



## DOSSIER

Par Claude de Faÿ et Dominique Henry

# Pour mes enfants, **je veux un monde plus vert!**



PHOTOS: SHUTTERSTOCK.

Participer à la protection de la planète ? Il est plus que temps, et ça n'est pas très compliqué. **Il suffit de changer nos habitudes en famille et d'apprendre à nos enfants les gestes respectueux de l'environnement.** Ça peut même devenir un jeu... Alors, on n'attend plus et on s'y met tous !

Remerciements à l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) et à la Fondation pour la nature et l'homme pour leurs précieuses informations.

**P**ollution, manque d'eau, épuisement des ressources naturelles, dérèglement et réchauffement climatique... Chaque jour, la nature nous fait savoir que nos activités et nos comportements mettent la planète en sursis et en danger. C'est un fait, à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, nous sommes face à une **crise écologique** d'une intensité sans précédent. Désormais, les gouvernements de tous les pays du monde – enfin, presque tous! – et les organisations internationales se mobilisent, signant chartes et protocoles. En 2011, c'était l'année internationale des forêts, initiée par l'ONU, dans le but de promouvoir leur gestion durable et leur préservation. En décembre dernier, la **décennie pour la biodiversité** – vivre en harmonie avec la nature et gérer correctement ses richesses pour la prospérité des générations actuelles et futures – s'est ouverte. En France, tous les secteurs d'activité (industrie, agriculture, administration...) prennent des mesures pour réduire la pollution de l'air, des sols, de l'eau, de la mer. Nos politiques aussi. La dernière mesure en date? **Depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier**, à l'initiative du ministère de l'Ecologie et du Développement durable, les produits de construction et de décoration – peintures, moquettes, vernis, parquets... – des bâtiments publics et privés mis sur le marché doivent tous afficher sur une étiquette leurs niveaux d'émission en polluants volatils. Objectif: un air intérieur plus sain.

**Et les consommateurs?** Une grande majorité de Français serait de plus en plus sensible à l'environnement selon un récent rapport du ministère de l'Ecologie et du Développement durable. **En 15 ans, les choses ont beaucoup changé!** L'année dernière, plus de 6 personnes sur 10 déclaraient «faire ce qui est bon pour l'environnement» même si cela leur coûtait plus cher. Parmi les changements de comportement relevés dans le rapport, les sondés faisaient particulièrement attention à la quantité de leurs déchets, à la consommation d'énergie des appareils électroménagers, à leur équipement en ampoules basse consommation et à l'achat de produits bio. Pas de doute, les progrès sont là! Il existe cependant des décalages entre les opinions des ménages et leurs pratiques. Ainsi, si les familles aisées achètent plus fréquemment que les autres des équipements moins gourmands en énergie, elles en font un usage plus intensif et donc... plus néfaste sur l'environnement. Quant à la voiture, les Français ne sont pas encore prêts à s'en passer. **Bref, beaucoup d'efforts restent encore à faire** et nous en sommes conscients. En effet, selon une enquête de l'Ademe, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, 8 Français sur 10 estiment qu'en matière de protection de la planète, ils pourraient en faire plus au quotidien... A nous donc de nous mobiliser en famille et de faire de nos enfants les écocitoyens responsables de demain.

## Je consomme moins

### Je profite de la lumière du jour pour économiser l'électricité

Dans la mesure du possible, j'installe les coins à vivre (coin repas, coin bureau, coin jeux, coin télé...) à proximité d'une fenêtre. Et je peins mes murs en couleur claire pour qu'ils réfléchissent la lumière.

### Je choisis des lampes basse consommation (LBC)

Elles consomment cinq fois moins d'électricité que les ampoules à incandescence et durent 6 à 8 fois plus longtemps... alors, il n'y a pas à hésiter! Et pour maîtriser encore mieux mon éclairage, je joue sur la puissance des ampoules. Pour le coin télé, une LBC de 9 Watts suffit. Pour le coin lecture, mieux vaut choisir une ampoule 15/20 W.

### J'évite de laisser mes appareils électriques en veille

Chaîne hi-fi, lecteur de DVD, téléviseur, ordinateur... Branchés 24 heures sur 24, ils consomment 300 à 5 000 kWh par an, autant que mon réfrigérateur! Trop bête. Je branche tous mes appareils sur une multiprise à interrupteur et je mets en position «off» chaque soir avant de me coucher et chaque matin avant de quitter la maison.

### Je module la température suivant les pièces

Un degré en moins dans la maison, c'est peut-être un pull en plus... mais c'est 7 % de consommation d'énergie gagnés! Une température de 19 °C, c'est suffisant pour le salon. Et dormir dans une chambre à 17 °C, c'est bien meilleur pour le sommeil. Une bonne couette chaude et légère et le tour est joué!

