

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ? 1€

Être Consom'acteur



Nature
& Découvertes



Collection « Et si on vivait autrement ? »

Ces guides présentent des informations sur notre environnement proche, à la fois précises, « exemplaires » et dénuées de tout catastrophisme. Ces informations, privilégiant une approche active et participative, ont pour but d'offrir des outils de réflexion et de choix, pour des citoyens qui ne sont pas seulement des consommateurs, mais aussi des acteurs décideurs à leur échelle. Des personnes qui ont leur conscience, leur libre arbitre et leur capacité d'agir. À chacun, donc, de faire ses choix, pour vivre autrement, dans le plus grand respect de l'environnement...

sommaire

Consommer engagé.....	4
Consommer = voter.....	4
De plus en plus de consom'acteurs.....	5

Dans ma cuisine.....	6
C'est bio, c'est bon.....	6
C'est de saison.....	8
C'est fait maison.....	8
C'est équitable.....	9
C'est propre et sain.....	11

Dans ma trousse de toilette.....	12
Du naturel.....	12
De la mesure.....	13
Du sur-mesure.....	15
Des astuces.....	16
Des produits pour lui.....	17

Dans ma penderie.....	18
Je résous le paradoxe de la « modeuse » écolo.....	18
Les fibres naturelles détrônent les chimiques.....	19
Le coton bio a de l'avenir.....	20
C'est socialement responsable.....	21

Dans mon atelier.....	24
-----------------------	----

Les bons matériaux pour ma maison.....	24
Tout pour économiser.....	25
Ma déco écolo.....	27
Ma cabane à jardin.....	28

Dans mon garage.....	30
Je choisis une voiture verte.....	30
Je l'utilise au compte-gouttes.....	31
J'invite mes collègues et mes voisins.....	32
Je prends mon vélo et mes baskets.....	33
Je choisis une voiture hybride.....	34

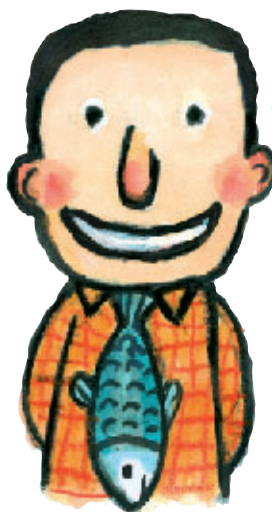
Dans la chambre de mes enfants.....	36
Cartable vert.....	36
Le dilemme des jouets.....	37
Dans mon sac de sport.....	39
« Petits cœurs de cible ».....	40
S'amuser sans consommer.....	41

Dans mes projets.....	42
J'épargne solidaire.....	42
Je pars en vacances sans polluer.....	43
Je voyage éthique.....	44
Écosolidaire je suis.....	47

Pour aller plus loin.....	48
Index.....	50

ET SI ON VIVAIT AUTREMENT ?

Être Consom'acteur



*c'est une
cravate
100%
naturelle*

textes d'Emmanuelle Vibert
et d'Hélène Binet
dessins de Lionel Le Néouanic



**Nature
& Découvertes**

Consommer engagé

Notre porte-monnaie a du pouvoir. Les actes de consommation quotidiens, loin d'être anodins, infléchissent les modes de production. Bienvenue dans l'ère des consom'acteurs qui choisissent le durable et l'éthique.

Un défi pour la Terre

Trier ses déchets, préférer une douche au bain, éteindre les appareils électriques en veille... Nicolas Hulot a lancé un défi à tous les Français : appliquer au quotidien des gestes simples pour protéger la planète. 535 412 Français se sont déjà engagés.
> www.defipourlaterre.org

À LIRE

L'émergence des créatifs culturels

Paul H. Ray,

Sherry Ruth Anderson

Ed. Yves Michel

Consommer = voter

Cabas à la main, sur le pas de la porte, vous êtes sur le point d'aller remplir le garde-manger familial. Et là, subitement, votre langue a fourché. Au lieu d'entonner le traditionnel « Chéri(e), je prends quoi pour les courses ? », vous vous êtes écriée « chéri(e), on vote quoi aujourd'hui ? ». Joli lapsus.

Voter, consommer : finalement, la différence n'est pas si grande. En votant, vous donnez le pouvoir à des personnes qui expriment des idées en accord avec les vôtres. Celles qui permettront de bâtir un avenir dans lequel vous et vos enfants se sentiront bien. Eh bien, en consommant, c'est tout comme. Choisir des produits qui portent certaines valeurs permet d'infléchir le monde dans lequel nous vivons.

En optant pour un kilo de carottes biologiques, vous défendez la petite agriculture et le respect de la nature. En ajoutant à votre Caddie un café issu du commerce équitable, vous assurez le développement de communautés délaissées. En boudant l'avion et en préférant le train pour partir en vacances, vous luttez à votre échelle contre le changement



climatique. Bref, en réfléchissant avant de brandir votre carte bleue, vous entrez dans le rang des consom'acteurs.

De plus en plus de consom'acteurs

Vous n'êtes pas le seul, loin de là. La communauté s'élargit à grands pas. Selon le baromètre CSA-Agence bio, un Français sur deux a consommé des produits bio en 2005 (contre 37 % en 2003). En 5 ans, le commerce équitable a fait un bon de 154 %, atteignant 660 millions d'euros de chiffre d'affaires en Europe. D'ailleurs, aujourd'hui, 70 % des Français connaissent le principe alors qu'ils n'étaient que 9 % en 2000. L'étude d'Ethicity, spécialiste du marketing durable qui étudie les phénomènes de consommation responsable, confirme chiffres à l'appui cette nouvelle tendance. Selon les spécialistes,

*En 5 ans,
le commerce
équitable
a fait un bon
de 154 %.*

64,8 % des Français déclarent privilégier les marques qui ont une véritable éthique (17 % de plus qu'en 2004), 31 % choisissent des produits respectueux de l'environnement, soit près de deux fois plus qu'en 2004. De la même façon, 71,5 % veillent à réduire leur consommation d'énergie (32 % de plus qu'en 2004) et 80 % trient leurs déchets (22 % de plus que deux ans auparavant). Ça déménage dans les rayons. Ça bouge dans les maisons. Désormais, les marques n'ont qu'à bien se tenir et à emboîter le pas. Car le pousseur de Caddie d'aujourd'hui veut de l'éthique, du biologique et de l'écologique. Qu'on se le dise !



L'empreinte écologique

Avez-vous une idée de la quantité de ressources naturelles que vous consommez ? L'empreinte écologique est un outil de mesure mis au point par des chercheurs. Elle calcule la surface nécessaire à la production des ressources que nous consommons (nourriture, vêtements, biens et services...), à celle de l'énergie aussi, à l'absorption des déchets, à la construction de nos logements, routes, écoles, hôpitaux... En France, l'empreinte écologique est de 5,2 hectares par habitant. Or, si le monde entier vivait comme nous, il faudrait trois planètes pour satisfaire tous les besoins ! Sur le site de l'association WWF, on peut calculer en quinze questions sa propre empreinte écologique.

> www.wwf.fr

Dans ma cuisine

**Si ma cuisine était un bidon d'essence, combien de litres contiendrait-elle ?
Quand mes oranges marocaines sont venues par camion, quand mes yaourts à la fraise ont parcouru 10 000 km, quand mes courgettes ont poussé sous serre... Si ma cuisine était un nuage de CO₂, serait-elle respirable ?
Oui, mais à trois conditions : manger local, bio et de saison.**



Quelle eau ?

En bouteille ?
La production du plastique pollue, crée beaucoup de déchets, le transport consomme de l'énergie.
Au robinet ?
L'eau est régulièrement testée. Sa qualité est d'ailleurs affichée dans votre mairie.
Si vous êtes gêné par l'odeur de chlore, laissez-la reposer quelques minutes dans la carafe avant de la boire.
Ajoutons que les exigences de qualité sont les mêmes dans les deux cas.
C'est tout vu, non ?

C'est bio, c'est bon

Croquer des fruits et légumes biologiques, cultivés dans le respect de l'homme et de l'environnement ; manger la viande d'animaux non stressés ; tartiner de beurre et de fromage une tranche de pain aux céréales non traitées... Manger bio, c'est bon et on vous le prouve.

Primo, c'est bon pour vous. Les produits bio contiennent bien moins de résidus de pesticides à l'origine de nombreuses maladies et de malformations, moins de nitrates aussi. Les produits sont plus denses, avec plus de matière sèche et donc, à quantité égale, sont plus riches en vitamine C, en fer ou en magnésium. Aussi, l'agriculture bio exclut les organismes génétiquement modifiés (OGM). Vous ne risquez pas de vous retrouver avec un gène de la crevette dans votre salade de maïs.

Deuzio, manger bio, c'est aussi donner un coup de pouce à la planète. Et elle en a besoin. Parce que les pesticides ont envahi 90 % de nos cours d'eau et ont attaqué les nappes phréatiques. Parce que l'uniformisation menace d'extinction 20 % des races d'animaux domestiques. Parce que les terres surexploitées sont de moins en moins fertiles.

Tertio : surtout, le bio a meilleur goût et c'est facile à justifier.

Prenez une cerise qui a rougi sous les seuls rayons du soleil et son homologue conventionnelle que l'on a boostée sous les projecteurs. Comparez, vous verrez.

C'est de saison

« Pas de légumes verts en hiver » par exemple et ce n'est pas autrement. En tout cas tant que l'on restera sous nos latitudes. De même que les fraises mûrissent en mai, les figues se fendent en plein été et le raisin se déguste à la rentrée. Évidemment avec des rayons primeurs qui exhibent tomates et haricots verts (venus en avion du Kenya) toute l'année, difficile de savoir quelles sont les bonnes saisons.

Toujours est-il qu'il est important de retrouver le cycle des saisons. Car une fraise importée par avion consomme 24 fois plus d'énergie que la même cultivée près de chez nous et récoltée en juin. Souvent, ça vaut le coup de patienter un peu. Car en plus d'être importés par les airs, nos fruits et légumes ont aussi eu besoin de se réchauffer pour pousser. Et qui dit chaleur dit production de gaz à effet de serre. Car les chauffages des tunnels d'asperges sont rarement solaires.

C'est fait maison

Ne nous dites pas que vous n'avez jamais goûté à ce plaisir : sortir votre tarte du four, l'apporter sur la table de vos convives et, là, entendre cette clameur qui annonce le délice. Ce « humm » de félicité si cher au cordon bleu. Le fait-maison fait toujours un effet bœuf parce qu'il est souvent

Grande distribution versus commerce de proximité

On trouve aujourd'hui des produits bio et équitables en grande surface. Certains sont pour : la clientèle s'élargit et les filières se développent. D'autres sont contre : ils arguent que les pratiques de la grande distribution vont à l'encontre du commerce équitable. Et vous ?



Interview

Valérie Cupillard

Elle donne de la couleur à la cuisine bio dans ses livres et anime des ateliers.

Donnez-nous quelques trucs pour rendre la cuisine bio gourmande...

D'abord surprendre l'œil et les papilles, en parsemant les plats de graines germées, de sésame ou de graines de lin écrasées dans un moulin à sel. Pensez aux huiles végétales : un filet d'huile de sésame grillé sur un velouté de panais ou d'huile de noisette sur une mousseline de potimarron. Jouez avec les couleurs ! Sur un tartare de betterave au ton pourpre, ajoutez quelques graines vertes d'alfalfa. Et les épices bien sûr : une étoile de badiane dans l'eau de cuisson du riz, quelle belle nuance !

Quels sont les basiques à avoir sous la main ?

Commencez par des céréales

rapides à cuire : le quinoa et ses variétés rouge ou sauvage, des petits pois concassés, façon boullgour de sarrasin ou d'épeautre. Choisir ensuite des légumineuses : la lentille corail, qui fond en purée automatique, est parfaite pour les soupes ou les cocottes de légumes. Elle se marie très bien avec les épices indiennes (cumin, curry, cardamome). Avec les laits végétaux (soja, noisette, quinoa, riz), on peut donner à une simple béchamel différentes saveurs. Et les purées d'oléagineux, comme celle d'amande blanche, remplacent le beurre sur les tartines, la crème dans les veloutés ou la matière grasse dans les gâteaux.

www.biogourmand.com

Décryptez les logos

AB

Ce label officiel assure qu'au moins 95 % des ingrédients sont bio. www.agence-bio.org

Demeter

Mention des produits issus de l'agriculture biodynamique. Elle a pour but le respect de la terre. www.bio-dynamie.org

Nature & Progrès

Autre mention du bio, créée par une association de producteurs et consommateurs. www.natureetprogres.org

MSC

(Marine Stewardship Council)
Label des produits de la mer pêchés dans le respect de la biodiversité et du milieu marin. Encore très peu courant en France. <http://fr.msc.org>

Max Havelaar

Principale marque (privée) du commerce équitable. www.maxhavelaarfrance.org

À VOIR

> *The Future of Food*,
de Deborah Koons
Garcia.

*Enquête sur notre
système alimentaire,
des OGM aux brevets
du vivant.*

DVD édité par MK2.

meilleur et, en plus, il est gorgé d'amour. Côté environnement, le *home-made* n'a que des atouts. En réduisant les emballages, il évite de gonfler encore un peu plus la poubelle des 353 kilos

*Côté environnement,
le home-made
n'a que des atouts.*

de déchets produits chaque année (par Français). Adapté aux besoins de la maisonnée, il évite le gaspillage (en France, 10 % des assiettes finissent à la poubelle sans même avoir été touchées). Et puis, le fait-maison permet de recycler tous les restes. Hachis, ragoûts, cakes sont de formidables catalyseurs. Parfois, il se fait aussi objet social et sert de monnaie d'échange entre amis ou voisins : « Tu me prêtes ta tondeuse, pour te remercier je t'offre cette confiture de mon jardin... » Bref, on vous le recommande. Mais n'allez pas croire que le fait-maison prend un temps fou. Il existe tout un tas de recettes à réaliser en trois coups de cuillère à pot. Voici quelques blogs pour cuistos-écolos pressés : <http://clairejapon.canalblog.com>, <http://absolutegreen.blogspot.com>, www.avea.net/cvg

C'est équitable

Boire un café noir sans mettre dans le rouge tout un tas de petits producteurs, voilà un bon moyen de commencer la journée. Aujourd'hui, dans les pays en développement, 2,5 milliards d'habitants dépendent de l'agriculture. Leur (sur)vie ne tient qu'au fil des cours des matières premières. Pour assurer des revenus stables à tous les producteurs en bout de chaîne, le commerce équitable est une première réponse. Les prix sont plus

*Le commerce
équitable assure
des revenus
stables aux
producteurs.*

justes, les commandes payées à l'avance et les relations commerciales envisagées dans la durée. Souvent, une partie des fonds sert à financer des actions collectives d'éducation, de santé et de développement. Aujourd'hui le secteur est en plein boom. En Europe, le chiffre d'affaires de ce nouveau commerce a fait un bon de 154 % en cinq ans (2000-2005). Café, thé, sucre, épices, riz, chocolat, huile d'olive, miel, confiture... l'offre ne cesse de s'étendre. Pour les reconnaître, apprenez à lire les étiquettes. Vous trouverez souvent le logo Max Havelaar, le plus connu, mais aussi, dans certaines boutiques, celui d'Artisans du Monde ou d'autres marques privées. Un

dernier conseil : privilégiez les produits à la fois bio, équitables et dès que possible locaux. Un jus d'orange équitable cubain a bien plus de miles à son compte qu'un jus de pommes du coin.

