



## Moi aussi je fais un geste pour la planète ! Les gestes du quotidien pour réduire son empreinte écologique

Si tous les humains avaient le même mode de vie que la moyenne des français, il faudrait disposer de 3 fois plus de ressources que ce que la terre peut produire. C'est notre empreinte écologique\*. Vous pouvez évaluer la vôtre grâce au tapis conçu par Oikéo et agir pour la réduire en adoptant de nouveaux gestes.

\*Méthode d'évaluation créée par le WWF



### Les gestes liés à la consommation et aux achats



Privilégier les légumes et fruits bio, locaux et de saison.



Diversifier son alimentation en limitant la consommation de viande de bœuf, dont l'élevage est très polluant.



Penser aux produits issus du commerce équitable, qui aident les petits producteurs de pays pauvres.



Consommer de manière responsable, en regardant l'origine des produits et comment ils ont été fabriqués.



Penser aux objets d'occasion, c'est moins cher et ça évite de jeter et de consommer de nouvelles ressources.



Choisir des produits en vrac ou à emballages réduits ou biodégradables.



### Les gestes pour préserver la biodiversité



Utiliser des cahiers et feuilles en papier recyclé et utiliser les deux côtés des feuilles.



Faire attention à ne pas jeter de débris dans la nature. Un mégot de cigarette met 2 ans à se dégrader et un chewing gum 5 ans.



Adopter un arbre pour protéger les forêts du monde. Un don aide les populations locales à en replanter.



Dans les parcs naturels, cueillir les fleurs avec les yeux pour éviter la disparition de certaines espèces.



Dans le jardin, mettre un nichoir, une mare ou un tas de bois permet de favoriser le développement de la biodiversité.



En balade, rester sur les chemins balisés évite de détériorer la nature, et de se perdre.



### Les gestes pour prévenir les déchets



Cuisiner soi-même et conserver les restes pour les jours suivants.



Privilégier les objets réutilisables plutôt que jetables : gourdes plutôt que bouteilles en plastique, sacs réutilisables...



Éviter d'imprimer quand ce n'est pas nécessaire et privilégier le format dématérialisé. En plus, c'est plus pratique !



Bien trier ses déchets recyclables ou ré-employables.



Faire du compost avec ses déchets végétaux de cuisine et de jardin.



Réparer les objets défectueux au lieu de les jeter quand c'est possible.



## Les gestes pour économiser et préserver l'eau



Fermer le robinet quand on brosse ses dents, ça économise 24 litres d'eau par jour.



Privilégier les douches rapides plutôt que les bains. C'est en moyenne 50 litres au lieu de 150.



Récupérer l'eau de pluie pour l'arrosage des plantes et les toilettes.



Éviter le gaspillage en réparant les fuites au plus vite.



Utiliser des moyens naturels de jardinage. Les coccinelles sont efficaces contre les pucerons...



Privilégier les produits naturels pour l'entretien, la vaisselle et le lave linge pour éviter la pollution de l'eau.



## Les gestes pour la solidarité et la coopération



Emprunter et prêter des appareils que l'on n'utilise pas souvent comme le matériel de bricolage.



Donner ce que l'on n'utilise plus, ça servira à quelqu'un d'autre et ça évite les déchets.



Faire du bénévolat ou donner à des associations caritatives.



Penser aux bureaux partagés, cela réduit son empreinte au sol, c'est économique et convivial.



S'exprimer dans les assemblées générales des entreprises sur les critères sociaux et environnementaux.



Utiliser un moteur de recherche engagé. L'argent collecté finance le développement durable.



## Les gestes pour économiser l'énergie



Bien isoler son logement permet de faire des économies de chauffage et d'argent.



Éviter le gaspillage d'énergie en éteignant les appareils en veille et les lumières en partant.



Choisir des appareils électriques économes (AAA) et des ampoules basse consommation.



En hiver, limiter la température des pièces en se couvrant plus.



Dans la cuisine, mettre le couvercle quand l'eau chauffe économise 30% d'énergie.



Laver son linge à basse température et le laisser sécher à l'air permet d'économiser de l'électricité.



## Les gestes liés à la mobilité et aux transports



Marcher ou prendre le vélo pour les courtes distances.



Privilégier les transports en commun ou le covoiturage.



Choisir un véhicule à faible émission de CO<sub>2</sub>. En règle générale, plus une voiture est grande, plus elle pollue.



Privilégier les légumes et fruits locaux pour éviter les transports.



Vérifier l'état de sa voiture. Des pneus mal gonflés entraînent une surconsommation de carburant...



Conduire de manière souple et en respectant les limites de vitesse permet de consommer moins de carburant.