards de pneus sont produits mondialement par an.
- Il existe plusieurs marques de pneus verts sur le marché local qui permettent de réduire la consommation d'essence d'environ 0,2l/100 km.

66. Je limite l'utilisation de la climatisation

La climatisation
n'est plus un
luxe, se dit un
peu tout le
monde.

On admet qu'elle rajoute un certain confort intérieur, notamment en été. Toutes les voitures récentes en sont équipées mais est-ce une bonne chose pour notre environnement ? Car en se faisant, nous polluons davantage notre atmosphère. De plus, l'utilisation supplémentaire de carburant a connu une hausse affolante au cours des trois dernières années. Le système de climatisation contient, par ailleurs, un fluide frigorigène qui contribue à l'effet de serre. Une climatisation dysfonctionnelle est encore plus nocive. En hiver par exemple, nul

besoin de climatisation, la ventilation normale devrait suffire. Il ne faut pas non plus oublier que certaines personnes peuvent développer des allergies à la climatisation. Et elles souffrent de rhumes et de maux de gorges fréquents. De plus, lorsqu'on passe d'une température trop basse à une température plus élevée à l'extérieur, cela peut provoquer un choc thermique, entraînant une perte de connaissance ou même un arrêt respiratoire.

- L'utilisation de la climatisation entraîne une surconsommation de carburant, variant de 7 à 40 %.
- Réglez toujours la climatisation de manière à éviter un écart supérieur à 8°C entre l'extérieur et l'intérieur.





67. Je fais mes emplettes à pied ou à vélo

Comment est-on
arrivé à devenir
si dépendant
de nos voitures
? On les utilise
pour le moindre
déplacement y
compris l'achat
du pain et du
journal ?

Il est estimé que près d'un tiers des déplacements en zone résidentielle comprend moins d'un kilomètre. De tels déplacements peuvent, pourtant, très bien se faire à pied ou à vélo. On pollue moins l'environnement, notre santé en gagnera ainsi que notre porte-monnaie.

Un vélo par famille ne devrait pas représenter une difficulté majeure. Il y a, toutefois, quelques aménagements à effectuer afin de rendre la circulation à vélo plus sûre pour tous. Lorsqu'on constate le manque de fluidité de la circulation dans les villes, on se rend compte très vite aussi que la marche à pied est un moyen de déplacement plus rapide. Elle est également des plus pratiques et agréables. Le vélo électrique est aussi une autre option à découvrir.

- Le nombre de voitures sur nos routes a grimpé de 28,5 voitures pour chaque 1 000 habitants en 1990 à plus de 93 voitures pour 1 000 habitants aujourd'hui.
- Les voitures consomment 50 à 80 % en plus au premier kilomètre.

68. J'utilise le transport en commun pour me déplacer

Si nous voulons être écolos en tant qu'usagers de la route, il y a mieux que d'acheter une voiture écologique.

Le réflexe le plus écolo, c'est en fait de ne pas utiliser de voiture ou d'en utiliser moins. On notera qu'au niveau de la consommation du carburant ou des émissions de gaz moyen par personne, c'est l'autobus qui remporte plus de points en attendant le métro-léger. Voyager par autobus coûte moins cher et, de plus, le passager n'a pas besoin de s'inquiéter du parking. De nos jours, les autobus offrent un certain confort, avec même la climatisation. Ainsi, pour les trajets maison-boulot-dodo, le transport en commun est le mode de transport idéal. Pourtant, mêmes les étudiants sont déposés à l'école par leurs parents.

- Une voiture pollue 10 à 20 fois plus qu'un bus par personne transportée.
- Le transport représente plus de 28 % des émissions totales de gaz carbonique.





Pour une vraie maison écologique

Il s'agit ici de quelques équipements de confort mais aussi d'aménagements dans la façon de gérer l'eau. Installer un chauffage solaire ne devrait plus être un choix mais une nécessité si nous utilisons un volume important d'eau chaude, notamment dans la douche. Le panneau solaire photovoltaïque est un bijou précieux pour ceux qui peuvent financièrement l'envisager. Pour ce qui est de l'eau, au lieu de se reposer uniquement sur l'eau potable, pourquoi ne pas exploiter l'eau de la pluie ? Et pourquoi ne pas mettre à bon escient les eaux usées ? Le recyclage enlève un poids conséquent sur les ressources naturelles. Pour peindre et repeindre nos maisons, on se tournera vers les peintures écologiques.



**NOTRE ÎLE
REÇOIT EN
MOYENNE
ENTRE 6,5
à plus de
8 heures
d'ensoleillement
par jour.**

69. J'optimise la lumière naturelle

La lumière naturelle a la capacité de produire **un éclairage parfait en pleine journée.**

Le niveau d'ensoleillement dans notre île est plutôt élevé, certains endroits, comme les zones en basse altitude, ayant jusqu'à plus de 8 heures d'ensoleillement. La lumière naturelle ne présente aucun danger pour l'environnement, permettant plutôt de réduire l'énergie électrique car il provient principalement de combustibles fossiles. Pour optimiser cette lumière naturelle, il faut qu'on ait des ouvertures adéquates pour laisser filtrer le soleil à l'intérieur des différentes pièces de la maison. Il suffira d'ouvrir les rideaux pour profiter d'un éclairage parfait et vous disposerez votre ameublement en fonction de l'éclairage naturel. Ce n'est qu'à la tombée de la nuit que vous aurez recours à l'éclairage artificiel.

- Notre île reçoit en moyenne entre 6,5 à plus de 8 heures d'ensoleillement par jour.
- Trop d'inclinaison aux niveaux des auvents ne laisse passer que des infimes rayons de soleil vous obligeant à utiliser l'éclairage artificiel malgré un taux d'ensoleillement élevé.
- Pour plus de conseils sur l'amélioration de l'efficacité énergétique de votre maison, consultez l'Energy Efficiency Management Office (EEMO) <http://eemo.gov.mu>