Repérer les OGM

Les étiquettes mentionnent « issu de... génétiquement modifié » à partir de 0,9 % d'OGM dans un produit alimentaire. Problème : rien ne pointe les produits issus d'animaux nourris avec des OGM. Sur www.detectivesogm.org, Greenpeace propose un guide des produits avec ou sans OGM.

Fruits et légumes au fil des saisons		
SAISONS	LÉGUMES	FRUITS
PRINTEMPS	Asperge, carotte, épinard, navet, poireau, petit pois, radis	Citron, fraise, orange, rhubarbe
ÉTÉ	Aubergine, brocoli, carotte, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, poivron, radis, tomate	Abricot, cerise, figue, framboise, melon, nectarine, pastèque, pêche
AUTOMNE	Brocoli, carotte, céleri, chou de Bruxelles, courge, fenouil, haricot vert, poireau, poivron	Coing, noix, poire, pomme, raisin, prune
HIVER	Carotte, chou de Bruxelles, endive, poireau	Citron, kiwi, clémentine, mûre, myrtille, orange, poire, pomme

À LIRE

Manger bio, c'est pas du luxe,
de Lylian Le Goff,
Éd. Terre Vivante
Menus comparés à l'appui, l'auteur montre que manger bio n'est pas plus cher.

CONTACT

> Le site de l'association
L'Intelligence verte qui a « pour vocation la sauvegarde des espèces végétales et animales et la réhabilitation de variétés agricoles anciennes ».
www.intelligenceverte.org

Circuits courts

Un fruit produit sur un autre continent parvenu jusqu'à nous en avion consomme 10 à 20 fois plus de pétrole qu'un fruit local et de saison. Préférer les circuits courts de distribution en se fournissant directement auprès des producteurs, c'est économiser de l'énergie. Et des sous : en supprimant les intermédiaires, on réduit le prix final des produits. Et quel plaisir de se rendre sur les marchés de producteurs, à la ferme ou de participer à une AMAP. Dans ces AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), un groupe de consommateurs s'associe avec un agriculteur, souvent bio. Les premiers s'engagent pour un an à acheter un panier par semaine de fruits et légumes au producteur, qui gagne ainsi en stabilité financière.
> <http://alliancepec.free.fr>

CONTACT

Pour commander des fruits et légumes bio,
> www.campanier.com
> www.paysans.fr

Manger moins de viande

Il faut 20 kg de céréales et jusqu'à 25 000 litres d'eau pour produire 2 kg de viande bovine, la plus consommatrice de toutes. Notre consommation croissante de viande et son corollaire, la production industrielle, dégradent considérablement l'environnement. Un exemple frappant ? Si l'on défriche la forêt amazonienne, c'est notamment pour produire du soja qui nourrit le bétail.

La solution est pourtant simple : manger moins de viande. Avec les économies faites, on peut se permettre de l'acheter de meilleure qualité, bio de préférence (les animaux sont mieux traités, ils reçoivent des antibiotiques en quantité limitée et une alimentation bio). Pour manger équilibré, sachez que l'association de céréales et de légumineuses (couscous/pois chiches, riz/haricots rouges) est une excellente source de protéines (dans la proportion 3/4 de céréales pour 1/4 de légumineuses). Tout comme le soja ou le quinoa. Au fait, manger moins de viande est aussi meilleur pour la santé.

C'est propre et sain

Une crème pour rincer l'évier, un décapant pour le four, un spray pour la table, une lingette pour les vitres, du liquide pour le sol, des pastilles pour le lave-vaisselle... Votre placard de produits ménagers frôle l'indigestion. Pour lui éviter l'overdose, adoptez ces quelques pistes de régime.

Premièrement, tous les produits ne sont certainement pas indispensables. Un nettoyant multiusages pourra aisément remplacer 3 ou 4 produits spécialisés. Deuxièmement, certaines recettes de grands-mères s'avèrent au moins aussi efficaces. Le vinaigre blanc fait rutiler les évier en inox comme les vitres. Une pincée de sel fait étinceler porcelaine et cristal, l'eau bouillante débouche les siphons. Et puis surtout n'hésitez pas à frotter. Troisièmement, ouvrez l'œil. Repérez dans les rayons les produits les plus verts. Attention à la mention « biodégradable à 90 % », elle n'apporte aucune garantie supplémentaire mais ne fait qu'afficher les exigences de la loi (qui impose à tous les agents tensioactifs – qui font mousser et qui dégraissent – ce seuil de biodégradabilité). Recherchez plutôt les produits sans phtalates, sans solvants, sans phosphates ni

chlore. Greenpeace nous a mâché le travail en décortiquant sur son site Vigitox un certain nombre de produits ménagers (www.vigitox.org). Avec ceux qui ont reçu le feu vert de l'ONG, vous pouvez y aller : ils sont garantis sans substances chimiques dangereuses.

Enfin, dernier point, bannissez les lingettes jetables. Une bonne vieille éponge bien moins polluante fait souvent l'affaire.

Halte au sur-emballage

Leur volume ne cesse d'augmenter (de 25 % entre 1994 et 2004).

Les emballages alourdissent nos poubelles de 5 millions de tonnes par an. Les recycler, c'est bien. Les réduire, c'est mieux : en privilégiant les grands conditionnements, les recharges, les produits en vrac...

Les basiques du ménage écolo

Pas besoin de 36 produits, quelques bons basiques bon marché suffisent. Pour tout savoir, téléchargez la bible du ménage écolo sur le site <http://raffa.over-blog.com>. Les astuces suivantes en sont tirées.

VINAIGRE BLANC

Pour détartrer la robinetterie, la tremper dans un mélange chaud moitié eau, moitié vinaigre.

BICARBONATE DE SOUDE

Mélangé avec un peu d'eau, il forme une pâte pour nettoyer la cuisinière ou le four.

HUILES ESSENTIELLES

Elles sont antiseptiques, antibactériennes, fongicides : quelques gouttes d'huile essentielle de citron sur une éponge humide permettent de nettoyer votre réfrigérateur.

SAVON NOIR

On en verse une cuillère à soupe dans un seau d'eau pour laver les sols.

SAVON DE MARSEILLE

Parfait pour laver le linge. En prime, il est antiseptique.

UNE RECETTE DE BASE

Pour désinfecter les surfaces. On peut préparer la solution à l'avance.

Mélanger dans un bidon 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 2 litres d'eau chaude. Ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et 1 à 3 cuillères à soupe d'un mélange d'huiles essentielles. Bien secouer.

Dans ma trousse de toilette

Être belle au naturel : tout un programme ! Se bichonner sans une goutte de dérivés pétroliers, se papouiller sans polluer, se dorloter sans – à long terme – s’empoisonner... La trousse de toilette parfaite est plutôt branchée huiles essentielles, flacons recyclés et coton biologique. Mais, tout en restant coquette.



Cosmetox

Rouge, orange ou vert... Greenpeace classe les marques de cosmétiques et de parfums présents sur le marché français, en fonction de la dangerosité de leurs ingrédients, après interrogation des fabricants.

L'association fait ainsi d'une pierre deux coups.

- 1) Elle nous informe sur les marques que nous consommons.
- 2) Elle encourage les industriels à progresser. Le guide Cosmetox est à télécharger sur > www.vigitox.org

Du naturel

Mettre du naturel dans sa trousse de toilette ? Facile, il est partout. Oui... enfin... presque... Parce que le naturel est surtout présent à la télé et sur les têtes de gondoles. Jusqu'à en devenir l'argument passe-partout des marketers de beauté. Enfin, il faut les comprendre, qui achèterait une crème se targuant de forte concentration de produits chimiques ?

Vigilance donc car le naturel n'est parfois présent qu'à toutes petites doses. Il arrive même qu'il ne soit qu'une source d'inspiration (les propriétés des molécules sont ensuite reproduites chimiquement). Parfois, cependant, il est bel et bien là. Et là, ça se voit. Sur les étiquettes, plus une trace de noms barbares du genre paraben, silicone, formaldéhyde, phtalate, propylène glycol, sodium lauryl sulphate, parfums de synthèse... Mais plutôt des huiles végétales, des eaux florales, des huiles essentielles... Au toucher, ça n'a souvent rien à voir. Et au niveau de la santé non plus car si les parabens sont aujourd'hui montrés du doigt – et accusés parfois de provoquer certains cancers – d'autres substances ne sont pas forcément plus fréquentables (voir p.14). Ce qui ne veut pas dire que les produits naturels sont parfaitement inoffensifs. Les huiles

essentielles par exemple sont des produits très concentrés. Chez les enfants comme chez les femmes enceintes ou allaitantes, leur utilisation pure est à éviter ; mais intégrées à des produits cosmétiques adaptés aux femmes enceintes et aux bébés, les huiles essentielles présentes à faible dose (moins de 1 % de la formulation) ne présentent aucun danger.

De la mesure

Mes mains sont trop sèches, mes pommettes trop rouges, mes cheveux trop raides, mes ongles trop courts. Vite, donnez-moi tous les produits magiques pour remédier à tout ça ! Nous sommes au regret de vous annoncer une mauvaise nouvelle : ils ne sont pas tous efficaces, beaucoup sont superflus. L'Institut National de la Consommation a levé quelques lièvres. On vous en livre deux parmi toute une flopée. « Les crèmes pour les mains sont souvent riches en glycérine, une substance qui "capture" les molécules d'eau (c'est donc un bon hydratant) mais qui présente parfois des effets indésirables : quand l'air est trop sec, au lieu de retenir l'eau du milieu ambiant, la glycérine peut capter l'eau de la peau, produisant un effet contraire à celui escompté ! » Problème de cheveux gras rendus encore plus gras par des shampooings pour cheveux gras ? L'INC répond : « Il s'agit d'une réaction physiologique. Si le shampooing que vous utilisez est de mauvaise qualité, c'est-à-dire s'il contient des tensioactifs agressifs, l'action détergente va certes dégraisser le cuir cheveu, mais

À LIRE

**Cosmétiques
naturels :
conseils et recettes
plaisir pour
conserver sa santé
au quotidien,**
de Tiphaine Chagnoux
et Hélène Baron,
Éd. Sully



Interview

Rodolphe Balz

Fondateur du Laboratoire Sanoflore, initiateur du label écologique Cosmébio et passionné d'aromathérapie.

Quelles relations entretenez-vous avec les parfums ?

Je suis admiratif. Le parfum constitue l'une des plus grandes révolutions du règne végétal. La plante ne se déplaçant pas, elle utilise son odeur pour se faire des alliés, notamment les insectes favorisant la pollinisation. La chimie naturelle est très complexe. Dans l'huile essentielle d'une plante, il y a entre 100 et 450 molécules. C'est une prouesse organique !

Comment les odeurs agissent-elles sur la santé ?

Le parfum est une communication. En aromathérapie, lorsqu'une personne aime une odeur à un moment donné, c'est que celle-ci est bonne pour elle.

Aujourd'hui la lavande est particulièrement populaire. Pourquoi ? Parce qu'elle a des propriétés calmantes et apaisantes. Et qu'on en a tous besoin.

L'aromathérapie est-elle une discipline d'avenir ?

Des milliers d'expériences scientifiques attestent de sa pertinence. Il est aujourd'hui admis que le thym stimule, que la camomille apaise, que la marjolaine déstresse... Pourquoi ne pas reconnaître les pouvoirs des autres fragrances naturelles ? Au Japon, les huiles essentielles sont même utilisées dans les hôpitaux pour éviter les maladies nosocomiales. En France, pays à l'origine de l'aromathérapie moderne, on en est encore loin.

La beauté dans l'assiette

Plus naturelle encore que la cosmétique naturelle ? Mais oui, cela existe, c'est l'alimentation. Pour un teint éclatant et une peau élastique, mangez des fruits et légumes, riches en vitamine C (orange, kiwi, poivron), en anti-oxydants (raisin), en bêta-carotène (carotte, tomate, épinard).

Pour la souplesse et l'hydratation de la peau, rien ne vaut les huiles végétales chargées en vitamine E et en acides gras essentiels.

Votre peau manque de tonus ?

Mangez des graines germées et des algues.

Ajoutez à votre assiette des coquillages et crustacés, dont les oligo-éléments régulariseront la production de sébum.

Et arrosez de larges lampées d'eau pour éliminer les toxines.

Besoin d'un coup de pouce pour équilibrer votre régime beauté ?

Pensez aux compléments

alimentaires naturels en poudre ou en gélules comme le gomphréna qui redonne vitalité aux ongles et aux cheveux.

l'action sera si "décapante" qu'elle provoquera une réaction de vos glandes sébacées qui rendront le cuir chevelu encore plus gras ! » Bravo ! On fait quoi alors ? On choisit des produits

27 produits cosmétiques par an et par Français, un record mondial !

naturels de qualité, bio si possible. On apprend à connaître sa peau, on l'hydrate, on l'expose peu au soleil, on découvre les huiles qui nous conviennent le mieux. On apprend à faire ses propres recettes et surtout on n'en fait pas des tonnes. Les Français utilisent en moyenne 27 produits cosmétiques par an et par habitant. Un record mondial ! Non seulement les produits ne se

conservent pas éternellement et risquent d'être périmés avant d'être complètement utilisés, mais en plus ils génèrent pas mal de déchets que l'on ne sait pas toujours recycler. Enfin, la peau doit également apprendre à se réguler toute seule. Comme une grande.

Apprendre à lire les étiquettes

La liste des ingrédients est obligatoire sur les emballages de cosmétiques. Elle s'affiche, par ordre décroissant des ingrédients en fonction de leur quantité, selon une nomenclature commune aux pays de l'Union. Vous avez le nez dessus ? Du mal à déchiffrer ces barbarismes en latin ou en anglais ? Munissez-vous du livre de Rita Stiens, *La vérité sur les cosmétiques* (Leduc.s éditions). L'auteur y propose une liste de 1 200 composants commentés en fonction de leur dangerosité. En attendant, voici une poignée d'ingrédients à éviter :

- BHT, BHA qui empêchent les huiles de rancir.
- EDTA, un conservateur.
- Phénoxyéthanol, un conservateur.
- Paraben, des conservateurs.
- PEG et PPG, utilisés comme émulsifiants ou solvants.

On leur reproche de provoquer allergies, irritations, voire cancers. Les scientifiques débattent âprement sur le sujet. Sont-ils vraiment dangereux ? En tout cas suffisamment douteux pour que le principe de précaution s'impose. D'autant que la cosmétique bio offre des alternatives.

Les certifications de la cosmétique bio

Pour éviter les cosmétiques qui n'ont de naturels que les slogans affichés, suivez ces logos. Ils garantissent des produits sans parfum ni colorant de synthèse, sans ingrédients issus de la pétrochimie, avec un nombre très restreint de conservateurs de synthèse à des doses contrôlées et avec des végétaux bio et des emballages recyclables.

