



**Dossier  
spécial**

# Agir pour la planète : des gestes simples pour notre maison



« Nous devons être le changement que nous voulons voir dans le monde »

Gandhi

Par Christine Kristof-Lardet

## Qu'est que l'empreinte écologique ?

« L'empreinte écologique » est un indice qui mesure la surface de Terre dont un habitant a besoin pour assurer son mode de vie. Il tient compte à la fois des matières consommées (et/ou transformées) et des déchets produits. Aujourd'hui, la capacité de la Terre à nous porter est environ de 2,2 hectares par habitant. Or les

calculs révèlent qu'un Américain « pèse » 12 hectares à la Terre et un Français, 6 hectares, alors qu'un Indien ne pèse qu'1 hectare (mais cela change très, très vite, comme pour la Chine) et un Africain du Mozambique que 0,4 hectares. Ce qui signifie que notre mode de vie occidental n'est possible que par ce

que d'autres consomment moins que nous. Selon l'ONG californienne Global Footprint Network, l'humanité avait consommé, en 2009, l'ensemble des ressources créées par la Terre dès le 25 septembre. Cette année, elle estime que ce « jour du dépassement de la Terre » a eu lieu le 21 août. Ce qui signifie qu'à



L'écologie, bien-sûr ne s'arrête pas à la sphère de la maison, elle concerne tous les aspects de la vie, transport, voyage, éducation, investissements financiers, respect des animaux... L'écologie est avant tout une attitude de vie (vis à vis du monde et de soi-même) et non une somme d'obligations que l'on s'impose. Notre conscience écologique germe et se développe comme une graine dans un terreau fertile. Elle a besoin d'un tuteur pour grandir – une certaine discipline est indispensable pour commencer, mais ces fleurs et ces fruits – nos gestes, s'épanouiront d'eux-mêmes naturellement. Prendre du temps pour soi – et ceux qu'on aime, devrait être à la base de toute action écologique, qu'il s'agisse du temps accordé à son corps par la pratique d'un sport, d'un art martial, d'un massage, d'un hammam... du temps accordé à son esprit, par la lecture, la musique, le théâtre..., ou du temps accordé à son âme – par la pratique du silence, de la méditation, de la prière. La véritable écologie commence aussi par une écologie intérieure.

*Le Grenelle de l'environnement et le Sommet de Copenhague nous auront au moins appris qu'il est illusoire de compter sur nos gouvernements pour apporter des solutions concrètes au désastre écologique. Trop d'intérêts financiers sont en jeux. Que faire à notre échelle et par quoi commencer ? Comment parvenir à vivre en cohérence nos engagements éthiques dans ce monde qui nous pousse sans cesse à les trahir ? Par crainte de devoir tout changer, nous hésitons à toucher à une seule de nos petites habitudes. Mais un acte posé suffit parfois à nous mettre en route et, par effet de démultiplication, à éle-*

*ver des passerelles là où il n'y avait qu'impasses. Or, le monde ne changera pas tant que nous ne changerons pas fondamentalement notre relation au monde. D'une attitude juste résulteront des actes justes, et notre vision du monde changera aussi progressivement par les actes que nous aurons posés. Le tout est de commencer. S'engager implique des renoncements, mais peut aussi être source de plaisir. Se libérer du joug de la consommation, renoncer à un certain luxe, perdre ses mauvaises habitudes, et trouver du temps pour s'ouvrir au monde, s'amuser, être présent à ceux qui nous entourent*

*et à nous-mêmes, tenter des petits gestes réparateurs par ci, par là, comme on fredonne une chanson,... peut être une grande source de satisfaction. Vivre l'écologie comme un jeu et non comme une contrainte, nous permet de faire un pied de nez à « l'écologie ras-le-bol ». Les petits gestes écologiques, proposés dans ces pages, sont autant d'idées et d'astuces à portée de main, que l'on peut grappiller au hasard de l'humeur, d'une pièce à l'autre de la maison. Surtout, ne n'appliquez pas tout ! Certains gestes vous paraîtront plus « naturels » que d'autres. Jouez et gagnez à coup sûr !*

cette date, nous avons consommé tout ce que la Terre pouvait nous donner, et rejeter tous les déchets qu'elle pouvait assimiler. Ce que nous consommons depuis, et principalement nous pays riches, est un emprunt. Un emprunt aux pays pauvres qui ne consomment pas autant et aux générations futures qui n'ont, malheureusement pas leur mot à dire.

