



# Mes éco-gestes au quotidien

Adaptons notre mode de vie et  
nos pratiques de consommation  
au développement durable





1

## Mes éco-gestes **à la maison**

page 4



2

## Mes éco-gestes **au bureau**

page 8



3

## Mes éco-gestes **lors de mes déplacements**

page 9



4

## Mes éco-gestes **dans mon jardin**

page 10



5

## Mes éco-gestes **en vacances** ou dans mes **activités de plein air**

page 11



6

## Mes éco-gestes **avec les autres**

page 14

## Adaptons notre mode de vie et nos pratiques de consommation au développement durable

Le développement durable, c'est répondre aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

Face aux catastrophes écologiques, sanitaires, industrielles auxquelles nous sommes de plus en plus confrontés, le développement durable propose de faire évoluer les comportements et modes d'action de tous les acteurs de la société. Il faut donc apprendre à économiser et à partager de manière équitable les ressources de l'environnement et à tenir compte des facultés limitées de la Terre à absorber les déchets et les pollutions : c'est la dimension environnementale du développement durable.

Nous n'avons pas de planète Terre de rechange ! Il faut également garantir une croissance économique créatrice d'emploi et d'équité sociale : c'est l'aspect économique et social du développement durable.





# Mes éco-gestes à la maison



## Je trie mes déchets

Chaque Français génère,  
en moyenne,  
**360 kg**  
de déchets ménagers par an.

Les emballages (bouteilles,  
boîtes de conserve,  
cartons...) représentent  
30 % environ du poids total.



Je trie mes déchets (emballages, verre, papier) en tenant compte des consignes. Si le tri sélectif des déchets n'est pas organisé dans ma commune, je vais les déposer à la déchèterie la plus proche de chez moi.

*Le recyclage des déchets permet de fabriquer des objets usuels. Ainsi, avec 2 bouteilles en plastique, on peut fabriquer une écharpe.*

Je dépose à la déchèterie mes restes de peintures, de solvants usagés ou d'huiles usagées, car 1 litre d'huile peut couvrir une surface de 1000 m<sup>2</sup> d'eau, empêchant ainsi l'oxygénation de la faune et de la flore.



Je rapporte mes médicaments inutilisés ou périmés ainsi que leurs emballages chez mon pharmacien. Je réduis donc les risques d'accident par ingestion de médicaments notamment par des enfants, et je permets aux organismes humanitaires d'intensifier leurs collectes pour les plus démunis.

*Les déchets issus des médicaments émanant des ménages représentent environ 70 000 tonnes par an, soit 0,3% des déchets ménagers et 1% des déchets d'emballages ménagers.*

Lors d'un grand nettoyage de ma cave, de mon grenier ou de mon garage, je dépose mes déchets et encombrants dans la déchèterie la plus proche de chez moi.

*Il existe 2 800 déchèteries en France : rapporter ces objets permet de recycler les matières qui les composent et de supprimer les dépôts sauvages. Je participe aux collectes de jouets, livres et vêtements pour les personnes moins favorisées.*

Je ne laisse pas les appareils électriques en veille et j'éteins la lumière quand je quitte une pièce.

*En effet, laisser mon téléviseur ou mon magnétoscope en veille peut représenter jusqu'à 70 % de sa consommation totale en électricité.*

Je module le chauffage en fonction des pièces de la maison (plus chaud dans la salle de bains et le séjour, moins chaud dans les chambres pendant la nuit).

Je dégivre régulièrement mon réfrigérateur avant que la couche de givre n'atteigne 3 mm d'épaisseur, ce qui me permet d'économiser jusqu'à 30 % de sa consommation d'électricité.

J'utilise au maximum la lumière naturelle en plaçant près des fenêtres les plans de travail (cuisine, bureau...). L'éclairage représente en moyenne 15 % de ma facture d'électricité (hors chauffage, eau chaude et cuisson).

*De plus, la consommation d'énergie par habitant des pays de l'OCDE est en moyenne 10 fois supérieure à celle des régions en développement, et presque 4 fois plus que la moyenne mondiale.*



J'utilise des ampoules basse consommation qui utilisent 4 à 5 fois moins d'électricité que les lampes à incandescence traditionnelles et qui durent en moyenne 6 fois plus longtemps.