■ AB

Le label de l'agriculture biologique s'applique aux huiles essentielles bio.

■ Ecocert

L'organisme certificateur du bio a développé un cahier des charges propre à la cosmétique. www.ecocert.fr

■ Cosmétique Eco et Cosmétique Bio

Deux logos développés par l'association de professionnels Cosmebio, délivrés après certification par Ecocert ou Qualité France (autre organisme de certification). La certification de la Cosmétique Bio est plus exigeante que celle de la Cosmétique Eco. www.cosmebio.org

■ Nature & Progrès

Version cosmétique de la mention délivrée par l'association du même nom. www.natureetprogres.org

Se brosser les dents écolo

Le dentifrice appartient à la famille des cosmétiques et peut contenir des ingrédients qu'il n'est pas recommandable d'avaler : détergents, dérivés pétrochimiques, conservateurs, arômes... Choisissez-le en bio et glissez-le sur une brosse à dents à tête rechargeable, pour réduire les déchets.

Du sur-mesure

Le dernier chic ? Faire ses cosmétiques soi-même. Retrouver les recettes ancestrales à base d'huiles, de fleurs et de fruits. Puiser dans les beautés du monde pour embellir un peu la nôtre. Quelques idées ? Masque à l'orientale spécial cheveux cassants : mélangez 100 g de henné naturel, 1 cuillère à soupe d'huile d'argan, 1 noix de beurre de karité et un peu d'eau. Laissez poser ce masque une vingtaine de minutes sur vos cheveux, lavez et rincez. Votre chevelure est fortifiée. Direction l'Inde pour un soin éclat du visage. Mélangez une cuillère à soupe de curcuma avec de la crème fraîche entière et épaisse. Appliquez la pâte sur le visage et laissez sécher pendant 20 minutes. Rincez, vous rayonnez. Si le sujet vous intéresse, il existe de nombreux sites sur le sujet. www.filvert.canalblog.com recense des articles de blogs écolos, dont une riche littérature sur la cosmétique.

À LIRE

La cosmétique bio, les produits cosmétiques au naturel,
d'Estelle Guerven,
Éd. Anagramme

La cosmétique bio,
d'Ève Demange
Éd. Plume de carotte
pour
Nature & Découvertes

Couleurs sans métaux lourds

Métaux lourds pour fixer les couleurs, substances irritantes (ammoniaque ou zésorcine)... On se gratterait la tête rien qu'à la lecture des composants des colorations pour cheveux, version chimique.
Version nature : les pigments végétaux respectent infiniment plus mèches et cuir chevelu. Ouf !

Soleil et santé

Le message commence à passer : l'excès de soleil accélère le vieillissement de la peau et favorise les cancers, d'où l'importance de s'en protéger. Avec une crème ou une huile ? Surtout pas une huile. Les huiles non biodégradables de paraffine et de silicones, utilisées dans la formulation des cosmétiques conventionnels, forment un écran à la surface de l'eau qui diminue la photosynthèse. Une crème donc. Mais à filtres chimiques ou minéraux ? Les premiers sont potentiellement mauvais pour la santé et définitivement mauvais pour l'environnement. Préférez-leur les filtres minéraux. On les trouve dans les crèmes certifiées bio, qui ont l'autre avantage de contenir un maximum d'ingrédients naturels.

Sachez enfin que les indices de protection élevés, au-delà de 20, n'apportent qu'un plus négligeable, l'important reste de limiter son temps d'exposition.

Des astuces

Les petits trucs pour avoir bonne mine ne se trouvent pas forcément dans les troussees de toilette. Il faut parfois fouiller les placards de cuisine. Pour les yeux gonflés, un sachet de thé posé un quart d'heure sur les paupières devrait camoufler une soirée trop arrosée. Une goutte de miel sur les lèvres les rend plus

Les petits trucs pour avoir bonne mine ne se trouvent pas forcément dans les troussees de toilette.

douces et est un formidable apât à baisers. Pour faire briller vos cheveux, rincez-les au vinaigre de cidre. La beauté, ça s'avale aussi. Les agrumes gorgés de vitamines C sont d'excellents anti-oxydants pour la peau. L'huile de pépins de raisin prévient le vieillissement cutané. La carotte, riche en bêta-carotène,

prépare au soleil. La pomme éclaircit un teint brouillé par l'acné. Pour de beaux cheveux, saupoudrez vos salades de levure de bière et de germes de blé. Enfin, la beauté exige de nettoyer sa peau ni trop ni trop peu et une bonne dose de repos. Le sommeil réparateur n'est pas une légende et si vous arrivez à dormir 7 à 8 heures par nuit, votre teint sera forcément plus rosé.

Des produits pour lui

Monsieur aussi a droit à son chapitre beauté. D'abord parce qu'il se rase. Et que toutes les mousses à raser ne se valent pas. Là encore, Greenpeace a listé les marques à privilégier. Aussi, question poils de barbe, le jetable est malheureusement souvent privilégié : bombe de mousse à raser jetable, rasoirs jetables... Pourquoi ne pas privilégier les fluides de rasage bio vendus en flacon et investir dans un bon et beau rasoir auquel on changerait régulièrement les lames ? En dehors du rituel quotidien, aujourd'hui, et c'est assez nouveau, Monsieur se bichonne, il se met une petite crème de jour, s'offre un massage, s'embrume d'un parfum. Là, les règles sont les mêmes que pour Madame : privilégier le naturel, les produits certifiés bio et, surtout, ne pas trop en faire. Vous êtes si beau au naturel !

À LIRE

La vérité sur les cosmétiques, de Rita Stiens,

Éd. Leduc

Pour comprendre de quoi sont faits les cosmétiques conventionnels et en quoi ils peuvent être dangereux.

Les huiles végétales

Nature ou mélangées à quelques gouttes d'huiles essentielles, pour hydrater ou masser, une fois qu'on les essaie, on se demande si, au fond, on a besoin d'autre chose.

- **Amande douce.** C'est l'huile des bébés. Elle adoucit les peaux irritées et sèches. C'est aussi un bon démaquillant.
- **Argan.** Cette huile marocaine très à la mode nourrit à merveille les peaux ridées ou desséchées.
- **Bourrache.** Anti-rides, elle convient aux peaux sèches et sensibles aux allergies. Elle permet aussi de lutter contre les cheveux secs et les vergetures.
- **Germe de blé.** La plus riche en vitamine E, elle convient parfaitement aux peaux sèches.
- **Jojoba.** Très nourrissante et proche de la composition du film hydrolipidique, elle est excellente pour les peaux grasses et acnéiques. Elle fortifie aussi les cheveux.
- **Noyaux d'abricot.** Elle régénère et tonifie les peaux vieillissantes.
- **Noisette.** Cette huile très fluide pénètre bien la peau sans laisser de sensation de gras. Elle convient aux peaux grasses et c'est un très bon support pour les huiles essentielles.
- **Rosier Muscat du Chili.** Très riche en acides gras essentiels, elle est idéale sur les rides, les cicatrices et les vergetures.

Dans ma penderie

Renoncer au plaisir des fanfreluches, ne plus choisir des atours qui nous ressemblent, abandonner son look tendance, sous prétexte que les vêtements écolo sont forcément du style robe de bure. Hors de question ! Remplir sa penderie avec une mode à la fois belle et responsable, c'est aujourd'hui possible.



Vie secrète d'un vêtement

Acheter un tee-shirt et avoir accès à son ADN ? Switcher, marque suisse de vêtements équitables (et en partie bio), nous offre ce luxe.

Sur le site www.respect-inside.org, vous entrez le numéro de votre polo et toute son histoire vous est dévoilée. Vous pouvez savoir où et dans quelles conditions le coton a poussé, qui l'a filé, tricoté, teint, cousu, exporté, transporté et distribué.

Je résous le paradoxe de la « modeuse » écolo

Pas facile d'être une « modeuse » écolo. Sur son épaule gauche, le démon de la mode lui susurre : « Allez, c'est une nouvelle saison, suis les nouvelles tendances, il faut que tu changes ta garde-robe... » Sur son épaule droite, l'ange du développement durable lui chuchote : « Tu dois préserver la planète, choisis des vêtements indémodables, que tu mettras longtemps... » Réconciliez-vous, leur répond en substance notre « modeuse » écolo. Certes, je ne suivrai pas la mode telle que l'industrie textile nous la dicte depuis quelques décennies. Jupe mini ou jupon froufroutant, c'est moi qui décide où et quand j'ai envie de les porter. Certes, je ne choisirai pas des panoplies aussitôt achetées, aussitôt démodées, usées et déjà prêtes à se convertir en chiffon. C'est d'accord, j'achèterai – sans excès, c'est promis – des vêtements de bonne qualité, capables de durer longtemps. Mais ne comptez pas sur moi pour renoncer à la coquetterie. Voilà ma nouvelle profession de foi.

1) Je choisis telle robe ou tel manteau, non pas parce qu'il est en couverture des magazines féminins et dans toutes les vitrines, mais parce qu'il me ressemble et que je l'aimerai longtemps.

2) Je suis libre de créer mon style, en m'inspirant de l'air du temps, mais sans le subir.
3) Je puise en premier lieu dans le vivier grandissant de la mode écolo et équitable.
4) Je deviens la reine de la récup' et de la customisation. Pour cela, je picore des idées ici et là, j'amasse mille et un trésors (rubans, fleurs, bouts de tissus, boutons, perles...), je fouille les dépôts-vente et les friperies et je transforme mes vieux vêtements pour leur donner un coup de jeune.

Un gros boulot d'être une modeuse écolo ?

C'est toujours moins fatigant que de tenter de suivre la mode au pied de la lettre, sans jamais réussir à la rattraper.

Les fibres naturelles détrônent les chimiques

Les fibres synthétiques nous ont paru un temps révolutionnaires. Apparentés au plastique, les acryliques, polyester ou autres polyamides avaient toutes les qualités. Infroissables, faciles à laver, bon marché, ils ont envahi le secteur. Aujourd'hui, on ne cesse de leur découvrir des défauts. Ces fibres ne laissent pas respirer la peau et s'avèrent parfois même irritantes. Ces matières synthétiques, issues du pétrole, une matière première non renouvelable, ont un cycle de vie polluant. On a recours à un tas de substances chimiques pour les fabriquer : teintures aux métaux lourds, encres d'impression à base de PVC... Entre autres. Selon le WWF, l'industrie textile a recours à près de 8 000 substances dont un grand nombre sont considérées comme dangereuses.



Interview

Nathalie Lebas

Cofondatrice d'EkyoG, une entreprise qui crée des vêtements à la fois beaux, écologiques et innovants.

La mode écolo n'est pas forcément tournée vers le passé ?

Au contraire. La notion de modernité doit dominer, suivie de près par celle de plaisir. Pour séduire le consommateur actuel, il faut lui proposer avant tout des vêtements qui répondent aux exigences du temps : le confort, le bien-être, la qualité. L'argument de l'écologie, même s'il est essentiel, vient dans un second temps.

Quels processus de fabrication implique cette double exigence ?

Pour notre coton bio par exemple, dont chaque étape de fabrication est certifiée par le label EKO, c'est une soufflerie qui procède à l'élimination des impuretés. Un procédé qui évite totalement le recours à l'eau et à

des produits chimiques et préserve les qualités du coton.

Vous proposez aussi des vêtements à base de bambou. Cette filière innovante manque encore de lisibilité pour le public. Pourquoi ?

Pour fabriquer un textile en bambou, on transforme d'abord la plante en poudre, puis on en tire une fibre de la famille des viscoses. Or, à ce stade final, personne n'est encore capable de distinguer une viscose classique d'une viscose issue du bambou. Du coup, la législation nous interdit d'inscrire l'origine bambou sur les étiquettes. La filière, très jeune, cherche encore ses marques. Il lui manque une certification comme pour le coton bio.

Cuir végétal

Le cuir, tellement naturel... A priori car le tannage fait appel aux métaux lourds, désastreux pour la planète. Le cuir végétal, qui remplace le chrome par des tannins végétaux, revient dans les baskets. Avec Veja notamment et ses tennis écolos et équitables.

> www.veja.fr

Et si ces fibres chimiques finissent leur vie dans un incinérateur (comme on peut le redouter puisque 15 % seulement des vêtements sont recyclés), ce n'est pas sans laisser quelques mauvais souvenirs à l'atmosphère. Du coup, les fibres naturelles apparaissent plus nobles que jamais. Lin, chanvre, laine, soie sont

La recherche textile trouve des solutions de teintures plus douces pour l'environnement.

pleines de qualités. Elles absorbent l'humidité de la peau et laissent respirer, ne provoquent pas d'allergies. Elles sont issues de matières renouvelables, dont la culture est peu gourmande en engrais et pesticides. Le lin et le chanvre sont même capables d'absorber les nitrates du sol : les agriculteurs conventionnels qui se convertissent

au bio en sèment leurs terres pour les « nettoyer ». La laine et la soie peuvent aussi bien réchauffer quand il fait froid que rafraîchir quand il fait chaud.

Les couleurs de ces fibres naturelles sont tristes, dites-vous ? Pas forcément. La recherche textile trouve des solutions de teintures plus douces pour l'environnement, si bien que, même en version labellisée écolo, ces matières prennent des teintes chatoyantes. Une autre révolution technique se profile d'ailleurs, celle de la chimie verte. Des fibres high-tech voient le jour (voir p. 22). Mais elles ont beau être vertueuses, elles ne détrônent pas pour autant les ancestrales fibres de chanvre, de lin, de laine ou de soie.

Le coton bio a de l'avenir

Et le coton, c'est pourtant bien une matière naturelle ? N'est-elle pas écologique ? Eh bien non, dans son volet agriculture, c'est même l'une des matières premières du textile les plus polluantes. Le coton accumule des sinistres records. En gros, il consomme le quart des insecticides utilisés dans le monde alors qu'il s'étend sur 3 % des surfaces cultivées seulement (sources : Programme des Nations Unies pour l'Environnement). L'OMS estime que 220 000 personnes meurent chaque année et 25 millions sont empoisonnées à cause de ces excès. Avec un minimum de 7 000 litres d'eau pour un kilo de coton, il est aussi particulièrement gourmand en eau. La conversion de la mer d'Aral en un désert pollué, entraînant tous les riverains dans la pauvreté, c'est à cause de la culture du coton. La bonne nouvelle ? Il existe une culture bio du coton, sans pesticides de synthèse,

CONTACT

> La Délégation interministérielle à l'innovation, à l'expérimentation sociale et à l'économie sociale (DIISES) a publié le memento de la mode éthique.
Tél. 01 40 56 62 02
> www.cohesionsociale.gouv.fr

garantie sans OGM et dont les traitements chimiques sont contrôlés. Elle est encore marginale mais la demande ne cesse d'augmenter. Selon Organic Exchange, une ONG de promotion de la culture bio, les ventes devraient tripler entre 2006 et 2008. Signe des temps, de grandes marques internationales lancent des lignes en bio : Nike, Marks & Spencer ou Timberland. Elles rejoignent ainsi les pionniers, comme l'entreprise phare du développement durable Patagonia et ses vêtements de sport en coton bio ou laine polaire recyclée. Ou encore les jeunes créateurs qui en France se sont lancés dans l'éthique chic avec bonheur : EkyoG, Ethos, Idéo, pour les vêtements, ou encore Veja avec ses baskets coton bio et caoutchouc naturel.