Le concept « d'empreinte écologique » est aujourd'hui relayé par celui du « bilan carbone », qui fait une estimation de la quantité de gaz à effet de serre que notre mode de vie nous conduit à émettre chaque année. En pratiquant, à notre porte, la vigilance et en considérant la portée de nos gestes au quotidien, aussi minimes soient-ils, par effet de conscience et de

démultiplication, ceux-ci auront une réelle incidence sur notre avenir et celui de la planète.

\*Calculer votre propre empreinte écologique sur [www.wwf.fr](http://www.wwf.fr) ou sur [www.agir21.org](http://www.agir21.org)  
Ou votre bilan carbone sur : [www.bilancarbonepersonnel.org](http://www.bilancarbonepersonnel.org) ou [www.actioncarbone.org/index.php](http://www.actioncarbone.org/index.php)  
Lire l'ouvrage de référence : Planète Attitude publié par le WWF !

**Commençons par trier nos affaires sales (on est peut-être pas obligé de changer et de laver toute sa garde robe chaque jour) et remplir la machine à bloc.** Mettre la lessive écologique (en quantité réduite) directement dans le bac en ajoutant une boule de lavage (qui bat le linge). Choisir un programme court et basse température pour le tout venant et réserver les programmes lourds pour les blancs indécrottables ! A l'achat, optez pour une classe A avec le plus de ++ possible.

**On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.** Quitte à devoir utiliser des lessives et des détergents, autant être le plus rigoureux possible en choisissant des produits écologiques 100 % biodégradables à base végétale et naturelle ! Le mieux est encore de fabriquer sa propre lessive (voir « Le faire soi-même »). Attention aux produits « verts » des grandes surfaces. Exigez soit l'écolabel européen (la petite fleur) soit le label Ecocert. Même là, restez vigilants sur la composition (évités les tensio-actif non végétaux, les conservateurs, colorants et parfums chimiques, etc.).

Pour vous aider, des sites internet ont fait le décryptage : [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com) (lessive bio). La lessive concentrée oui ! À condition d'en mettre vraiment moins.

#### De la bonne utilisation du sèche-linge.

A moins d'habiter en zone tropicale ou à « Pleuvez-les grandes Eaux » en Bretagne, évitez le sèche linge, qui fait « exploser » les compteurs. Un bon essorage réduit considérablement le temps de séchage.

**Sortons de nos tiroirs et de nos mémoires les recettes d'antan !** Le savon de Marseille (version solide ou liquide), le bicarbonate de soude, le vinaigre blanc... et autres produits simples et bon marché reviennent avec force sur le devant de la scène.

Ils peuvent venir à bout de presque tous nos besoins ménagers (désinfection, nettoyage, récurage, brillance, souplesse, etc.)

**Pas facile d'abandonner l'eau de Javel.** Pourtant il existe nombre de produits écologiques tous aussi efficaces... On peut tout simplement utiliser du borax, un sel minéral naturel qui tue les microbes et qui blanchit (attention toxique en cas d'ingestion !), du vinaigre blanc pour désinfecter ou de l'eau oxygénée pour blanchir.

**Face à un évier ou à une baignoire bouchée,** on pense trop souvent « Destop » ou autres déboucheurs chimiques propres



## DANS LA SALLE DE BAIN ET LES TOILETTES

**Ah, c'est là que tout commence : bain ou douche à rallonge, chasse d'eau à en casser les manettes, lavage de dents ou rasage à moitié embrumé... et voilà déjà des dizaines de litres (env. 150 l./jour/personne) dilapidés en un rien de temps ! L'eau n'est malheureusement plus un don du ciel gratuit. Avant d'arriver à notre robinet – et encore, tout le monde n'a pas cette chance, elle est puisée, stockée, acheminée, purifiée, désinfectée... Les nappes phréatiques, tout comme les rivières, sont polluées par les nitrates et autres pesticides rejetés par l'industrie, l'agriculture, l'élevage intensif et nos propres détergents. Un litre d'eau potable coûte aujourd'hui plus cher qu'un litre de pétrole ! Alors que faire pour ne pas dilapider en vain ce trésor précieux ?**

à tuer tous les poissons de la Seine, sans savoir qu'il existe d'autres alternatives simples, tel le foret (longue tige de fer que l'on tourne et qui fait des merveilles), une ventouse ou encore de l'eau bouillante tout simplement pour dissoudre les graisses, ou encore du marc de café en prévention, pour entretenir les tuyauteries.



