

# CONSOMMATION RESPONSABLE

## 33 REFLEXES A ADOPTER AU QUOTIDIEN

Ce guide pratique regroupe 33 gestes et conseils, répartis dans onze thèmes différents, à appliquer dans son quotidien pour réduire sa consommation d'énergie, conduire de façon éco-responsable, remplacer les pesticides dans son jardin...



## Gestes et conseils pour...

- 1 - Adopter une consommation numérique responsable
- 2 - Attirer la biodiversité chez soi
- 3 - Conduire de façon éco-responsable
- 4 - Lutter contre le gaspillage alimentaire
- 5 - Nettoyer sa maison sainement
- 6 - Réduire sa consommation d'eau
- 7 - Réduire sa consommation d'énergie
- 8 - Réduire ses déchets
- 9 - Remplacer les pesticides dans son jardin
- 10 - Se constituer une garde-robe durable
- 11 - Sensibiliser ses enfants au développement durable

## 3 gestes pour adopter une consommation numérique responsable

Dans toutes les étapes de son cycle de vie (extraction des ressources, fabrication, transport, usage et fin de vie), le numérique génère de nombreux impacts environnementaux. Les équipements terminaux, les datacentres et les réseaux informatiques sont de grands consommateurs et ont une empreinte énergétique et environnementale croissante. Ainsi, le numérique consomme 10 % de l'électricité mondiale.



Laurent Lefevre  
Chercheur à Inria  
(Institut National de Recherche  
en Informatique et Automatique),  
Laboratoire LIP,  
Ecole Normale Supérieure de Lyon  
Membre du GDS EcoInfo

**1 - Garder ses équipements informatique le plus longtemps possible** en favorisant le ré-emploi et la réparation.

**2 - Avoir un usage plus sobre des services numériques**, réduire son empreinte internet (moins de données inutiles stockées dans le Cloud).

**3 - S'assurer du bon recyclage des équipements informatiques** : ne pas jeter les équipements informatiques à la poubelle mais dans les circuits officiels (déchetterie).

## 3 gestes pour attirer la biodiversité chez soi

L'effondrement de la biodiversité, dont les scientifiques du monde entier nous alertent régulièrement, appelle une mobilisation collective. Par trois gestes simples, chacun peut accueillir la nature dans son jardin ou sur son balcon.



Christian Hosy  
Coordinateur du  
réseau biodiversité



### 1 - Offrir à boire et à manger à la petite faune

Pour cela, une coupelle d'eau régulièrement changée et une plantation de fleurs mellifères (en mélange local bien sûr !) dans votre jardin sans pesticides ou en jardinières sur votre balcon suffisent.

### 2 - Proposer des abris

Des nichoirs adaptés aux oiseaux et aux chauves-souris de votre région leur offriront un refuge bienvenu. Les abeilles solitaires se satisferont d'une bûche percée de trous de différents diamètres et profondeurs.

### 3 - Gardez un coin "sauvage"

Si vous possédez un terrain, plantez une haie champêtre avec des arbustes à fruits, laissez fleurir votre gazon, faites des petits tas de bois, de feuilles ou de pierre intéressants pour divers insectes et petits mammifères.

## 3 gestes pour conduire de façon éco-responsable !



**Bertrand-Olivier Ducreux**  
Ingénieur transport et mobilité  
à l'Agence de l'environnement  
et de la maîtrise de l'énergie  
(ADEME)



### 1 - Calme et efficacité pour bien rouler

Une conduite souple et fluide, sans agressivité et sans à-coup évite des surconsommations importantes, surtout en ville. Anticiper et rouler calmement, c'est moins de stress, moins de pollution, des économies de carburant et plus de sécurité.

### 2 - Vérifiez la pression des pneus tous les 2 mois

Les pneus sous-gonflés s'usent prématurément et augmentent la consommation de votre véhicule et ses émissions de CO<sub>2</sub>. Un sous gonflage de 0,3 bar entraîne 1,2 % de consommation en plus. Et un sous-gonflage important de 0,5 bars entraîne non seulement 2,4 % de consommation en plus mais est dangereux (échauffement, mauvaise tenue de route, risque d'éclatement sur autoroute).

### 3 - Réduire sa vitesse

En passant de 130 à 120 km/h sur l'autoroute, avec une voiture moyenne, on met 18 minutes de plus pour faire Lyon - Paris, mais on économise entre 3,5 et 4,5 l de carburant selon la motorisation et le type de véhicule.

## 3 gestes pour éviter le gaspillage alimentaire

1/3 de la nourriture produite dans le monde est gaspillée. En France, c'est 10 millions de tonnes de nourriture jetées chaque année, une aberration. Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est la responsabilité de tous et nous devons agir, à notre échelle.

Au quotidien, je limite le gaspillage de plusieurs manières :



**1 - Je fais mes courses en vrac**, ce qui me permet d'acheter moins cher (puisque je ne paye pas pour l'emballage) et c'est donc meilleur ! Et puis surtout, ma poubelle emballage reste vide !