C'est socialement responsable

Beaucoup de petites marques écolos travaillent en prime dans les conditions du commerce équitable, en payant notamment un salaire digne aux ouvriers de leur production. EkyoG et Ethos en

Vêtements transparents

Quand les entreprises textiles se déshabillent, leurs comptes se font transparents. Où va l'argent ? Comment est-il employé ? Le site www.transparent-trade.org, initié par la société de commerce équitable Azimuts, donne l'exemple et présente en détail tout son mode de fonctionnement.

La mode éthique fait son show

C'est devenu le rendez-vous automnal de la mode éthique et chic. Depuis 2004, pendant quatre jours, l'Ethical Fashion Show invite sur les podiums et sur plusieurs étages d'exposition une soixantaine de créateurs venus du monde entier.

Des designers qui sculptent les matières biologiques : coton, chanvre, soie, laine. D'autres optant pour la récup' offrent une seconde vie à des matières recyclées. D'autres enfin relancent une dynamique dans les coopératives du monde entier en appliquant les règles du commerce équitable. Vous n'y trouverez pas un seul poncho péruvien. Mais plutôt du style et même des modèles haute couture. Le mélange des savoir-faire de là-bas avec les formes d'ici donne une tonalité différente à cette nouvelle création. Les vêtements sont désormais porteurs de sens, de culture et d'éthique. On est fier de les exhiber.

Isabelle Quéhé, grande organisatrice de l'événement, a su donner une autre idée de la mode. Plus juste, plus propre et plus humaine. www.ethicalfashionshow.com

CONTACT

> *Le collectif de l'éthique sur l'étiquette se bat pour que soient respectés les droits de l'homme au travail : www.ethique-sur-etiquette.org*

Inde, Idéo au Cambodge, en Inde et au Pérou, Veja au Brésil... Elles luttent ainsi contre l'exploitation de la main-d'œuvre frégate dans le secteur.

Max Havelaar s'est lui aussi intéressé au textile, en lançant une certification commerce équitable pour le coton. L'organisme permet ainsi à des petits producteurs d'Afrique de l'Ouest et du Centre de résister à la chute des prix mondiaux. Ils s'organisent en coopératives, reçoivent une prime au développement pour financer projets sociaux ou formations. Ils ne cultivent pas selon la charte du bio (ce que l'on attend avec impatience), mais limitent les produits chimiques et excluent les OGM. Plusieurs marques ont développé des lignes certifiées : Armor Lux, Celio, Kindy, La Redoute, Rica Lewis...

Les fibres high-tech

- Bouteilles recyclées

C'est à Patagonia et ses vêtements outdoor que l'on doit l'initiative : transformer les bouteilles plastique en vêtements polaires. Le PET (polyéthylène téréphthalate) est récupéré et remplace le pétrole brut dans la fabrication de la laine polaire. Sur l'Hexagone, les débouchés sont nombreux : la France est le 2^e plus gros buveur mondial d'eau minérale.

- SeaCell

Les fonds marins peuvent aussi nous habiller. Lorsque les propriétés des algues (iode, vitamines, sels minéraux) se mélangent à la cellulose, on obtient le SeaCell, une matière qui fait plus que nous vêtir. Elle diffuse au contact de la peau du calcium, du magnésium, de la vitamine E.

- Amidon de maïs

L'amidon de maïs peut parfois remplacer le pétrole. Ingeo a développé toute une collection à croquer où le polymère végétal remplace ses homologues chimiques.

- Viscose de bambou

Il est si doux le bambou qu'il a vite été adopté. La viscose de bambou s'obtient par la transformation chimique de sa pulpe. On y ajoute du chlore, de la soude caustique... Au final, la viscose n'a plus grand-chose de naturel mais elle évite le recours au pétrole.

CONTACT

> Mieux comprendre
les différentes étapes
de fabrication
d'un pull-over en coton
biologique et les enjeux
associés ?
www.seyes.fr

Quelques labels écologiques et équitables

- Mention « **coton issu de l'Agriculture Biologique** »

Le coton utilisé provient de cultures biologiques.

- **Max Havelaar**

Le coton a été produit dans les conditions du commerce équitable selon les critères de la marque privée Max Havelaar.

- **Textile Biologique**

Label délivré par l'organisme de certification Ecocert. Au moins 95 % des fibres sont certifiées en Agriculture Biologique. Toutes les étapes de la manufacture respectent l'homme et l'environnement.

- **Textile à base de fibres biologiques**

Mêmes exigences que pour le label textile biologique, sauf que 70 % à 95 % des fibres doivent être certifiées en Agriculture Biologique.

- **Oeko-tex 100**

Label le plus largement répandu. Certifie que les vêtements ne dépassent pas les seuils réglementaires de substances nuisibles et que les sites de production sont propres.

- **Ecolabel européen**

La fleur européenne peut se retrouver sur nos vêtements. Lorsque leur production a limité les rejets polluants et les substances dangereuses et nocives.

Mais aussi :

- **EKO**, www.skala.com

- **Naturtextil**, www.naturtextil.com

Retrouvez tous les labels textile sur :
www.ecoeff.fr/img/rapport-labels-textile.pdf

Bijoux, le bon choix

Élisabeth Laville et Marie Balmain, dans leur ouvrage *Achetons responsable* (éditions Le Seuil), nous font regarder les solitaires de travers. On apprend que pour extraire la fameuse pépite d'or, l'utilisation du mercure et du cyanure, particulièrement toxiques, sont monnaie courante. Que les diamants alimentent les trafics d'armes dans les pays touchés par la guerre civile. Que le corail rose, à force d'être pillé dans les fonds marins, devrait bientôt disparaître. Heureusement, de nouvelles marques apportent de l'éthique dans l'esthétique.

> Ombre Claire, ligne de bijoux en argent réalisés par des artisans au Niger : www.ombreclaire.com

> Cruselita, mélange des matières et des savoir-faire dans une logique durable : www.cruselita.com

> Ikken inspiration parisienne et réalisations nigériennes sur les bases du commerce équitable : www.artkem.com

Dans mon atelier

Venez visiter mon atelier de bricolage et vous comprendrez comment j'ai fait de ma maison un lieu de vie qui respire, respecte les ressources naturelles et préserve la nature environnante. Pour être douillet, un petit nid se doit aussi d'être sain et écolo.



Décroissance énergétique

La nouvelle hygiène de vie pour nos maisons ?
La sobriété énergétique. L'association Negawatt incite à soigner notre boulimie de watts, à éviter le gaspillage (en renforçant l'efficacité énergétique des bâtiments et des équipements) et à développer les énergies renouvelables.
> www.negawatt.org

Les bons matériaux pour ma maison

Il mérite un bonnet d'âne, c'est le bon dernier de la classe : le secteur du bâtiment est responsable de 40 % de l'énergie consommée en France et de 18,4 % des gaz à effet de serre (données ADEME). Matériaux, chauffage, déconstruction... Rien de plus énergivore que tout cela si l'on n'y prend garde. Mais une maison bien conçue peut limiter les dégâts, voire produire elle-même un surplus d'énergie. À condition de commencer par de bonnes bases, en choisissant les bons matériaux de construction. On leur demande d'être de très bons isolants, ce qui ne doit pas les empêcher d'être respirants (c'est-à-dire de réguler le taux d'humidité des pièces). Et ce n'est pas tout. Un matériau écolo doit provenir de ressources durables et recyclables. Pas question enfin de le faire venir de l'autre côté de la Terre. Regardez autour de vous. Pour économiser l'énergie du transport, le local, il n'y a que ça de vrai.

1) Le bois fait un retour en force remarqué.

Vous l'avez compris, on ne recommande pas le teck d'Indonésie, mais plutôt les essences de chez nous. Beaucoup d'entre elles n'ont besoin d'aucun traitement pour résister aux intempéries.

ries : le robinier, le mélèze... Si vous devez cependant traiter le bois, choisissez un produit inoffensif pour vous et l'environnement, comme le sel de bore. www.bois.com

2) La terre crue.

Elle est sans cuisson, sans transformation aucune, facilement recyclable, parfaitement respirante, on adore ses couleurs chaudes... Bref, elle a tout bon. Association nationale des professionnels de la terre crue : p.dufour@capeb-haute-normandie.fr

3) Le chanvre.

Cultivée avec très peu d'eau, sans aucun produit de synthèse, cette plante à fibres s'avère un excellent isolant thermique et phonique. Pour qu'il se fasse brique, on mélange le chanvre à de la chaux. www.construction-chanvre.asso.fr

4) La paille.

Oui, oui, la même que celle de la maison des petits cochons. Mais en version grandes bottes qu'on empile dans une ossature bois et qu'on relie à la chaux. C'est simple et pas cher. www.lamaisonenpaille.com

Tout pour économiser

Vous avez quatre bons murs ? Maintenant que vous manque-t-il ? « Un Frigidaire, un joli scooter, un atomixer et du Dunlopillo. Une cuisine, avec un four en verre... », chantait Boris Vian. Oubliez sa *Complainte du progrès*. Aujourd'hui, « pour séduire le cher ange », il faut plutôt... une chaudière à

À LIRE

Vous vous posez des questions sur la construction écologique ?

Les matériaux ?

L'isolation ?

Le livre Maisons bio

(Julien Fouin,

Éd. Flammarion)

y répond avec pédagogie et pragmatisme.



Interview

Andrée Buchmann,

Présidente de l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur

L'Observatoire de la qualité de l'air intérieur a mené une étude de deux ans sur l'état de notre air intérieur, y avait-il urgence ?

Les médecins nous ont maintes fois alertés. En quelques années, les cas d'asthme et d'allergie ont plus que doublé. Aussi, on s'est aperçu que la santé de certains patients s'améliorait à l'hôpital et se dégradait de nouveau une fois rentrés chez eux. Le lien entre santé et environnement de vie est devenu évident.

Quels sont les principaux polluants dans la maison ?

Il en existe plus de 8 000. Celui qui vient en tête de toutes les préoccupations est le formaldéhyde. On le retrouve dans les colles, les produits de beauté et de nettoyage, les feutres, etc. Bref, dans toutes les pièces de la maison. Il a été classé cancérogène avéré et fait partie des

substances à remplacer d'urgence dans la nouvelle réglementation européenne REACH sur les produits chimiques.

Quels conseils auriez-vous à donner aux particuliers ?

Aérer, le matin et le soir, pendant 10 à 15 minutes mais également lorsqu'on passe l'aspirateur, que l'on fait la cuisine, du ménage, du bricolage...

Pour ceux qui disposent d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC), permettant de renouveler l'air (indispensable pour compléter l'aération quotidienne), ne pas oublier de changer les filtres régulièrement.

Ensuite, ne pas fumer à l'intérieur, limiter les produits ménagers et les parfums d'intérieur. Enfin, lorsqu'on achète une maison, choisir des matériaux sains et, surtout, pas de garage attenant, sinon c'est toute la maison qui profite des gaz d'échappement !

Un puits aérateur

Aérer sa maison devrait être un acte remboursé par la Sécu. L'air intérieur est parfois si pollué qu'il empoisonne et rend malade.

Le puits canadien, purement mécanique et écologique, compte parmi les remèdes. Il permet de renouveler l'air sans avoir à grelotter. Le principe ? Deux systèmes de circulation de l'air cohabitent dans le logis et se retrouvent au niveau d'un échangeur de chaleur. Le premier récupère l'air extérieur, le fait passer dans des tuyaux enterrés dans le sol, le réchauffe l'hiver (la température du sol descend rarement au-dessous des 8 °C), lui donne encore quelques degrés de plus à l'intérieur et le diffuse à température ambiante dans les pièces à vivre. Le second se charge de l'air vicié qu'il puise dans la cuisine, les chambres, la salle de bains ou le salon, refroidit dans l'échangeur de chaleur et rejette dans la nature.

Construire écolo et payer moins d'impôts

Ce n'est plus un vague discours politicien, mais aujourd'hui une ardente nécessité. L'Hexagone doit diviser par quatre ses émissions de CO₂ pour endiguer la crise climatique, c'est ce qu'on appelle le Facteur 4. Sachant que l'habitat produit 18,4 % des gaz à effet de serre, il est temps que chacun balaye devant sa porte. Pour nous y aider, les pouvoirs publics nous donnent un sacré coup de main. Depuis 2005, ils nous invitent à déduire de notre déclaration d'impôts le prix d'achat d'équipements fournisseurs de watts verts : chaudière thermique, raccordement à un réseau de chaleur, panneaux solaires, énergies renouvelables... Jusqu'à 50 % du prix d'achat ! Certaines régions et départements complètent le dispositif en accordant une aide supplémentaire sur l'installation et la main-d'œuvre. Et puis le secteur bancaire s'y met aussi : le plafond des Codevi aujourd'hui fixé à 4 600 euros est passé à 6 000 en 2007. L'excédent d'épargne sert à financer des prêts écologiques.

énergie renouvelable (solaire ou bois) et un thermostat d'ambiance, pour programmer la température des pièces. On recommande 19 °C dans les pièces à vivre et 17 °C dans les chambres la nuit. À noter que baisser la température de 1 °C permet d'économiser 7 % sur sa facture d'énergie. Il faut encore des appareils électroménagers notés A. Ils comportent tous une étiquette énergie qui les classe en fonction de leur consommation : les plus gourmands sont classés G, les plus économes A (A++ pour les appareils du froid). N'oubliez pas les ampoules fluocompactes basse

*L'électroménager
comporte une
étiquette énergie
qui les classe en
fonction de leur
consommation.*

consommation : elles consomment cinq fois moins et durent six fois plus longtemps. Dans la cuisine, on choisit des plaques à induction plutôt que des plaques vitrocéramiques (et encore pire, des plaques électriques). Dans la salle de bains, on opte pour une chasse d'eau à deux vitesses qui

libère entre 3 et 5 litres ou entre 6 et 10 litres et un réducteur de débit qui, installé sur le pommeau de douche, réduit le débit de

moitié en maintenant la même pression. Sans oublier un récupérateur d'eau de pluie « Et nous serons heureux ! »

Ma déco écolo

On se croyait à l'abri. Eh bien c'est raté. L'ennemi vient cette fois de l'intérieur. Des meubles, des peintures, des vernis, des produits d'entretien, des revêtements de sol, tous dégagent des particules microscopiques appelées COV (composés organiques volatils). Parmi ces polluants chimiques, le plus nocif est sans aucun doute le formaldéhyde. Ce gaz entrant notamment dans la composition du bois aggloméré est non seulement irritant et allergisant, mais aussi classé cancérogène par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

À éviter impérativement, donc, la petite commode en bois aggloméré dans la chambre du dernier-né. Vous voulez respirer un air sain chez vous ? Au sol, évitez les moquettes et préférez les

Habitat garanti durable

La prochaine fois que vous achetez une maison, lisez bien les étiquettes. Depuis le 1^{er} novembre 2006, chaque habitat à la vente doit afficher son diagnostic de performance énergétique (une étiquette à l'image de celle que l'on trouve sur l'électroménager et depuis peu sur les voitures). Pour que chacun mesure bien l'impact de son cocon sur la planète, une deuxième étiquette doit être produite : elle convertit la consommation énergétique de la maisonnée en gaz à effet de serre. Aussi, dans le neuf, deux labels garantissent une maison propre et verte :

- H et E, habitat et environnement. Les logements H et E sont bâtis dans le respect de l'environnement : matériaux à faible impact environnemental, bâtiments peu gourmands en énergie, chantier propre...