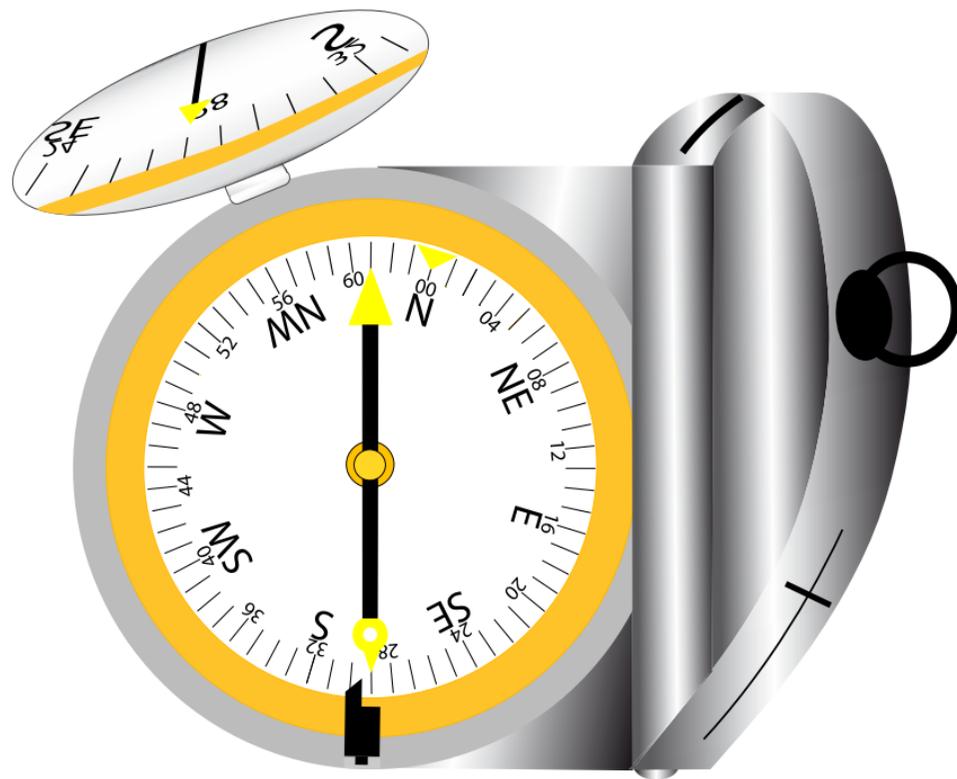
70. Je choisis la bonne orientation pour ma maison

Trop souvent, on donne **priorité au plan de la maison** (hauteur, nombre de pièces, distance de la rue etc.) et moins au terrain, ne tirant pas assez profit des atouts naturels que cet emplacement peut apporter.

Les maisons mal orientées ont besoin de plus d'éclairage artificiel, par exemple. Le positionnement des surfaces vitrées ainsi que le positionnement des différentes pièces comptent beaucoup dans la construction d'un éco-habitat. On évitera de même des

orientations qui favorisent les courants d'air, fort désagréables en hiver. Une véranda est aussi utile en matière d'énergie car il crée un espace tampon entre intérieur et extérieur, les pièces intérieures seront moins froides en hiver. Réaliser une orientation optimale dépendra aussi du positionnement du terrain, de la rue et des autres habitations.

- Il est recommandé d'orienter vers le sud-est les pièces où on place le plus de temps : salle à manger, salon et bureau.
- Idéalement, les chambres seront orientées au nord. A l'est, on profitera du soleil levant. Une orientation ouest est déconseillée car les pièces seront trop chaudes le soir.





71. J'utilise le chauffe-eau solaire

Le soleil est une source d'énergie renouvelable et l'investissement de l'**achat d'un chauffe-eau solaire est définitivement écoresponsable** lorsqu'on pense au fait de pouvoir obtenir de l'eau chaude sans contribuer au changement climatique que cause l'utilisation de l'électricité ou du gaz pour alimenter sa douche en eau chaude.

Certains modèles de chauffe-eau solaires sont munis d'un booster électrique qui garantit une température élevée en cas de faible ensoleillement. Le chauffe-eau solaire peut couvrir la totalité des besoins en eau chaude, avec pour utilisation principale la douche. Certains ménages opteront aussi pour de l'eau chaude dans la cuisine et les lavabos. Un bon choix de robinet mitigeur (mélangeant eau froide et chaude) est indispensable afin de ne pas gaspiller l'eau. Il va sans dire qu'il est important de bien choisir son modèle de chauffe-eau solaire (qualité, performance) afin que l'équipement fonctionne correctement sur sa durée de vie annoncée.

- **L'énergie solaire est une énergie propre, elle ne produit aucune émission de CO₂.**
- **Avec l'énergie solaire, on obtient de l'eau chaude instantanée grâce au réservoir d'eau chaude. Donc, il n'y a pas lieu d'attendre qu'elle chauffe comme avec le gaz ou l'électricité.**

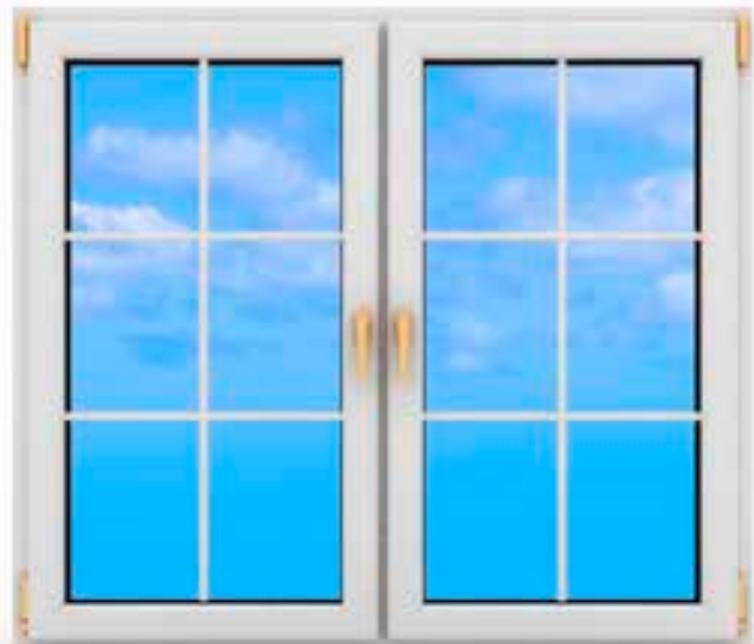
72. J'installe des fenêtres à double vitrage pour conserver la chaleur ou le froid

Des fenêtres
à simple vitrage
n'offrent pas
**une isolation
parfaite en hiver
comme en été.**

Lorsqu'il fait froid, ce froid se répand facilement à l'intérieur. De même, par forte chaleur, la température intérieure a besoin d'être refroidie davantage par des méthodes artificielles, soit par la ventilation électrique soit par la climatisation, qui dans les deux cas, nécessitent une alimentation en énergie

électrique coûteuse et polluante. Or avec un double vitrage, on obtient une nette amélioration de l'isolation. La climatisation est très énergivore, surtout si on laisse fonctionner toute la nuit. Un double vitrage diminue le besoin d'ajustement de température et on pollue moins l'atmosphère. On devrait porter attention aussi aux bas des portes qui laissent passer des courants d'air. Le double vitrage diminue par ailleurs le bruit extérieur jusqu'à 4 fois.