### J'installe des thermostats d'ambiance

Pratique! Ils permettent de maintenir la maison à température constante et même, s'ils sont programmables, de réduire la température lorsque je m'absente et pendant la nuit. Cerise sur le gâteau: jusqu'au 31 décembre 2012, je profite d'un crédit d'impôt si je m'équipe!

**LE SAVIEZ-VOUS?** L'installation d'un thermostat d'ambiance permet de réduire la facture de chauffage de 10 à 25 %.

### Je chouchoute mon réfrigérateur

J'évite d'y glisser des plats encore chauds, qui lui demandent une énergie supplémentaire pour produire du froid. Je le dégivre dès que la couche de givre atteint 3 mm pour qu'il



consomme moins. Et je contrôle la température : entre 2 °C (dans les étages du haut, viande, poisson...) et 4 °C (dans les étages du bas, bacs des légumes et du fromage), les aliments sont bien conservés. Pas besoin de plus!

### J'optimise la cuisson

Je mets un couvercle sur mes casseroles. Ainsi, maintenir l'eau en ébullition demande 4 fois moins d'énergie. Et je coupe mes plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson, sachant qu'elles vont encore rester chaudes pendant une quinzaine de minutes.

### Je ne laisse pas couler inutilement l'eau du robinet

C'est l'heure de la vaisselle? Je remplis un bac pour le lavage et un bac pour le rinçage... c'est parti! Du moins sale au plus sale, avec juste ce qu'il faut de nettoyant. Ecolabellisé bien sûr.

### J'invite toute la famille à prendre des douches plutôt que des bains

Se laver en prenant une douche plutôt qu'un bain, c'est diviser par trois sa consommation d'eau! A condition de couper le robinet pendant qu'on se savonne et de ne pas passer trois heures dessous, bien sûr.

## L'écologie en héritage

« J'ai été élevé par des parents écolos avant l'heure, alors autant vous dire que mes enfants sont à bonne école. Depuis tout petits, ils savent qu'on éteint la lumière avant de quitter une pièce, qu'on ne laisse pas couler l'eau quand on se brosse les dents, qu'on ne cueille pas une fleur sur le bord de la route... L'été, ils font la guerre aux vacanciers qui laissent des cochonneries sur le sable! Ce sont eux aussi qui m'ont demandé à installer un minibus de récupération d'eau de pluie sur le balcon. La plupart des adultes n'ont aucune conscience des dangers que la planète court, eux si! »

**Pierre, papa de Milan, 6 ans, et de Lara, 5 ans.**

### Je lutte contre les fuites

Le meilleur moyen de savoir si tout est bien étanche chez moi, c'est encore de relever le compteur le soir avant de me coucher et de faire la même chose le matin, sans avoir ouvert ni robinet ni appareil ménager. Si les chiffres sont identiques, tout va bien! Sinon, il y a une fuite. À réparer sans tarder! Une chasse d'eau qui fuit peut doubler la consommation annuelle de notre famille.

**LE SAVIEZ-VOUS?** Une douche de 5 minutes consomme 60 à 80 litres et un bain 150 à 200 litres.

### J'optimise ma chasse d'eau

Je place une bouteille pleine dans le réservoir des toilettes, histoire de diminuer le volume d'eau qu'il contient. Et je remplace ma vieille chasse d'eau par une chasse double débit.



## Plutôt que de jeter les objets, offrez-leur une nouvelle vie

Une fois par an, vider les placards ou le grenier, ça fait du bien! Pas question pour autant de remplir nos poubelles. Tous ces vêtements, vieux objets, outils, jouets, etc. dont nous n'avons

plus l'usage peuvent rendre service à des familles qui en auraient justement besoin. Pour entrer en relation, il vous suffit de déposer une petite annonce (gratuite) sur le site [www.recupere.fr](http://www.recupere.fr). Les personnes intéressées vous contacteront. Vous pouvez également faire don des objets dont vous ne voulez plus à une ressourcerie. Rénovés ou recyclés, ils seront vendus à petits prix par des associations solidaires. Liste des 81 ressourceries sur <http://ressourcerie.fr/reseau> (onglet « Nous trouver »).



## J'achète **malin**

### Je choisis des produits alimentaires locaux et de saison

Les fruits, les légumes et la viande qui proviennent de l'autre bout de la France et du monde, et/ou ont poussé sous serre, ont un impact carbone élevé. Ce dernier mesure l'effet des gaz à effet de serre – tels l'ozone, le méthane, le dioxyde de carbone ou CO<sub>2</sub> et les hydrocarbures – qui sont engendrés par la transformation des produits, leur emballage, leur conservation et leur transport. Ces gaz affectent l'équilibre de la planète et contribuent à son réchauffement. Mieux vaut donc privilégier les produits issus de producteurs locaux et de saison qui sont, en outre, beaucoup plus savoureux! Alors j'interroge mes commerçants sur la région d'origine de leurs produits. Et si j'habite en ville, je pense aussi aux Amap, associations pour le maintien d'une agriculture paysanne ([www.reseau-ama.org](http://www.reseau-ama.org)), qui livrent des paniers de fruits et de légumes de saison produits près de chez moi. Bonus: j'ai les recettes pour les cuisiner!