Je ne fais fonctionner mon lave-linge ou mon lave-vaisselle que lorsque la machine est remplie et je choisis de préférence un programme court ou économique car un cycle à 40° consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°.

J'envisage de construire mon pavillon selon la norme HQE, qui privilégie des matériaux et des systèmes de chauffage et d'éclairage respectueux de l'environnement. Ce type de logement ne coûte pas plus cher !



**Un téléviseur en veille : c'est jusqu'à 70 % de sa consommation totale en électricité**

## J'économise l'énergie

*L'énergie et les transports sont au centre des paradoxes du développement durable : tous deux sont indispensables au développement et à la croissance socio-économique. Mais leur utilisation actuelle engendre des risques inacceptables pour l'humanité : l'épuisement des ressources naturelles non renouvelables (notamment des combustibles fossiles), la dégradation de l'environnement (notamment la pollution atmosphérique), et l'accroissement de la fracture entre pays riches et pays pauvres, en terme d'accès aux services énergétiques.*



## Mes éco-gestes à la maison

### Je préserve la qualité des eaux souterraines

En France, l'eau d'origine  
souterraine fournit  
**60 %** de  
notre eau potable.  
Il est donc essentiel  
de préserver sa qualité.



### J'économise l'eau

Au 20<sup>e</sup> siècle, la consommation  
d'eau dans le monde a été  
multipliée par 7 alors que  
la ressource en eau a consi-  
dérablement diminué.  
La pénurie d'eau est le plus  
grand danger qui pèse actuel-  
lement sur la planète. En effet,  
1,1 milliard de personnes  
n'ont toujours pas accès à  
une eau salubre, un tiers de  
la population mondiale est  
privée d'eau potable, et près  
de 2,5 milliards n'ont pas  
d'installations adéquates  
d'assainissement.  
Et le manque d'eau  
n'épargne pas les pays  
développés : en France,  
on pense aux sécheresses  
estivales...



J'utilise une lessive sans phosphates pour éviter la pro-  
lifération d'algues microscopiques, dangereuses pour  
la vie aquatique.

*Aujourd'hui, les quantités de phosphates mesurées  
dans les rivières sont 10 à 15 fois supérieures  
aux teneurs naturelles.*



Je veille à respecter les doses indiquées  
sur les emballages des produits ménagers.



Je ne jette pas les restes de peintures,  
de solvants usagés (white-spirit, acétone...)  
dans les toilettes ni dans l'évier mais  
à la déchèterie.

*Les rejets de substances toxiques, même émises en  
faibles quantités, peuvent avoir des conséquences  
irréversibles sur les écosystèmes et présenter des  
dangers pour la santé.*

Je prends une douche rapide plutôt qu'un bain car  
je consomme ainsi entre 25 et 100 litres d'eau au lieu  
de 250 litres environ, et je participe à la préservation  
de cette ressource naturelle limitée.

*En effet, dès 2030, la demande en eau pourrait  
dépasser l'offre : 50% de la population mondiale  
serait privée de cette ressource vitale.*

Je coupe l'eau quand je me brosse les dents, me lave  
les mains ou me rase. Je réduis ainsi ma consommation  
d'eau de moitié.

*L'eau douce ne représente que 2,5 % du  
stock total d'eau sur la planète (les 97,5 % restant  
étant salés).*



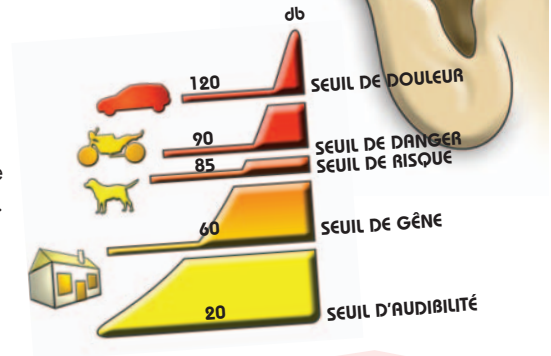
J'installe une chasse d'eau à double com-  
mande dans mes toilettes ou je place une  
bouteille pleine de sable ou une brique dans  
le réservoir, car je réduis ainsi ma consommation d'eau  
de 1 à 2 litres à chaque remplissage de la cuvette.