### **2 - Je suis attentif aux dates de péremption**

Quand un produit arrive à expiration, je l'ouvre avant de le jeter, je l'observe, je le sens, je le goûte... bref je fais confiance à mes sens pour m'assurer qu'il est encore bon à consommer !

### **3 - Je cuisine mes restes**

J'ai appris à cuisiner mes restes, les accommoder pour me régaler sans en laisser une miette ! Nous avons d'ailleurs toute une sélection de recettes anti-gaspi sur notre blog pour cuisiner de manière créative et nos utilisateurs nous donnent régulièrement leurs meilleures astuces !

C'est dans le but de limiter le gaspillage alimentaire que l'application **Too Good To Go** a vu le jour. En 2019, le cheval de bataille chez **Too Good To Go**, ce sont les dates de péremption, responsables de 20 % du gaspillage dans les foyers. **Too good to go** s'engage pour la "semaine du développement durable"

## 3 gestes pour nettoyer sa maison sainement



Christelle Pangrazzi  
Rédactrice en chef  
adjointe des hors-série  
à 60 millions  
de consommateurs



### 1 - Aérez

Ouvrez les fenêtres au minimum 2 fois par jour. Idéalement, pendant les périodes de faible circulation extérieure (le matin tôt et le soir).

Rappelons-le : l'air de nos maisons est 8 fois plus pollué que l'air extérieur.

### 2 - Lisez les étiquettes

Beaucoup de produits du commerce se révèlent toxiques à l'inhalation, au contact mais sont aussi rarement biodégradables. Privilégiez les produits sans les mentions "isothiazolinone" (MIT, BIT), ou encore "parfums" (limonène, linalool, eugénol, geraniol, cironellol...).

Enfin proscrivez ceux qui revendiquent une action "virucide", "bactéricide", ou encore "élimine 100 % des bactéries", ils contiennent des ammoniums quaternaires, des substances polluantes, responsables d'asthme et d'allergie.

### 3 - Privilégiez les produits naturels

Comme le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le savon noir ... Ils libèrent moins de composés organiques volatiles (COV) et sont plus facilement biodégradables.

### 3 réflexes pour réduire sa consommation d'eau



**Eric Brejoux**

Directeur de projet  
du système d'information  
des services publics de l'eau  
et de l'assainissement à  
l'Agence Française pour  
la Biodiversité (AFB ex-Onema)



#### **1 - Je prends une douche, plutôt qu'un bain... et en plus j'économise l'eau de ma douche**

La toilette représente en moyenne 40 % de la consommation d'un usager. Prendre une douche plutôt qu'un bain permet de diviser par 3 les besoins en eau (60 litres contre près de 200 litres). Couper l'eau pendant que je me savonne me permet d'économiser encore 20 litres supplémentaires.

#### **2 - Si j'ai le choix... j'investis dans un lave-vaisselle !**

Le lave-vaisselle, lorsqu'il est plein, utilise 2 à 3 fois moins d'eau que la vaisselle faite à la main !

#### **3 - Je bois de l'eau du robinet : c'est bon pour ma santé, pour l'environnement et mon porte-monnaie**

C'est la meilleure des eaux (en France...) ; elle est équilibrée (contrairement à certaines eaux minérales, impropres à une consommation régulière). J'économise la production d'un emballage inutile (la bouteille en plastique et les 2 litres qui ont servi à la fabriquer...). Et bonus ! Pour mon budget avec une eau 200 à 400 fois moins chère !

#### **Bon à savoir**

Les 3 plus gros postes de consommation de l'usage domestique de l'eau potable, au quotidien, représente 70 % de la consommation :



## 3 gestes pour réduire sa consommation d'énergie



**Florence Clément**  
Chargée de l'information  
à l'Agence de l'environnement  
et de la maîtrise de l'énergie  
(ADEME)



### **1 - Ne faites pas fonctionner votre lave-linge et lave-vaisselle à moitié pleins et privilégiez la touche Eco**

Le programme Eco d'un lave-vaisselle permet d'économiser 45 % d'électricité par rapport à un programme intensif.

### **2 - Ne chauffez bien que les pièces occupées**

Le chauffage représente 66 % de la consommation d'énergie d'un foyer. Inutile donc de gaspiller de l'énergie en chauffant à bonne température des pièces inoccupées : les chambre en journée, les pièces à vivre la nuit et votre logement quand vous êtes absent.

### **3 - Ne laissez pas vos appareils électriques et électroniques en veille**

Eteindre les veilles peut vous faire économiser jusqu'à 10 % sur votre facture d'électricité. Eteignez complètement votre ordinateur, votre TV, les consoles de jeux, la box... quand vous ne vous en servez pas. Pour plus de facilité, branchez ces équipements sur une multiprise à interrupteur.

## 3 gestes pour réduire ses déchets



Pauline Imbault  
Bénévole à  
Zero Waste France



### 1 - J'arrête la bouteille d'eau

La recette de l'eau en bouteille ? Pour un litre, prenez 100 ml de pétrole, 80 g de charbon, 42 litres de gaz et 2 litres d'eau.