### Je n'abuse pas des surgelés et conserves

Comme tous les produits industriels, ils ont demandé 10 fois plus d'énergie (et donc de production de gaz à effet de serre) que les produits frais. Si, de temps en temps, au lieu d'acheter un hachis parmentier surgelé, je le faisais moi-même? De la purée maison, l'équivalent de trois steaks hachés achetés chez le boucher du coin et hop, au four. C'est moi qui l'ai fait! Il sera meilleur et m'aura coûté bien moins cher...

**LE SAVIEZ-VOUS?** Un fruit importé par avion hors saison consomme 15 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement en saison.

### Je réduis ma consommation de viande

On n'a pas dit ne plus en manger! Les élevages de viande de bovins, agneaux et moutons, et dans une moindre mesure l'élevage de porc et de volailles, ont un impact carbone élevé. C'est qu'il en faut de l'énergie pour chauffer et éclairer les locaux où ils vivent... Et les céréales qui les nourrissent ont nécessité la fabrication d'engrais et de pesticides. De la viande 2 ou 3 fois par semaine, c'est suffisant. Ma santé et celle de ma famille n'en demandent pas plus. Je la remplace

par des œufs et du poisson – il en existe de peu chers comme le carrelet, le merlan entier, les sardines et le thon en boîte – qui contiennent des protéines d'aussi bonne qualité.

### Je me nourris bio... dans la mesure de mes moyens

L'agriculture biologique n'utilise pas de produits chimiques de synthèse (engrais, pesticides, herbicides) ni d'organismes génétiquement modifiés (OGM). Consommer des aliments bio, plus savoureux, c'est donc soutenir un mode de production agricole plus respectueux de l'environnement, réduire les émissions de gaz à effets de serre, et préserver la qualité des ressources naturelles (eau, sol, air). Bémol, ils ont un coût quoi qu'on en dise. J'ai envie d'essayer quand même? Je commence par deux ou trois produits. Et je sors ma calculette. En effet, si je réduis ma consommation de viande, onéreuse, mon budget doit pouvoir s'équilibrer.

### Je gère mes provisions

La meilleure solution? Regrouper mes achats en hyper et supermarchés pour éviter d'emprunter ma voiture à tout bout de champ. Pour le frais de dernière minute, j'y vais à pied et je m'approvisionne au fur et à mesure de ma consommation. Mes courses sont faites avec une liste en poche et je m'y tiens. Méfiance sur les promotions «trois pour le prix de deux», car la moitié risque d'être jetée... J'achète les justes quantités nécessaires ou j'accomode les restes. Le pain rassis devient un délicieux pain perdu et les fruits abîmés finissent en salade de fruits! Conclusion, je gâche moins.

## Eduquée par son fils

«J'avoue que je ne suis pas une très bonne écocitoyenne. A part le tri sélectif grâce à la poubelle trois compartiments que mon mari a achetée, je fais le minimum... Certes, j'évite de gâcher l'eau mais les lumières de la maison sont allumées en permanence, car je déteste les coins sombres! Et il fait bien chaud chez moi, trop sûrement. Depuis quelque temps, mon fils me fait la leçon. A l'école, on lui a appris qu'il faut économiser les ressources de la planète. Alors, il me répète souvent: "Maman, il faut fermer la lumière, c'est la maîtresse qui l'a dit..." Je suis éduquée par mon fils!»

Marie, maman de Théo, 5 ans.

**LE SAVIEZ-VOUS?** En moyenne, chaque Français jette 20 kg de nourriture par an.

### Je fais attention aux labels

Les produits alimentaires et non alimentaires qui respectent l'environnement et ont une plus-value sociale comme ceux du commerce équitable possèdent tous un pictogramme (label, logo ou autre signe de qualité) sur leur étiquette. Il

en existe près de 60! Pour en savoir plus, je surfe sur [www.mescoursespouurlaplanete.com/Labels/](http://www.mescoursespouurlaplanete.com/Labels/) Je peux même télécharger leur mini-guide à glisser dans mon cabas pour me repérer dans les magasins.