- HQE (pour Haute Qualité Environnementale) sur les maisons depuis septembre 2006 sous la formule « NF maison individuelle démarche HQE », ce qui veut dire qu'elles se préoccupent des 14 cibles de la HQE : intégration dans le paysage, confort en tout genre (visuel, olfactif, acoustique...), éco-gestion, santé (qualité de l'air, de l'eau...).

Thermique ou photovoltaïque ?

108 158 m² de capteurs solaires installés en France en 2005, contre 53 340 en 2004, les Français commencent à aimer le soleil. Tant mieux, d'autant que les rayons qui chauffent nos maisons ne présentent aucune contre-indication. Aujourd'hui, il y a deux moyens de se servir du grand astre.

Le photovoltaïque : des cellules à base de silicium transforment les rayons en électricité stockée dans des batteries (qui posent encore un problème de recyclage). Dans le solaire thermique, des tuyaux noirs remplis d'eau sont placés derrière des vitres fumées. Avec le soleil, la température de l'eau monte très vite. Et comme elle est raccordée directement au ballon d'eau chaude ou aux planchers chauffants, elle fournit eau chaude sanitaire et parfois chauffage à la maison.

À VOIR

➤ En Isère, le centre Terre vivante présente grandeur nature les réponses écologiques aux questions de l'habitat.

Un must !

www.terrevivante.org

Home de nature

Accueillir une chouette dans son grenier ou des chauves-souris derrière ses volets, pourquoi pas ?

Avec l'envol des maisons béton, de nombreuses espèces se retrouvent SDF.

La Nature sous son toit de J.-F. Noblet (éd. Delachaux et Niestlé) donne tous un tas de clés pour cohabiter.

parquets en bois (local et non vitrifié), la terre cuite ou les fibres végétales comme le jonc de mer. Sur les murs, les enduits à la chaux ou à la terre crue créent une atmosphère si chaleureuse. Optez aussi pour des peintures écolos : les métaux lourds et solvants organiques (white-spirit) y sont remplacés par des pigments naturels, de l'huile de lin, de la chaux ou de la caséine (liant issu du lait).

Tous ces matériaux ont l'avantage d'être renouvelables et recyclables. Chez vos marchands de meubles parlez « écoconception » : interrogez-les sur les matières, le processus de fabrication, le recyclage de leurs produits.

Enfin aérez. C'est un petit conseil de l'Observatoire de l'air intérieur (www.air-interieur.org). L'idéal ? Dix minutes tous les jours, matin et soir.

Ma cabane à jardin

Dans le coin jardinage de mon garage, il y a d'abord des larves de coccinelles. On en trouve maintenant sans problème dans les jardineries. Les bêtes à bon Dieu, c'est bien connu, adorent les pucerons et s'avèrent aussi efficaces pour les pucerons envahissant les rosiers qu'un insecticide de synthèse polluant. L'amie des jardiniers vaut à notre coccinelle d'être devenue l'emblème des jardiniers écolos.

Juste à côté des larves de coccinelles, on trouve une binette. On ne le répétera jamais assez : « un binage vaut deux arrosages », ce qui permet d'économiser l'eau. Il y a aussi une bonne réserve de feuilles mortes, de copeaux de bois ou de

*On ne le répétera jamais assez :
« un binage vaut deux arrosages »,
ce qui permet d'économiser l'eau.*

gazon coupé qui servent au paillage. Une technique toute simple qui consiste à répandre paille ou herbe coupée au pied des plantations pour empêcher la pousse de mauvaises herbes et conserver l'humidité de la terre.

En bonne place sur une étagère, il y a le livre *Mariages réussis*,

de Brigitte Lapouge-Dejean (éditions Terre Vivante), un manuel pour apprendre à marier les plantes entre elles et attirer ainsi les insectes utiles, prévenir des maladies, limiter l'apport d'éléments nutritifs...

Tout près, une bonne paire de gants, pour les séances de désherbage à la main, aussi très efficaces pour vider la tête de tous

À LIRE

Découvrir 25 maisons aussi chics qu'écologiques,

Dominique Gauzin-Müller nous invite à pousser la porte de ces habitats actuels et pluriels
Éd. le Moniteur.

Matériaux écologiquement corrects

- NF Environnement et écolabel européen

Les deux labels ont la même signification : un impact limité du produit sur l'environnement tout au long de son existence, associé à un minimum d'efficacité.

Le premier est français, géré et délivré par l'AFNOR (Association française de normalisation) on le trouve sur les composteurs de jardin, certains éléments de décoration...

Le second, européen, se retrouve sur un grand nombre de peintures, vernis et revêtements de sol.

www.marque-nf.com, www.eco-label.com

- PEFC

On l'aperçoit sur les parquets, les escaliers ou les meubles. Le logo européen PEFC (Programme européen des forêts certifiées) garantit une gestion forestière durable. Les règles fixées avec les acteurs locaux diffèrent selon les régions et les pays.

www.pefc-france.org

- FSC

Le label est mondial cette fois. Délivré par le Conseil international de gestion forestière FSC (Forest Stewardship Council), il assure que le bois est issu d'une gestion forestière respectueuse aussi bien des hommes (droit des peuples autochtones, des travailleurs...) que de la planète.

www.fsc.org

les soucis. Derrière la maison, bien sûr, le bac à compost fait son travail. Il transforme lentement les déchets ménagers en engrais. Le résultat ? Il est superbe. Une prairie sauvage pour inviter la faune et la flore des alentours à s'épanouir, des fleurs, des arbres, des plantes de la région trouvées chez un pépiniériste du coin, un potager planté de légumes anciens (lire encart ci-contre), une petite mare pour attirer les grenouilles et les oiseaux...

Fruits et légumes oubliés

C'est fou ce que la nature peut nous apporter comme variétés à croquer. Pourtant, 80 % des légumes de nos grands-mères ont disparu des étals des marchés. Un certain nombre d'associations se battent pour sauver la diversité des semences. Contactez-les, plantez chez vous des espèces d'hier, donnez un coup de pouce à la biodiversité.

> La Ferme de Sainte-Marthe œuvre dans le même esprit. Possibilité de commander en ligne :

www.fermedesaintemarthe.com

> Kokopelli : l'association commercialise 550 variétés de tomates, 300 de piments, 130 de laitues ...

www.kokopelli.asso.fr

> Les fruits anciens, c'est leur créneau.

Les Croqueurs de pommes font tout pour les remettre au goût du jour.

www.croqueurs-de-pommes.asso.fr

> Le réseau Semences paysannes milite pour la reconnaissance des variétés paysannes, adaptées à chaque terroir.

www.semencespaysannes.org

Dans mon garage

Dans mon garage, il y a une voiture, souvent deux même. Dans ma voiture, il y a un réservoir. Dans ce réservoir, il y a du carburant et pas mal d'argent. Dans ce carburant, il y a du pétrole. Enfin plus beaucoup, juste quelques dernières gouttes. Avant qu'il n'y ait plus rien, changeons tout. Notre monture et nos habitudes.



Les calculateurs
malins du site
de l'ADEME

L'ADEME, toujours elle, propose sur son site un tas d'informations pratiques pour rouler propre.

Sur le thème de la voiture, elle propose plusieurs logiciels en ligne très pratiques pour faire le point et prendre la bonne décision avant d'acheter ou de tourner la clé du moteur.

Quel est le coût annuel de votre véhicule ?

Le coût d'un trajet en fonction de votre voiture ?

Le coût de vos trajets domicile-travail ?

> www.ademe.fr

Je choisis une voiture verte

1 431 883 visiteurs au Mondial de l'automobile en 2006. 32 millions de voitures en circulation dans l'Hexagone (2 fois plus qu'il y a 30 ans).

Les quatre-roues se portent plutôt bien. La planète beaucoup moins. Car les transports sont responsables chaque année de 38 % des émissions de CO₂ et des rejets de monoxyde de carbone, d'oxydes d'azote, d'hydrocarbures.

Pas étonnant que dans les villes, chez les jeunes et chez les plus âgés, ça commence à toussoter sec. Notamment les jours des

fameux pics de pollution. La solution ? Laisser la voiture au garage ou la remplacer par une cousine plus propre. La Smart n'émet que 95 g de CO₂ au kilomètre, la Prius 104 g et la C2 107 g. Il suffit pour cela de regarder les étiquettes énergie obligatoires à l'achat. Elles présentent les émissions de dioxyde de carbone produites par

32 millions de voitures : les quatre-roues se portent plutôt bien. La planète beaucoup moins.

le véhicule (actuellement une essence émet en moyenne 159 g/km et un diesel 149 g). Une fois encore, préférez les premiers de

la classe (avec la note A). L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie, qui a fait le travail à notre place, publie sur son site Internet (www.ademe.fr) un hit-parade des voitures en fonction de leurs émissions de CO₂. Dans un autre style, www.voiturecitoyenne.fr, un site monté en partenariat avec 60 millions de consommateurs et la Ligue contre la violence routière, présente aussi son classement en fonction de critères de sécurité mais également d'impact sur l'environnement.

À vous de voir. Toujours est-il que lorsque vous aurez choisi votre modèle, faites-vous aider. Des crédits d'impôt sont possibles lorsque votre attelage émet moins de 140 g de CO₂ au km. Enfin, une fois votre voiture en poche, entretenez-la. Un véhicule que l'on ne bichonne jamais peut consommer jusqu'à 25 % de carburant en plus. Là encore, le site de l'ADEME est précieux. Il donne toute une série de conseils pour « passer l'entretien avec succès ».

Je l'utilise au compte-gouttes

Ah, comme c'est pratique ! Prendre la voiture le matin pour déposer les enfants à l'école avant la sonnerie. La reprendre le midi pour acheter une baguette à la boulangerie du quartier. Et le soir pour suivre son cours de guitare. C'est pratique... peut-être mais certainement pas écologique. Un moteur à froid consomme deux fois plus (la consommation ne redevient normale qu'au bout de 3 kilomètres). Offrons donc à notre tacot un peu de



Interview

Matthieu Orphelin

Conseiller de la présidente
de l'ADEME
(Agence de l'environnement
et de la maîtrise de l'énergie)

Donnez-nous quelques conseils pour adopter une façon écologique de conduire sa voiture...

Sur l'autoroute, en roulant à 120 plutôt que 130 km/h, on économise 15 % de carburant. Sur 500 km, cela représente entre 7 et 8 € dépensés en moins, tout en perdant seulement quelques minutes à l'arrivée.

En ville, il faut adopter une conduite souple. Avec une conduite agressive, du type « j'appuie sur le champignon pour mieux piler au feu rouge l'instant d'après », non seulement on ne gagne pas de temps, mais les tests montrent qu'on consomme entre 30 et 40 % en plus. Encore un conseil : ne pas abuser de la clim'. Elle peut

alourdir votre consommation de 1 litre au 100 km. D'accord pour la mettre quand il fait vraiment chaud, mais sans exagérer : on n'a pas besoin de 18 °C dans sa voiture quand il fait 35 dehors.

Y a-t-il des précautions particulières à prendre pour entretenir sa voiture ?

Une voiture bien entretenue émet en général moins de polluants et consomme moins de carburant.

Un filtre encrassé peut augmenter par exemple la consommation de 3 %. Un moteur mal réglé encore plus.

Avec des pneus sous-gonflés, on consomme plus (parce qu'il y a plus de frottements), et c'est par ailleurs très dangereux.

Les villes et le tramway

Un projet de tramway dans votre ville ? Vous êtes pour, forcément. Une rame transporte 200 personnes et consomme 10 fois moins qu'une seule voiture. 100 % électrique, il ne rejette aucun gaz toxique. Marseille, Reims ou Brest figurent parmi les récentes converties.

repos et à nos mollets un peu d'exercice. Marche, vélo, rollers ou trottinette : le matin, ça réveille, le soir ça détend. Nos mar-mots aiment ça aussi. Un peu partout en France, les enfants marchent pour aller à l'école. La preuve, les pédibus font fureur (voir encadré). Si nos chérubins peuvent se passer de voiture, nous aussi. Pourquoi pas sur nos trajets domicile-travail, domicile-loisirs, domicile-courses quand c'est possible ?

Vous n'êtes pas convaincu ?

Consultez le guide de l'éco-mobilité publié par le ministère de l'Écologie et du Développement durable. Il donne une multitude de raisons de bouger autrement.

Vous n'adhérez toujours pas ?

L'éco-calculateur présenté sur le même site permet d'évaluer sa propre production de CO₂, rien que sur les trajets domicile/travail. www.bougezautrement.gouv.fr

J'invite mes collègues et mes voisins

Puisque nous avons une voiture autant en faire profiter le plus grand nombre. Ne roulons plus à vide, co-voi-tu-rons ! Partager les trajets à plusieurs, ça permet de discuter et de changer de chauffeur lorsque l'on est fatigué. Un certain nombre d'entreprises ont développé un système de co-voiturage et incitent leurs

*Puisque nous avons
une voiture autant
en faire profiter le
plus grand nombre.
Co-voi-tu-rons !*

salariés à se regrouper. On peut aussi auto-partager, c'est-à-dire répartir l'usage de sa voiture avec ses voisins. Imaginez... Vous ne vous en servez que pour aller travailler, c'est-à-dire de 8 h à 18 h. Votre voisine, elle, en a besoin tous les soirs

pour donner ses cours de maths à domicile. Votre meilleur ami file tous les week-ends à la campagne pour s'aérer. Unissez-vous. À trois partenaires, votre voiture ne passera plus les trois quarts de son temps garée. D'autant que c'est aujourd'hui plus facile. Des systèmes d'auto-partage clé en main permettent de se lancer sans se soucier des aspects logistiques. Comment ? En offrant un service de réservation en ligne géré directement par la société ; en réalisant une carte magnétique par conducteur ; en plaçant un boîtier dans la voiture qui consigne les allées et venues de chacun (très utile pour envoyer l'addition en fin de

CONTACT

> La Fédération
française des usagers
de la bicyclette,
12, rue des Bouchers,
67000 Strasbourg.
Tél. 03 88 75 71 90.
<http://fubicy.org>

Vélobus et pédibus

Le principe du pédibus : les enfants vont à pied jusqu'à l'école, encadrés par des adultes. Les parents peuvent se relayer pour jouer le rôle d'encadrant. Comme un vrai bus, le groupe fait des arrêts à des points et horaires fixes pour embarquer ou déposer les enfants. Il existe une version à bicyclette du pédibus, le vélobus bien sûr. L'expérience vous tente ?