### Préférons une petite douche à un grand bain (1 bain = env. 5 douches).

Sous la douche, évitons de chanter la Traviata en entier, le premier couplet suffit. On peut aussi éteindre – à condition d'avoir un mélangeur et un thermostat, quelques minutes pour se savonner ou se shampooiner. Dernière option : un petit séjour dans le désert. Au retour, on compte les gouttes d'eau comme Harpagon ses louis d'or.

**Osons le retour au verre à dent de notre enfance.** Un geste efficace qui peut sauver près de 15 litres d'eau.

## QUELQUES ASTUCES POUR GARDER LE PLAISIR DE L'EAU SANS LA GASPILLER

De même, remplir le lavabo d'eau chaude pour se raser permet, messieurs, d'économiser près de 18 litres. (6 litres par minutes env.)

### Sachons reconnaître le bon bouton de la chasse d'eau à double vitesse

! Un petit pipi ne vaut pas toute une cascade. On peut aussi facilement installer un petit bidon de plastique lesté de cailloux ou simplement une brique au fond de la cuvette pour un remplissage moindre.

**Le papier toilette en papier recyclé peut être aussi doux aux fesses que du coton.** A moins d'écrire des poèmes dessus, pas besoin de papier toilette blanc. De plus, les agents blan-

chissants comme le chlore sont nocifs pour la santé. Attention, mesdames, il en est de même pour serviettes et tampons. Opter pour des marques qui proposent des fibres naturelles bio ou pour des alternatives modernes comme la « mooncup ». Même conseil pour les couches de BB !

**Préférer le stick désodorisant à base de pierre d'alun** par exemple à l'aérosol classique de supermarché, polluant et toxique même à faible dose. Ou rien du tout. Car il ne faut pas oublier que les phéromones servent aussi de sex-appeal !

## ÊTRE BELLE SANS POLLUER ET SANS CRUAUTÉ.

### S'occuper de son corps et de son bien-être, qu'est ce que c'est bon !

Qui plus est quand on le fait avec des produits sains et naturels. Mais là encore, le « vert » est à la mode et se décline à toutes les sauces. Il y a produits naturels et produits dits « naturels ». Pour s'y retrouver consultez le site fabuleux : [www.laveritesurllescsmetiques.com](http://www.laveritesurllescsmetiques.com).

ou le Guide Cosmetox édité par Greenpeace sur les produits toxiques présents dans les cosmétiques : choisissons des produits simples, à base de plantes, avec le minimum de conservateurs, parfum ou colorant et, de surcroît, certifiés non testés sur les animaux (The Body Shop, Melvitacosc, Weleda, Dr Hauschka, l'Occitane....) (liste disponible sur [www.one-voice.fr](http://www.one-voice.fr) qui a créé un label). 8000 composants de base ont déjà été testés et retestés. C'est bien assez pour pouvoir se refaire une beauté sans se mettre du sang sur les mains.

**Préférons sortir nue (sans maquillage) que couverte de toxines !** Un peu de bon sens pour éviter les produits nocifs (acétone, laque, aérosol, colorants chimiques pour les cheveux, ammoniaques, fards et rouges à lèvres beurk !) Visionner la dernière vidéo d'animation de [www.storyofstuff.com/cosmetics/](http://www.storyofstuff.com/cosmetics/)

