



39

GESTES ÉCO-RESPONSABLES
À ADOPTER AU QUOTIDIEN



-39-

GESTES ÉCO-RESPONSABLES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

www.durable-ecolo-bio.com

Vous souhaitez intégrer des gestes éco-responsables à votre quotidien, mais ne savez pas comment et par où commencer ? Alimentation, ménage, habillement, beauté, transport, numérique...

Voici, pour vous, 38 gestes éco-responsables, mais surtout de bon sens. Des astuces simples et concrètes à adopter, qui vous feront voir la vie en vert. Vous verrez, il n'y a pas de contrainte, juste des bonnes habitudes à prendre !





1 JE TRI MES DÉCHETS

Commençons par la base, à savoir le tri sélectif. Dans un premier bac, déposez tous les contenants en verre après avoir ôté leur bouchon : les bouteilles, les bocaux, les pots...

Dans un deuxième bac, jetez tous les déchets qui se recyclent : les flacons et bouteilles en plastique, les boîtes d'emballage en carton épais, les boîtes de conserve, les journaux, les canettes... Une fois recyclés, ces emballages auront une seconde vie et ainsi de suite. Votre poubelle, elle, est destinée aux ordures ménagères non-recyclables. Pour finir, les piles, les ampoules et les cartouches d'imprimante se jettent dans des endroits spécifiques comme les grandes surfaces.



2 JE DIS STOP AU PLASTIQUE

Trier ses déchets, c'est bien... Limiter la pollution domestique, c'est mieux ! Prenez quelques minutes pour inspecter votre poubelle, cela vous permettra de savoir quels déchets quotidiens vous pouvez éviter. Par exemple, remplacez les bouteilles d'eau minérale en plastique par une gourde en inox, les gobelets jetables par de vraies tasses.

Abandonnez les pailles jetables, la bouteille d'eau en plastique et le film étirable à leur triste sort de pollueurs d'Océan. Adoptez un filtre à café permanent ou mieux une cafetière à piston. Et puis aussi évitez d'acheter des produits sur-emballés. Vous verrez, votre liste de courses va progressivement raccourcir !

3 JE PLACE UN AUTOCOLLANT "STOP PUB" SUR MA BOÎTE AUX LETTRES

Un geste simple et efficace : placez un autocollant "Stop Pub" sur votre boîte aux lettres. Chaque année, une boîte aux lettres reçoit 40 kg de prospectus, qui partent immédiatement à la poubelle sans même mériter votre attention. Autant s'en passer, non ? Vous pouvez fabriquer vous-même cet autocollant, ou bien le demander à votre facteur.

4 J'ADOpte UN (OU PLUSIEURS) SAC RéUTILISABLES

Non, les tote bag (sac en coton) ne sont pas réservés aux hipsters ! Fabriqués en coton bio pour certains, ils ont une très bonne durée de vie et peuvent supporter de lourdes charges.

Quand vous faites vos courses, au lieu de demander à chaque fois de nouveaux sacs en plastique (que vous payez !), prenez l'habitude de prendre avec vous un sac en toile ou un filet à provisions... Oh oui, celui-là est si délicieusement vintage !



5 JE DÉBRANCHE MON CHARGEUR DE TÉLÉPHONE

À côté de votre lit, il y a peut-être un chargeur sur lequel vous branchez votre smartphone avant de vous coucher. Désormais, débranchez ce chargeur lorsqu'il ne charge rien.

D'abord, laissé branché, il continue à consommer de l'électricité et ensuite, cet usage comporte un réel risque d'incendie ou en tout cas de départ de feu.



6 JE FABRIQUE MA LESSIVE

Saviez-vous que la plupart de vos produits ménagers sont facilement réalisables ?