Voici quelques contacts susceptibles d'accompagner votre initiative.

- L'ADEME propose sur son site (www.ademe.fr) une documentation bien fournie sur ce thème : des bonnes pratiques, la méthodologie, et des documents types (panneaux d'arrêt, autorisation parentale...).

Pour des conseils en direct, contactez votre antenne locale de l'ADEME.

Liste des espaces Info Énergie au n° azur : 0 810 060 050.

- Aller vers l'école est un réseau européen qui encourage le développement des pédibus et incite à la mise en place des plans de déplacements vers l'établissement scolaire. www.allerverslecole.net

- L'association toulousaine Bus Cycliste encourage la création de lignes de vélobus pour les grands ou les petits. Elle a essaimé un peu partout en France. www.buscyclistes.org

Le scooter, fausse bonne idée ?

Les scooters sont en vogue. Bon point : ils font gagner du temps en ville. Mauvais point : les normes de pollution des deux-roues moteur sont en retard par rapport à celles des voitures. Double mauvais point : plus de la moitié des accidents à Paris en 2004 impliquaient un deux-roues moteur.

mois à chaque utilisateur). Et en installant un système de GPS pour identifier le lieu de stationnement de la voiture et le communiquer à l'ensemble des conducteurs (par l'envoi d'un SMS). Tout ça pour le prix d'un plein par mois ! www.eileo.org

Je prends mon vélo et mes baskets

Conduire n'est pas très bon pour la santé. Parce qu'à part presser les pédales et tourner le volant, l'exercice physique reste très limité. En France, avec 165 000 décès par an, les maladies

CONTACT

> *Clean Auto*

Site canadien sur

la voiture propre :

informations

sur les technologies,
le climat, le pétrole...

www.clean-auto.com

Marche à pied et santé

Une demi-heure de marche par jour, c'est le temps minimum d'exercice quotidien recommandé. Aller à l'école ou au travail à pied sont des moyens très efficaces pour lutter contre les maladies cardiovasculaires (première cause de mortalité en France) ou contre l'obésité (un enfant sur six).

Les accessoires tendance à vélo

Le dernier accessoire à la mode quand on roule à vélo ? Le casque ! Il n'est pas obligatoire, mais vivement recommandé. Pour parfaire votre look, on vous conseille aussi un ou deux brassards à bandes réfléchissantes et pas seulement la nuit. Et pour que votre monture ait fière allure, vérifiez régulièrement que ses deux freins fonctionnent bien, à l'avant comme à l'arrière. Offrez-lui une sonnette qui porte au moins à 50 mètres, un feu jaune ou blanc à l'avant et un rouge à l'arrière.

Pour le confort de bébé, choisissez un siège aux normes européennes. Indispensables : les repose-pieds avec sangles pour éviter que les petits pieds ne se prennent dans les rayons de la roue. Bien sûr, votre enfant aussi mérite un joli casque à sa taille. Un dernier truc pour votre sécurité et celle des autres : appeler votre assurance pour vérifier qu'elle couvre les dommages que vous et votre vélo pouvez causer à autrui.

cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité. Un tiers pourraient être évitées si l'on bougeait plus. Marchons donc. Trottons, courons, pédalons. Parfois, ça nous permet même de gagner du temps. Le Groupement des autorités responsables

*En ville, pour faire
3 km, il faut 27 mn
en voiture et
9 de plus à pied.*

de transports publics a fait ses calculs. En ville, pour faire 3 kilomètres, il faut 27 minutes en voiture en période d'embouteillage. Et seulement 9 minutes de plus à pied et 15 minutes de moins à vélo. Ça vaut le coup d'essayer.

Pour vous remettre dans le coup, vous pouvez également rejoindre ces randos nocturnes à bicyclette ou à rollers organisées dans les grandes villes, généralement le vendredi soir. Vous pourrez fouler le bitume en toute sécurité et en toute convivialité.

Je choisis une voiture hybride

Avant son lancement, ils n'étaient pas beaucoup à parier sur le succès de la Prius. Ces sceptiques avaient bien tort, car les acheteurs ont fait de cette voiture écologique (en tête du

Rouler vert

Le pétrole manque, il est cher, polluant... La relève s'organise, à tâtons. La meilleure solution jusqu'ici ? Rouler moins. Et choisir des carburants alternatifs.

- **Le GPL** (gaz de pétrole liquéfié) :

c'est un mélange de butane et de propane. Il ne produit pas de particules et peu de dioxydes d'azote, mais plus de monoxyde de carbone que l'essence ou le diesel. Et il consomme plus que les voitures à essence.

- **Le GNV** (gaz naturel véhicule) :

c'est le même qui est employé pour les chaudières ou les plaques de cuisine. Il ne produit pas de particules, et dégage moins de CO₂ que l'essence.

- **La voiture électrique** :

elle est munie d'une batterie qu'on recharge sur le secteur. Elle ne diffuse ni polluant ni gaz à effet de serre, mais son usage se limite à la ville (vitesse limitée à 80 km/h et faible autonomie).

- **Les biocarburants** :

issus de végétaux, ils émettent moins de CO₂ que l'essence mais sont une fausse solution par les écologistes car ils vont de pair avec la culture intensive et les OGM, et nécessiteraient de couvrir tout le territoire pour subvenir à nos besoins.

À LIRE

Trop chaud :
*tout ce que vous avez
toujours voulu savoir
sur le réchauffement
de la planète
et comment vous
pouvez y remédier,*
hors-série de *Courrier
International,*
octobre-novembre-
décembre 2006.

palmarès de l'Ademe dans la catégorie essence qui classe chaque année les voitures en fonction de leur émission de CO₂) un succès commercial. Le double moteur, hybride donc, de la Prius s'alimente à l'essence et à l'électricité. Dès que possible, à petite vitesse, c'est le moteur électrique seul qui entre en action. Au-delà de 25 ou 30 km/h, le moteur à essence prend le relais. Et si besoin, pour doubler un camion par exemple, les deux font alliance. En principe, pas besoin de recharger le moteur électrique. Il accumule de l'énergie à chaque fois que vous décélérez ou freinez.

Dans la chambre de mes enfants

Ils sont les premiers à nous reprendre si on laisse couler l'eau du robinet pour rien. Il faut cependant régulièrement leur rappeler d'éteindre la lumière en quittant une pièce. Nos enfants sont de vrais consom'acteurs en formation. Dans leur chambre, l'éducation à l'environnement est partout.



Animations pas bidon

Quand un yaourt, un bidon et des tuyaux se transforment en instruments de musique, c'est que l'association Et Colegram est passée par là. Située dans l'Isère, elle orchestre des animations ludiques autour des objets de récupération.
> <http://etcolegram.free.fr>

Cartable vert

Nos enfants sont aujourd'hui assez bien sensibilisés à la protection de l'environnement : à l'école, dans les magazines qui leur sont destinés, par les livres... Et en pratique ? La rentrée s'avère une occasion unique d'appliquer la théorie.

Votre mission ? Proposer à vos écoliers de jouer aux sauveurs de la planète depuis le rayon fournitures scolaires du supermarché. Du coup, ça permet de leur faire comprendre sans peine

Jouer aux sauveurs de la planète avec les fournitures scolaires.

que leur trousse et leur cartable de l'année dernière reprendront du service. Ils piochent avec enthousiasme (mais si) dans le matériel qui a le moins d'emballages possible et un

minimum de matières premières polluantes, non recyclables et toxiques. Ils choisissent ainsi des crayons en bois naturel, sans vernis ni teinture, un porte-mine rechargeable (et surtout pas en plastique jetable), un stylo-plume à réservoir plutôt qu'un stylo-bille jetable. Avec des cartouches d'encre à base d'eau : celles de

couleur bleue le sont le plus souvent ; les autres couleurs moins. Leurs feutres sont également à base d'eau ou d'alcool et vous apprendrez à vos petits à les fermer immédiatement après usage pour prolonger leur existence. La gomme est en caoutchouc naturel, de couleur beige opaque, sans étui. Pour céder à la mode des correcteurs liquides, sans trop de dégâts, ils évitent ceux composés de solvants toxiques, signalés par une croix noire sur fond orange, et vont vers ceux qui sont à base d'alcool ou d'eau. Et pourquoi ne pas leur suggérer de s'en passer en barrant proprement (avec une règle en métal ou en bois, plutôt qu'en plastique). Idem pour la colle : on évite les solvants toxiques. Pour compter, vous arriverez sans peine à les convaincre que la calculatrice à énergie solaire est un gadget dernier cri. Et pour égayer du matériel plutôt sobre il est vrai, organisez donc un atelier déco avec papiers découpés, rubans ou paillettes récupérés.

Le dilemme des jouets

Ils sont censés représenter le rêve et l'innocence et cachent pourtant certaines des pratiques les plus honteuses de l'industrie. En cumulant les défauts : fabrication par une main-d'œuvre surexploitée, sur-emballage, emploi de matières non renouvelables (du plastique à gogo), voire potentiellement dangereuses (phtalates, PVC), orgie de piles...

Comment s'en sortir ? En tâchant de ne pas céder aux modes passagères pour offrir des jouets solides dont les enfants auront envie de se servir longtemps.

Des jouets en bois ? Oui, à



Interview

Monique Dagnaud,
Sociologue au CNRS, ancien membre
du CSA et auteur de *Enfant,*
consommation et publicité télévisée
(La Documentation française, 2005).

Les enfants d'aujourd'hui sont de plus en plus ciblés par la publicité, pourquoi ?

La famille moderne place souvent l'enfant au centre de ses délibérations. L'enfant devient prescripteur dès son plus jeune âge. C'est lui qui de plus en plus inspire les actes d'achat.

Les publicitaires jouent sur cette évolution.

Dans les spots TV, l'enfant occupe un rôle majeur et prend souvent la place des adultes : il est astucieux, impertinent, il explique à ses parents ce qu'il est bon de faire.

Comment la publicité agit-elle sur l'enfant ?

Les enfants sont très influençables par la publicité car ils

n'ont pas encore tous les outils pour s'en distancier. Les cours de récréation sont des lieux où s'échangent des informations sur les dernières marques et les derniers produits. Quand ils exigent de leurs parents d'acheter telle ou telle marque, ces derniers ne savent pas toujours refuser. Soit pour acheter la paix sociale, soit pour éviter que leur enfant ne soit mis à l'écart de ses camarades.

Comment les en protéger ?

En regardant les programmes télé avec eux et en démontant *in situ* le pouvoir de persuasion de la publicité. En leur transmettant une diététique et une éthique de consommation. Montrer qu'il y a des domaines bien plus enrichissants que le simple fait de consommer !

Souvenirs de forêt

Qu'est-ce qui est ovale et qui colle ? La feuille d'aulne noir. Qui a des folioles disposées en étoile ? Le marronnier d'Inde. Qui ressemble à un cœur ? La feuille du tilleul. Apprendre à reconnaître les arbres est un jeu intelligent. Pour prolonger le charme de la balade en forêt, confectionnez avec vos enfants un herbier. Il vous suffit pour cela de placer les feuilles récoltées entre deux pages du bottin (qui pour une fois sert à quelque chose), d'ajouter un poids supplémentaire pour servir de presse, d'attendre quelques jours et de récupérer les feuilles séchées. Votre enfant peut ensuite les coller dans un cahier, ajouter le nom de l'arbre, préciser ses caractéristiques : longévité, port, hauteur, habitat, et pourquoi pas y adjoindre des poèmes ou des chansons...

condition que vous en connaissiez la provenance. Si ce bois vient d'une forêt surexploitée, il a tout faux. Tâchez de dénicher dans la masse les quelque produits fabriqués localement. Ou tournez-vous vers les circuits de commerce équitable. Les ma-

*Tâchez de dénicher
dans la masse les
quelque produits
fabriqués localement.*

gasins Artisans du monde présents un peu partout en France (www.artisansdumonde.org) ont en rayon puzzles en bois, jeux d'échecs ou instruments de musique.

Vous voulez offrir un jeu de société ? Quelques-uns sensibilisent petits et grands au développement durable. Dans les jeux de Bioviva, il faut atteindre des milieux naturels pour répondre à des questions sur la nature et l'environnement (www.bioviva.com). Avec Kyogami, on joue carrément avec le protocole de Kyoto, en monnayant des quotas d'émission de CO₂

Le papier recyclé

42 % du bois commercialisé dans le monde sert à fabriquer du papier, rappelle le WWF. S'il provient de plantations, l'impact environnemental est limité (pour transformer un arbre en papier, il faut quand même de l'eau et beaucoup d'énergie). Mais lorsqu'il est issu de forêts anciennes, c'est toute la biodiversité qui en prend un coup.

Optons donc pour le papier recyclé et révisons nos idées reçues.

Primo, il n'est plus forcément inesthétique. La preuve, celui que vous tenez actuellement entre les mains.

Deusio, il n'endommage pas les photocopieurs.

Enfin, il n'est pas forcément plus cher. Il existe plusieurs papiers recyclés. Le post-consommation réalisé avec des invendus de kiosques et des cartons souvent mélangés à de la pâte neuve (le pourcentage d'éléments de récup' est alors indiqué) et le pré-consommation issu des chutes vierges d'imprimeries.

À la rentrée 2005, l'ADEME et l'AFNOR ont lancé une gamme de blocs, copies doubles, feuilles libres et cahiers certifiés NF-environnement. Ce qui veut dire que le papier est recyclé ou issu de forêts gérées durablement. Près de 45 marques en portent désormais le sceau.

Ordinateur dans le collimateur

Votre ado passe ses soirées sur son ordinateur et vous ne savez plus quoi faire ?

D'abord, rassurez-vous, il n'est pas le seul. Internet est le passe-temps préféré des 15/25 ans et les deux tiers des 13/17 ans s'y connectent tous les jours.

Ensuite, vous pouvez limiter l'accès. D'abord en instituant quelques règles : pas d'ordi dans la chambre, pas de connexion après 22 h, pas tous les soirs... Vous pouvez également avoir recours à des logiciels de contrôle parental.

Depuis le printemps 2006, une poignée de fournisseurs d'accès (AOL, Club-internet, Alice, Free...) offrent à leurs abonnés des solutions de contrôle parental faciles et gratuites.

- L'association e-enfance qui protège les enfants des dérives électroniques les a classés en fonction de la facilité d'utilisation du logiciel, de la clarté de l'information et de la richesse des options (www.e-enfance.org).

- Le site www.filtr.info, développé par l'association Action Innocence, met également en ligne son palmarès incluant cette fois les logiciels payants. Les résultats évoluent à chaque nouvelle édition (tous les 6 mois).

(www.kyogami.com). Et pour insuffler aux parties des valeurs d'entraide et de solidarité, pensez aux jeux coopératifs. Au lieu de dresser les joueurs les uns contre les autres, ils les invitent à mobiliser leurs forces pour atteindre un même objectif (www.jeux-cooperatifs.com).