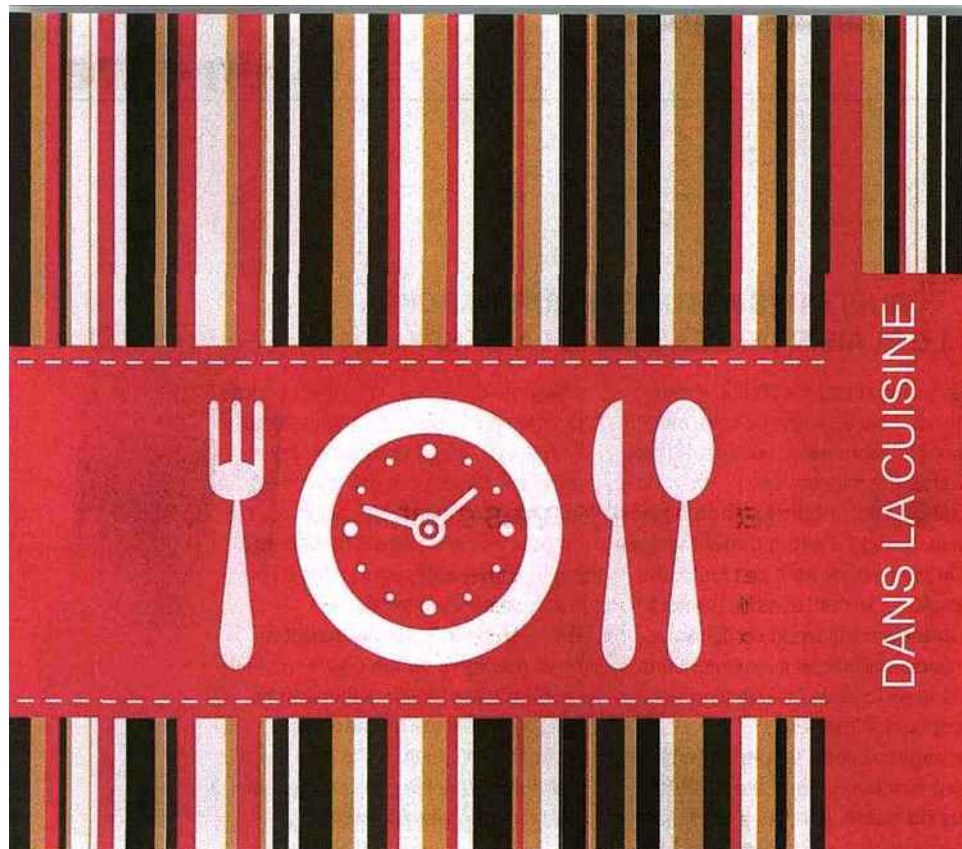
**Jouons aux sorcières en fabriquant nos propres mixtures.** (cf : article sur « le faire soi-même ») Concombre en lamelle sur le visage, purée d'avocat ou argile en masque, shampoing au henné... les recettes d'antan sont faciles et amusantes à utiliser. Un moyen de plus de se détendre ou de monter des petits groupes de femmes.

**Pour retrouver un joli teint,** faisons du sport, de la marche, l'amour, de la méditation ou tout simplement la sieste.

**Réduisons notre consommation de médicaments inutiles** (les Français



sont parmi les plus gros consommateurs d'antidépresseur, de somnifères, etc...) et surtout pensons à les enfermer à clé à l'abri des enfants et à ne pas les jeter à la poubelle (les ramener à la pharmacie). **Pour les petits bobos, composons une petite trousse familiale naturelle** qui fleurit bon les huiles essentielles (arbre à thé, lavande, ravinsare, fleur d'orange, basilic...) ou les plantes séchées. Lire par exemple : Les remèdes naturels des quatre saisons. Ed. Terre Vivante.



DANS LA CUISINE

**La cuisine concentre à elle seule la majorité des problématiques écologiques de la maison – eau, énergie, alimentation, déchets. Sans vouloir tout révolutionner, un seul des petits gestes proposés ici peut améliorer à la fois notre qualité de vie, notre santé et celle de la planète. Avant-tout, n'oublions pas que nous, consommateurs, sommes à la base du système et pouvons agir sur lui par nos choix d'achats.**

## COMMENT S'EN SORTIR AVEC NOS DÉCHETS

**Au magasin, choisissons des produits avec peu d'emballage** (ou pour rire, laissons nos emballages au responsable du magasin pour l'interpeller sur les choix auprès de ses fournisseurs).

**Réserveons un coin de la maison pour les produits recyclables** (un cellier, le dessous d'un évier, un placard, un coffre ou des caisses empilables avec différents niveaux). Recyclons, réduisons, réutilisons, valorisons, échangeons... sont les maîtres mots de l'anti-gaspi.

**Compostons nos déchets organiques** dans un compost de jardin ou, pour ceux qui n'ont pas de jardin, dans un lombricomposteur que l'on peut installer facilement dans sa cuisine. Voir les modèles sur les sites : [www.dyn-agri.fr](http://www.dyn-agri.fr), [www.verslaterre.fr](http://www.verslaterre.fr), [www.neomansland.fr](http://www.neomansland.fr) ; [www.econo-ecolo.org](http://www.econo-ecolo.org) ) Cela per-

met de réduire de 40% la quantité de déchets !