Commencez par confectionner vous-même votre lessive. Non seulement, les lessives industrielles peuvent être irritantes et allergisantes, mais en plus elles coûtent démesurément cher. Avec 15€, le prix de 2 litres de lessive du commerce, vous pouvez fabriquer de la lessive pendant 1 an. Pour élaborer votre lessive maison, il suffit de rassembler du savon de Marseille et du bicarbonate de soude, voire du percarbonate à l'effet blanchissant. Vous pouvez même faire votre lessive avec juste... De la cendre de bois ! Vous verrez, après votre première lessive maison, plus rien ne vous arrêtera : adoucissant, liquide vaisselle, nettoyant pour vitre... Tous vos produits ménagers vont y passer ! Et d'ailleurs vous en aurez beaucoup moins car les produits maison ont l'avantage d'être multifonctions.

7 J'ÉTEINS LES APPAREILS ÉLECTRONIQUES

Vous partez en week-end ou en vacances ? La nuit, vous dormez ? Éteignez votre routeur wifi, votre télévision et tous vos autres appareils électroniques qui restent en veille alors que vous ne leur avez rien demandé ! Même lorsqu'ils ne sont pas utilisés, ces appareils consomment de l'électricité - et donc gaspillent inutilement de l'énergie. Pour éteindre simultanément vos appareils, branchez-les sur une même multiprise.



8 JE ME RÉCONCILIE AVEC MES GAMBETTES

Vous prenez la voiture pour aller acheter du pain ou poster une lettre ? Dites adieu à cette mauvaise habitude ! Pour les courts et moyens trajets, vos jambes sont de loin le moyen de transport le plus pratique, le plus sûr, le plus simple et le plus écologique. "Moi, j'avais à pied, chantait Yvon Etienne, comme ça, je suis sûr d'arriver " ! Autre solution, dépoussiérez le vélo, regonflez les pneus et les cheveux au vent, entonnez avec les Queen " Bicycle, bicycle, I want to ride my bicycle " ! Vous allez rapidement être conquis par la mobilité douce : un mode de transport rapide, silencieux, économique et bon pour la santé.

Et si vous préférez chanter à tue tête "Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins, à bicycleeette !", c'est bien aussi !



9 JE COMPOSTE LES DÉCHETS ORGANIQUES

Vous avez intégré le tri sélectif à votre quotidien ? Super, il est maintenant temps de passer au niveau supérieur : le compostage. Il suffit de déposer tous vos déchets alimentaires dans un contenant dédié. Des micro-organismes se chargeront de le transformer en un fertilisant naturel de qualité, que vous pourrez utiliser pour vos plantes d'intérieur ou votre potager. Si vous n'avez pas de jardin pour installer un gros composteur, sachez qu'il existe des petits modèles adaptés aux appartements.



10 JE FREINE LES ARDEURS DE MA CHASSE D'EAU

Un geste insolite qui vous permettra d'économiser des centaines de litres d'eau chaque mois. Pour cela rien de plus simple : munissez-vous d'une brique ou d'un contenant et remplissez-le de sable. Installez-le au fond de votre chasse d'eau, à l'opposé du robinet : et hop, une économie de 1,5 litres d'eau à chaque passage aux toilettes !

11 JE LIMITE LES PLATS PRÉPARÉS ET LES PRODUITS EMBALLÉS

Réduisez votre consommation de plats préparés et de produits trop emballés : ce geste écolo va soulager votre porte-monnaie, faire maigrir votre poubelle et se révéler positif pour votre santé. Oui, mais comment ? En achetant au maximum des produits alimentaires non-transformés et en vrac. Le vrac se développe de plus en plus dans les épiceries de quartier comme dans les grandes surfaces. Faites-vous plaisir : pâtes, riz, gâteaux, céréales, sucre, farine, fruits secs mais aussi liquides comme huile, vinaigre, vin... Vous serez étonné de tout ce que l'on peut acheter en vrac.

12 J'APPORTE MES CONTENANTS LORS DE MES COURSES

Pour faciliter vos courses zéro-déchet, les magasins fournissent gratuitement des sacs en kraft, mais vous pouvez aussi apporter vos contenants : boîtes, bocaux, sacs en papier à réutiliser plusieurs fois, sacs en toile dont la durée de vie est plus longue. Pour accueillir tous ces produits, vos bocaux en verre apportés au magasin se rangeront illico dans le placard. Placés sur une étagère, ils feront office de décoration dans votre cuisine. Le zéro-déchet, c'est aussi pratique qu'esthétique !