### Je boycotte les emballages

Un tiers des déchets ménagers sont des emballages. Certes, les industriels font des efforts pour les réduire mais ils ont tendance à augmenter quand même! En cause: les produits prêts à consommer, les minidoses préemballées et les portions alimentaires individuelles bien pratiques pour les personnes seules. Ma famille compte quatre personnes ou plus? J'achète des formats familiaux, des écorecharges et des produits à diluer. Je préfère les emballages recyclés ou recyclables et je respecte les consignes pour le tri sélectif.

**LE SAVIEZ-VOUS?** 10 bouteilles en plastique recyclé = 1 veste de ski.

### Je choisis le 100 % biodégradable

De nombreuses substances chimiques (éthers de glycol, formaldéhyde, phtalates, triclosan...) utilisées dans les produits ménagers sont néfastes pour l'environnement – et pour la santé des tout-petits et des grands faut-il le rappeler! J'achète des produits ménagers écolos ([www.eco-conseils.com](http://www.eco-conseils.com), [www.maison-ecolo.com](http://www.maison-ecolo.com), [www.biorespect.com](http://www.biorespect.com)...) qui remplacent le chlore et l'ammoniaque par des bases lavantes biodégradables. Attention, ne pas se fier à l'inscription «biodégradabilité supérieure à 90 %», c'est le seuil pour tous les produits, qu'ils soient «verts» ou non! Moi, je vise biodégradabilité 100 %. De plus, avoir la main légère et ne pas hésiter à diminuer les doses indiquées par le fabricant, c'est mieux. Côté lessives, la forme solide est préférable, car le liquide demande plus d'emballages et d'eau transportée sur les routes. Enfin, j'adopte les produits de grand-mère ([www.astuces-maison.com](http://www.astuces-maison.com) et [www.trucsdegrandmere.com](http://www.trucsdegrandmere.com)) qui ne font pas de mal à la planète. Le vinaigre blanc et le bicarbonate de sodium sont excellents et ne coûtent presque rien. Le premier détartre les casseroles, les robinetteries, les baignoires, fait briller les vitres et supprime les moisissures. Le second nettoie les surfaces de la cuisine et de la salle de bains. Et ce ne sont pas les seuls à faire des merveilles...

### Je passe du jetable au durable

Au lieu de continuer à encombrer les poubelles, il est temps de faire un saut en arrière et d'utiliser, plutôt que des produits jetables, des produits durables, dont nos placards regorgent. Par exemple, je remplace le gobelet en plastique par une tasse ou un mug, au bureau aussi! Je substitue les éponges aux lingettes. Non seulement celles-ci contiennent des produits polluants, mais elles augmentent le volume des déchets non recyclables. Dans le même ordre d'idées, j'utilise moins d'essuie-tout et je reviens aux torchons, ser-

pillières et autres chiffons à poussière. Les piles classiques ? Je zappe et achète des piles rechargeables. La brosse à dents ? Electrique ou non, je l'achète à tête interchangeable.

### J'essaie les couches lavables

Si certaines trouvent les couches lavables rétrogrades, pas pratiques ni hygiéniques, les convaincues vous vanteront leur utilisation simplissime ajoutant qu'elles n'ont pas l'impression d'être prises en otage par leur progéniture ! Les lavables sont fabriquées en tissus 100 % naturels – coton biologique, chanvre, fibres de bambou – et sans produits chimiques. Outre donc la protection de l'environnement, elles font du bien aux petites fesses de bébé et... au porte-monnaie ! Selon diverses estimations, la dépense en couches lavables de la naissance à 2 ans et demi est environ 3 fois moins élevée qu'avec des couches jetables ! Un bémol : on leur reproche d'augmenter la consommation d'eau et d'énergie du foyer.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Les lingettes produisent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels.

### J'achète des appareils ménagers A au minimum

Les appareils ménagers (réfrigérateur, lave-linge, four...) portent tous une étiquette énergie (D, C, B, A, A+, A++ et A+++). Choisissez de préférence la classe A au minimum, moins consommatrice d'énergie. Un appareil de classe A consomme jusqu'à 3 fois moins d'électricité qu'un C. Et un appareil de classe A+ consomme 20 % de moins qu'un A...

### J'opte pour l'eau du robinet

Boire de l'eau du robinet fait du bien à l'environnement (pour bébé en revanche, je préfère l'eau minérale en bouteilles). En effet, transporter les bouteilles jusqu'aux lieux de vente utilise de l'énergie et rejette des gaz polluants, sans compter les déchets des emballages. L'eau du robinet est saine et contrôlée... et coûte 100 fois moins cher en moyenne que l'eau embouteillée. Si celle de ma ville a un goût qui ne me plaît pas, j'achète une carafe filtrante. Même en y ajoutant le prix des cartouches, je suis encore largement gagnante.