- Environ 25 % de la chaleur intérieure d'une pièce s'échappe par les vitrages.
- Installez des fenêtres à double vitrage et pensez à changer vos vitres si vous êtes victimes de courant d'air fréquent.



73. Je me décide entre l'utilisation du gaz ou de l'électricité conserver la chaleur ou le froid

Pour certaines utilisations, le gaz présente des avantages par rapport à l'électricité.

de l'électricité provient de combustibles fossiles, du charbon et du diesel lourd. Une partie provient toutefois de l'énergie hydro ou de cogénération bagasse/charbon. L'utilisation du gaz demande quelques mesures de sécurité. Les flexibles de bonbonnes de gaz doivent être régulièrement changés. Toute fuite est très nocive pour la santé et peut déclencher des explosions très dangereuses. Quand vous optez pour les plaques électriques, sachez qu'elles mettent du temps à chauffer et à refroidir, ce qui implique que vous pouvez éteindre l'électricité avant la fin de cuisson car la plaque reste chaude.

- 82 % de notre énergie électrique provient de combustibles fossiles et 18 % d'autres sources telles que bagasse et hydro.
- Des accidents dus au gaz mal fermé ont été notés à plusieurs reprises. Il faut plus de vigilance dans son utilisation.

Les deux ont leurs atouts et faiblesses respectives. S'agissant de la cuisson, par exemple, les plaques à gaz sont beaucoup plus économiques que les fours électriques. Le gaz est un 'combustible fossile'. De même, une grande partie





74. Je préfère des peintures sans plomb ni formaldéhyde

Les peintures proposées sur le marché ont pendant longtemps contenu un taux élevé de substances nocives telles que le plomb et le formaldéhyde, néfastes à l'environnement.

Même après leur application sur les murs, les émissions de composés organiques volatiles (COV) seraient persistantes et des plus dangereuses pour les chambres d'enfant, par exemple. Afin d'assurer un environnement moins

pollué, nous devons opter pour des peintures dépourvues de ces substances nocives. Parmi les marques proposées sur le marché local, on retrouve des produits de faible odeur, et des COV en dessous de 30g/L selon la norme européenne. Il faut dire qu'il y a eu du progrès sur les peintures mais il faut être vigilant et vérifier les étiquettes avant l'achat. Faites confiance aux marques stables ayant fait leur preuve plutôt que de faire un choix basé uniquement sur le prix.

- Des mesures de précaution (telles que le port d'un masque) s'imposent lorsqu'on enlève les écaillés de vieilles peintures ; elles contiennent du plomb.
- Une peinture à l'eau émet moins de COV qu'une peinture à l'huile (à base de essences, white-spirit, cétones aromatiques...).

FS. Je choisie des matériaux verts et/ou durables

On choisit des matériaux qui permettent de résoudre nos deux problèmes majeurs : le réchauffement climatique et la pénurie d'énergie traditionnelle.

On veillera aussi à ce que la maison soit totalement saine et respectueuse de l'environnement. Plus les matériaux seront solides, plus la maison sera durable pendant un plus grand nombre d'années.

En matière d'écologie, il faut savoir que le ciment n'est pas le plus noble. 0,9 tonne de CO2 sont libérés au cours de la production d'une tonne de ciment. Toutefois les parpaings (blocs) utilisés sont fabriqués localement. Globalement, le bois est considéré écologique puisqu'il provient d'une ressource renouvelable mais uniquement lorsqu'il s'agit de forêts gérées de façon durable. Toutefois, son utilisation optimale (comme charpente et mur) dépend des régions (humidité, pluviométrie...). Le bois est idéal aussi pour le revêtement de sol intérieur. Pour la décoration intérieure, on évitera les colles, les enduits et autres produits dégageant de l'émission de CO2.

- La fabrication de ciment est responsable de 8 % des émissions totales de composés organiques volatiles globalement.
- Du point de vue empreinte écologique (énergie utilisée, CO2 libéré), le bois est plus écologique.

DU POINT DE VUE EMPREINTE
ÉCOLOGIQUE (énergie utilisée, CO2
libéré), le bois est plus écologique.





76. Je donne une place importante à la végétation

La végétation
a aussi un rôle
important dans
la gestion de
l'efficacité
énergétique et
du confort de sa
maison.

Il faut en tirer parti, se servir des arbres pour procurer de l'ombre et se protéger de la chaleur. Le choix des plantes (taille du tronc et des branches, masse des feuilles) est important car il faut aussi qu'ils laissent passer les rayons de soleil, surtout en hiver. C'est dommage qu'on a, au cours des dix dernières années, remplacé des haies naturelles par des murs en béton. Ces derniers sont moins compliqués à entretenir mais n'offrent aucun avantage écologique. Avec des haies naturelles, même si on manque d'espace pour créer un jardin, on aura tout de même une proportion de « vert » si importante pour la qualité de l'air et encore plus en régions habitées.

- Avec tous les arbres qu'on a éliminés en zone résidentielle, il fait de plus en plus chaud de nos jours.
- Avec plus de végétation, on peut arriver à instaurer un habitat bioclimatique, c'est-à-dire un habitat dans lequel la climatisation est naturelle (air, soleil, plantes).

77. J'installe un système d'eaux grises

Les eaux grises sont en fait les eaux usées qui proviennent de la salle de bains (douche/bain/lavabo), de la machine à laver et de la cuisine.

Cette importante quantité d'eau peut être récupérée et réutilisée. Un petit bricolage du genre système D (DIY : Do It Yourself) acheminera ces eaux vers un réservoir. Il est plus intéressant de réutiliser les eaux grises pour le lavage du sol ou même l'arrosage du gazon en

s'assurant que l'eau a été traitée ou filtrée, sans qu'une qualité physique ou microbiologique irréprochable soit nécessaire. Il faut s'assurer toutefois que cette eau ne soit pas accessible aux jeunes enfants ou aux animaux qui pourraient en consommer par inadvertance. Un couvercle est nécessaire si nous utilisons un vieux baril, par exemple. Les moustiques ne s'y installeront pas non plus.