13 JE PRIVILÉGIE LA NOURRITURE LOCALE ET DE SAISON

Exit les fraises en hiver et les tomates en été ! Pour manger de saison, faites vos courses dans des commerces qui privilégient les circuits courts : ainsi, vous êtes certains que vos fruits et légumes n'ont pas fait le tour du monde avant de finir, épuisés et vidés de toutes vitamines dans votre panier. Vous pouvez par exemple faire vos emplettes au marché, dans un commerce de proximité qui soutient les producteurs locaux. Ou directement chez le paysan. Vous n'aimez pas faire les courses ? Abonnez-vous à une AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne), vous récupérez chaque semaine un généreux panier de fruits et légumes produits dans votre région. Encore un geste écologique, économique et plus valorisant que la grande distribution.



14 JE M'ÉQUIPE EN USTENSILES DE CUISINE DURABLES

La poêle en fonte ou en fer, les casseroles en inox, les couverts en argent (d'occasion), les saladiers en verre ou en bois, le service de table en porcelaine, en terre cuite et en céramique, tous ceux-là sont vos amis pour la vie. Eh oui, ils sont tellement durables que vous pourrez les inclure dans votre testament ! Et en plus, ils ne sont pas mauvais pour la santé, donc vous vivrez plus longtemps. Et alors vos descendants pourront toujours attendre !



15 JE SOUSCRIS À UN FOURNISSEUR D'ÉLECTRICITÉ ÉCOLOGIQUE

Même si vous limitez au maximum votre utilisation d'appareils électroniques et votre consommation de chauffage, l'électricité et le gaz vous sont indispensables au quotidien. Alors, autant choisir un fournisseur d'énergie verte. De plus en plus de fournisseurs s'engagent à approvisionner vos tuyaux en énergie renouvelable et changer de compagnie ne prend que quelques minutes. De plus, vous êtes en position de négocier les tarifs et de faire jouer la concurrence, car ils sont pour l'instant confidentiels face aux distributeurs historiques.



16 JE COUVRE MES CASSEROLES

Sortez vos couvercles du placard : en couvrant vos casseroles et vos poêles, vous économisez jusqu'à 25% de l'énergie nécessaire pour cuire vos plats. D'une pierre deux coups : placer des couvercles vous évitera d'allumer la hotte ! Astuce : vous pouvez aussi éteindre l'eau de vos pâtes dès la reprise de l'ébullition, elles continueront à cuire, avec un couvercle. Pour le four pareil : éteignez-le avant la fin de la cuisson, la chaleur résiduelle continuera à cuire votre rôti. Et toc, d'une pierre trois coups : vous risquez moins de brûler votre plat.



17 JE M'INSCRIS À LA MÉDIATHÈQUE DU QUARTIER

Vous êtes un grand cinéphile, un amateur de BD et dévorez plusieurs romans par mois ?

Plutôt que de vous ruiner en DVD et livres, inscrivez-vous à la médiathèque de votre quartier. Pour une poignée d'euros, vous aurez accès à toute la collection et pourrez en plus faire plaisir à votre famille. De plus, cela pérennise ces lieux publics, municipaux ou associatifs, qui forment un tissu social indispensable et indissociable de la vie locale.



18 EN HIVER, J'ENFILE UN PULL

En été, il fait chaud, en hiver, il fait froid. C'est un fait. Rassurez-vous, une fois l'hiver arrivé, on ne va pas vous demander de laisser vos radiateurs éteints, mais de rester raisonnable. Inutile de surchauffer votre intérieur pour pouvoir rester en t-shirt, 18° est une température largement suffisante. Plutôt que de faire monter le thermostat, enfilez un pull ! Petit conseil bonus : la nuit, fermez les volets pour éviter la déperdition de chaleur. En été, à la maison, en voiture ou au travail, boycottez la climatisation polluante et malsaine. Respirez la vraie vie ! La nuit, ouvrez grand les fenêtres. Fermez les volets le jour s'il fait vraiment chaud.