## Carton rouge pour le chauffage !

« J'explique à mes filles qu'il faut faire attention à l'eau et à l'électricité. Parce qu'il ne faut pas en abuser si on veut qu'il y en ait pour tout le monde et pour très longtemps encore et parce que ça coûte cher ! Au quotidien, nous faisons le tri sélectif et avons un bac à compost dans le jardin. Je n'utilise pas de lingettes ni de bombes aérosol et j'investis dans des produits ménagers "verts". Il n'y a que pour le chauffage que je suis mauvaise élève ! »

**Caroline, maman d'Emma, 5 ans, et de Laura, 6 ans.**



PHOTO: MEDDL/DICOM.

## Point de vue

**Nathalie Kosciusco-Morizet**, ministre de l'Écologie, du Développement durable, des Transports.

## Ecologie: les Français passent à l'action!

Du 1<sup>er</sup> au 7 avril, c'est la 10<sup>e</sup> édition de la Semaine du développement durable. Les Français sont-ils devenus plus sensibles à l'écologie ? N'en déplaise à certains, la réponse est sans conteste oui ! Les Français sont actuellement 77 % à souhaiter avoir plus d'informations sur les conditions de fabrication de leurs produits (+ 3 points par rapport à 2010). Ils se déclarent non seulement toujours plus disposés à agir pour protéger l'environnement, mais surtout ils passent à l'action ! Il suffit de voir les courbes d'augmentation de la vente des produits bio ou des produits écolabellisés...

**La Semaine du développement durable 2012 est axée sur le thème de l'information aux citoyens. Quelles sont les actions mises en place ?**

Le premier étiquetage en matière de santé environnementale a été lancé début janvier. Il vise à améliorer la qualité de l'air intérieur et indique sur les équipements et produits d'aménagement et de décoration leur niveau d'émission de COV. Une information particulièrement importante quand on aménage la chambre de son bébé ! Enfin, nous menons actuellement une expérimentation d'affichage des impacts environnementaux sur plus de 1 000 produits de la vie courante.

**Que signifient exactement les termes « durable » et « responsable » ?**

Quand on achète un produit, on choisit son prix, sa qualité, mais aussi les conditions sociales et environnementales dans lesquelles il a été fabriqué. Par nos choix de consommateur, on peut donc agir sur le monde d'aujourd'hui et de demain. Un produit de qualité qui dure longtemps, plus économe en énergie, en eau et en emballage protège l'environnement et favorise l'emploi local.

**Vous êtes maman de jeunes enfants. Les sensibilisez-vous à la protection de la planète ?**

J'utilise toutes les occasions pour les amener à observer la nature, et les sensibiliser aux cycles naturels, au rythme des saisons. Nous avons plusieurs rituels : le marché, tous les dimanches matins, où nous jouons à deviner les fruits et légumes de saison ; la récolte du miel dans les ruches municipales de Longjumeau ou encore les promenades en forêt et la cueillette des champignons... Pour moi, l'éducation à l'environnement passe d'abord par donner le goût de la nature aux enfants.



## L'avenir, c'est eux

« Moi, j'ai grandi à la campagne. Alors l'écologie, c'était tous les jours... Quand on habite en ville, c'est moins évident. Il faut prendre le temps d'éduquer nos enfants. Leur apprendre les bons gestes, ceux qui respectent l'environnement. Les sensibiliser aux enjeux écologiques. L'avenir de la planète est entre leurs mains. Ce sont eux qui, demain, en étant citoyens, chefs d'entreprise, maires, etc. vont faire les choix décisifs. »

**Marion, maman de Timothée, 7 ans, et d'Oscar, 5 ans.**

## Je circule **éco**lo

### J'adapte mon mode de transport à mes trajets

J'évite l'avion sur les courtes et moyennes distances (300 à 700 km), car le décollage est très gourmand en kérosène. Le train est nettement moins glouton et, de plus, il me dépose au centre de la ville. Quant à la voiture, évidemment, c'est parfois plus pratique avec des enfants, mais c'est le moyen de transport qui émet le plus de gaz carbonique ou CO<sub>2</sub>, un gaz à effet de serre (136 kg dégagés pour une personne seule vs 115 kg en avion et seulement 10 kg en TGV)...

### Je favorise les transports en commun

Moins polluants, plus sûrs, plus rapides, ils ont tous les avantages! Pour un même trajet, on consomme deux fois moins d'énergie en bus qu'en voiture, et dix fois moins en métro.

**LE SAVIEZ-VOUS?** Contrairement à une idée reçue, on est 2 à 3 fois moins exposé à la pollution quand on circule en vélo qu'en voiture.