Dans mon sac de sport

« À l'image des ballons de foot Nike réalisés au Pakistan et des poupées Barbie produites en Chine, la quasi-totalité des articles de sport et des jouets provient d'Asie. » Triste constat établi par le hors-série « La consommation citoyenne », d'Alternatives Économiques (novembre 2006). En matière d'environnement, souligne Alternatives Économiques, Lafuma sort du lot, avec ses produits écoconçus. Mais n'oublions pas de signaler Patagonia qui propose depuis longtemps des vêtements en coton bio, des polaires en bouteilles de plastique recyclé et dont l'engagement environnemental est très fort. Pour plus d'infos sur ce secteur

Bébé collé

Le dernier chic ?
Porter son bébé en écharpe.
À l'africaine, en commençant sur le ventre et en terminant vers 3-4 ans sur le dos.
Le poids est réparti sur l'ensemble du dos, les enfants se sentent protégés.
Et en plus il n'y a pas à beaucoup se pencher pour les embrasser.

À LIRE

Lâche un peu ton ordinateur,

*Béatrice Copper-Royer
et Catherine Firmin-*

*Didot donnent
quelques pistes pour
fixer des limites
Éd. Albin Michel*

Couches lavables

Retourner aux langes de nos grands-mères, non merci ? Pourtant lorsque l'on se penche sur le sujet, on se dit que les couches lavables, ce n'est pas si bête. On évite 1 tonne de déchets (moyenne pour chaque bébé dans sa vie avant le pot) et on économise près de 1 000 euros.

Des jouets par milliers

Les coffres à jouets de vos enfants débordent ? Faites le tri, recoiffez les poupées, briquez les camions de pompiers, vérifiez que les puzzles sont bien complets et donnez-les. La Croix-Rouge, le Secours populaire, le Secours catholique, Emmaüs les récupèrent souvent. Contactez-les pour connaître leurs critères.

Autre débouché : les centres de loisirs, souvent preneurs de jeux de société pour offrir une pause tranquillité à nos chérubins. Tentez votre chance également du côté des ludothèques et de votre mairie, notamment au moment de Noël.

SOS enfants propose une autre formule. Il ne s'agit plus de recyclage mais de parrainage. Vous choisissez un cadeau solidaire en ligne (une corde à sauter, un album à colorier ou une petite voiture fabriqués dans les conditions du commerce équitable) et vous l'offrez à un enfant du Cameroun, un orphelin du sida au Rwanda, un gamin de la rue à Kinshasa. C'est si doux le sourire d'un enfant heureux !

<http://parrainages.org>

sensible, on peut jeter un œil à la campagne « Jouez le jeu » du Collectif de l'éthique sur l'étiquette. On peut aussi soutenir ce dernier. www.ethique-sur-etiquette.org

« Petits cœurs de cible »

C'est le petit surnom qu'ont trouvé Élisabeth Laville et Marie Balmain dans leur livre *Achetons responsable !* (éditions du Seuil). Les dépenses concernant les enfants ne cessent de croître. Ils ont en prime un pouvoir prescripteur fort sur leurs parents. Forcément, les publicitaires adorent s'adresser à eux. En les bombardant de spots à la télé ou de messages plus discrets mais tout aussi efficaces dans les jeux vidéos. Entre autres.

Pour les protéger contre les excès de la consommation et éduquer nos consommateurs et citoyens en herbe, Élisabeth Laville et Marie Balmain tracent quelques pistes. Limiter le temps passé devant la télé. Être vigilant sur l'introduction de marques à l'école. Ou encore « profitez des repas de famille pour raconter à vos enfants l'histoire des produits alimentaires que vous leur servez, dites-leur d'où ils viennent, qui les a cultivés, comment ils ont été produits, etc. ». Bref, du dialogue, encore du dialogue.

À LIRE

Montrer aux enfants de façon ludique et interactive comment devenir écocitoyen, en voilà une bonne idée :

Planète Attitude Junior,
WWF, Éd. du Seuil.

S'amuser sans consommer

Bon sang, mais c'est bien sûr ! On peut aussi jouer avec rien ! Les publicités ont failli nous le faire oublier.

Pourtant, faire des tours de magie, construire des cabanes, jouer aux pirates, à la marelle, s'inventer des défis, jouer avec les mots, faire des collages avec des vieux journaux... Tout ça est 100 % gratuit.

Et puis voilà un super parc d'attractions aux possibilités infinies, sans aucun contrôleur à l'entrée pour réclamer un ticket : la nature. Pour l'explorer avec leurs copains, ou en famille, proposez à vos enfants de monter un club Connaître et Protéger la Nature (CPN). Les CPN ont été inspirés par *La Hulotte*, célèbre journal, « le plus lu dans les terriers », qui parle de la nature avec rigueur et humour (www.lahulotte.fr).

Cette gazette a donné envie à un tas d'enfants du monde entier d'aller étudier à la loupe les petites bêtes de la mare, de découvrir les indices et empreintes dans la forêt, d'écouter les chants des chouettes et des hiboux, de faire des herbiers... Dès que le petit groupe d'amis est formé il se trouve un petit nom évocateur et adhère à la FCPN qui lui envoie de quoi alimenter sa soif de découverte. www.fcfn.org

À CONSULTER

> **Le site**

www.kidadoweb.com
*recense des centaines
de jeux sur Internet dont
pas mal sur la nature
et l'environnement
(rubrique
« pour découvrir »
puis « nature »).*

La rivière te parle

Nos enfants ont placé les rivières sous surveillance. Des groupes de jeunes partent à l'assaut des cours d'eau armés d'instruments de mesure et d'une drôle de mallette.

On doit ce ramdam à la Fédération Rhône-Alpes de protection de la nature (FRAPNA) qui, en 1997, a lancé le programme « La Rivière m'a dit ».

L'outil a aujourd'hui une dizaine d'années et plein de données sur nos rivières. Cette mallette pédagogique bourrée d'informations et d'instruments pour mesurer la qualité de nos cours d'eau s'adresse à tous les jeunes (de 8 à 15 ans) que ce soit dans le cadre de l'école, de la famille, des vacances... Chaque groupe doit se charger de faire un bilan de santé de son cours d'eau et envoyer ses analyses à la FRAPNA qui centralise.

Aujourd'hui des enfants de la France entière ont apporté leur contribution. Une goutte d'eau ?

www.frapna.org

Dans mes projets

Dans ma valise à projets, je mettrais bien des voyages autour de la Terre. Des périples solidaires pour partir à la rencontre des peuples et des pays. J'ajouterais des chantiers utiles pour apporter ma petite pierre à l'édifice. Je bouclerais en emportant mon recueil de savoir-vivre. Tous ensemble, sur la même Terre.



Le Crédit
coopératif,
banque
pionnière

Il a lancé le premier fonds de partage en 1983. Depuis, il n'a cessé de développer son offre avec aujourd'hui 14 produits labellisés Finansol. Parmi ses dernières créations, le livret Scoopy s'adresse aux 0-12 ans. C'est un livret bancaire classique, rémunéré à 4 % brut par an. Mais pour chacun, la banque verse 3 € par an pour des actions de mécénat en faveur de l'enfance.

> [www.](http://www.credit-cooperatif.fr)

credit-cooperatif.fr

J'épargne solidaire

Votre argent a de la valeur et plus que vous ne l'imaginez. Aujourd'hui avec le développement des finances solidaires, vos économies vous permettent d'investir tout en servant la bonne cause. Pour cela, il existe pas mal d'options.

Les fonds de partage inventés par le Crédit coopératif en 1983 permettent de placer son argent dans un fonds commun de placement. Cette somme gérée par un professionnel est investie en Bourse. Les intérêts dégagés sont ensuite partagés

Vos économies vous permettent d'investir tout en servant la bonne cause.

avec une association ou une institution choisie préalablement (cette aide étant déductible des impôts).

Parmi les banques qui proposent cette formule : le Crédit coopératif, le Crédit mutuel, le LCL, le Crédit agricole...

Autre principe, les investissements directs. Là, vous évitez les intermédiaires et traitez directement avec les sociétés de capital-risque orientées éthique. Vous pouvez prendre des actions dans

la société coopérative Garrigue qui finance entre autres des programmes sur les énergies renouvelables et le commerce équitable, ou investir directement dans Habitat et Humanisme qui loge des personnes en grande difficulté. Vous pouvez devenir actionnaire d'Oïkocrédit et faire bénéficier les artisans du Sud d'un système de microcrédit...

Il existe aussi des moyens plus légers de se lancer dans les finances éthiques. La carte Agir du Crédit coopératif (carte bleue internationale Visa) reverse à chaque retrait 6 centimes d'euro à Médecins du Monde, Aides, France Nature Environnement... (30 000 € versés en 2005). L'assurance-vie de la Carac, mutuelle d'épargne et de retraite, soutient les formations premiers secours de la Croix-Rouge (1 % est prélevé sur chacune de vos sommes versées). Pour y voir plus clair, l'association Finansol a recensé les principaux outils de la finance solidaire et labellisé les produits les plus éthiques et transparents. Ouf ! www.finansol.org

Je pars en vacances sans polluer

Avion, train, bus ? Pour vous aider à choisir, la SNCF a mis en place avec l'Ademe un écomparateur (de temps, de tarif et de production de CO₂). Vous souhaitez fêter la nouvelle année à Londres avec votre petite famille ? En train de Paris, il vous en coûtera 520 € et vous ne serez responsable que de 95 kg de CO₂ émis. La voiture reste la solution la plus économique (90 €) mais vous rejeterez quand



Interview

Laurence Girard

Directrice et fondatrice d'À pas de loup, association qui propose des missions d'éco-volontariat. www.apasdeloup.org

Comment choisissez-vous les programmes à soutenir ?

Ce doit être des projets en milieu « sauvage » (on ne soutiendra pas un zoo), qui s'inscrivent dans une démarche « pour » (la préservation d'une espèce en danger) et non pas « contre » (une déchetterie ou une centrale nucléaire).

Les demandes émanent surtout des pays du Sud et de l'Est, là où il y a peu de bénévoles localement.

Cependant, pour éviter les vols au long cours, nous favorisons les projets de proximité. La population locale doit être impliquée dans le projet. Le volontaire ne doit être considéré ni comme un travailleur salarié, ni comme un touriste. Il donne de son temps, il doit recevoir

en échange des connaissances, une formation.

Des exemples ?

L'entretien des pelouses calcaires dans le Vercors, l'inventaire des tortues marines en Grèce, le reboisement et la sensibilisation de la population locale au Togo...

Que demandez-vous aux volontaires ?

Aucune compétence scientifique particulière. Mais un engagement. On leur demande une lettre de motivation, voire un CV. On essaie de savoir ce qu'ils ont dans les tripes et de vérifier qu'ils cherchent autre chose que des vacances pas chères. Parmi les arguments qui reviennent le plus souvent : rendre service à l'environnement et voyager utile.

Hôtels verts

C'est une toute petite clé verte apposée sur des hôtels, auberges de jeunesse ou campings à travers le monde. Mais elle change tout. Elle est le signe que l'établissement économise l'eau et l'énergie, trie les déchets, incite sa clientèle à rouler à vélo...
> [www. green-key.org](http://www.green-key.org)

même 129 kg de CO₂ dans l'atmosphère. Quant à l'avion, il vous permettra certes de gagner un peu de temps (quoique...) mais ce sera plus cher et nettement plus polluant : 413 kg de CO₂ !

[www. voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

En règle générale, préférez le train à l'avion et la voiture pleine au passager unique. Une fois en vacances, soyez écolo. Vous

Préférez le train à l'avion et la voiture pleine au passager unique, et une fois en vacances, soyez écolo.

campez ? Adoptez la savonnette certifiée bio parfaitement biodégradable aussi bien pour votre lessive que pour votre toilette. Vous êtes à l'hôtel ? Ne changez pas de serviette de toilette tous les jours. Vous avez choisi la formule gîte ? Respectez les règles de la maisonnée. Côté

équipement du vacancier, il existe une foule de choses écolo. En vrac : la lampe torche solaire, la radio dynamo, les piles rechargeables, les polaires en bouteilles plastiques recyclées, les anti-moustiques bio...

Je voyage éthique

Le tourisme, ça peut être pour le mieux : 250 millions d'emplois dans le monde, 11 % du PIB mondial, rapprochement des cultures... ou pour le pire : 10 à 15 % d'enfants employés dans ce secteur, 75 % de coraux agonisants, défiguration des paysages, hausse du tourisme sexuel...

Aussi, pensez aux dix commandements du tourisme écologique et éthique.

1/

Tu ne seras point pressé. Tu sauras prendre le temps de regarder autour de toi, de discuter avec tes hôtes, de comprendre leur culture.

2/

Découvre ton pays d'accueil et accepte-le. Laisse tes préjugés et tes habitudes bien au fond de ta valise.

3/

Honore tes hôtes. Non pas à coups de verroteries mais

plutôt en laissant des médicaments, des vêtements à des associations locales qui se chargeront de les redistribuer.

4/

Ne tente pas les enfants. Parce que ce sont des enfants, ils ont mieux à faire que de mendier un stylo ou quelques centimes d'euro.

5/

Tu seras modeste et ne feras état d'aucun signe extérieur de richesse ou de supériorité.

6/

Tu effaceras toute trace de ton passage, en ramassant tes déchets, en utilisant des produits écolos, en évitant tout gaspillage.

Les voyages-randos

Randonner tout près des loups arctiques et des bœufs musqués, marcher comme les nomades en Mongolie : c'est au programme de SAIGA, agence ultranature, > www.saiga-voyage-nature.fr
D'autres vous invitent aussi à découvrir le monde au rythme de vos pas : La Balaguère, > www.labalaguere.com ou Atalante, > www.atalante.fr

Investissement responsable

La responsabilité sociale des entreprises a été le cadet des soucis de la Bourse pendant longtemps.

Jusqu'à la fin des années 1990, les épargnants ne s'intéressaient qu'à la rentabilité financière de leurs placements. Puis, ils ont commencé à avoir quelques préoccupations morales. Du coup, des gestionnaires ont exclu de leurs fonds les entreprises de l'armement, des jeux d'argent, du tabac... D'autres ont choisi des entreprises selon leurs bonnes pratiques environnementales et sociales.

Aujourd'hui, on appelle cela l'investissement socialement responsable, l'ISR. Plus de 120 fonds s'en réclament sur le marché français. Les grandes banques s'y sont mises les unes après les autres. Le système s'appuie sur des agences de notation sociale et environnementale, comme Vigeo, présidée par l'ex-syndicaliste Nicole Notat.

