



ÉPOQUE

Verte attitude

VOUS AVEZ DIT DÉVELOPPEMENT DURABLE?

Ce concept a été élaboré au cours des années 1980. Son objectif est «de répondre aux besoins du présent, sans compromettre la capacité pour les générations futures de satisfaire les leurs». Le développement durable repose sur quatre piliers majeurs en interaction constante: l'environnement, l'économie, le social et la participation des citoyens. En 2010, les éco-activités ont représenté 452 600 emplois, soit une hausse de 4,5% par rapport à 2009, alors que dans le même temps la moyenne nationale de l'emploi était quasi stable (+0,1%). Face à une situation économique mondiale défavorable, celles-ci résistent donc mieux à la crise. Une tendance qui devrait se confirmer avec les chiffres 2011.



104 SOYONS VERTS,
DE A À Z
Petits gestes,
grands effets.

108 SE DÉBARRASSER
DES RELATIONS
TOXIQUES
Aucune raison
d'être maso!

112 LA VIE,
C'EST BIEN BIO
Mettons-nous en
accord avec
la nature... humaine.

L Il suffit parfois d'un geste pour apporter notre pierre au développement durable. De A comme Ampoule à V comme Voyage, on se rend compte que l'on peut tranquillement, sans même y penser, contribuer à protéger notre précieuse planète. Se préserver des relations toxiques, en revanche, est beaucoup plus compliqué. Parce que, par moments, il faut savoir sauver sa peau, on vous donne un coup de pouce en repérant pour vous le profil type du mec à fuir de touteurgence. Histoire de mieux respirer enfin!

© OREDIA.

UTILE

Petits gestes, grands effets.

Soyons verts... de A à Z!

Il suffit parfois d'un geste pour protéger la planète et se montrer solidaire. Encore faut-il le connaître... Voici quelques pistes pour apporter votre pierre au développement durable. **Par Élisabeth Petit**

Ampoules

Fini les halogènes! Optez pour des lampes à basse consommation. Elles consomment cinq fois moins d'électricité et durent six à huit fois plus longtemps. Adaptez la puissance à vos besoins. Pour regarder la télé, 5 W suffisent, et 20 W pour lire. Préférez les lampes fluo-compactes, dans les pièces éclairées longtemps (salon, etc.).

Barbecue

Évitez le charbon et le bois qui produisent des gaz à effet de serre en brûlant. Utilisez plutôt du sarment ou des rafles de maïs. Choisissez les viandes à moindre impact environnemental, comme le poulet fermier, le canard et le porc, à celles dont la production génère plus de CO₂, comme le bœuf, le veau ou l'agneau.

Climatisation

La climatisation est accusée de contribuer au réchauffement de la planète. Soyez na-tu-rell! Pour garder la fraîcheur dans la maison, baissez simplement les stores dès qu'un rayon de soleil pointe à la fenêtre. Pensez à fermer les volets en journée. Pour rafraîchir l'atmosphère, arrosez vos plantes et votre terrasse en soirée.

© GETTY

DVD (ou CD)

Privilégiez la dématérialisation pour stocker vos données: disque dur, site de stockage, etc. Vous pouvez aussi faire appel aux sociétés de recyclage ou utiliser les points de collecte dans votre commune (Coldisk, l'association CDmoi). Soyez créatifs: pourquoi ne pas leur donner une deuxième vie, en les transformant en sous-verre ou en bougeoirs?

Grenouille, petit-gris et gros-gris

Les Français sont les plus gros consommateurs de grenouilles et d'escargots en Europe. Or, certaines espèces sont en voie de disparition. Évitez de ramasser les grenouilles sauvages, hors des périodes autorisées. Et privilégiez les escargots issus de l'élevage en France.

Eau

Placés sur les robinets, les mousseurs permettent de réduire votre consommation de 50%. Prférez les douches aux bains: vous utiliserez 30 à 60 litres d'eau, au lieu de 150 à 200 litres. Pour réduire votre facture d'électricité, réglez la température de votre eau chaude: 55 à 60 degrés suffisent pour écarter les bactéries pathogènes.