### Pour faire mes courses en ville, j'opte pour le vélo ou la marche

En ville, 50 % des trajets en voiture font moins de 3 km et une fois sur cinq, il s'agit simplement d'aller faire ses courses. Quand on sait qu'une voiture consomme et pollue dix à quinze fois plus au cours des premiers kilomètres... on réfléchit à deux fois avant de faire tourner le moteur. En plus, à pied ou en vélo, je limite naturellement mes achats, car je n'ai pas le grand coffre de ma voiture à disposition pour le transport...

### Je choisis un véhicule moins polluant

Les petites voitures consomment moins de carburant et polluent moins que les grosses, c'est bien connu. Et pour mettre tous les atouts de mon côté, j'opte pour une boîte de vitesse mécanique manuelle ou robotisée plutôt que pour une boîte automatique. Elle est aussi beaucoup moins gourmande en carburant! Par ailleurs, et pour les mêmes raisons, j'évite de mettre en route la climatisation sauf en cas de grosse chaleur.

### Je roule tout en douceur

Avec une conduite agressive (démarrage en fanfare, accélérations brutales...), les émissions de CO<sub>2</sub> augmentent de 1 à 8 et ma consommation de carburant grimpe de 40 %. Rien que ça! Je n'arriverai pas plus vite à destination, alors je reste cool... A l'arrêt, je coupe le contact, ne serait-ce que pour deux minutes, ce qui me permet d'économiser jusqu'à 10 % de carburant.

### J'ai le réflexe covoiturage

Pour aller tous les jours au même endroit ou faire un grand trajet, j'essaie de trouver des compagnons de route dans mon entourage ou sur des sites spécialisés ([www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr); [www.covoiturage.fr/paris](http://www.covoiturage.fr/paris); [www.easycovoiturage.com](http://www.easycovoiturage.com); [www.123envoiture.com](http://www.123envoiture.com), etc.). Le covoiturage, c'est non seulement bénéfique pour l'environnement mais bon pour mon porte-monnaie!

### Dans les grandes villes, je pense Autolib et autopartage

A Paris et dans sa banlieue, Lyon, Villeurbanne, Strasbourg, Marseille, Bordeaux... j'emprunte les voitures mises à la disposition des particuliers pour quelques heures ou quelques jours. Je vais sur [www.autolib.fr](http://www.autolib.fr) et [www.paris.fr/autolib](http://www.paris.fr/autolib).

## J'apprends à mon enfant à...

### Fermer le robinet quand il se lave les dents

Laisser l'eau couler, c'est du gaspillage. Quand on se lave les dents robinet ouvert à fond, on consomme 12 litres par minute. Et 12 litres, c'est presque un pack et demi d'eau ! Donc on ferme le robinet et on se rince la bouche avec un verre.

### Economiser le papier

Une feuille a deux côtés. On peut donc y faire deux dessins ! Mais surtout, utiliser moins de papier, ça permet de préserver les forêts dont nous avons bien besoin. Elles nous apportent de l'oxygène et servent de maison aux animaux.

### Trier ses déchets

La boîte à céréales ? Comme la brique de jus de fruits, il la jette dans la boîte « Papier et carton ». Son yaourt à boire ? Dans le bac « Plastique ». Bien sûr, ces consignes sont à répéter régulièrement... Pour le motiver, je lui explique que certains de ces déchets seront recyclés. 250 canettes de coca, par exemple, ça permet de fabriquer un vélo ! Et une tonne d'emballages en plastique, 1 800 pulls en laine polaire. Je n'hésite pas à en faire un jeu.

**Le saviez-vous ?** Sur près d'un milliard de piles mises sur le marché, 33 % seulement ont été collectées pour être recyclées.

### Récupérer les piles de ses jouets

Je lui donne une petite boîte où stocker les piles usagées de ses jouets et robots. La prochaine fois qu'on fera les courses au supermarché, il les déposera lui-même dans les bornes dédiées à leur collecte. Pourquoi ne faut-il pas les jeter dans les poubelles ? Parce qu'elles sont très polluantes. L'idéal ? Remplacer toutes les piles jetables par des rechargeables.

### La meilleure leçon ? L'exemple !

« Quand j'étais petit, mon père ne parlait pas de biodiversité ou de protection de la planète. Mais quand il nous disait de fermer le robinet pour ne pas gaspiller l'eau ou de ne rien jeter dans la nature, il y croyait ! Et il nous a transmis ses valeurs. Aujourd'hui, je suis très conscient des enjeux écologiques mais j'évite de donner des leçons à mes enfants. J'essaie simplement de donner l'exemple. Les enfants n'ont pas besoin de longues explications, ils ont besoin d'une parole vraie et investie. »

**Philippe, papa de Lucas, 8 ans, de Louison, 5 ans, et de Robin, 2 ans.**



### Ne pas gâcher le papier toilette

Certains enfants s'amuse à le dérouler, ou utilisent quatre feuilles alors qu'une seule suffirait. Je lui explique que ce n'est pas un jeu et, que pour fabriquer du papier, il faut abattre des arbres dans les forêts. Alors, autant ne pas en gaspiller pour le plaisir !