**Donnons.** Cela fait du bien. Donnons aux amis ce que nous aimons. Donnons ce dont nous n'avons plus l'utilité aux œuvres (Emaüs, Croix-Rouge ou le site [www.toutdonner.com](http://www.toutdonner.com) ...) avec discernement.

**Echangeons, troquons...** tout ce que nous pouvons (magazines, vêtements, jouets d'enfants, livres ...)

Recyclons, réutilisons, relookons, réparons tout ce qui nous tombe sous la main (pots de confitures, jolis boîtes, bidons, cartons etc... ) pour faire de nouveaux objets, de la déco, des jeux...

**Et n'oublions pas de déposer nos déchets dangereux** (solvants, peintures, huiles de vidange, vernis, piles...) là où ils seront recyclés correctement (déchetterie ou borne ad hoc).

## CUISINER MALIN

**Préférons le gaz à l'électricité** quand nous avons le choix. Pensons à mettre le couvercle sur la casserole (gain de temps et d'énergie) et à régler la flamme du gaz (si elle dépasse, elle est inutile). Astuce : Eteindre la plaque électrique avant la fin de la cuisson, ou, s'il s'agit de cuire riz, pommes de terre ou céréales, mettons un torchon propre entre la casserole et le couvercle, cela continue à cuire tout seul. **Stockons l'eau ou le thé bouillant dans un thermos plutôt que de le laisser refroidir.**

**Choisissons nos « électroménagers » de classe A (avec le max. de++)**.

Pensons à dégivrer le frigo 1 fois par mois et ne pas y mettre les aliments encore chauds. Astuce : pour utiliser la chaleur que rejette le frigo, tapisser le mur derrière avec du papier aluminium.

**Faisons notre vaisselle main dans une bassine et en bouchant l'évier.**

**Utilisons l'eau de lavage des légumes pour arroser les plantes du jardin ou de la terrasse.**

**Investissons dans un filtre à eau** (soit en carafe, soit à installer directement sur l'arrivée d'eau), pour enlever les pesticides (en partie) et purifier l'eau, plutôt que de l'acheter en bouteille. Si c'est le cas, choisissons des conditionnements en grand bidon (5 litres) au lieu des petites bouteilles.



## DES COURSES SANS COURIR



**Fuyons les supermarchés**, ces « temples de la consommation », si ce n'est pour les incontournables (papiers toilettes et produits ménagers, écolo bien-sûr !) et privilégions les commerces de proximité, les marchés, les bourses d'échange, quitte à créer un groupe d'achat local avec des amis ou des parents. Avez-vous pensé à vous inscrire pour un panier Bio près de chez vous ou dans une AMAP ?

[www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)

**Préférons acheter au producteur** ou au marché du coin les produits locaux, frais et de saison qui n'auront pas fait des milliers de kilomètres en camion frigorifique ainsi que les produits en vrac (et non « suremballés »). Bio, c'est bien, bio et équitable, c'est mieux pour tout ce qui est produits d'importation tels que thé, café, quinoa etc.

**Apprenons à lire les étiquettes**, quitte

à acheter une paire de lunettes, et à être vigilant sur la composition des aliments : présence d'OGM, de colorants, de conservateurs et d'additifs en tous genres. Liste complète sur Wikipédia :

**Infos** [www.notre-planete.info](http://www.notre-planete.info)

[www.univers-nature.com](http://www.univers-nature.com) ou l'incontournable guide Greenpeace des OGM :

[www.guide-ogm.greenpeace.fr](http://www.guide-ogm.greenpeace.fr) (téléchargeable aussi sur smartphone live dans le magasin ! Ou lire l'ouvrage : « Toxiques alimentaires » de Marie Langre et Maurice Rabache.

**Remplaçons nos chers sacs plastiques de la caisse par un panier**, un cabas, un filet ou un carton. Attention aux nouveaux sacs plastiques prétendument biodégradables, et qui ne sont que « bio fragmentables » !

**Pourquoi ne pas se faciliter la vie en**

**commandant sur internet nos courses bio** ! Il y a une infinitude de boutiques on-line très bien faites, pas plus chères (parfois moins) et qui livrent parfois gratuitement.

**Avant d'acheter quoique ce soit**, rendez-vous à la case des « guides d'achat éthique online » pour savoir où trouver le même produit que nous cherchons mais en version écolo.