A la salle de sport, je file avec une gourde en inox, design, légère et sûre pour la santé. Sur mon bureau, j'ai une belle gourde en verre. A la maison, j'opte pour une jolie carafe et je peux ajouter un charbon pour la filtrer si besoin.

### 2 - J'appose un stop pub

Une boîte aux lettres reçoit plus de 30 kg de publicités par an ! Il suffit de mettre un petit autocollant STOP PUB sur sa boîte pour éviter ça. Je peux demander mon stop pub à la mairie, sur le site [stoppub.fr](http://stoppub.fr) ou après d'associations de protection de l'environnement.

### 3 - Je fais mes courses en vrac

Les emballages représentent la moitié de notre poubelle en volume. Et pourtant ce qui intéresse c'est le produit à l'intérieur de l'emballage, pas l'emballage lui-même !

Je m'équipe de quelques sacs à vrac et je commence par acheter pain, fruits, légumes et épicerie sèche à la juste dose.

## 3 gestes pour remplacer les pesticides dans son jardin

Les pesticides sont des substances qui visent à détruire une ou plusieurs espèces d'êtres vivants. Ils incluent les insecticides, les anti-nuisibles les fongicides et les herbicides ou désherbants.

Depuis janvier 2019, la vente des pesticides chimiques de synthèse est interdite au particulier.



Emmanuel Chevallier  
Ingénieur  
à l'Institut national  
de la consommation



**1 - Éliminez les mauvaises herbes** dès qu'elles apparaissent à l'aide d'une binette ou d'un outil équivalent.

Pour les parcelles cultivées, le paillage du sol avec les déchets du jardin autour des plantes réduit fortement la pousse des adventices. Pour les terrasses et allées, l'eau bouillante est radicale pour tuer la végétation. Une tonte haute (supérieure à 6 cm) des gazons permet de limiter les germinations d'herbes indésirables et l'envahissement par la mousse.

**2 - Contre les insectes et certaines maladies, utilisez une solution de savon noir ou une décoction de tanaisie.** Le purin d'ortie est à la fois un insecticide et un engrais naturel, le marc de café est un répulsif pour les gastéropodes.

**3 - Enfin, lutez contre les ravageurs au moyen du bio-control** en favorisant la présence de prédateurs naturels ou en utilisant des moyens mécaniques.

## 3 conseils pour se constituer une garde-robe durable



Mia Charlier  
Fondatrice de  
Up & down hill

UP & DOWN HILL

### 1 - Réutiliser ce que l'on possède déjà

Réparer les pièces et réutiliser ce que l'on a déjà dans son dressing avant de jeter et de racheter. Recoudre, transformer, customiser, autrement dit, rallonger le cycle de vie d'un vêtement.

10,5 millions de tonnes de vêtements sont jetés chaque année dans les décharges aux Etats-Unis (30 fois le poids de l'empire state building).

### 2 - Réfléchir à ses futurs achats et penser utile

Se poser les questions : en ai-je vraiment besoin ? Quelle sera la durée aura cet achat ? Choisir des pièces que l'on va porter régulièrement. Privilégier la qualité à la quantité.

40 % de nos vêtements dans notre dressing sont rarement, voire jamais, portés. Un vêtement est en moyenne porté 4 fois.

### 3 - Acheter en seconde main, acheter local

Faire les vide-greniers, chiner dans les dépôt-vente, les boutiques de vêtements dégriffés. Sur Internet, les sites d'habits d'occasion sont nombreux.

Mia Charlier a lancé un concept d'estore (boutique en ligne) en 2017 "Up & Down Hill", mettant en avant les designers et créateurs belges de prêt-à-porter éthique. Elle est également social média manager.

## 3 conseils pour sensibiliser ses enfants au développement durable



Bénédicte Moret  
La famille zéro déchet



### 1 - Leur montrer qu'on n'est pas obligé de tout acheter

Les enfants naissent dans une société où acheter est un acte normal, c'est le premier réflexe qu'ils ont. Nous avons décidé de leur montrer qu'on peut faire autrement. Par exemple, au supermarché, au lieu d'acheter tel ou tel dessert, nous leur montrons qu'il est possible de réaliser le même à la maison. Ainsi on évite les emballages superflus et on partage un moment en famille en cuisinant.

### 2 - Eviter les facteurs de sollicitation

Chez nous, nous n'avons plus de télévision. Cela évite aux enfants d'être constamment exposés à la publicité. Nous avons déserté les supermarchés pour la même raison. Cependant, tomber dans l'extrémisme n'est jamais une bonne chose ! Nous n'avons pas de télé mais utilisons Internet, on regarde tous ensemble des séries et des dessins-animés. Il faut privilégier le dialogue et l'équilibre.

### 3 - Montrer qu'être est plus important qu'avoir

Nous appliquons notamment cette démarche pour les cadeaux. Plutôt qu'offrir à nos enfants des jouets, nous leur offrons des expériences. Par exemple, nous avons offert à notre fille une nuit dans une cabane dans les arbres. Ils nous parlent encore de ce séjour alors que le jouet reçu il y a trois ans, ils ne s'en rappellent pas forcément !