## Ne pas trop remplir la baignoire

Moins d'eau, c'est autant de plaisir et surtout moins de gâchis. J'ai deux enfants dont un bébé de quelques mois ? Hop, tous les deux dans la baignoire en même temps !

## Aller à l'école à pied ou à en trottinette

Je lui explique que la voiture, ça pollue et que dorénavant on ira à l'école à pied. Dix minutes de marche nous feront le plus grand bien. Chouette, il peut emporter sa trottinette !



**Bons gestes : les enfants s'y collent !**

Protéger l'environnement, ça peut être amusant. Surtout avec ce livre personnalisé au nom de votre enfant dans lequel il peut coller des stickers à son image. Polluante la voiture ? Hop, il prend le bus ! Dangereux, les sacs plastiques dans l'océan ? Allez, il les ramasse !

**A commander sur : [www.mystickerstory.com](http://www.mystickerstory.com) (19,90 € le livre + la planche de stickers.)**

## Utiliser une boîte à goûter

Il glissera dedans quelques biscuits achetés en vrac (ou faits maison). Dans le même ordre d'idée, fini les petites briques de lait ou de jus de fruits à glisser dans sa poche. J'achète des conditionnements familiaux et il remplit sa gourde, comme le font les explorateurs !

## Eteindre la lumière quand il quitte une pièce

C'est un petit geste qui ne demande pas d'effort mais qui permet de préserver les ressources. Si tous les enfants du monde (et leurs parents) jouent le jeu, on va faire d'énormes économies d'énergie !

## Ne rien jeter par terre

Rien de plus désolant que les papiers gras sur la plage, les sacs plastique au bord des chemins ou les chewing-gums sur les trottoirs. Pour préserver la beauté des lieux, il doit absolument utiliser les poubelles ou mettre ses ordures dans un sac en attendant de les jeter dès qu'il le pourra.

## Ne pas arracher les fleurs, l'herbe, les champignons...

Ils font partie intégrante de la nature. Pour qu'il comprenne mieux, je lui explique que ces plantes ont des racines et qu'elles vivent. Des insectes et des animaux ont besoin d'el-



PHOTO: DR.

## Point de vue

Florence Clément, chargée d'information à l'Ademe.

## Les tout-petits ne comprennent pas les enjeux, mais ils intègrent les gestes

### Comment leur parler d'écologie ?

Les jeunes enfants ne peuvent comprendre que ce qui touche à leur environnement proche. Leur parler de sécheresse ou de famine, ça ne sert à rien. Ils vont dire qu'il n'y a qu'à arroser si ça ne pousse pas et qu'il faut donner à manger aux enfants qui ont faim ! Mieux vaut leur permettre d'appréhender l'écologie avec des choses qu'ils peuvent maîtriser.

### La bonne méthode ?

On leur donne l'occasion de passer à l'action. Par exemple, on leur demande de jeter eux-mêmes leurs déchets dans la poubelle et on leur explique comment faire le tri. « Ta briquette de lait, elle va dans la poubelle des déchets qui vont être recyclés et la paille dans la poubelle classique. Ce sont deux camions différents qui vont emporter ces poubelles. La briquette va être recyclée, la paille incinérée. »

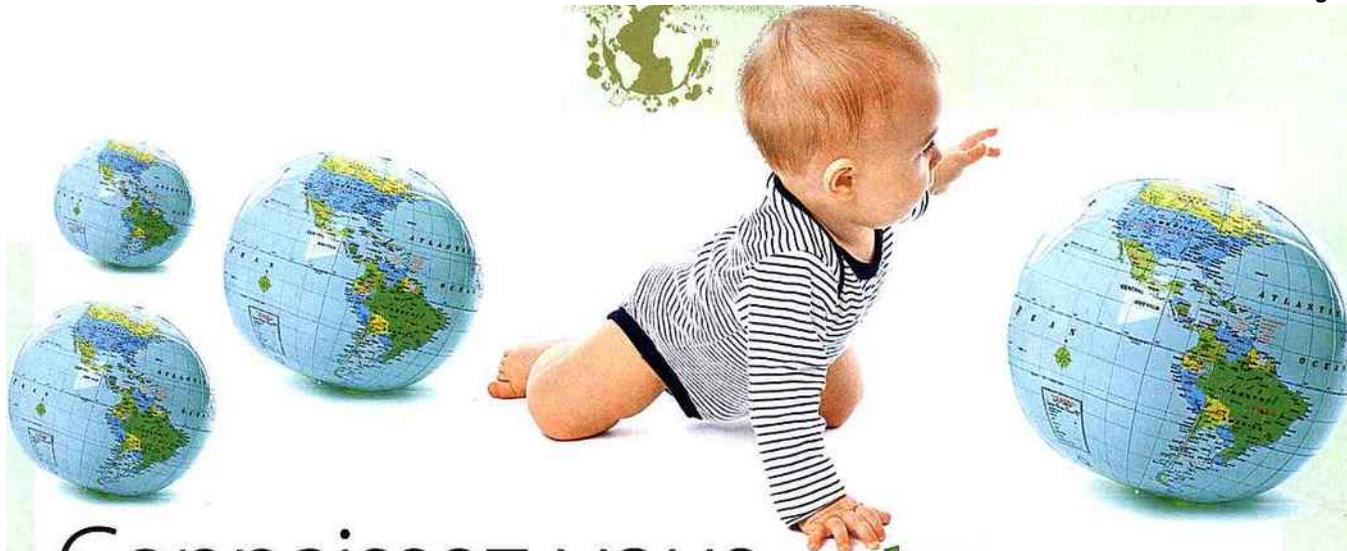
### Recycler, ça veut dire quelque chose pour eux ?