[www.ecosapiens.com](http://www.ecosapiens.com) (pour tout ce qui se consomme. Incroyable de diversité), [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)

(site très bien fait qui informe sur les dessous de la consommation et donne les pistes par secteur) ; [www.biopreferences.com](http://www.biopreferences.com) ; [www.acheterbio.com](http://www.acheterbio.com) ; [www.shopping.greenerz.fr](http://www.shopping.greenerz.fr)

## MANGER SAIN, C'EST BON POUR LA SANTÉ

**Mangeons bio aussi souvent que possible, et dans le calme.** C'est à la fois bon au goût, bon pour la santé et bon pour la Terre. C'est aussi soutenir le monde agricole qui travaille dans le respect de l'environnement. Même si cela semble plus cher, le coût réel du bio (compte tenu des subventions pesticides, transports, eau, chauffage...) est finalement moindre que celui de l'agriculture conventionnelle et subventionnée).

**Devenons végétariens !** En, oui ! Osons faire le grand saut ! En plus c'est tendance et c'est ce qui peut

faire le plus de bien à la Terre, aux animaux et à nous-mêmes rapidement ! Bon, si nous n'y arrivons pas tout de suite, optons pour des viandes de qualité (BIO) en petites quantités plutôt que pour du médiocre à moindre prix. Si vous avez des doutes lisez « Bidoche » de Fabrice Nicolino !

**Retrouvons les saveurs oubliées ou inconnues.** Il existe près de 6 000 variétés de pommes, nous en connaissons pas plus de 10. L'hybridation, la sélection par critères de rentabilité nous a privé de la biodiversité naturelle et de l'abondance

de Dame Nature.

**Soignons nos outils et nos modes de cuisson.** Exit le micro-onde et le fast-food ! Optons pour une cuisine à basse température (type vitaliseur) ou à la vapeur, qui préserve la vitalité des aliments, et des matériaux sains (verre, émail neuf, fonte, céramique...).

**Accommodons nos restes pour ne pas avoir à les jeter.** Pensons à faire de bonnes conserves de tomates, de haricot, de pêches au sirop... en saison ; fabriquons notre pain, nos yaourts, nos graines germées, nos tisanes....

Ici encore, nombre de problématiques sont représentées, principalement celles de la déco et de l'énergie. Passons en revue quelques uns des postes clé de cette pièce !

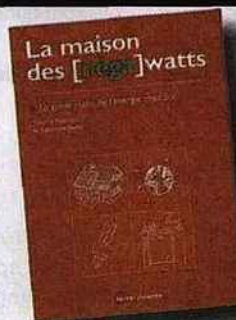


## LE SÉJOUR ET LES PIÈCES À VIVRE

**Pour économiser l'énergie, privilégions la lumière naturelle.** C'est la source d'énergie la moins chère, la plus répandue et la plus saine (pensons à la vitamine D indispensable à notre santé). Apprenons à ouvrir grands nos rideaux, à rentabiliser l'espace proche des fenêtres, à jouer avec les miroirs, à créer de nouvelles ouvertures.... A lire impérativement : « La maison des [néga]watts : des économies chez soi, un gain pour la planète ». Mrs Salomon/Bedel. Ed. Terre Vivante.

**Remplaçons nos ampoules classiques par des ampoules basse consommation (fluocompactes ou LED).** Même si elles sont plus chères à l'achat, elles se révèlent plus économes à l'utilisation. Attention cependant aux fluocompactes qui contiennent du mercure (qu'il faut donc déposer en bome spéciale ou ramener au magasin pour recyclage spécialisé) et qui émettent de fortes ondes electro-magnétiques (éviter la proximité !).

**Couper le mode veille** de la télé, du magnétoscope, de la chaine hi-fi en les éteignant complètement. En veille, ils consomment une énergie inutile.



**Optons pour un chauffage au gaz ou/et au bois.**

Les installations électriques parfois avantageuses à l'achat se révèlent des gouffres financiers à l'usage. EDF se frotte les mains en hiver. Mais c'est encore du nucléaire à 70%. Où vont les déchets ?