Habillement

Privilégiez les vêtements en coton biologique, dont la culture ne nécessite ni engrais ni pesticides. Certains procédés pour user, délayer et broder les habits sont obtenus avec des traitements chimiques polluants. L'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) a mis au point un outil pour mesurer l'impact environnemental de vos jeans (ademe.fr/internet/eco-jean). Testez-le!

Fleurs

Cela peut paraître incroyable, mais le bilan énergétique d'une rose cultivée au Kenya (avec transport par avion) est inférieur de moitié à celui d'une rose issue d'une serre hollandaise chauffée. Choisissez des fleurs de saison, produites près de chez vous, sans serre. Certains sites proposent des variétés exclusivement cultivées en France (approfleurs.com, dans le Var).

Internet

Lorsqu'ils restent en veille, ordinateurs, télévisions et magnétoscopes finissent parfois par consommer davantage que s'ils étaient restés allumés. Pensez à les éteindre. Et à débrancher votre boîtier Internet, lorsque vous vous absentez.

TOUT POUR LES TORTUES

À Gonfaron, au pied du massif des Maures, en Provence, le Village des tortues étudie et recueille ces reptiles, et notamment la tortue d'Hermann, une espèce menacée. Le parc de 2 hectares comprend de nombreux bassins, ainsi que des écloseries et une clinique unique en Europe. Le site fonctionne grâce au soutien de nombreux bénévoles, qui réalisent des visites guidées ou prêtent main-forte aux soigneurs attirés. villagetortues.com



AIDER OUI, MAIS À LA CARTE

Basée à Dieulefit, dans la Drôme, l'association À Pas de loup recrute des volontaires, les conseille et les oriente en fonction de leurs motivations et de leurs possibilités vers les structures de terrain qui proposent les missions les plus adaptées à leurs attentes. Ces missions ont lieu dans tout le pays (comptage d'oiseaux, etc.), mais aussi à l'étranger (suivi des forêts dans un parc naturel au Pérou, protection des chimpanzés en Guinée-Conakry ou des iguanes au Honduras, etc.). apasdeloup.org



© FOTOLIA

Jardinage

Il existe mille et une astuces pour se passer de pesticides. Pailler le sol et utiliser du compost ou du fumier pour le rendre plus fertile. Varier les plantes cultivées d'une année à l'autre, pour rompre le cycle de développement des parasites. Décaler la date de semis pour que la culture en soit à un stade moins sensible lorsqu'ils attaqueront.

Infos sur jardiner-autrement.fr

Lait

Misez sur le lait bio et les fromages fermiers, plutôt qu'industriels. Privilégiez les produits les plus simples. Selon l'Ademe, un yaourt à la fraise parcourt, en effet, jusqu'à 9000 kilomètres, si on additionne le trajet de toutes les matières premières. Fabriquez vos propres yaourts, avec une yaourtière, pour économiser les emballages.

Meubles

Optez pour des meubles verts et solidaires, comme les tabourets en pneus recyclés (fleux.com), ou comme les poufs Ekob, conçus avec du bambou transformé par des artisans bénéficiant des règles du commerce équitable. Récupérez des meubles auprès d'Emmaüs, et donnez-leur une seconde vie. Essayez les meubles en carton, pour vos chambres d'enfants (moblier-orika.com).



© FOTOLIA.

SAUVAGES

À Allouville-Bellefosse, en Seine-Maritime, l'association Chêne (Centre d'hébergement et d'études sur la nature et l'environnement) possède un centre de sauvegarde pour les animaux sauvages blessés. Chouettes, renards, hérissons, voire phoques, y sont soignés avant d'être relâchés. Le centre fait appel à des volontaires, pour aider les soigneurs, nourrir les bêtes et entretenir les locaux. Patience et sens de l'observation sont bienvenus. chene.asso.fr

Nettoyage (du linge)

En réglant votre lave-linge à 40°, vous consommerez 25 % d'énergie en moins que si vous l'utilisiez à 60°. Évitez le sèche-linge. Préférez l'air libre ou un local ventilé. Et si ne voulez pas vous en séparer, alors essorez d'abord votre linge dans la machine à laver.