- L'utilisation d'eau dans les ménages va surtout à la douche/le bain (35 %), la chasse d'eau (30 %) et la lessive (20 %).
- Avec le changement climatique, il est estimé que la pluviométrie baissera et augmentera le problème d'eau douce.





78.1 *économise* l'eau avec un récupérateur d'eau de pluie

Avec un système de gouttières, il est possible de récupérer une quantité non négligeable d'eau de pluie.

Au lieu de laisser l'eau de pluie s'écouler du toit et regagner le sol, nous la captons et la stockons soit dans un vieux baril soit dans un réservoir conventionnel selon nos moyens. Cette eau pourra être utilisée pour diverses activités domestiques. Ne contenant pas de chlore, l'eau de pluie est particulièrement saine pour les plantes. Cette expérience est attrayante surtout lorsque les jardins occupent une grande surface ou lorsqu'il y a un nombre important de plantes (aussi en pot) à arroser de façon quotidienne et manuellement. Pour laver sa voiture, on peut aussi utiliser l'eau de pluie, de même que pour le lavage du sol, intérieur comme extérieur.

- Il y aura certes des fluctuations dans le volume d'eau recueilli selon la pluviométrie mais, au moins, l'effort sera récompensé.
- La pluviométrie annuelle à Maurice est d'environ 2 010 mm par an. Elle est plus élevée en été pendant les mois de janvier à mars et moins élevée en hiver.

79. Je favorise l'énergie photovoltaïque, avec ou sans batterie

Si l'on a les
moyens, il
ne faut pas
hésiter à investir
dans l'énergie
photovoltaïque.

Des banques proposent d'ailleurs des taux préférentiels à l'emprunt pour de tels investissements verts. Le soleil dégage une énergie propre, infinie et renouvelable que nous pouvons capter aisément grâce aux panneaux photovoltaïque (PV). Cette énergie est ensuite transformée en électricité. Dépendant de nos besoins en électricité et, selon notre investissement, les panneaux PV pourront fournir la quasi-totalité de nos besoins en énergie. Certains arrivent même à revendre leur surplus au Central Electricity Board (CEB). L'installation ne demande presque pas d'entretien. L'énergie solaire est renouvelable contrairement aux sources fossiles épuisables (pétrole et gaz). Pour être complètement autonomes, il faut investir dans plus de panneaux et dans un système muni de batterie. La batterie sert à stocker l'électricité lorsque les panneaux ne produisent plus la nuit, par exemple. Sans batterie, il faudra alors passer à une fourniture électrique classique, soit avec le CEB.

- L'énergie solaire photovoltaïque ne produit ni CO2 ni déchets polluants.
- 10 m² de panneaux PV produisent entre 1 000 kWh et 1 500 kWh/an.





80. J'utilise des toilettes sans eau, selon le modèle suédois

Dans le but de
contenir l'utilisation
d'eau dans
les toilettes, on
**préconise des
citernes d'eau
économiques.**

Il est même possible de se passer complètement d'eau. Le modèle suédois propose des toilettes sèches où toutes les déjections humaines sont stockées dans un bac en dessous du vase des toilettes. Elles seront ensuite

utilisées pour faire du compost. Le système a été expérimenté avec succès et n'est pas si différent (au niveau du concept) des anciennes toilettes qu'ont connu nos aînés jusqu'aux années 70, mis à part le confort de ces nouvelles toilettes sèches qui ne sont pas placées au fond du jardin mais bien à l'intérieur de la maison en remplacement des toilettes à chasse d'eau. Nous noterons que de telles toilettes sont toutefois plus appropriées à des régions rurales ou des maisons ayant un jardin pouvant utiliser à bon escient le produit obtenu.

- Les déjections humaines constituent des substances très riches pour la fertilisation du sol.
- Pas une seule goutte d'eau n'est utilisée.

81. Je fais plus que respecter les règles locales d'environnement et d'urbanisme

Nous sommes tenus par loi de ne pas polluer l'environnement naturel de même que tout autre lieu public.

à la moyenne mondiale, située à 2,7 gha/ personne. Le citoyen responsable prend des initiatives volontaires afin de diminuer son empreinte écologique. Au-delà des éco-habitats, on peut aspirer à développer des villes vertes.

- Quelques législations et règles qui concernent l'environnement et l'urbanisme: Environment Protection Act, Town & Country Planning Act, Building Act, Energy Efficiency Act, Building and Land Use Permit. Un Green Building Act en voie de préparation.
- La certification Leadership in Energy and Environmental Design (LEED) est attribuée aux bâtiments écologiques permettant l'efficacité énergétique, une utilisation optimale de l'eau et une réduction des émissions et des déchets, entre autres.

Des sanctions accompagnent de telles infractions et nous sommes une majorité à respecter ces différents règlements mais nous devons quand même faire plus que le minimum légal. Il est malheureux de voir que certaines personnes essaient tout de même de contourner les règlements. Selon l'Ecological Footprint Atlas, l'empreinte écologique de notre pays avait atteint 4,26 gha (hectares globales) par personne en 2007, ce qui était supérieur





Question informatique

Dans l'ère technologique que nous vivons, l'informatique fait partie de notre vie de tous les jours, même à la maison. Les jeunes en ont besoin pour les études comme pour le loisir. Savons-nous vraiment ce que cela coûte à l'environnement ? En termes d'énergie et de papier pour l'impression ? Là encore, il y a des petits gestes à adopter pour un impact écologique diminué. On investira plutôt dans un ordinateur portable qui est moins énergivore et on se passera d'imprimer autant que possible. On enverra des cartes de souhaits électroniques et on demandera aux adultes d'opter pour les factures et relevés de compte électroniques. On réduira ainsi la pression sur les produits de forêts.



82. *J'utilise* un ordinateur portable au lieu d'un ordinateur de bureau

Utiliser un ordinateur consomme de l'énergie. L'ordinateur de bureau est encore plus énergivore que l'ordinateur portable.