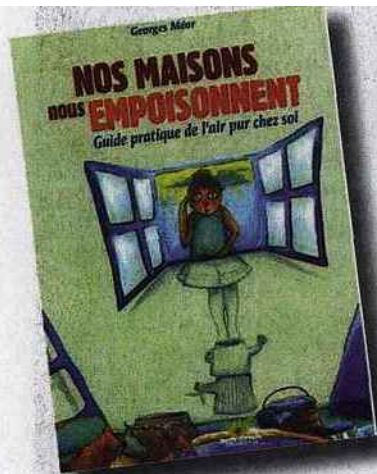
Astuce : placer une étagère au dessus du chauffage pour réorienter la chaleur vers le centre de la pièce. Infos sur [www.cler.org](http://www.cler.org)

**Isolons les portes, fenêtres, toits, murs et sols** de maisons avec des matériaux naturels, tels le

lin, le chanvre, la laine, etc... En hiver, d'épais rideaux permettent de gagner facilement quelques degrés. Attention, une bonne isolation empêche également l'évacuation des éventuelles émanations toxiques. Aussi aérons les pièces au moins 10 min. par jour !

**Tentons le solaire** si nous le pouvons. Les frais d'installations solaires thermiques pour le chauffage et l'eau chaude peuvent être pris en charge par l'ADEME\* à hauteur de 30%, ainsi que par la Région (sauf certaines régions) [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr).

**Mettons un pull sur notre dos**, une bouillotte à nos pieds et un plaid sur nos jambes, au lieu d'augmenter le chauffage.



## QUESTION DÉCO ET ART DE VIVRE

**Récupérons et rénovons d'anciens meubles.** Dépôts-vente, brocantes, bourses d'échange et pourquoi pas poubelles fournissent une matière première inépuisable. En plus, c'est amusant et économique.

**Évitons à tout prix le bois exotique** lors de l'achat d'un meuble ou de bois à bricoler. Exigeons les normes FSC ou PEFC qui garantissent la gestion durable des forêts et la traçabilité des bois. Cela évitera de cautionner l'abattage des forêts tropicales et l'anéantissement progressif des poumons de la Terre et des peuples autochtones qui y vivent depuis toujours.

**Pour la déco, bannissons les anciennes peintures glycérophtaliques** (celles qui se nettoient seulement au white spirit) et préférons les peintures acryliques (à l'eau et sans solvant chimique), si possible naturelles ou bio, contenant très peu de COV (Composé Organique Volatile) ou à défaut de marques éco-labélisées.

**Préférons aux horribles moquettes synthétiques, aux lins, ou autre revêtements PVC,** qui sentent la colle et le plastique pendant des années (présence en trop grande quan-

tité de COV qui polluent nos intérieurs), des revêtements en fibres naturelles (tels le jonc des mers, le sisal, le coco ou le jute ... (voir [www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr) ; ou lire : « Nos maisons nous empoisonnent ». Editions Terre vivante )

**Disposons des plantes un peu partout pour dépolluer l'air.**

Une plante décompose généralement simultanément tout un panel de polluants tels que le benzène (solvant utilisé dans l'industrie chimique pour faire le plastique, les caoutchoucs synthétiques, les colorants...), le formaldéhyde (présent dans de nombreuses peintures, colle, meubles, tissus, cigarettes etc., ou encore le monoxyde de carbone (dû à la mauvaise évacuation des produits de combustion...)). Voir : [www.plantes-depolluantes.com](http://www.plantes-depolluantes.com) (sites d'informations sur les plantes et sur les polluants), ou [www.plantesdepolluantes.com](http://www.plantesdepolluantes.com) (site d'achat avec un pack de 6 plantes dépolluantes, une différente pour chaque pièce)

**Cachons la télé dans un meuble,** sous un voile, derrière un paravent ou donnons la tout simplement. Nous la regardons en moyenne 3h par/jour. Quel temps reste-il pour la discussion, la lecture, le partage ?

**Parfumons notre intérieur avec un diffuseur électriques d'huiles essentielles** (plutôt qu'aux désodorisants), aux pots pourris ou aux écorces

d'agrumes sur les radiateurs. Attention aux encens de supermarché et bougies aromatisées parfois très toxiques !

**Évitons de fumer à l'intérieur,** surtout en présence d'enfants.

**Lisons des traités de Feng-Shui,** un art traditionnel chinois d'harmonisation de la maison et appliquons-en les principes.







La nuit, le sommeil répare les accidents de la journée. Aussi est-il primordial de privilégier cet espace en matière de calme, de confort, de sécurité, et surtout celle des petits. Toutes les règles qui s'appliquent dans la salle de séjour sont également valables pour le chambres, et inversement !