19 J'ADOpte UNE ROUTINE BEAUTÉ MINIMALISTE

L'écologie est aussi la bienvenue dans votre salle de bain. Échangez votre gel douche pour un savon de Marseille, un savon d'Alep ou saponifié à froid. Privilégiez les éco-recharges, adoptez les disques lavables (ou utilisez vos mains. Pratique, on les a toujours sur soi !).

Utilisez une même huile végétale pour vous démaquiller et en soin du soir, pour les cheveux ou le corps... Cette routine beauté minimaliste va permettre de faire de la place dans votre salle de bain et du bien à votre peau.



20 JE DÉGIVRE MON RÉFRIGÉRATEUR ET MON CONGÉLATEUR

Tous les 3 mois, prenez le temps de dégivrer votre réfrigérateur et votre congélateur afin de réduire votre consommation d'électricité. Par exemple, un frigo avec une couche de givre de 4 mm consomme 2 fois plus qu'un frigo bien entretenu ! Et il consomme encore moins si son contenu est rangé de manière fonctionnelle, en respectant les différentes zones de froid.



21 JE TRIE MES MAILS

Bien que non-palpable, la pollution concerne aussi le digital. Les mails, la navigation sur Internet, la visualisation de vidéos, sont des pratiques plus énergivores qu'elles n'y paraissent. Pour commencer, prenez l'habitude de supprimer les mails que vous n'avez pas besoin de garder dans votre messagerie : un geste qui demande une petite seconde et qui réduit réellement votre empreinte carbone. Et désinscrivez-vous de tous les mails publicitaires que vous ne lisez pas.



22 JE PENSE À LA LOCATION D'OBJETS

Appareil à raclette, planche de surf, perceuse... Votre garage déborde de matériel dont vous ne servez qu'une ou deux fois par an ? La prochaine fois que vous aurez besoin d'un objet de ce genre, plutôt que d'en acheter un neuf, essayez d'en emprunter ou d'en louer un ! De nombreux sites d'entraides entre particuliers proposent de louer toute sorte d'objets. Vous évitez les achats superflus, faites un geste éco-citoyen et vous créez plus de liens. L'inverse est également possible : mettez en location le matériel qui prend la poussière, il fera sans doute des heureux.

23 JE LIMITE MA CONSOMMATION DE VIANDE

Au niveau mondial, la production de viande est une des principales causes des émissions de gaz à effet de serre. On ne vous demande pas de devenir végétarien, mais si vous mangez de la viande plus de 3 fois par semaine, vous pouvez envisager de réduire votre consommation. Privilégiez la qualité à la quantité : plutôt que d'acheter plusieurs boîtes de lardons ou des steaks surgelés douteux en grande surface, rendez-vous chez le boucher une fois par semaine pour demander une belle pièce. Pareil pour le poisson qui disparaît drastiquement pour cause de surpêche. De plus, une consommation plus que raisonnable est conseillée par les experts en raison des forts taux de métaux lourds qu'il contient.

24 JE RÉPARE AU LIEU DE JETER

Avant de vous débarrasser d'un objet, demandez-vous pourquoi vous vous en séparez. Si c'est parce qu'il est cassé, usé ou endommagé, pourquoi ne pas essayer de le remettre à neuf ? Vous pouvez tenter de lui donner vous-même une seconde vie.

Sinon, confiez-le à un professionnel : un cordonnier pour réparer une semelle, un informaticien pour formater votre ordinateur, une couturière pour reprendre un habit...

Vous pouvez aussi détourner l'utilisation d'un objet qui a fait son temps : un vieux t-shirt fera un très bon torchon ou un sac de course, un mug ébréché se transforme en un pot à outils...

L'économie circulaire, c'est aussi écolo ! Si vraiment vous ne souhaitez plus voir cet objet, donnez-le à quelqu'un de votre entourage ou par le biais d'un organisme (Emmaüs, une recyclerie ou le site Donnons.org) ou vendez-le (à un dépôt-vente ou sur Leboncoin).