Ce dernier a été conçu avec moins de matériaux, moins de métaux lourds et de substances nocives à l'environnement. Son recyclage est meilleur que l'ordinateur de bureau et il n'y a pas plus encombrant que l'ordinateur de bureau. Sachez aussi que plus l'écran est grand, plus cela augmente l'utilisation de l'électricité. Le plus important, en fait, c'est de tout éteindre lorsqu'on n'utilise pas son ordinateur. Le laissant en veille continue à consommer de l'électricité. On retiendra l'autonomie de l'ordinateur portable grâce à sa batterie. Pour préserver la durée de vie de la batterie, il est conseillé de ne pas la laisser se décharger intégralement. La différence de prix entre les deux n'est presque pas perceptible avec le progrès de la technologie.

**IL EST ESTIMÉ
QUE 2 % DES
ÉMISSIONS DE CO2
dans le monde
proviennent des
équipements
informatiques**

- Il est estimé que 2 % des émissions de CO2 dans le monde proviennent des équipements informatiques, équivalent du transport aérien.
- Un ordinateur portable est plus léger et compact qu'un ordinateur de bureau.



83. j'évite d'imprimer et, si je le fais, je fais des impressions recto verso

Avec l'ère technologique, comme tout le monde a plus ou moins accès à un ordinateur pour lire son courrier, par exemple, il est de moins en moins nécessaire d'imprimer.

Si nous souhaitons sauvegarder un document important, on le sauvegarde dans un répertoire spécifique, nul besoin d'imprimer. S'il faut absolument imprimer, considérons les options telles que l'impression recto verso, l'impression de 2 pages sur 1 ou plus, aussi longtemps que c'est lisible. Réglez la qualité d'impression en mode économique ou normal plutôt qu'en haute qualité. Vous utiliserez moins d'encre et moins d'électricité. Nous n'avons pas encore d'encre végétale chez nous. L'encre est nocive à l'environnement et à la santé également. Certaines cartouches d'imprimantes dégagent des substances nocives que nous respirons chaque jour. Comme nous n'avons pas vraiment une industrie de fabrication de papier dans notre pays, c'est un volume énorme de papier que nous importons chaque année avec une conséquence encore plus grave pour notre empreinte écologique.

- Les imprimantes dégagent dans l'atmosphère intérieure des composés organiques volatils (COV) et des composés organiques semi-volatils (COSV).
- 324 litres d'eau sont utilisés pour la production d'un kilo de papier.

84. Je consulte mes factures et mes relevés de comptes en ligne au lieu de demander des impressions papier

En **limitant les factures imprimées envoyées par courrier postal**, on réduit les ressources utilisées – papier, encre, énergie, temps et aussi les déchets – cartouche d'imprimante, papier (erreur d'impression).

Nous recevons chaque mois une panoplie de factures qu'on doit ensuite classer alors que les enveloppes rejoignent vite fait la poubelle. Certains prestataires de services nous offrent la possibilité de recevoir les factures ou les relevés de compte en ligne : banques et opérateurs de téléphones portables, entre autres. Saisissons donc cette occasion et contribuons à réduire le papier, l'encre et l'énergie qui servent à imprimer et acheminer toutes ces enveloppes jusqu'à chez vous. Ces services en ligne vous permettent de mieux gérer vos comptes car ils peuvent être consultés à tout moment de la journée et du mois. Toutefois, prenez garde à bien conserver vos mots de passe.

- Les factures peuvent aussi être réglées en ligne dans certains cas, donc finis les déplacements et les heures de déjeuner passées dans les files d'attente.
- 1 tonne de papier représente 1,5 tonne de bois économisée.





85. Je pense d'abord à envoyer des cartes de souhaits électroniques

Nous pouvons
faire plaisir
à tous nos
amis et à nos
proches en
leur envoyant
**des cartes
de souhaits
virtuelles.**

on est en contact régulier avec un nombre croissant d'amis, d'anciens amis et de proches aussi. Il est possible lors de leur anniversaire ou, en fin d'année, de tout simplement leur composer une jolie carte électronique personnalisée. On peut envoyer plus de cartes, sans se soucier des délais de poste. On gardera la carte classique (mais en papier recyclé) pour les moments plus spéciaux comme les fêtes auxquelles on participera ou encore si on souhaite faire signer une carte par tout un groupe de personnes. En plus de la carte de souhait, nous pouvons utiliser des multimédias en ligne aussi (musique, film) sans avoir à s'acheter des multiples CD et DVD.

- Pour produire un kilo de papier blanc, il faut au moins deux kilos de bois.
- Avec la carte virtuelle, on élimine la consommation d'énergie pour la transporter et l'abattage d'arbres pour la fabrication du papier.

Elles sont instantanées et moins coûteuses que les cartes de souhaits conventionnelles. Avec les moyens de communication modernes,

Mes petits gestes en plus

Dans l'ère technologique que nous vivons, l'informatique fait partie de notre vie de tous les jours, même à la maison. Les jeunes en ont besoin pour les études comme pour le loisir. Savons-nous vraiment ce que cela coûte à l'environnement ? En termes d'énergie et de papier pour l'impression ? Là encore, il y a des petits gestes à adopter pour un impact écologique diminué. On investira plutôt dans un ordinateur portable qui est moins énergivore et on se passera d'imprimer autant que possible. On enverra des cartes de souhaits électroniques et on demandera aux adultes d'opter pour les factures et relevés de compte électroniques. On réduira ainsi la pression sur les produits de forêts.

86 Je privilégie les papiers et produits en bois au label FSC

**La production
du papier nuit à
l'environnement**
et épuise une
ressource
naturelle lente à
se régénérer.

Le label Forest Stewardship Council (FSC) reconnaît les produits issus de forêts gérées de manière durable. La méthode utilisée pour la fabrication de papiers ou produits en bois ne met pas en danger les forêts, elle permet leur régénération et protège la biodiversité tout en respectant les droits légaux et

les coutumes des populations locales. En achetant que le label FSC, on s'assure que les forêts ne sont pas exploitées abusivement dans le seul but de produire du papier ou du bois au moindre coût. Des critères autres que financiers sont examinés. Comme on ne peut pas complètement se passer des produits issus de forêts, essayons au moins de ne pas cautionner une exploitation non durable de ces ressources naturelles.

- Le chlore utilisé dans le blanchiment du papier classique est un des plus gros polluants utilisés dans la fabrication du papier.
- Le papier recyclé reste aussi un autre choix, étant donné qu'il utilise sept fois moins d'énergie et vingt fois moins d'eau que le papier neuf.
- Chaque tonne de papier recyclé sauve 17 arbres.



LES AMPOULES FLUO COMPACTES
économisent jusqu'à 75 % d'énergie et
durent 6 à 10 fois plus de temps..