**Commençons par éliminer les sources de pollutions électromagnétiques**, en réduisant au maximum les appareils électriques (ordinateurs, écrans, radio-réveils, télé, wifi, téléphone sans fils, portables...) dans les chambres (et même à côté). Le mieux est de raccorder l'ensemble des équipements à une rampe d'alimentation que l'on éteint avant de se coucher et d'utiliser des câbles blindés reliés à la terre.

**Favorisons le calme et la détente en éliminant les sources de bruits** (double vitrage aux fenêtres, isolation phonique des murs, ni tic-tac, ni télé, ni la LED bleu de la veilleuse qui perturbent les sécrétions de mélatonine...), et en créant des ambiances douces (lumière tamisée, couleur pastel...) Pensons à éteindre ou à baisser le chauffage pour la nuit. On dort mieux au frais. Pour éviter que l'air ne devienne trop sec et le régénérer, l'ionisateur d'air couplé à un humidificateur

fera des merveilles.

**Débusquons les nids à poussière** (matelas, dessous de lit, placards), car selon une étude récente la poussière concentre et véhicule les matières toxiques. Voir le site d'info : [www.artac.info](http://www.artac.info)

**Plus que dans n'importe quelle pièce, évitons les peintures et les revêtements toxiques !**

**Pour nos bambins, choisissons des jouets et des doudous en matière naturelle**, fabriqués par des artisans ou des entreprises éthiquement et écologiquement responsables recherche par [www.eco-sapiens.com](http://www.eco-sapiens.com) Privilégiez les jeux coopératifs, qui tablent sur l'entraide plutôt que sur la compétition entre les joueurs, les objets issus du commerce équitable ([www.artisans-dumonde.org](http://www.artisans-dumonde.org)), les jeux éducatifs pour la nature et les jouets à partir d'objets recyclés de la maison (cf. Robin des bois etc.)

## AU BUREAU

**L'ordinateur, source de tous nos espoirs et de tous nos maux.**

**Essayons d'en apprivoiser la consommation** - jamais plus de 4h30 par jour ! préconisent les syndicats. Comment faire ? Une pause toutes les deux heures ; regarder au loin une fois tous les ¼ d'heure pour soulager les yeux et prendre du recul ; éteindre l'ordinateur quand nous ne l'utilisons pas ; profiter d'une panne (ou d'un virus qui le met hors course) pour jauger – et diminuer, notre dépendance.

**Au lieu de jeter nos vieux ordinateurs**, donnons-les à une œuvre ou une association qui les remet en état et ne nous précipitons pas sur le dernier modèle venu – il est déjà obsolète !

**Quitte à surfer sur internet, autant choisir des moteurs de recherches solidaires, éthiques ou écologiques.** Cela veut dire qu'à chaque clic, l'argent généré sert à alimenter un projet environnemental, humanitaire ou à planter des arbres, par exemples. Parmi d'autres : [www.hooseek.com](http://www.hooseek.com), [www.ecosia.org](http://www.ecosia.org), [www.veosearch.com](http://www.veosearch.com), [www.doona.fr](http://www.doona.fr), [www.ekoolos.fr](http://www.ekoolos.fr), [www.greenzer.fr](http://www.greenzer.fr) ....

**Réduisons impérativement notre usage des ces insupportables portables** et également des DECT (téléphones sans fils). Contrairement à ce que prétendent les opérateurs, les preuves sont de plus en plus nombreuses sur les effets nocifs de ces outils. Voir le rapport BIOINITIATIVE, publié sur internet et consulter les sites d'info : [www.criirem.org](http://www.criirem.org) ou [www.robindestoits.org](http://www.robindestoits.org).

Utiliser du moins une oreillette, ne pas laisser les portables à la portée des enfants et les éteindre aussi souvent que possible (surtout la nuit ou en voiture).

**Utilisons du papier recyclé ou le dos des anciennes feuilles** comme brouillon pour l'imprimante ou pour les dessins des enfants. [www.alternative-eco.com](http://www.alternative-eco.com)

**Préférons les stylos à plume** (avec pompe à encre) ou les stylos billes rechargeables ou encore les stylos billes en amidon de maïs, au tout jetable.

**Optons pour des piles rechargeables** à la prise ou, encore mieux, au solaire (Nature et Découverte)

**Trop de temps bien sur est passé au bureau, que l'on soit chez soi ou au travail. Il est d'autant plus important d'être vigilant et de respecter certaines règles. On évitera des maux de tête, des nausées et des fatigues inutiles, on sera plus rentable et on passera moins de temps au bureau. Et ainsi de suite...**