25 JE SÈCHE MON LINGE À L'AIR LIBRE

Le sèche-linge est particulièrement énergivore. Si vous avez un jardin, un balcon ou une pièce suffisamment ventilée, faites-y sécher votre linge sur un étendoir. Vous allez considérablement réduire votre facture d'électricité. En plus, les vêtements et les draps sentent bien meilleurs et ont une texture plus agréable lorsqu'ils ont séché au soleil.



26 JE PRENDS DES DOUCHES

Un geste écolo assez évident : une douche de 5 minutes est bien moins gourmande en eau qu'un bain. De même qu'il n'est pas nécessaire de prendre une douche quotidienne, n'abusez pas des produits lavants : cela décape l'épiderme, détruit le film hydrolipidique ainsi que les bonnes bactéries de la surface de la peau, qui font rempart aux infections. Un réflexe bon pour la planète, mais aussi pour votre beauté et votre santé.



27 JE BOIS L'EAU DU ROBINET

L'eau en bouteille n'est plus aussi pure qu'on l'a cru. On sait maintenant que le plastique du contenant migre dans le contenu. L'eau de la bouteille contient deux fois plus de particules de plastique, et donc de perturbateurs endocriniens, que l'eau du robinet. On sait aussi que les conditions de stockage (températures, durée et lieux d'entreposage) amplifient le phénomène de migration. De plus, une récente étude a mis en évidence la présence de molécules chimiques dans la plupart des eaux minérales ou de source : pesticides, herbicides, médicaments (vasodilatateurs, hormones de synthèse, etc.) . A cela s'ajoutent le prix insensé de l'eau sous plastique, les doutes sur les bienfaits de ses minéraux pour l'organisme (épuisement des reins par exemple) la pollution dramatique qu'engendre sa production (embouteillage, transport et rejet dans l'environnement) : elle serait 1 000 fois moins écologique que l'eau du robinet ! Bref, trouvez-vous une gourde, une bouteille en verre et buvez l'eau du robinet ou filtrez-la.



28 JE RESTREINS MA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ

Évitez de laisser éclairée une pièce si vous n'y êtes pas. Concernant l'éclairage, on conseille aujourd'hui les ampoules led, comme il nous fut conseillé les ampoules fluocompactes pour remplacer les ampoules à filaments. Que penser ? Si les ampoules led consomment peu à l'usage, leur production est extrêmement énergivore et elles ne sont pas recyclables. Elles incluent en outre certains composants dangereux, comme le gallium ou l'indium. De plus, leur éclairage bleu est nocif pour les yeux. Dernier mauvais point et pas des moindres, l'éclairage des villes maintenant majoritairement à led, perturbe la vie des animaux nocturnes, engendrant la destruction de leur habitat et menaçant leur survie. Déjà fortement annihilé auparavant. Donc, ça va de mal en pis avec cette histoire d'ampoules. Que faire ?

En voiture mettez les veilleuses plutôt que les codes s'il fait assez jour pour voir. Profitez au maximum de la lumière du jour chez vous. Prenez l'habitude de vous déplacer dans la pénombre, cela multiplie vos connexions neuronales et développe vos fonctions visuo-spatiales (car on voit à 80 % avec le cerveau) (et avec le coeur, mais ceci 'est une autre histoire) . Sinon, connaissez-vous le charme de la bougie pour créer une ambiance cocooning ? Dangereux ? Eh quoi, vivre est dangereux et elles ont survécu, les générations précédentes non ?



29 J'UTILISE UN MOTEUR DE RECHERCHE ÉCOLOGIQUE

Non, l'écologie ne s'invite pas sur la toile et ce n'est pas près d'arriver ! Par contre, certains moteurs de recherche font quelques tentatives pour réduire leur empreinte carbone. Comment ? En comptant sur vous ! Par exemple, Ecosia s'engage à planter un arbre à chaque clic effectué sur une publicité liée à une requête. Le moteur français Lilo fonctionne de la même manière mais vous pouvez choisir le projet à soutenir. Ecogine, un moteur de recherche français, redistribue 10% de ses recettes publicitaires à des associations solidaires, sélectionnées par les internautes. Duck-Duck-Go ne stocke pas vos données, voilà qui économise une bonne part de l'énergie. En installant un "adblock" également vous supprimez l'affichage mais aussi le chargement numérique de la publicité. Yep ! C'est toujours ça de gagné !