87% d'achat
des ampoules
fluocompactes

Voilà ce qu'on
reproche aux
bonnes vieilles
ampoules
incandescentes
à filament
lorsqu'elles sont
comparées
aux ampoules
fluocompactes

elles ont une durée de vie courte, elles consomment plus d'énergie et elles dégagent beaucoup de chaleur. Il est vrai que le prix élevé des ampoules fluocompactes (AFC) peut paraître comme un obstacle à l'achat. Il faut, en fait, tenir en ligne de compte la durée des AFC et le gain en énergie aussi. On pourra également installer en priorité ces ampoules de basse consommation dans les lieux où la lumière reste allumée le plus longtemps. Nous remplacerons nos ampoules incandescentes au fur à mesure, selon nos moyens. Ces ampoules contiennent du mercure mais, en quantité minimale, qui n'est pas très nuisible à la santé sauf si l'ampoule se brise. Il existe aussi des AFC à faible rayonnement UV.

- Les ampoules fluo compactes (AFC) économisent jusqu'à 75 % d'énergie et durent 6 à 10 fois plus de temps.
- Les AFC sont de plus en plus disponibles en grandes surfaces ou dans les magasins de bricolage et leur prix ont connu une baisse au cours des trois dernières années.



88. J'éteins l'éclairage dans les pièces que je n'utilise pas

Nous avons tendance à croire que les lampes ne sont pas très énergivores et ne nous soucions pas vraiment du fait qu'il faut les éteindre

Il est commun de laisser des lampes allumées toute la nuit dans les salles communes et les couloirs. C'est aussi une idée reçue que de se dire qu'il faut limiter l'utilisation des

interrupteurs afin d'augmenter la durée de vie de l'ampoule. Au contraire, en laissant la lampe allumée, on réduit encore plus sa durée de vie. En fait, il ne manque pas d'astuces pour économiser de l'énergie. Pour les lampes qu'on doit laisser allumer toute la nuit, par exemple, dans une chambre d'enfant, on peut choisir une lampe de basse consommation.

- **Lorsqu'on n'occupe pas une pièce, on économise de l'énergie en y éteignant l'éclairage. Moins d'électricité équivaut à une réduction de son impact écologique.**
- **Une lampe de 40 W qui reste allumée pendant 5 heures par jour consomme donc 200 W par jour.**

89. J'évite de laisser des appareils électroniques en veille

Les télécommandes qui accompagnent les équipements électroniques ont fait de nous de grands paresseux.

Par un simple bouton, on allume et on éteint sa télé ou son lecteur de DVD en restant confortablement installé dans son fauteuil. De plus, il faut savoir que tout équipement laissé en veille, continue à consommer de l'énergie électrique et, donc, n'est pas sans impact sur notre empreinte

écologique et notre facture d'électricité. Il en est de même pour l'ordinateur qu'il faut éteindre et ne pas laisser en veille si on ne compte l'utiliser pendant plus d'une heure. De plus, on veillera à ne pas laisser sa radio ou sa télé allumée 24 h sur 24 h. Le parfait geste écolo reste donc d'éteindre ses appareils électroniques la nuit et la journée lorsqu'on n'est pas là ou encore, pendant chaque période prolongée où on ne les utilisera pas. Il faut également débrancher les chargeurs de téléphone lorsque votre téléphone a été complètement rechargé.

- Laisser tous les appareils électroniques en veille peut entraîner jusqu'à 10 % de consommation d'énergie supplémentaire.
- Les ménages représentent environ 13 % de la consommation d'énergie totale du pays et contribuent à 3,7 % des émissions de gaz carbonique.





90. Je préfère les piles rechargeables

Les piles à utilisation unique sont des concentrés de substances nocives surtout après leur utilisation.

En alcaline, leur durée de vie est courte et, ensuite, elles sont jetées ou entreposées de façon incorrecte. Souvent, les

piles alcalines usagées contiennent encore 50 % d'énergie. En contrepartie, les piles rechargeables Ni Cd (nickel cadmium) et Ni Mh (nickel métal hybride) peuvent être réutilisées jusqu'à 500 fois. On n'a pas de déchets polluants et on limite la consommation des ressources naturelles. Même si ces piles coûtent plus cher et qu'il faut aussi s'acheter un chargeur, on arrive à recouvrir ses dépenses en peu de temps. Qui dit rechargeable ne veut pas dire inépuisable. Il vous faut donc bien estimer vos besoins en énergie sachant qu'un appareil photo ou un jeu électronique consomme plus d'énergie qu'une radio, par exemple. Il faut donc des piles adéquates et des piles de réserves aussi.

• Les piles rechargeables sont très indiquées pour la lampe torche, la caméra photo, le jeu électronique entre autres. Ils consomment beaucoup d'énergie.

91. Je fais un bloc-notes avec mes vieilles feuilles en papier

Au lieu de mettre
à la poubelle les
vieux documents
et autres vieux
papiers imprimés
sur un seul côté,
**on peut en faire
un bloc-notes.**

beaucoup pour les arbres. Diminuer en recyclant nous-mêmes, c'est donc encore mieux. Lorsqu'on n'aura plus besoins de toutes ces feuilles de papier, on les emportera dans les grandes poubelles sélectives dans la cour de certains supermarchés afin d'être recyclées.

- Il faut 2 à 3 tonnes de bois pour fabriquer 1 tonne de papier classique. En utilisant les deux côtés, vous réduisez votre consommation par moitié.
- Pour produire, un kilo de papier blanc, il faut jusqu'à 60 litres d'eau.

Les feuilles de papier peuvent être assemblées en un bloc-notes très pratique. On peut donc y faire ses brouillons et les enfants peuvent y faire leurs dessins, entre autres. Tenant compte du volume grandissant de papiers, journaux, magazines et emballages qui se retrouvent dans les poubelles et le centre d'enfouissement, c'est un petit geste qui compte





92. Je me sers de mouchoirs en coton au lieu de ceux en papier

L'industrie du papier y compris les mouchoirs du papier **représentent presque 20 à 30 % de tout le bois consommé dépendant des régions.**

Les mouchoirs de papiers sont peut être très pratiques mais ne sont pas tout à fait indispensables. On se débrouillait très bien avant avec les mouchoirs en coton. Chacun avait son mouchoir indispensable. Un écolier se présentant en classe sans son mouchoir propre était réprimandé par l'instituteur. Les mouchoirs en papier semblent plus hygiéniques certes, on ne les réutilise pas mais, d'un autre côté, il faut savoir que les mouchoirs en papier ne sont pas recyclables et que leur fabrication reste une activité très polluante. Ils sont fabriqués avec 100 % de pulpe afin d'assurer que le papier soit lisse, doux et blanc. En fait, il est important de savoir d'où vient le papier ou encore le coton servant à fabriquer le mouchoir. Donc, la vigilance est de mise sur les marques et étiquettes.