J'équipe ma robinetterie de systèmes permettant de limiter ma consommation d'eau, comme par exemple des réducteurs de débit, des aérateurs, des mitigeurs ou des douchettes à faible débit.

Je répare au plus vite les éventuelles fuites d'eau, car une fuite goutte à goutte peut représenter 35 000 litres d'eau par an. Une lecture attentive de sa facture d'eau permet souvent de les détecter.



Je ne fais fonctionner mon lave-linge ou mon lave-vaisselle que lorsque la machine est remplie ou j'utilise la touche demi-charge qui permet d'économiser environ 30 % du volume d'eau.



Je veille à ne pas détériorer la qualité acoustique de mon appartement lors de la pose de carrelage ou de parquet à la place d'une moquette.

Je place des patins sous les meubles et des plots anti-vibrations sous les appareils électroménagers, afin de réduire les vibrations transmises par le sol.



Je limite le volume sonore, notamment quand j'organise une fête, car non seulement je peux importuner mes voisins, mais je risque également une amende pour tapage diurne ou nocturne. De plus, les plus jeunes peuvent s'exposer, pendant des durées importantes, à des intensités sonores susceptibles d'entraîner des lésions auditives irréparables.



J'évite d'utiliser des appareils bruyants la nuit ou le dimanche.

*Une perceuse dégage de 90 à 100 décibels alors que le seuil de gêne est de 60 dB.*

## J'évite de faire du bruit

*Le développement des activités industrielles et commerciales, l'essor de l'urbanisation et des infrastructures de transport, mais aussi l'évolution des comportements, engendrent des nuisances sonores de plus en plus mal ressenties par les citoyens. Ces nuisances sonores perturbent sérieusement les conditions de vie des riverains, en particulier la nuit. Ainsi, 40 % des Français se disent gênés par le bruit (bruit de la circulation pour 33 %, bruits de voisinage pour 30 %, et 12 % pour les bruits de commerces, spectacles...).*

## 2

# Mes éco-gestes au bureau



### Au bureau

Les entreprises sont de plus en plus nombreuses à intégrer les préoccupations d'environnement au sein même de leur système de gestion.

Les démarches volontaires se traduisent notamment par la mise en place de " systèmes de management environnemental " (SME), dont l'efficacité est de plus en plus fréquemment garantie par la certification ou l'enregistrement.

Les " référentiels " disponibles pour vérifier la qualité des SME sont l'ISO 14001 (norme de niveau mondial) et le système communautaire d'Eco-audit (EMAS), qui se sont rapidement développés ces dernières années. Cependant, chaque salarié, à son niveau, peut aussi participer à la préservation de l'environnement.

8

Je respecte les consignes ou conseils donnés dans mon secteur d'activité pour préserver l'environnement. En effet, dans tous les corps de métiers, des conseils sont donnés pour éviter les pollutions de l'eau et de l'air liées aux produits employés.



J'utilise au maximum la lumière naturelle en plaçant près des fenêtres mon plan de travail (bureau, atelier...).

Je ne laisse pas mon ordinateur en veille et j'éteins la lumière quand je quitte mon bureau.

*Les bureaux sont parmi les plus gourmands en consommation d'énergie : 180 kWh/m<sup>2</sup> pour le chauffage et 110 kWh/m<sup>2</sup> pour l'électricité (éclairage et bureautique notamment).*

Je participe et j'incite au tri sélectif des déchets pour permettre le recyclage. Outre le papier, de nombreux produits sont recyclables dans nos bureaux, comme par exemple, les cartouches d'encre de l'imprimante.



Je privilégie le courrier électronique au courrier papier et j'évite d'imprimer tous les courriers électroniques que je reçois.

J'utilise les feuilles de papier mal imprimées comme brouillon.

*Il faut savoir que le papier constitue 80 % des déchets produits par une administration.*



Je propose à mes collègues de bureau de partager la même voiture. En plus de la diminution de la pollution, le covoiturage divise les frais de déplacements.