30 JE PRIVILÉGIE LES ACHATS DANS DES COMMERCES DE PROXIMITÉ

Limitez vos achats sur Internet et dans les grands magasins périphériques. Si vous habitez dans une grande ou moyenne ville, vous trouverez certainement l'objet de vos désirs dans un commerce de proximité. Ainsi, vous réduisez votre empreinte carbone, dynamisez l'économie locale et évitez les sur-emballages. Et puis, il est toujours plus agréable de se faire accueillir par un commerçant souriant et avenant, qui va finir par connaître vos préférences, vous conseiller et vous faire des offres personnalisées.

31 J'ACHÈTE CONSCIEMMENT

Grâce à tous ces gestes éco-citoyens, vous allez réaliser des économies. Mais avant d'acheter un nouveau smartphone ou des vêtements grâce à cet argent économisé, posez-vous quelques questions. En avez-vous réellement besoin et envie ? Combien de temps allez-vous les garder ? Ont-ils été fabriqués de manière éthique ? D'où proviennent-ils ?



32 J'EMBALLE SANS PAPIER CADEAU

Pour offrir écologique, soignez l'emballage en récupérant, au choix, les plans du calendrier de La Poste, des chutes de tissu, du papier kraft, des anciens emballages, du papier journal, de la garniture de colis. D'abord ça vous rendra créatif et original et ensuite, un cadeau personnalisé c'est tellement plus touchant pour le destinataire.



33 J'ÉPARGNE ÉTHIQUE

Mettre son argent dans une banque qui investit dans des projets pas du tout éthiques, générateurs de gaspillage et de pollution, c'est dommage. Que fait la banque avec votre argent ? Dans quoi investit-elle ? A-t-elle une politique mutualiste ? Est-elle transparente sur ses activités financières ? Figure-t-elle parmi les banques de proximité ? Peut-elle se targuer d'être écoresponsable ? Bon d'accord, des banques honnêtes, ça ne se bouscule pas, mais il y en a (La Nef, par exemple).



34 JE REFUSE LES ÉCHANTILLONS

"Si le produit est gratuit, c'est vous le produit". Dites non à cette micro-dose de parfum, de cosmétique ou autre dans son emballage individuel. La fabrication et les déchets qu'il engendre ne sont pas gratuits, eux. Et puis avouez, la plupart du temps, l'échantillon se racornit dans un tiroir ou au fond d'un sac, attendant le "au cas où" qui n'arrive jamais.

Refusez aussi les tracts publicitaires dans la rue.





35 JE ME MOUCHE DANS LA DENTELLE

Avez-vous déjà tenu entre vos mains un mouchoir artisanal en dentelle ? C'est un objet d'un raffinement exquis, autrefois symbole de luxe discret transmis de génération en génération.

Pas la peine d'investir spécialement dans ce produit délicat ou à l'opposé d'adopter un vaste et rustique mouchoir à carreaux. Découvrez simplement tout le confort d'un mouchoir en tissu pour apaiser votre chagrin ou plus prosaïquement vous moucher. Pareillement, passer aux serviettes de table et à l'essuie-tout en tissu limitera grandement la consommation de produits à usage unique. Bref, oubliez les objets jetables et privilégiez les produits réutilisables. D'autres alternatives durables sont aussi disponibles pour le papier aluminium, les éponges, les couches, les serviettes hygiéniques, etc.