- Chaque tonne de tonne de papier en moins représente 1,5 tonne de bois économisées.
- Les mouchoirs en papier ne sont pas recyclables.



Toute activité humaine a un impact écologique : utilisation de combustibles fossiles, consommation de ressources

naturelles, eau, pollution de l'air, pollution des eaux, dégradation de la nature ou déchets... La production de viande animale génère tout le long de son cycle un taux important de gaz à effet

93. Je mange moins de viande

Vous êtes-vous déjà demandé quelle est l'**empreinte écologique de votre assiette** ?

de serre, incluant le méthane. La production d'un kilo de viande de bœuf requiert 16 000 litres d'eau alors et pour un kilo de maïs, 900 litres d'eau. L'empreinte écologique de chaque produit peut se mesurer en termes d'hectares de terre. L'alimentation des animaux (plantes, fourrages) et la surface de terre occupée est incluse dans le calcul au même titre que les pâturages. Ces chiffres nous invitent certainement à revoir notre mode de consommation. Est-il sain pour notre planète de consommer une quantité importante de viande animale tous les jours ?

- La production d'un kilo de bœuf nécessite quatre fois plus d'eau qu'un kilo de poulet et 20 fois plus d'eau qu'un kilo de pomme.
- Au niveau des émissions de gaz à effet de serre, 1 kilo de viande (veau) représente 11,120 kg équivalent carbone alors qu'un kilo de fruits et légumes représente 0,15 kg équivalent carbone.



Mon mode de vie écolo

Il s'agit ici de devenir écolo dans l'âme et de prendre des actions supplémentaires au-delà des petits gestes quotidiens. Il faut faire entendre sa voix lorsqu'il s'agit de projets de développement qui sont à l'encontre du développement durable. Au lieu d'attendre que quelqu'un d'autre ou une autorité prenne une décision, il nous incombe de faire le premier pas. Entre amis, à l'école ou dans notre quartier, prenons des actions en commun en vue d'améliorer notre environnement. Avant de jeter des vieux objets, pensons d'abord à les recycler. Devenons aussi plus actifs en rejoignant une ONG qui opère déjà dans le domaine écologique.

94. Je ne rejette pas la faute sur les autres, mais j'agis

Jeter la faute sur les autres,

c'est se dire
que je mange
des aliments qui
proviennent du
bout du monde
parce que c'est
ce qu'emmènent
les importateurs
dans notre pays

Ou encore
que je n'ai
pas d'autre
choix que de
prendre des

sacs en plastique à la caisse après mes achats, puisqu'on me l'a proposé. Lorsqu'une situation nous déplaît, il faut reconnaître qu'on peut contribuer à la changer. Il n'y a aucun bénéfice à placer le tort sur le producteur, par exemple, si les détergents en vente sont de nature toxique. Toutefois, lorsque vous revoyez et repensez vos achats, en abandonnant les produits toxiques pour des nettoyants écologiquement neutres, vous envoyez un signal fort. Le producteur réagira fort probablement en proposant des détergents plus écologiques car s'il ne le fait pas, son rival le fera. Pour que la consommation soit « verte », il faut aussi des consommateurs plus avertis en premier lieu. En l'absence d'actions des consommateurs, les produits nocifs en vente resteront inchangés.



TAKE
ACTION



95. J'interpelle les décideurs

On ne reste pas tranquille en attendant que la situation s'aggrave. Si nous sommes témoins d'une activité industrielle polluante, nous devons

rapporter le cas aux autorités. Si nous avons ras le bol de la congestion routière, il faut tirer la sonnette d'alarme. Si nous pensons avoir une solution, partageons notre point de vue avec les décideurs. On habite le même pays et on partage le même espace et si on peut améliorer la qualité de vie de notre pays, il faut donc agir. Si chacun de nous le fait, on aura ainsi nombre de solutions. Les décideurs ne pourront rester insensibles face aux besoins du peuple. Les élus ont le devoir de prêter oreille aux nécessités des électeurs. Vous pouvez donc écrire des lettres aux décideurs, faire publier des points de vue dans la presse, ou encore faire une requête pour une rencontre avec les responsables. Un citoyen responsable est un citoyen qui parle et qui agit. Il ne se contente pas d'être victime ou spectateur.

Lorsque nous sommes conscients que quelque chose va mal et ne peut plus durer, il faut agir.



96. Je crée un groupe de nettoyage de quartier

Votre quartier est
l'endroit où vous
passez le plus
de temps. **Un
environnement
sain fait plaisir
et fait honneur à
soi-même.**

On est tout heureux en fin de journée de s'y retrouver. Entre voisins, vous pouvez vous organiser afin que votre quartier reste un endroit impeccablement propre et embelli. Des efforts collectifs et volontaires valent beaucoup plus que la simple collecte d'ordures hebdomadaire. Une solidarité entre adultes et enfants pourra ainsi se créer, il ne s'agira pas seulement de ramasser les ordures qui traînent dans les rues mais aussi d'adopter des méthodes de gestion d'ordures. Souvent, on accumule des objets dans son jardin, garage ou débarras en espérant s'en servir encore un jour. Mais, en fait, ils tombent à l'abandon. Vous pouvez, de plus, envisager d'installer un système de tri collectif pour papier et verre etc. Et pourquoi ne pas vous lancer dans un projet de compost ? Des projets de sensibilisation sur d'autres points écologiques, par exemple comment réduire sa consommation de produits toxiques et ses déchets toxiques, peuvent aussi être menés,

97. Je récupère des vêtements pour les donner à des associations caritatives

Au lieu de mettre à la poubelle des vieux vêtements ou de les entasser dans un coin de la maison, **vous pouvez en faire don aux démunis de la société.**

Diverses associations se font toujours un plaisir de recueillir ces vieux vêtements qui peuvent encore être très utiles. Un nombre important de vêtements usagés peut ainsi trouver une nouvelle vie. Même usagés, ils sont souvent en état impeccable ou presque neufs. Pourquoi ne pas donc collecter ces vêtements, ceux de la famille et ceux des voisins pour en donner aux nécessiteux de la société directement ou à travers les nombreuses ONG. Il n'y a pas que les nécessiteux de notre pays. Après le passage de catastrophes naturelles importantes qui dévastent nos pays amis, nous pouvons par solidarité faire un petit geste afin de les aider. N'oubliez pas de faire le tri de ces vêtements ou chaussures afin de choisir ceux qui peuvent servir réellement. L'intérêt, c'est de réduire les déchets mais aussi diminuer l'exploitation de ressources naturelles.