*Au delà, le défi d'aujourd'hui et de demain est de faire évoluer les pratiques de chaque citoyen par le transfert de l'automobile vers des modes de déplacements plus respectueux de l'environnement.*

# 3

## Mes éco-gestes lors de mes déplacements

Je privilégie les transports en commun, le vélo, le roller, la trottinette ou la marche à pied, surtout si j'ai à effectuer un court trajet en ville. J'évite ainsi de perdre du temps dans les embouteillages ou dans la recherche d'une place de stationnement.

*Le secteur des transports représente 25 % de la consommation mondiale d'énergie commerciale et utilise la moitié du pétrole produit dans le monde.*

Si je suis obligé(e) d'utiliser ma voiture, je démarre en douceur pour éviter une surconsommation coûteuse et de forts rejets polluants et je conduis en souplesse, ce qui représente plus de 40 % d'économie en consommation d'essence et de rejets d'émissions polluantes. Je respecte les limitations de vitesse, ce qui renforce la sécurité routière et réduit aussi la pollution.

*La consommation annuelle d'essence par les automobiles rapportée au nombre d'habitants reflète une grande disparité entre riches et pauvres. Elle est de 31 litres en Afrique subsaharienne, 50 litres en Asie, 427 litres en Europe occidentale et 1637 litres en Amérique du Nord !*

Je propose à mes voisins de partager la même voiture. Au-delà de la diminution de la pollution, le covoiturage divise les frais de déplacements et favorise la convivialité.



Je n'oublie pas de faire contrôler régulièrement ma voiture ou ma moto, notamment le filtre à air et le pot d'échappement.

*Une voiture bien réglée représente 20 % de pollution en moins et 10 % de carburant économisé.*

Par ailleurs, les pots d'échappement « bricolés » génèrent des pétarades qui gênent des dizaines de milliers de personnes dans les grandes villes.



Je fais laver ma voiture dans une station de lavage, car ce lieu est équipé de circuits d'évacuation des produits de lavage.

Cela me permet également d'économiser environ 200 litres d'eau.

### Lors de mes déplacements quotidiens

Le secteur des transports est à l'origine d'émissions de gaz responsables de pollutions locales (particules fines, plomb, oxydes d'azote et de soufre, composés organiques volatiles), dont les effets sont néfastes pour l'environnement et la santé, sans parler des conséquences préjudiciables sur le climat (gaz à effet de serre), en terme de bruit et d'occupation des sols, en terme de risques et de dommages sociaux (accidents, congestion).



L'homme est responsable de l'accroissement de l'effet de serre (notamment le gaz carbonique) et donc du réchauffement planétaire. Depuis 1900, les concentrations de gaz à effet de serre ont augmenté de

# 50 %

provoquant un réchauffement de la planète de 0,6° C.

# 4

## Mes éco-gestes dans mon jardin



J'arrose mon jardin le soir quand l'évaporation est moins forte, ce qui me permet de faire une économie d'eau de 50 % en moyenne pour la même efficacité. Je n'arrose pas ma pelouse qui reverdira toute seule au retour des pluies.



J'utilise des techniques économes en eau : goutte-à-goutte, tuyaux suintants, paillage lors de fortes chaleurs pour conserver l'humidité du sol,... et je récupère l'eau de pluie au bas des gouttières.

Je recouvre le sol au pied des plantes, des arbres et des arbustes d'une couche d'herbe coupée ou de copeaux de bois pour absorber l'eau et conserver l'humidité.

J'utilise des produits naturels pour l'entretien du jardin (compost...). Les engrais, qui contiennent des pesticides, sont massivement employés en agriculture.

*Or, pour être potable, l'eau ne doit pas en contenir plus de 0,5 microgramme par litre. Il n'est donc pas rare qu'on doive abandonner un captage à cause des pesticides.*

### J'utilise les déchets organiques

*J'utilise les déchets organiques (nourriture, branchages, herbe de tonte...) pour faire un compost 100 % naturel. Les jardiniers-amateurs seraient responsables pour 1/4 de la pollution des eaux de surfaces et des nappes souterraines.*



De plus, je plante des oeillets d'Inde, de la ciboulette, des oignons, de l'ail, du basilic, et autres plantes semblables, car leur odeur et les sécrétions de leurs racines éloignent certaines espèces d'insectes.

Je plante des arbres dans mon jardin, car je participe ainsi à la lutte contre l'effet de serre et à la réduction de la pollution atmosphérique par les émissions de dioxyde de carbone.



