



GESTES QUOTIDIENS

# UNE SEULE SOLUTION : CONSOMMER AUTREMENT !

L'humanité est face à une situation inédite, depuis 150 ans le monde s'est développé sur le principe d'une forte croissance, de la production comme de la consommation. Ce développement a été possible par l'exploitation intensive des matières premières non renouvelables et par une concentration des richesses matérielles dans les pays développés.

Nous sommes vraisemblablement à la croisée des chemins :

- Notre surconsommation et ses conséquences sont largement supérieures aux capacités de renouvellement de l'environnement dans lequel nous vivons.
- L'énergie et les matières premières deviennent moins faciles d'accès, le prix du pétrole et du gaz augmentent rapidement.
- Les gaz à effet de serre que nous produisons entraînent des désordres climatiques dont nous ne connaissons pas encore précisément l'ampleur des conséquences.
- Les richesses de notre planète sont très loin d'être équitablement consommées. Si l'ensemble de la population mondiale parvenait au niveau de vie européen, il faudrait l'équivalent des ressources de quatre planètes Terre.

Cette situation n'est pas viable et sera malgré tout transmise à nos enfants : les « générations futures » sont déjà nées.

Il est temps de changer de cap et de construire une société durable, par la modification de nos pratiques et de nos choix quotidiens, pour vivre cette transition dans les meilleures conditions.

Ce livret propose un certain nombre d'actions que chacun pourra adapter à son contexte familial et à ses moyens. Tout le monde peut choisir, peut agir !



# QUAND JE FAIS MES COURSES...

Se nourrir de façon saine et consommer, pour soi, pour les producteurs et pour les générations à venir : « consommer durable ».

Parmi les produits qui génèrent moins de déchets :

- Des cabas réutilisables plutôt que des sacs de caisse jetables.
- Des produits à la coupe, en vrac ou conditionnés en plus grandes quantités, sans suremballages.
- Des produits enveloppés dans des emballages recyclables ou biodégradables.
- Des produits ou des emballages en matière première recyclée (papier, verre).



- Des produits concentrés ou des écorecharges.
- De la vaisselle réemployable plutôt que jetable (pour les réunions festives, pour le bureau, pour l'école, etc.).
- Buvez de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteilles.



Des légumes et de la viande issus de pratiques plus respectueuses de l'environnement :

- Issus de l'agriculture durable ou intégrée, c'est-à-dire avec des pratiques culturales qui privilégient toutes les autres possibilités avant de se résoudre à employer des produits phytosanitaires (actuellement sans label).
- Issus de l'agriculture biologique (AB), sans OGM, sans emploi de produits chimiques lors de leur production.
- Préférez la qualité à la quantité. Produire des protéines animales de façon industrielle nécessite beaucoup d'énergie et de surfaces de cultures destinées à l'alimentation du bétail. Produire de la viande de qualité nécessite un élevage extensif avec une productivité moindre, mais moins de pollution.



# QUAND JE FAIS MES COURSES...

## Des produits que l'on achète directement au producteur :

Pour éviter le **transport** et les surcoûts inutiles, achetez en filière courte, soit directement aux producteurs (marchés, Paniers bio hebdomadaires\*, AMAP\*), soit aux commerçants qui veillent à la traçabilité de leurs produits et favorisent les entreprises et les producteurs locaux.



## Des produits frais et de saison :

Pour éviter leur importation ou leur culture en serres chauffées. Les produits congelés consomment aussi beaucoup d'énergie pour leur conservation tout au long de la filière de distribution.

## Le « bio », effet de mode ou nécessité ?

Plutôt qu'un produit « diététique », le « bio » est un mode de production, exempt de produits phytosanitaires et d'engrais chimiques, qui respecte notre environnement, concourant ainsi à notre santé et à celle des producteurs.

Les produits biologiques génèrent plus d'emplois, sans entraîner de dépenses supplémentaires pour la société (traitement de la pollution de l'eau, de l'air,...).

Le critère de qualité n'est pas inclus dans le cahier des charges des produits biologiques, mais reste à l'appréciation des clients.