36 J'ACHÈTE D'OCCASION

Chaque produit que vous achetez a demandé des ressources et de l'énergie et donc a généré de la pollution et des déchets plus ou moins considérables. Choisir de la seconde main, c'est attaquer le problème par la base. Chinez dans les brocantes, promenez-vous dans les vide-greniers : l'ambiance bon enfant, les échanges sympathiques et la satisfaction d'avoir fait une bonne affaire (en moyenne une économie de 80 % du prix neuf) vous combleront bien davantage qu'un achat dans une zone commerciale auprès d'un vendeur harassé. D'autres avantages ? Le prix de l'occasion vous ouvre l'accès à un produit de qualité, plus beau, mieux conçu et plus durable. Votre produit est plus original. Il est plus sain : si c'est un vêtement quelques lavages précédents l'ont débarrassé de ses apprêts toxiques et si c'est du mobilier, il ne produit plus d'émanations nocives.

37 JE M'INFORME ET J'APPREND



Notre société est de plus en plus sensible à la question écologique. Aujourd'hui, tout le monde sait qu'il faut éteindre la lumière ou couper l'eau du robinet. Mais au-delà de ces principes de base se trouvent des problématiques plus complexes. Pourquoi, depuis plus de 40 ans, la pollution est-elle un problème jamais résolu ? Pourquoi, malgré un ministère de l'écologie, malgré les Grenelles de l'environnement, la pollution augmente-t-elle d'année en année, de plus en plus vite et de plus en plus mortifère ? Pourquoi les gouvernements ne prennent-ils pas des mesures radicales contre les entreprises les plus polluantes ? Pourquoi est-ce qu'un développement ne peut pas être durable et pourquoi la croissance ne peut-elle être infinie dans un monde fini ? Si l'écologie est un sujet qui vous intéresse, sachez qu'il existe pléthore de documentaires, blogs, livres et revues qui permettent de s'interroger, s'éduquer et mieux comprendre le monde dans lequel on vit.

38 J'INTERPELLE LES DÉCIDEURS

Les mairies, les collectivités locales et les groupements de communes sont chargés de la gestion de votre commune. Les fortes disparités concernant la gestion des déchets, dépendent directement de la politique locale. Vous, citoyens, pouvez faire bouger les lignes : interrogez vos élus locaux. Demandez-leurs par exemple : une gestion des déchets plus efficace avec un tri à la source, ou bien une tarification incitative en fonction de la production de déchets (notamment pour les entreprises) ; des actions concrètes contre les dépôts sauvages ; une politique de rénovation du bâti ancien au lieu de constructions de lotissements à tout-va (le BTP neuf produit énormément de déchets) ; un choix de sources d'approvisionnement locales dans les cantines. Demandez à votre interlocuteur de favoriser financièrement l'implantation de commerces proposant du local, de l'épicerie en vrac, etc.

Au niveau de votre travail, abordez la question du gaspillage. Suggérez le recyclage du papier, la suppression des gobelets et touillettes en plastique, des essuie-main en papier, le gaspillage au self, des achats éco responsables, la nécessité de la climatisation ou tout autre pratique qui pose question. De votre côté, au lieu de les jeter, utilisez le verso des documents imprimés, reliez-les avec des baguettes de reliure à spirales et hop, un bloc.

39 J'EN PARLE À MON ENTOURAGE

impact sur le comportement des citoyens... Mais c'est bien votre mode de vie responsable et plein de bon sens qui va inspirer les autres, par mimétisme. Ensuite, le partage de votre expérience auprès de votre entourage le motivera vraiment à adopter, à son tour, ces gestes écocitoyens. Restez positif et bienveillant, ne soyez pas moralisateur et partagez des conseils simples et concrets : vos amis et votre famille vous en seront reconnaissants ! Bien sûr, une telle organisation ne se fait pas en un jour. C'est pas à pas, à votre rythme et en choisissant d'abord ce qu'il vous plaît de changer que vous avancerez dans cette nouvelle vision du monde. Pour chaque geste éco responsable, vous sortez gagnant et grandi : au niveau de votre santé, de vos finances, de votre qualité de vie et au niveau éthique, avec l'envie d'améliorer globalement la vie sur terre.



<https://durable-ecolo-bio.com/>