Avant de tondre ma pelouse, je me renseigne auprès de la mairie pour connaître les horaires dédiés à cette activité.

Si aucun arrêté concernant les activités bruyantes n'a encore été pris, je respecte mon voisinage en évitant de passer la tondeuse tard le soir ou le dimanche.



## Mes éco-gestes en vacances ou dans mes activités de plein air



Avant de partir, j'étudie, selon le nombre de passagers et la distance à parcourir, la possibilité d'utiliser un autre mode de transport que la voiture, le train par exemple, qui s'avère bien souvent moins fatigant et plus économique, surtout si je réserve ma place à l'avance.

*Définie comme l'ensemble des voyages à plus de 100 km du domicile habituel, c'est la mobilité qui croît le plus rapidement et peut aggraver les problèmes liés à l'environnement.*



Si j'ai une quantité importante de bagages à transporter, j'utilise une remorque.

*L'utilisation d'une remorque permet d'économiser jusqu'à plus de 15 % de consommation d'essence à 120 km/h par rapport à une galerie chargée.*

### En voiture

*Je stabilise ma vitesse à un niveau modéré ce qui me permettra d'économiser plus d'un litre d'essence pour 100 km parcourus (pour une petite voiture). Les voitures particulières sont responsables de 57 % des émissions de CO<sub>2</sub> des transports routiers, qui jouent un rôle majeur dans l'accroissement de l'effet de serre.*



Mes éco-gestes  
en vacances  
ou dans mes activités de plein air



Le rythme de la disparition des espèces animales et végétales ne cesse de s'accroître, malgré les mesures de protection mises en œuvre. Si l'on maintient les tendances actuelles,

**34 000**

espèces végétales et

**5 200**

espèces animales

- dont un huitième

des espèces d'oiseaux

dans le monde - seront confrontées à cette menace.



Je ne cueille pas dans la nature une plante que je ne connais pas, car il peut s'agir d'une espèce protégée.

*La cueillette de ces espèces peut parfois entraîner leur disparition et bouleverser leur écosystème.*



Lors d'un séjour à l'étranger, je prends garde à ne pas rapporter des animaux sauvages protégés, ni des produits issus de ces espèces (ivoire, objets en écaille de tortue marine,...). Je peux très bien devenir trafiquant sans le savoir et ces souvenirs pourraient me coûter plus cher que mes vacances lors du passage à la douane.

*De plus, le commerce des espèces affecte 13 % des espèces menacées d'oiseaux et de mammifères.*

Je respecte les règlements spécifiques aux espaces naturels protégés et je ne sors pas des chemins balisés. En France, les parcs nationaux accueillent plusieurs millions de visiteurs par an.



Je ne jette pas mes déchets dans la nature, ni sur la plage.

*En effet, une canette en métal jetée par terre mettra 10 ans à se décomposer.*

Les dépôts sauvages sont interdits depuis la loi du 15 juillet 1975. Se débarrasser de ses déchets encombrants sur un trottoir, au coin d'un bois ou dans une rivière est un comportement irresponsable mais malheureusement encore trop fréquent.

Si je fume sur la plage, je ne cache pas mes mégots dans le sable et je m'abstiens de fumer en forêt, car je risque d'être à l'origine d'un incendie.

*En France, 9 feux sur 10 sont en général dus à l'homme et à ses activités.*

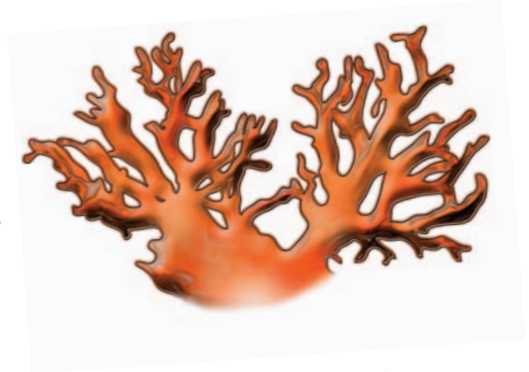
J'évite de pratiquer des activités motorisées bruyantes et pouvant porter atteinte à la faune et à la flore en dehors des zones réservées à cet effet (scooter des mers, 4x4, motocross, motoneige...).