## Des produits équitables pour les producteurs :

Le commerce équitable se développe de plus en plus en France (artisans du monde...). Il réduit le déséquilibre du commerce international en assurant un revenu plus décent aux producteurs des denrées et objets importés dans nos pays sous cette appellation.

Pour être garantie, cette forme d'échange doit être labellisée et contrôlée par des organismes indépendants adhérents au FLO International (Fairtrade Labelling Organisations International).

Il existe aussi des produits labellisés à la fois commerce équitable et agriculture biologique, qui sont certainement ceux qui répondent le mieux aux objectifs du développement durable (café, textiles en coton biologique, etc...).

## Les AMAP

Les AMAP sont une forme de commerce équitable local :

Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne, leur objectif est de soutenir une agriculture de proximité, respectueuse de notre environnement.

Il s'agit d'un partenariat établi entre un groupe de consommateurs sensibilisés aux enjeux de l'agriculture durable et un ou plusieurs producteurs, le plus souvent biologiques. Les consommateurs s'engagent à acheter la récolte du producteur pour une durée de six mois ou d'un an, sous forme de paniers hebdomadaires.



Cet engagement permet au producteur de mieux prévoir ses ventes, de disposer de trésorerie à des périodes où la récolte est faible (au début du printemps), de bénéficier de « coups de main » ponctuels. En échange, il produit des fruits et légumes de qualité, et décide des cultures en concertation avec les adhérents de l'AMAP.

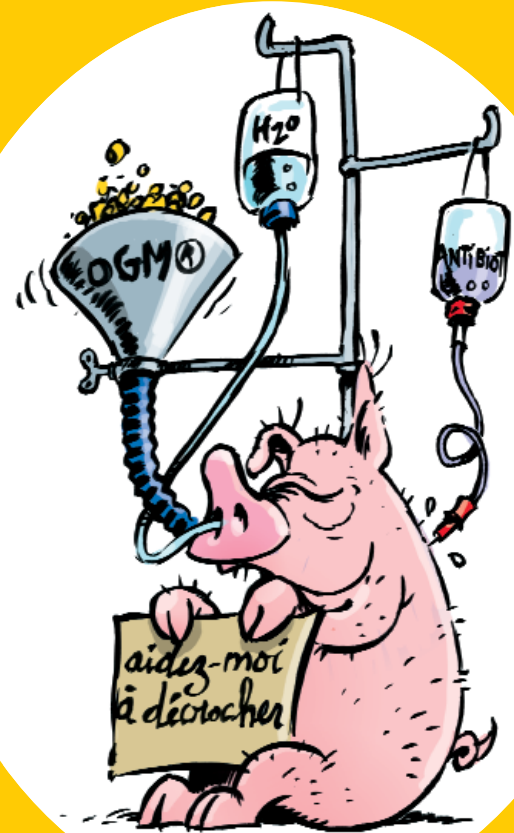
# QUAND JE FAIS MES COURSES...

## Comment savoir si vos aliments contiennent des OGM ?

Apparus il y a une dizaine d'années, les organismes ou plantes génétiquement modifiés sont le plus souvent mis au point pour résister à des désherbants ou des insectes nuisibles aux cultures. Les risques sanitaires potentiels à long terme de l'introduction des OGM dans l'alimentation humaine ou animale sont inconnus. De même, les risques environnementaux liés à leur culture en plein champ sont eux aussi méconnus.

Pour l'alimentation destinée aux humains, l'étiquetage des produits contenant plus de 0,9% d'OGM dans un seul des ingrédients est obligatoire, il est donc important de se référer aux informations sur l'emballage.

Les animaux nourris aux OGM et les produits issus de ces animaux (lait, beurre, œufs, viande, etc.) échappent à l'étiquetage. En effet la réglementation actuelle n'exige pas pour ces productions la mention d'une éventuelle consommation de produits végétaux comprenant des OGM.



## Des produits d'entretien et des lessives non polluants :

Beaucoup de produits ménagers sont nocifs pour l'eau et les milieux naturels.