Ordinateur

Choisissez un portable, qui consomme 50 à 80 % de moins qu'un poste fixe. Préférez les marques qui offrent de bonnes garanties de durée de vie, et les logiciels qui peuvent facilement être mis à jour. Le guide Greenpeace Vers une électronique plus verte permet de choisir le modèle le plus écologique.

Portable

Fuyez les téléphones mobiles à clapet ou dotés d'un écran LCD de grande taille, qui sont plus énergivores. Choisissez un appareil sans PVC ou en matière plastique végétale et un chargeur qui signale la fin de charge du téléphone, solaire ou à dynamo, qui ne consomment pas l'électricité du réseau. Pensez à débrancher, une fois qu'il est chargé.



L'EUROPE EN CHANTIERS

Située dans le Nord, l'association les Blongios organise des chantiers écologiques, en France, en Angleterre, en Belgique, aux Pays-Bas et en Irlande. Il peut s'agir aussi bien de creuser des mares, créer des clairières, restaurer d'anciennes digues, arracher des plantes envahissantes ou poser des nichoirs. Les chantiers en France durent de un à quinze jours. lesblongios.fr

Qualité

Près de 50 logos et labels indiquent un meilleur respect de l'environnement ou une «plus-value» sociale. Apprenez à reconnaître les labels fiables. Par exemple le label FSC (Forest Stewardship Council) pour le bois et le charbon à barbecue. Ou les marques sur le commerce équitable, comme Max Havelaar, [Artisans du monde](#) ou Bioéquitable (mescoursespourlaplanete.com/Labels/).

Repas (en plein air)

Fuyez les couverts en plastique jetables ! Il existe des paniers de pique-nique tout équipés, avec de la vaisselle incassable. Privilégiez les fruits et légumes de saison, achetés chez un producteur du coin. Pour faire du feu, préférez du bois ramassé au sol et pensez à arroser les braises, avant de partir. Enfin, n'oubliez pas de ramasser vos déchets dans des sacs poubelles biodégradables avant votre départ.

Sport

Vous êtes fan de VTT, de canoë-kayak ou de randonnée ? Pour protéger la nature, évitez de cueillir les plantes et respectez les sentiers balisés. Si vous êtes fumeur, pensez à emporter un cendrier de poche. La France est le plus gros consommateur européen d'articles de sport. Avant d'acheter la tenue dernier cri, demandez-vous si vous en avez vraiment besoin !



POUR LA BEAUTÉ DU LITTORAL

Créée en 1990 par des surfeurs, à Biarritz, Surfrider réunit aujourd'hui 1 500 bénévoles, au sein d'une quarantaine d'antennes locales en Europe. Ces dernières organisent de nombreuses actions, pour sensibiliser le public à la protection du littoral (interventions dans les écoles, etc.). Des nettoyages de plages sont proposés au public, au printemps. surfrider.eu

Télévision

Choisissez un écran de taille adaptée. En multipliant la taille par deux, vous multipliez la consommation d'électricité par quatre. Avant d'acheter, comparez l'étiquette énergie pour connaître la classe énergétique et donc la consommation annuelle d'énergie du téléviseur.

Ustensiles

Faites le tri dans vos casseroles et poêles à frire : séparez-vous des ustensiles recouverts d'un revêtement antiadhésif à base de PTFE (polytétrafluoroéthylène). Si vous souhaitez conserver des antiadhésifs, choisissez des revêtements sans PFOA (acide perfluoro-octanoïque) et PTFE. Couvrez vos casseroles lorsque vous faites chauffer de l'eau ou mijoter un plat. Vous pourrez réduire votre facture jusqu'à 50%. (voir aussi notre article page 14)

Voyage

Optez pour le tourisme solidaire ! Une partie du prix de votre séjour servira à financer des projets de développement pour des populations locales (création d'un puits, d'une école, etc.). De nombreux sites proposent des séjours. Par exemple, voyagespourlaplanete.com. Vous pouvez aussi échanger votre maison pour les vacances (trocmaison.com). Une solution écologique, qui permet d'éviter la construction d'infrastructures pour les touristes.



Pour en savoir plus

- ✓ mescoursespourlaplanete.com et ademe.fr
- ✓ À lire: Ces gestes écologiques qui font faire des économies, de Pascal Carré, Éd. Yves Michel.