Pas dans les détails. Mais si on leur dit qu'une bouteille d'eau peut servir à faire un pull, ça les fascine ! C'est la même chose avec l'électricité. A priori, c'est simple : il suffit d'appuyer sur un bouton pour en avoir. Mais si on explique à son enfant que quand on en demande tous en même temps, ça demande beaucoup d'énergie et d'organisation pour servir tout le monde, ça l'intéresse. On peut même le faire réfléchir : « A ton avis, c'est quand ? Le soir, lorsque tout le monde rentre à la maison, bien sûr. » Racontez les choses comme une histoire, et c'est gagné !

les pour survivre, se nourrir... D'ailleurs, c'est la même chose pour les insectes et les animaux : il ne doit pas leur faire de mal, seulement les observer.

## Choisir de préférence des jouets fabriqués en France

Je lui explique que les jouets fabriqués dans les pays lointains ont un long chemin à faire pour arriver jusqu'en France. Il faut les transporter en avion ou en bateau, ce qui pollue beaucoup... et participe au changement climatique, donc à la disparition des animaux.



## Connaissez-vous **votre** **impact sur l'environnement ?**

Grâce à ce test établi par l'Ademe, calculez votre score. **Il suffit d'additionner le nombre de points correspondant à chacune de vos réponses...** et vous saurez quel(le) écocitoyen(ne) vous êtes !

**1. Vous achetez de préférence des produits frais et de saison, vous triez vos déchets et vous évitez les produits jetables.**

- oui, tout le temps + 1
- oui, de temps en temps + 2
- non, pas du tout + 3

**2. Parmi les équipements suivants : halogène, sèche-linge, lave-vaisselle, congélateur, combien en possédez-vous ?**

- moins de deux 0
- deux + 1
- trois ou quatre + 2

**3. Vous prenez plus fréquemment :**

- une douche + 1
- un bain + 3

**4. Comment votre logement est-il chauffé ?**

- au fioul + 13
- au gaz + 9
- à l'électricité + 6
- à l'énergie renouvelable (bois, solaire...) 0

**5. Vous utilisez votre voiture ou votre scooter/moto pour vos courses et vos loisirs :**

- presque tous les jours + 3
- une à deux fois par semaine + 1
- moins d'une fois par semaine 0

### RÉPONSES

**2 à 9 points Bravo, vous êtes un véritable écocitoyen.**

Votre impact carbone et vos émissions de gaz à effet de serre sont très raisonnables. Vous êtes déjà un acteur du développement durable. Continuez sur cette lancée !

**10 à 18 points Pas mal, mais vous pouvez faire encore mieux.**

Votre impact carbone sur la terre se situe juste en dessous de la moyenne française. Malheureusement, c'est déjà trop pour la planète. Grâce à notre dossier, découvrez et adoptez plus de bons gestes.

**19 à 27 points Il faut faire des efforts.**

Votre impact carbone sur la terre est préoccupant. Découpez notre dossier et affichez-le bien en vue. Il vous aidera à faire de vrais progrès !

**28 à 24 points Pensez à la terre que vous laissez à vos enfants.**

Avec un résultat pareil, c'est sûr, vous n'aviez pas conscience d'avoir un impact carbone si important sur la planète. Il est grand temps d'agir, à vous de jouer !

**35 points et plus Changez tout !**

Si vous en êtes là, modifiez vite vos habitudes, en particulier votre mode de transport... et refaites le test un peu plus tard !

 **Etes-vous une maman écolo ? Faites le test sur [famili.fr](http://famili.fr)**