- Respectez scrupuleusement les doses indiquées sur les emballages.
- Préférez les produits les moins chimiques et les moins toxiques (produits écolabellisés\* et produits naturels sans molécules de synthèse). Voir le site : [www.VIGITOX.fr](http://www.VIGITOX.fr)
- « Et pourquoi pas les bonnes recettes de grand-mère »...

► Le vinaigre blanc pour détartrer la robinetterie, les cafetières...

► Le bicarbonate de soude pour récurer, désodoriser, déodoriser, soigner...

► L'alcool pour dégraisser,

► L'argile pour nettoyer, récurer, soigner...

► Le carbonate de sodium pour diminuer la dose de lessive, nettoyer et dégraisser, déboucher les tuyauteries...

► Le jus de citron pour nettoyer, faire briller les cuivres, détartrer...



Attention toutefois  
aux mélanges malheureux.

# QUAND JE FAIS MES COURSES...

Les labels sont attribués à un produit selon un cahier des charges spécifique à chaque labellisation. Ils peuvent être plus ou moins exigeants, il est donc important de savoir à quoi correspond réellement un label. Le respect du cahier des charges est certifié par des organismes indépendants.



Les éco-labels français et européen. Ils sont délivrés par l'Afnor à la demande des industriels, en fonction de la qualité des produits et de leurs caractéristiques écologiques. Ils certifient que ces produits portent moins atteinte à l'environnement que les produits conventionnels.



Labels agriculture biologique français et européen. Ils garantissent des produits de cultures et d'élevage non polluants, sans OGM, sans pesticides et sans autre emploi de molécules chimiques.



L'anneau de Möbius signifie que le produit ou emballage est recyclable, il le sera effectivement si les filières de collecte et de recyclage existent et si les consignes de tri sont respectées.

Le point vert indique que l'industriel verse une contribution aux sociétés agréées responsables du programme français du recyclage.

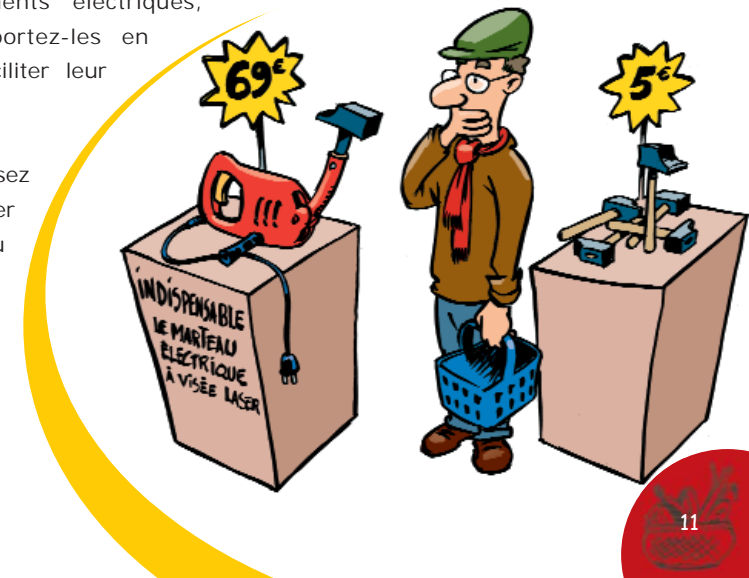


Label commerce équitable. C'est un label indépendant, certifié, qui assure une plus juste rémunération aux producteurs.

# A LA MAISON...

## Pour les biens d'équipement :

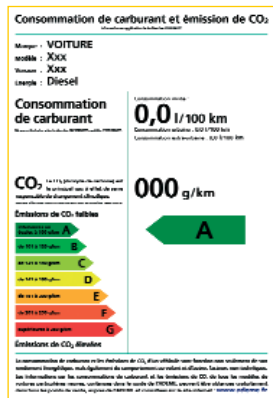
- Est-il indispensable de posséder tous les outils qui existent pour le bricolage ? La location peut-être une alternative rentable pour utiliser des outils de qualité professionnelle (nettoyeur haute pression, décolleuse, échaffaudage,...). Vous pouvez aussi envisager d'acheter un appareil que vous utiliserez peu, avec des amis ou des voisins.
- Pour la décoration ou le petit mobilier, pensez aux vides greniers, aux brocantes, aux recycleries ou aux sites Internet spécialisés dans la vente d'occasion (enchères et bourses d'échanges). Préférez les bois massifs aux agglomérés qui contiennent des formaldéhydes néfastes pour la santé, et le mobilier bénéficiant du label NF MOBILIER.
- Préférez les produits mécaniques plutôt qu'électriques : balance, pèse personne, dynamo pour l'éclairage de votre vélo.
- Préférez les batteries rechargeables aux piles jetables à condition de ne pas les laisser « en veille » sur le chargeur inutilement.
- Triez soigneusement vos encombrants et déchets d'équipements électriques, électroniques et portez-les en déchèterie pour faciliter leur recyclage.
- Avant de jeter, pensez à réparer ou à donner autour de vous ou aux associations, ou aux entreprises de réinsertion spécialisées.



## Pour l'électroménager, le multimédia et la voiture :

Évitez le suréquipement. Choisissez des appareils en rapport avec vos besoins réels.

- Economisez jusqu'à 50% de votre facture d'énergie à l'usage en remplaçant un vieil appareil énergivore par un neuf.
- Référez-vous à l'Etiquette Energie, obligatoire sur les réfrigérateurs, congélateurs, lave-vaisselle, machines à laver et sèche-linge. Pour des matériels économes lors de leur utilisation, optez pour la classe énergétique A ou encore mieux le label A+ (25% plus économique que A).
- Pour l'informatique, choisissez un appareil labellisé Energystar signifiant une moindre consommation énergétique. Vous retrouverez aussi ce logo sur différents appareils électriques domestiques ou professionnels, éclairage, fenêtres performantes (isolation)...



- Pour les véhicules, une étiquette énergie mesurant les émissions de CO<sub>2</sub> est obligatoire pour les voitures neuves à la vente depuis le 10 mai 2006.
- Le surcoût à l'achat d'un appareil économe en énergie sera rapidement amorti dans son fonctionnement.



- Débranchez les veilles inutilisées, utilisez des prises multiples à interrupteur, vous économisez ainsi 10% de votre consommation électrique.

## Achetez, consommez malin :

- Dans la salle de bain ou la cuisine, installez des réducteurs de débit ou des aérateurs. Prenez une douche rapide plutôt qu'un bain.
- Dans les toilettes, installez une chasse d'eau à double commande. Vous pouvez aussi réduire le volume d'eau de votre réservoir en y plaçant une bouteille remplie d'eau.
- Évitez les halogènes : ils consomment énormément. Pensez aux détecteurs de passage pour l'éclairage extérieur.
- Remplacez les ampoules à incandescence par des ampoules basse consommation dans les pièces à vivre.



## Pour le bricolage, utilisez des matériaux sains :

- Optez pour des peintures, vernis et colorants ecolabellisés (NF environnement et ecolabel européen) à base de produits naturels ou sans produits chimiques (en magasins bio ou spécialisés).
- Choisissez des matériaux et bois garantis sans colles ou solvants pétrochimiques.
- Choisissez du bois ou des objets en bois certifiés par un label garantissant l'exploitation durable des forêts (labels FSC ou PEFC) par exemple.
- Préférez les essences locales aux exotiques.



## Au jardin, cultivez sain !

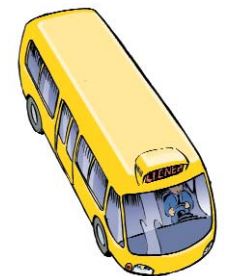
- Optez pour des espèces à croissance lente générant moins de déchets verts.
- Si vous bénéficiez d'un jardin, employez des techniques très simples comme le paillage (ou mulch).
- Le compost obtenu à partir de vos déchets de cuisine et de jardin permet de renouveler le sol sans engrais chimiques. Correctement utilisés, les engrais organiques (fumier) ne polluent pas les sols.
- Enrichissez la biodiversité de votre jardin par des espaces non cultivés, une mare, un mur de pierres sèches. Nombre d'animaux et de végétaux y trouveront refuge et limiteront les parasites et les maladies qui prolifèrent dans un jardin trop « propre ».
- Employez des pièges à limaces ou des produits agréés en agriculture biologique. Évitez les granulés toxiques et préférez des pièges... biologiques.

- Récupérez l'eau de pluie dans un réservoir pour arroser le jardin et laver la voiture...



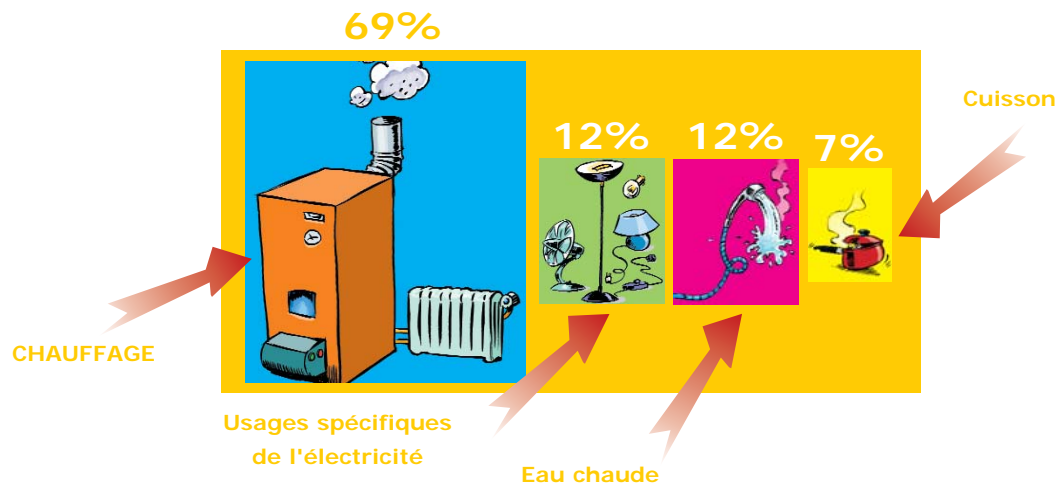
## Mêmes réflexes qu'à la maison !

- Pensez à utiliser des cahiers à faible grammage utilisant moins de matière, d'énergie et générant moins de déchets.
- Optez pour des fournitures éco-labellisées (NF Environnement ou éco-label européen).
- Pour les achats, pensez aux produits d'entretien labellisés (produits verts...) ; aux produits du commerce équitable.
- Economisez le papier en imprimant recto-verso et en utilisant le verso des documents comme brouillon.
- Préférez la messagerie électronique au courrier pour communiquer.
- Pensez à la boîte à goûters évitant les suremballages individuels ; à la gourde.
- Pour les activités manuelles, récupérez les objets ou emballages déjà utilisés...
- Pensez à la location, au prêt ou à l'échange de fournitures scolaires.
- Côté transport, pensez covoiturage, bus, déplacements à pied et vélo des enfants.



# POUR ALLER PLUS LOIN...

## Améliorez votre habitat



Source : Centre d'Etude et de Recherches économiques sur l'ENergie - 2002

**Le chauffage est le principal poste de consommation de votre logement. Pour le réduire, il faut :**

- Isoler au maximum votre logement.
- Investir dans un mode de chauffage économique et peu polluant (chaudière à basse température, à condensation) ou même dans une source d'énergie renouvelable (bois, solaire, géothermie...).



## Construire durable :

- Si vous faites construire, vous êtes maître des choix de qualité de votre construction : isolation, matériaux, énergie grise... Il est certainement préférable de réaliser un projet modeste mais conçu selon les principes bioclimatiques (orienté au sud et protégé du soleil l'été).
- La fourniture d'un diagnostic de performance énergétique (d.p.e.) donnant un état des lieux des consommations d'énergie et éventuellement des préconisations d'améliorations énergétiques est obligatoire :
  - À partir de juillet 2006, pour la vente d'un logement.
  - À partir de juillet 2007, pour la location d'un logement.

## Habitez local :

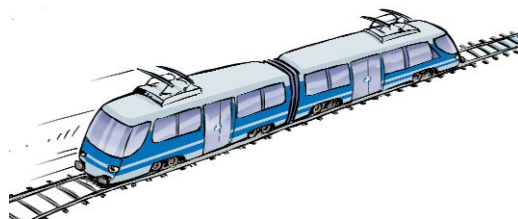
- La proximité entre domicile et travail est rarement retenue comme critère prioritaire, elle vous permet pourtant de moins utiliser votre voiture voire de n'en posséder qu'une seule. Des économies importantes peuvent être ainsi réalisées sur le budget transport du ménage, en favorisant l'usage du vélo, de la marche et des transports en commun (surtout avec l'augmentation du prix des carburants).

Faites-vous conseiller par un spécialiste de l'énergie dans l'habitat, à l'Espace Info Energie (EIE) de votre département, qui vous informera des possibilités d'améliorations énergétiques de votre habitat (liste des EIE en fin de livret).

N° AZUR 0810 060 050  
prix d'un appel local



# POUR ALLER PLUS LOIN...

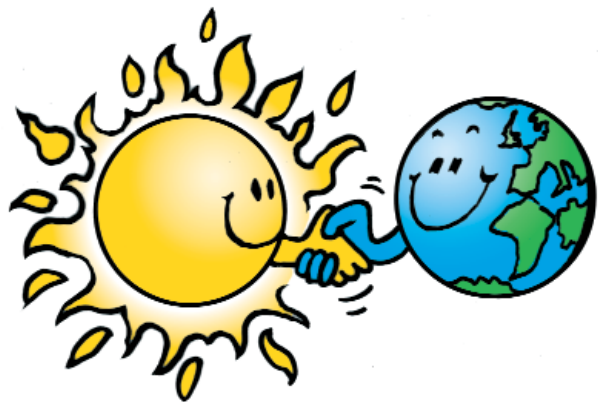


## Voyagez autrement :

- Privilégiez le train pour vos déplacements en vacances.
- Choisissez des structures d'accueil labellisées "Clef Verte" ou écolabel européen sur l'hébergement touristique, des terrains de camping et hôtels qui respectent un cahier des charges plus respectueux de l'environnement.
- Privilégiez les destinations de proximité à l'étranger et pratiquez le tourisme solidaire.

## Retrouvez le sens du collectif :

- La mutualisation des moyens permet des réalisations, des investissements qui ne seraient pas possibles autrement. Elle peut se situer à différents niveaux, entre amis, entre voisins, entre citoyens conscients des enjeux (exemple des Amap)...
- Participer à une association est aussi une façon de faire évoluer notre société vers des pratiques durables, qu'il s'agisse de solidarité, de protection de l'environnement ou de tout autre cause d'intérêt général.



Le GRAINE Centre édite la revue régionale d'éducation à l'environnement « La Luciole du Centre ». Cette revue à destination des enseignants et animateurs de la région Centre a pour objectif de fournir des informations, ressources pédagogiques, exemples d'animations, présentation de projets et de structures. Chaque numéro porte sur un thème particulier. Le numéro de novembre 2004 porte sur le thème de l'éducation à la Consommation.

# POUR EN SAVOIR PLUS...

## Sites Internet et sources d'information

- **ADEME** : Conseils éco-gestes et documentation. → [www.ademe.fr/centre](http://www.ademe.fr/centre)
- **Terre Vivante** : Association de promotion des modes de production et des modes de vie respectueux de la santé et de l'environnement, éditeur et centre écologique. → [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)
- **Alliance** : Association pour une agriculture durable et une alimentation de qualité. Site national des AMAP. → <http://alliancepec.free.fr/>
- **Artisans du monde** : Réseau de distribution, associatif et militant, défend l'idée d'un commerce équitable à trois dimensions : économique, éducative et politique. → [www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)
- **Association Max HAVELAAR** : Délivre un label commerce équitable pour le café et certains autres produits tropicaux. → [www.maxhavelaarfrance.org](http://www.maxhavelaarfrance.org)
- **UFC - Que Choisir** : Association doyenne des associations de consommateurs d'Europe occidentale. → [www.quechoisir.org](http://www.quechoisir.org)
- **AFNOR** : Pour connaître la liste des produits écolabellisés. → [www.afnor.fr](http://www.afnor.fr)
- **Semecol** : Association rassemblant des professionnels et des particuliers autour d'un objectif commun : favoriser, développer et promouvoir un habitat environnemental. → <http://semecol.free.fr/index.htm>
- **Arbocentre** : Association de l'Interprofession de la Filière Forêt Bois en région Centre. → [www.arbocentre.asso.fr](http://www.arbocentre.asso.fr)
- **Inter Bio Centre** : Association fédérant l'ensemble des opérateurs engagés dans le développement de la filière agriculture biologique régionale. → [www.bio-centre.org](http://www.bio-centre.org)



## LE RÉSEAU DES ESPACES

Dans le Cher : Pact du Cher  
 Dans l'Eure et Loir : Habitat et Développement 28  
 Dans l'Indre : ADIL-EIE-36  
 Dans l'Indre et Loire : EIE 37  
 Dans le Loir et Cher: ADIL-EIE-41  
 Dans le Loiret : ADIL-EIE-45

☎ 02 48 23 10 59  
 ☎ 02 37 21 32 71  
 ☎ 02 54 27 37 37  
 ☎ 02 47 60 90 70  
 ☎ 02 54 42 10 00  
 ☎ 02 38 62 47 07

# J'aimerais recevoir :



## Sur les associations :

La liste des associations de Nature Centre (dont l'association de protection de l'environnement la plus proche de chez moi).

## Livrets "Gestes quotidiens" de Nature Centre :

- Une seule solution : consommer autrement !
- Une seule solution : réduire notre consommation d'énergie !
- Une seule solution : nous déplacer autrement !
- Une seule solution : réduire notre consommation d'eau !
- Une seule solution : protéger notre air !
- Une seule solution : réduire nos déchets !
- Le lombricompostage

Tous les livrets sont fonction des stocks et de leur réactualisation.

Des outils pédagogiques sont également en prêt à Nature Centre :

☎ 02 38 61 06 11

## Collection ADEME :

Je souhaite recevoir la liste des livrets sur le(s) thème(s) suivant(s) :

.....

## Autocollant : Stopub

Contre la publicité dans les boîtes aux lettres - Quantité : .....

## Coordonnées :

Mr  Mme  Melle

Nom : ..... Prénom.....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....

Organisme : .....

Je souhaite soutenir les activités de Nature Centre en matière de sensibilisation sur la consommation et fais un don de : ..... euros.

Le don est déductible à 60% de vos impôts. Reçu fiscal retourné dès réception du don.



NATURE CENTRE  
71 Avenue Charles Péguy  
45800 ST JEAN DE BRAYE

CONSOMMATION



Pour tous renseignements complémentaires  
vous pouvez contacter :



#### NATURE CENTRE

Fédération régionale des associations de  
protection de l'environnement du Centre

✉ 71 Avenue Charles Péguy

45800 St Jean-de-Braye

☎ 02 38 61 06 11 - 📠 02 38 61 17 89

Site internet : [www.naturecentre.org](http://www.naturecentre.org)



#### ADEME

Agence de l'environnement  
et de la maîtrise de l'énergie

✉ Délégation régionale Centre

22 Rue Alsace Lorraine - 45058 Orléans cedex 1

☎ 02 38 24 00 00 - 📠 02 38 53 74 76

Site internet : [www.ademe.fr/centre](http://www.ademe.fr/centre)



#### CONSEIL RÉGIONAL DU CENTRE

✉ Direction de l'Environnement

9 Rue St Pierre Lentin - 45041 Orléans cedex1

☎ 02 38 70 30 30

Site internet : [www.regioncentre.fr](http://www.regioncentre.fr)