98. Je soutiens ou rejoins une ONG œuvrant pour l'amélioration de l'environnement

Afin de soutenir davantage des organisations non gouvernementales (ONG) qui ont pour mission de sauvegarder l'environnement, vous pouvez les rejoindre et devenir **de vrais acteurs écologiques.**

Pourquoi pas vous en effet ? Longtemps perçues comme marginales ou encore contre le développement, les ONG ont été les premières à donner l'alerte sur l'état déplorable de notre environnement. Elles sont de vrais porte-paroles de la société vis-à-vis des décideurs. Plus ces ONG ont des membres et des volontaires, plus important sera votre impact sur l'amélioration de votre environnement quotidien. Il existe de multiples ONG dans notre pays où nous pouvons donner un peu de notre temps et de notre énergie pour la sauvegarde de notre planète. Il existe de grandes ONG mais aussi celles qui sont plus petites en structure et aussi très utiles et munies de bonnes intentions. Si le temps fait défaut, vous pouvez quand même soutenir ces associations financièrement. Une toute petite contribution annuellement implique un engagement fort louable.

99. Je pense à recycler avant de me débarrasser d'un vieil objet

Beaucoup d'objets
ont aujourd'hui un
cycle de vie plus
court.

A cause, notamment, de notre consommation effrénée, à la poursuite de gadgets ou équipements plus récents. Si, dans le passé, on changeait son poste de télé uniquement lorsqu'il était irrécupérable, de nos jours, on en change tout simplement pour un modèle plus à la mode et sans trop de remords. Nous nous débarrassons de nombreux objets parce qu'ils sont un tout petit

peu abimés. Le problème d'ordre écologique est que nous consommons plus et épuisons les ressources naturelles tout en entraînant diverses formes de pollution quelque fois irrémédiables. Il faut penser davantage à recycler, donner une nouvelle vie à un objet au lieu de le mettre à la poubelle. Les petits pots en verre contenant la nourriture pour bébé, peuvent être lavés et réutilisés. Les vieilles boîtes de crème glacée peuvent servir de boîte à ranger de la nourriture (similaire au tupperware). En recyclant, nous économisons des millions de tonnes de matières premières.





Think green!



100. Je reste écolo à l'école, au travail ou dans les lieux publics,

**Etre écolo, c'est
l'être dans l'âme.**
La préoccupation
doit être au-delà
des économies
financières.

Toutes les mesures de conservation, de recyclage que nous adoptons s'appliquent aussi à notre comportement individuel une fois qu'on a traversé le seuil de notre porte ou portail. Un lieu public mérite autant de respect que sa maison. Malheureusement, il est déplorable de constater les divers déchets éparpillés dans les lieux publics, et, cela, malgré la présence de poubelles. On peut aussi revoir à la baisse l'utilisation du papier et du plastique à l'école. Le bilan énergétique de nos écoles devrait, de même, nous interpeller. Sinon, les réductions effectuées à la maison et les efforts fournis risquent d'être anéanties par des gaspillages à l'école. Les parents pourront également suivre le même conseil pour leur lieu de travail. Pour les adultes, ce n'est pas parce que vous avez un véhicule de fonction, qu'il ne faut pas faire attention à la consommation de carburant et adopter une conduite éco-responsable.

Conclusion

Il s'agit ici de devenir écolo dans l'âme et de prendre des actions supplémentaires au-delà des petits gestes quotidiens. Il faut faire entendre sa voix lorsqu'il s'agit de projets de développement qui sont à l'encontre du développement durable. Au lieu d'attendre que quelqu'un d'autre ou une autorité prenne une décision, il nous incombe de faire le premier pas. Entre amis, à l'école ou dans notre quartier, prenons des actions en commun en vue d'améliorer notre environnement. Avant de jeter des vieux objets, pensons d'abord à les recycler. Devenons aussi plus actifs en rejoignant une ONG qui opère déjà dans le domaine écologique. Il s'agit ici de devenir écolo dans l'âme et de prendre des actions supplémentaires au-delà des petits gestes quotidiens. Il faut faire entendre sa voix lorsqu'il s'agit de projets de développement qui sont à l'encontre du développement durable.



Clause de non-responsabilité

Au meilleur de notre connaissance, les informations contenues dans ce livret et les trois DVD sont fiables et précises et bien que nous nous sommes efforcés de les rendre utiles, nous les diffusons sans aucune garantie quelle qu'elle soit, implicite ou explicite.

C'est une modeste contribution, mais elle est remplie d'espoir :
que tout un chacun fasse son geste à lui pour une planète plus propre.

Notre vœu le plus cher est que lorsque vous visionnerez
ces trois DVD, qui sont une compilation des programmes d'Eco TV, ou lorsque
vous lirez ce petit livret, vous participerez à l'initiative de tout
votre cœur. 100 gestes pour une maison écologique, ce sont 100 gestes pour
sauver notre bien le plus précieux : la terre.

Pour mieux atteindre notre objectif, nous ciblons surtout les jeunes,
en plaçant notamment ces outils en milieu scolaire, dans les bibliothèques
publiques ou encore dans les Village Councils. Mais, peu importe que
vous soyez jeunes ou vieux, si ce livret ou ce DVD se retrouve à tout hasard
entre vos mains, montrez-vous sensibles au message qu'ils portent :
il faut préserver la terre et changer de comportement.

Les Sponsors

Notre gratitude va spécialement à nos sponsors qui, grâce à leur contribution financière, ont permis de concrétiser
ce projet de conscientisation avec ce livret et trois DVD d'Eco TV. Ils sont :

La Mauritius Commercial Bank • Le fonds Maurice Ile Durable • Omnicane • Solid Waste • Food and Allied • La
Sentinelle • Le groupe ENL • MWT



SOLID
WASTE

enl



LaSentinelle