Le site Internet Novethic, créé par la Caisse des dépôts et consignations, représente par ailleurs un solide repère dans cet univers. Précieuse source d'information sur l'économie solidaire, ce site publie aussi une liste complète et détaillée des fonds de l'ISR. www.novethic.fr

Compenser ses émissions de CO₂

Vous êtes parti à New York pendant les vacances ? Sachez que les 11 000 km que vous avez parcourus en avion ont diffusé dans l'atmosphère 1,84 tonne de CO₂ (ce que produit une voiture pendant un an). Et autant pour chaque autre passager. Renoncer aux voyages pour autant ? Non, mais les limiter oui et pour les destinations proches, préférons le train. En cas de voyage au long cours, on peut compenser les émissions de CO₂ dont on est responsable en finançant des projets de développement durable. Plusieurs sites Internet vous offrent ce service. Le premier à avoir vu le jour en France s'appelle CO₂ Solidaire : > www.co2solidaire.org Il y a aussi Climat Mundi : > www.climatmundi.fr Ou le dernier né, lancé par Yann Artus-Bertrand, Action Carbone : > www.actioncarbone.org

7/

Tu ne violeras pas l'interdit de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel local (corail, ivoire...).

8/

Tu prendras des photos discrètement et avec modération. En demandant la permission et en envoyant le cliché à l'intéressé au retour (surtout si une promesse a été faite).

9/

Tu ne marchanderas pas de façon éhontée. Ce qui est peu pour toi peut être beaucoup pour le vendeur.

10/

Tu suivras les recommandations des voyageurs éthiques : L'association Agir pour un tourisme responsable. www.tourisme-responsable.org Echoway : www.echoway.org Rencontres au bout du monde : <http://perso.orange.fr/rbm>

Souvenirs interdits

Certes, ce collier en corail est très joli. Et bon marché avec ça. Mais retenez-vous de l'acheter. Beaucoup de récifs coralliens, des écosystèmes fragiles, sont menacés de par le monde.

Ne craquez pas non plus sur cette statuette en ivoire. Le commerce international des défenses d'éléphant est interdit. N'essayez pas de rapporter des objets en écailles de tortues marines (sous forme de peigne ou de carapace entière, entre autres), les douanes européennes vous les saisiront. L'importation de beaucoup de plantes, du type orchidées, cycas ou cactées est aussi très réglementée.

Pour protéger les espèces menacées, l'Union européenne a interdit l'importation de près de 800 espèces d'animaux et végétaux. S'ajoutent à cela les réglementations nationales des pays visités. Au Kenya par exemple, on interdit le commerce d'ivoire, de corail et de tortue marine précitées, mais aussi de rhinocéros et de peaux de reptiles.

L'UNAT et le tourisme solidaire

De plus en plus d'agences de voyages se réclament du tourisme solidaire. Mais comment le définir ? En la matière, chacun a sa propre vision des choses. Pour l'Union Nationale des Associations de Tourisme et de plein air (UNAT), le tourisme équitable et solidaire « met au centre du voyage l'homme et la rencontre, et s'inscrit dans une logique de développement des territoires. L'implication des populations locales dans les différentes phases du projet touristique, le respect de la personne, des cultures et de la nature et une répartition plus équitable des ressources générées sont les fondements de ce type de tourisme. » Partant de cette philosophie, l'UNAT a sélectionné 22 associations et agences. Parmi elles, Croq'Nature organise des voyages dans le désert du Sahara et les montagnes de l'Atlas, et anime en parallèle l'association Amitié franco-touareg. Animée par des voyageurs, elle réalise des projets de développement local.

www.unat.asso.fr

Trouver une mission de bénévole

Pour trouver une mission de bénévole près de chez vous, que ce soit en milieu carcéral, auprès d'enfants ou de personnes âgées, connectez-vous au site de France Bénévolat. Cette organisation publie les petites annonces des associations qui ont besoin de vous.

> www.francebenevolat.org

Écosolidaire je suis

Donner un peu de temps à la planète, c'est possible. Pour cela, il y a les congés solidaires et les chantiers bénévoles.

Les premiers sont orchestrés par l'association Planète Urgence et impliquent forcément votre entreprise. Le principe ? Vous posez des congés, vous choisissez une mission et vous vous envollez. Pour donner des cours d'informatique à Madagascar ou assurer le suivi des singes à ventre rouge au Bénin.

www.planete-urgence.org.

Si ça n'est vraiment pas le genre de votre boutique, chargez-vous de l'inscription vous-même. Il existe une multitude d'associations qui organisent des chantiers bénévoles.

Vous aimez les vieilles pierres ? Rejoignez Rempart (www.rempart.com). Vous êtes passionné de fouilles archéologiques ? La liste des chantiers sur www.culture.gouv.fr/fouilles

Votre truc, c'est plutôt la protection de la faune et de la flore ? À Pas de loup et l'agence SAÏGA (www.saiga-voyage-nature.fr) sont faits pour vous (voir interview p. 43 : www.apasdeloup.org).

À LIRE

**Pour voyager
autrement,**

de Françoise Perriot
Éd. Le pré aux Clercs

Être écovoyageur,
de Robert Pince

Éd. Plume de carotte
pour Nature & Découvertes

Pour aller plus loin

Pour dépasser la simple lecture de ce guide, nous vous proposons de consulter une série de sites et d'ouvrages pour approfondir les notions abordées dans les pages précédentes.

LIVRES

CONSUMER VERT

60 millions de consommateurs (octobre/novembre 2006)

50 fiches pratiques pour protéger la planète au quotidien. Une mine d'informations pour ceux qui souhaitent « peindre sans polluer », « résister à la publicité », « jardiner au naturel » ou « s'habiller écologique »...

L'ÉMERGENCE DES CRÉATIFS CULTURELS

de **Paul H. Ray, Sherry Ruth Anderson**

Éd. Yves Michel

Une étude passionnante sur une population qui est au cœur d'une transformation active de la société. Les créatifs culturels intègrent, dans leur vie, développement personnel, médecines douces, écologie, alimentation biologique, implication sociale, valeurs féminines et spiritualité. Aux États-Unis, ils constituent déjà 24 % de la population, soit 50 millions de personnes. De nombreux témoignages illustrent leurs choix de vie, leur nouvelle vision du monde et d'eux-mêmes.

ACHETONS RESPONSABLE

d'**Élisabeth Laville et Marie Balmain**

Éd. du Seuil

Travail des enfants, financement des guerres civiles et impacts sur les populations autochtones, pollutions et déchets, risques sanitaires pour les ouvriers et les consommateurs, conditions de production non respectueuses du bien-

être animal... Nos achats quotidiens ont parfois un prix dont nous n'avons pas conscience. Parce qu'en matière de consommation, l'information est la clef de l'action, ce guide complet, positif et pratique, donne à chacun les moyens de devenir consomm'acteur.

L'INTELLIGENCE VERTE

de **Philippe Desbrosses**

Éd. Alphée

L'auteur, personnalité phare du bio en France, dresse le triste tableau de l'agriculture industrielle pour proposer les pistes d'une renaissance.

MANGER BIO, C'EST PAS DU LUXE

de **Lylian Le Goff**

Éd. Terre Vivante

Menus comparés à l'appui, l'auteur démontre que manger bio n'est pas plus cher, et que tout le monde y gagne : les agriculteurs locaux travaillant dans le respect de la terre, les consommateurs que nous sommes et bien sûr la planète !

LA VÉRITÉ SUR LES COSMÉTIQUES

de **Rita Stiens**

Éd. Leduc

Pour la première fois, un guide décrypte le contenu des cosmétiques et donne une note de respect de la santé et de l'environnement à chacun des ingrédients : des parabens aux silicones, en passant par les huiles diverses. Pour comprendre enfin ce qui se cache derrière « Diméthicone » ou « butyspermum parkii »... Un indispensable !

MAGAZINE

LE NOUVEAU CONSOMMATEUR

Parce qu'un lecteur averti en vaut deux, ce bimestriel donne au consommateur les moyens de faire ses choix en connaissance de cause. Tous les deux mois, des articles pratiques relaient l'actualité de l'alimentation, de l'habitat, du bien-être et du textile. Le consommateur responsable y lira toutes les initiatives positives en matière de commerce équitable, de labels ou d'entreprises éthiques.

SITES

www.consodurable.org

C'est à l'initiative du ministre délégué aux PME, commerce, artisanat, services et à la consommation et du ministre de l'Écologie et du Développement durable qu'est née l'association Consodurable en 2004. Son site Internet donne plein d'infos sur les produits et les services en accord avec les principes du développement durable. Possibilité également de tester en ligne votre éco-attitude.

www.consoglobe.com

Plein de bons plans consofutés, des conseils pratiques, des informations citoyennes à picorer. Et aussi la possibilité d'échanger en ligne, de donner et d'acheter solidaire.

www.familledurable.com

Et si au mois de juin on arrêtaït de se servir des sacs de caisse ? Et si en août-septembre, on privilégiait les écolabels ? La famille durable donne des conseils pour devenir éco-citoyen tout au long de l'année.

www.guide-topten.com

L'idée est déclinée partout en Europe. En France, c'est le WWF et l'association de

consommateurs CLCV qui assurent la mise en ligne des produits les plus écolos. Vous voulez changer de lave-vaisselle ? En un clic, le comparateur d'achats vous donne toutes les infos pour connaître le produit ayant le plus faible impact écologique. Pratique, non ?

www.nicefuture.com

Le site suisse donne terriblement envie de se mettre à l'écologie tellement il est frais et gai. Très bien renseigné et documenté, il nous apprend plein de choses sur les nouvelles façons de consommer. En plus, on peut même commander en ligne la sélection éthique de la maison.

www.grainesdechangement.com

Graines de changement est un annonceur de bonnes nouvelles et ça fait du bien. On découvre sur le site et via la newsletter les expériences vécues, les approches innovantes, les idées rafraîchissantes qui font tourner la planète un peu plus rond.

www.novethic.fr

Centre de recherche et d'expertise sur la responsabilité sociétale des entreprises et l'investissement socialement responsable, Novethic donne de précieuses informations sur l'actualité du développement durable en entreprise.

www.intelligenceverte.org

Le site de l'association L'Intelligence verte qui a « pour vocation la sauvegarde des espèces végétales et animales et la réhabilitation de variétés agricoles anciennes ».

Index

Aromathérapie	13	Hygiène de vie	24
Beauté	14, 16	Insecticide	20, 28
Biocarburant	35	Investissement responsable	45
Biodiversité	29, 38	Jardinier écolo	28
Biologique	4, 5, 6, 10, 11, 12, 14, 17, 21	Jetable	17
Bois	25, 28	Jeux coopératifs	39
Capteur solaire	27	Label écolo et équitable	23
Carburant alternatif	35	Maison propre et verte	27
Cartable vert	36	Marque écolo	21
Chantier bénévole	47	Matériaux écologiques	25, 27, 28, 29
Chantier utile	42	Ménage écolo	9, 11
Charte du voyageur éthique	46	Mode écolo et équitable	19
Commerce équitable	4, 5, 9, 10, 11, 21, 22, 38, 40, 43	Organismes génétiquement modifiés (OGM)	6, 9, 21, 22
Congés solidaires	47	Papier recyclé	38
Consommation d'énergie	5, 27	Pesticides	6, 20
Coopérative	22	Petits producteurs	4, 9
Cosmétique bio	14, 15	Pétrochimie	15
Cosmétiques	12, 13, 14, 15, 16	Pétrole	19, 30, 35
Co-voiturage	32	Photovoltaïque	27
Déchets	5, 14, 29	Pollution	11, 12, 19
Développement local	46	Produits écoconçus	39
Eau	6, 20	Produits locaux	6, 10, 24
Écoconception	28	Puits aérateur	26
Éco-mobilité	32	Qualité	14, 18, 19
Économie d'énergie	26	Qualité de l'air intérieur	25
Écosolidaire	47	Récupérateur d'eau de pluie	27
Éco-volontariat	43	Recyclage	12, 14, 15, 21, 25, 28
Émission de CO ₂	30, 38	Ressource naturelle	5, 24
Empreinte écologique	5	Santé	10, 13, 25
Énergie renouvelable	24, 26, 43	Solaire thermique	27
Engrais	20, 29	Soleil	16, 27
Épargne solidaire	42	Solvant toxique	37
Éthique	4, 5, 21, 37	Textile	19, 22
Étiquette énergie	30	Tourisme solidaire	46
Fibre high-tech	22	Tri des déchets	4, 5
Fibre naturelle	20, 28	Vélo	33, 34
Fibre synthétique	19	Vêtement écolo	18
Finance solidaire	42, 43	Voiture écologique	30, 34
Gaz à effet de serre	8, 26, 27	Voyage éthique	44
Habitat durable	27		
Huiles essentielles	9, 12, 13		
Hydrocarbure	30		

Comment est né ce livre ?

Il a été réalisé par les **éditions Plume de carotte** à l'hiver 2007 pour les magasins Nature & Découvertes.

Emmanuelle Vibert et **Hélène Binet** ont écrit les textes.

Lionel le Néouanic en a fait les dessins.

Geneviève Démereau en a créé la maquette,

qui a été réalisée par **Catherine Racine**.

Audrey Calvo-Guiochet en a fait le suivi éditorial.

Henri Tavernier en a corrigé les textes.

Le tout sous la supervision de **Françoise Vernet**

et de **Carine Evano**, de Nature & Découvertes.

Il a été imprimé à Graulhet par l'**imprimerie Escourbiac** en février 2007.



Le livre que vous avez entre les mains sort des presses de l'imprimerie Escourbiac, à Graulhet (81), société certifiée Imprim'vert.

Pages et couvertures sont composées d'un papier respectueux de l'environnement, à la fois TCF (« Totally Chlorine Free », soit blanchi sans chlore) et PEFC (« Pan European Forest Council », garantissant une gestion économiquement viable, respectueuse de l'environnement et socialement bénéfique des forêts).



L'impression s'est faite avec des encres végétales et la finition avec des vernis non plastiques.

Les eaux de mouillage des machines, les plaques, les produits de développement et les chutes de papier ont été recyclés.

www.natureetdecouvertes.com
Pour être plus proche de la nature...

Le site de Nature & Découvertes propose du contenu informatif et pédagogique sur la nature et l'environnement ainsi qu'une large sélection d'offres de produits.

De quoi compléter les informations contenues dans ce guide, donner mille et une idées pour des activités et des sorties, trouver des renseignements sur un sujet qui vous passionne et plus de 1 500 articles, livres et équipements qui combleront les petits et les grands...

Bienvenue dans l'ère des consom'acteurs qui choisissent le durable et l'éthique ! Nos actes de consommation quotidiens ne sont pas anodins. Chacun, par de petits gestes, peut choisir de s'impliquer dans son environnement, de ne pas être passif face à la surconsommation.

Dans la cuisine, le garage, la penderie, la chambre des enfants... ce livre fait l'inventaire de ces engagements au quotidien.

dans la même collection

Être écocitoyen
Éduquer à l'environnement
Votre habitat au naturel
Le bio dans votre assiette
Vivre avec la nature
La cosmétique bio
Être écovoyageur



**Nature
& Découvertes**

1, avenue de l'Europe
78117 Toussus-Le Noble
Tél. : 33 (0) 1 39 56 01 47
Fax : 33 (0) 1 39 56 91 66
nature@nature-et-decouvertes.com
www.natureetdecouvertes.com



00148310

Prix : 1 €

Les magasins, le siège social et les entrepôts de Nature & Découvertes sont certifiés ISO 14 001 pour le respect de l'environnement.