Si je pratique la plongée, je me renseigne auparavant auprès d'un centre spécialisé qui me donnera toutes les informations et les recommandations pour préserver les récifs coralliens (ne pas utiliser d'ancres à proximité des zones coralliennes, maîtriser le mouvement des palmes, ne pas toucher ni ramasser les coraux...).

J'achète, dans la mesure du possible, des produits locaux, ce qui favorise ainsi l'insertion économique des communautés concernées.

A l'intérieur, j'utilise des produits naturels pour me débarrasser des insectes et non des produits chimiques dangereux en aérosol.



**Le développement du tourisme, associé à la popularité croissante de la plongée sous-marine, a des conséquences catastrophiques sur les récifs coralliens. En effet, tout prélèvement ou toute cassure, même d'apparence bénigne, peut annuler des centaines d'années de constitution d'un récif.**



## Mes éco-gestes avec les autres

Bonjour !

Merci !

**Je respecte  
les règles de  
vie en société.**

Dire « bonjour », « merci »  
ou sourire sont des règles  
élémentaires de courtoisie.  
Et ce, où que l'on se trouve  
(avec ses voisins, au volant  
de sa voiture, dans un lieu  
public, à l'école...).



Je m'oppose à toute forme de violence,  
qu'elle soit physique ou verbale.

*Pour libérer un trop-plein d'énergie, la pratique  
d'un sport est un bon exutoire. De plus, un sport  
collectif développe également l'esprit d'équipe.*

Je donne du temps à des associations. Il existe de  
nombreuses associations qui œuvrent chaque jour  
pour améliorer la vie de tous en société,

*par exemple, en participant à l'insertion,  
à l'accueil ou à l'intégration de personnes  
en difficulté...*

Je consacre du temps pour aider au quotidien des  
personnes handicapées. Là encore, il est possible de  
s'investir par le biais d'une association.

*Par ailleurs, je fais attention à ne pas garer  
ma voiture sur un emplacement réservé  
aux personnes handicapées.*



J'accomplis mon devoir civique.  
Voter, c'est un geste citoyen essentiel.



Je contribue à la solidarité avec  
les peuples les moins favorisés.

*Il existe de multiples formes possibles  
de volontariat : le nouveau service militaire,  
le travail avec des ONG...*

# Le quiz des éco-gestes

1 - Dans quelles proportions réduit-on les émissions polluantes de sa voiture en l'entretenant régulièrement ?

- A - 10 %
- B - 20 %
- C - 30 %
- D - 50 %

2 - Prendre un bain plutôt qu'une douche consomme plus d'eau : dans quelles proportions ?

- A - 2 fois plus
- B - 6 fois plus
- C - 10 fois plus
- D - 20 fois plus

3 - Combien un robinet qui fuit goutte à goutte gaspille-t-il de litres d'eau par an ?

- A - 35 litres
- B - 350 litres
- C - 3 500 litres
- D - 35 000 litres

4 - Combien existe-t-il de déchèteries en France ?

- A - 150
- B - 300
- C - 1 300
- D - 2 800

5 - Quel est le seuil à partir duquel un bruit est considéré comme gênant ?

- A - 60 décibels
- B - 90 décibels
- C - 100 décibels
- D - 120 décibels

6 - Quelle surconsommation d'électricité peut entraîner un mauvais dégivrage du réfrigérateur ?

- A - 20 %
- B - 30 %
- C - 50 %
- D - 70 %

7 - Quelle part la consommation en veille d'un téléviseur peut-elle représenter dans sa consommation totale ?

- A - 20 %
- B - 30 %
- C - 50 %
- D - 70 %

8 - Quelle est la surface de la pellicule formée par un litre d'huile de vidange déversé dans une rivière ?

- A - l'équivalent d'un terrain de football
- B - l'équivalent d'un terrain de tennis
- C - l'équivalent d'un terrain de rugby
- D - 1 000 m<sup>2</sup>

Réponses :  
1 - B  
2 - B  
3 - D  
4 - C  
5 - A  
6 - B  
7 - D  
8 - D



Ministère de l'écologie et du développement durable  
20, avenue de Ségur 75302 Paris 07 SP - Tél 01 42 19 20 21 - [www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr)