

50 GESTES ÉCOLOGIQUES

AU QUOTIDIEN POUR RESPECTER MON ENVIRONNEMENT



Source : par Samuel Rault

<https://blog.pharma-gdd.com>



| n° | GESTES | EXPLICATIONS |
|----|---|---|
| 1 | Trier ses déchets les 3 règles d'or | Règle n°1 : tous les emballages en papier, carton, acier, aluminium, briques alimentaires vont dans le bac de tri. Règle n°2 : les emballages en plastique, uniquement les bouteilles et flacons, vont aussi dans le bac de tri. Règle n°3 : les bouteilles, pots et bocaux vont dans le conteneur à verre. La vaisselle, la porcelaine et la faïence ne se recyclent pas. |
| 2 | Coller un "stop-pub" sur sa boîte aux lettres | Coller une étiquette « stop-pub » permet d'éviter l'accumulation de prospectus dans sa boîte aux lettres qui finiront aussitôt à la poubelle. Une bonne façon de prévenir et réduire les déchets. |
| 3 | Ne rien jeter par terre | Lors d'un pique-nique ou d'une promenade, ne jetez rien par terre afin de protéger notre environnement. Un chewing-gum, par exemple, met plus de 5 ans à se dégrader dans l'environnement ! Il faut compter près de 100 ans pour une canette en aluminium et 450 ans pour un sac en plastique. |
| 4 | Chauffer sans excès sa maison | Pour faire des économies d'énergie (et d'argent), inutile de surchauffer les pièces. Dans une chambre, la température idéale se situe aux alentours de 17°C par exemple. Pensez à fermer les volets ou les rideaux la nuit pour éviter les déperditions de chaleur. |
| 5 | Limiter l'usage de la climatisation l'été | En voiture, la climatisation contribue largement à l'effet de serre en consommant beaucoup de carburant. Dans la maison, elle consomme de l'énergie tout comme le chauffage. |
| 6 | Éteindre complètement les appareils électriques | Utilisez le bouton de mise sous tension de vos appareils électriques pour les éteindre complètement ou débranchez-les lorsque cela n'est pas possible. Les appareils simplement mis en veille consomment 10 % d'électricité en plus ! Plus simplement, vous pouvez brancher vos appareils sur des multiprises fonctionnant avec un bouton Marche / arrêt. En un seul geste, vous éteignez ainsi tous vos appareils. |
| 7 | Débrancher les chargeurs lorsqu'ils ne servent pas | Le chargeur d'un Smartphone ou d'un ordinateur portable, par exemple, continue d'utiliser de l'électricité lorsqu'il est branché, même s'il ne sert pas. |
| 8 | Éteindre la lumière en sortant d'une pièce | Éteindre systématiquement la lumière en sortant d'une pièce est un autre geste écologique très simple. Pour vous motiver, pensez que 3 pièces éclairées chaque soir consomment en moyenne autant d'électricité qu'un réfrigérateur. Inutile d'éclairer un endroit vide ! |
| 9 | Privilégier les ampoules LED | Les ampoules LED consomment 80 % d'électricité en moins que les ampoules classiques et ont une durée de vie plus longue. Pour protéger la planète et recevoir gratuitement des ampoules LED, rendez-vous sur www.mesampoulesgratuites.fr . |
| 10 | Faire sa lessive à basse température | Si possible, lavez votre linge à 30°C ou du moins à basse température. En effet, 80 % de l'électricité utilisée pour faire une machine sert à chauffer l'eau. Votre linge n'en sera pas moins bien lavé : votre lessive est là pour ça ! |

| n° | GESTES | EXPLICATIONS |
|----|--|--|
| 11 | Dégivrer régulièrement son réfrigérateur et congélateur | Tous les trois mois, dégivrez vos appareils pour réduire votre consommation d'électricité. Des appareils mal entretenus avec une couche de 4 mm de givre consomment deux fois plus d'énergie ! |
| 12 | Décongeler sans micro-ondes | En s'y prenant à l'avance, les plats ou ingrédients congelés peuvent très bien se décongeler au réfrigérateur. |
| 13 | Mettre un couvercle sur chaque casserole | Pour faire bouillir de l'eau, préparer ou réchauffer un plat, il est conseillé de couvrir sa casserole grâce à un couvercle. Les temps de cuisson sont ainsi réduits. |
| 14 | Boire l'eau du robinet | Sauf indication contraire de votre commune, il est tout à fait possible de boire l'eau du robinet en France. Elle est potable et naturellement riche en sels minéraux. |
| 15 | Prendre des douches plutôt que des bains | Pour économiser votre consommation d'eau, préférez toujours les douches courtes aux bains. Un bain consomme 150 à 200 litres d'eau alors qu'une douche de 4 à 5 minutes ne nécessite que 30 à 80 litres d'eau. |
| 16 | Contrôler le débit d'eau lors d'une douche | Pour faire encore mieux, vous pouvez contrôler le débit d'eau grâce à une pomme de douche économe qui régule la quantité d'eau selon vos désirs. Plus simplement, pensez à couper l'eau pendant que vous vous savonnez pour éviter qu'elle ne coule inutilement. |
| 17 | Aérer les pièces chaque jour | Un air humide consomme plus d'énergie pour être chauffé qu'un air sec. Nous produisons beaucoup de vapeur d'eau (respiration, cuisine...). Ne pas ventiler en hiver : cela vous fera consommer plus d'énergies. Aérer les fenêtres grandes ouvertes : <ul style="list-style-type: none"> • en été : 10 minutes par jour de préférence entre 21 h 00 et 10 h 00 quand l'air est le plus frais • en hiver : 5 minutes par jour de préférence entre 8 h 00 et 11 h 00 |
| 18 | Ne rien jeter dans les toilettes | Les toilettes ne sont pas une poubelle. N'y jetez rien, hormis le papier toilette, pour éviter la prolifération des déchets et protéger la planète. |
| 19 | Ne pas laisser le robinet ouvert | Un robinet qui coule inutilement consomme inévitablement de l'eau dont vous n'avez pas besoin. Pensez à couper votre robinet dès que possible (lorsque vous vous brossez les dents ou que vous faites la vaisselle par exemple !). |
| 20 | Récupérer les eaux inutilisées | Pour économiser l'eau et protéger notre planète, il est possible de récupérer les eaux inutilisées (comme l'eau froide qui coule avant qu'elle ne devienne chaude) pour l'alimentation de la chasse d'eau par exemple. Pensez aussi à valoriser l'eau que vous utilisez pour faire la cuisine. Une fois refroidie, cette eau peut servir au lavage des surfaces extérieures ou à l'arrosage des plantes par exemple. |

| n° | GESTES | EXPLICATIONS |
|----|---|--|
| 21 | Recueillir l'eau de pluie pour arroser ses plantes | Pour protéger notre environnement, vous pouvez également installer un système de récupération des pluies dans votre jardin ou sur votre balcon. Vous pourrez ensuite l'utiliser pour arroser vos plantes. |
| 22 | Préférer les engrais naturels | Côté jardin, évitez les engrais chimiques potentiellement nocifs pour la planète. Préférez les engrais naturels respectueux de l'environnement comme le purin d'orties, la cendre de bois ou encore les algues vertes séchées. |
| 23 | Faire son compost | Pour réduire vos déchets naturellement et nourrir vos plantes sans produits nocifs, installez un compost dans votre jardin. Simple et utile, le compost permet d'éliminer la plupart des ordures ménagères (épluchures de fruits et légumes, marc de café, coquilles d'œuf, fleurs fanées, ...). |
| 24 | Utiliser les transports en commun | Pour lutter contre la pollution et protéger la planète, préférez toujours les transports en commun ou le covoiturage à la voiture. Cela évite les encombrements sur la route et la pollution. Les frais de transport peuvent d'ailleurs être pris en charge à 50 % par votre employeur. |
| 25 | Se mettre à la marche ou au vélo | Pour vos courts trajets, choisissez le plus écologique des moyens de transport : vos jambes ! L'occasion de faire un peu d'exercice en pratiquant la marche ou le vélo. Depuis le 13 février 2016, les entreprises du secteur ont la possibilité de prendre en charge tout ou partie des frais engagés par le salarié pour ses déplacements à vélo ou à vélo à assistance électrique. Parlez-en avec votre employeur. |
| 26 | Vérifier l'état de ses pneus de voiture | Des pneus mal gonflés s'usent plus vite et entraînent une surconsommation de carburant. Pour protéger la planète, il est donc important de vérifier régulièrement leur état. |
| 27 | Rouler à vitesse régulière de façon souple | Une vitesse excessive et / ou une mauvaise conduite entraînent un excès de carburant et génèrent donc davantage de pollution. Pour adopter une attitude responsable sur la route, vous pouvez suivre un stage d'éco-conduite visant à adopter une conduite économique et écologique au quotidien. |
| 28 | Pour les longs voyages, préférer le train à l'avion | Le train est de loin le mode de transport le moins polluant. Pour protéger notre environnement, il est conseillé de le privilégier aux autres modes de transport pour les trajets longs. |
| 29 | Recycler les liquides | Ne videz pas vos déchets liquides dans votre évier. Ce n'est pas une poubelle ! Les produits ménagers, les solvants ou encore les huiles de vidange sont des déchets toxiques qui polluent les eaux. Amenez-les à votre déchetterie. |
| 30 | Rapporter ses médicaments périmés chez le pharmacien | Du côté de votre armoire à pharmacie, il est aussi possible de faire un geste pour l'environnement. Les médicaments périmés ou non utilisés doivent être ramenés en pharmacie afin d'être valorisés énergétiquement. |

| n° | GESTES | EXPLICATIONS |
|----|--|--|
| 31 | Prendre son propre sac pour faire les courses | Les sacs plastiques non réutilisables sont désormais interdit. Pour faire vos courses, munissez-vous de votre cabas afin d'éviter l'achat d'un sac en plastique ordinaire distribué aux caisses. |
| 32 | Faire la chasse aux emballages | Pendant vos courses, prêtez également attention aux emballages de vos achats. Moins il y en a, mieux c'est ! Achetez en priorité des produits en vrac, en grandes quantités, exempts d'emballages superflus ou emballés grâce à des matériaux biodégradables (papier, carton) ou recyclables (verre, métal, ...). |
| 33 | Préférer les produits locaux et bio | Les produits locaux réduisent l'impact écologique du transport des marchandises. En outre, si vous les préférez bio, ils garantissent un mode de production plus respectueux de l'environnement, sans pesticides, herbicides, insecticides, fongicides, ou engrais chimiques. |
| 34 | Manger moins de viande | L'élevage des bovins, ovins et autres animaux rejette du méthane dans l'air ce qui a une conséquence directe sur l'effet de serre. En outre, l'élevage du bétail consomme de l'eau et de l'énergie et rejette de l'azote dans les rivières. Manger moins de viande est donc un excellent geste écologique à adopter au quotidien pour protéger la planète. |
| 35 | Eviter les produits jetables | Lingettes démaquillantes, cotons-tiges, vaisselle en plastique... Les produits jetables sont la source d'un grand nombre de déchets. Pour protéger notre environnement, il est conseillé de se tourner vers des versions durables de ces produits (lingettes réutilisables, cure oreilles, vaisselle en porcelaine ou en verre, ...). |
| 36 | Apporter son mug personnel au travail | Pour éviter la consommation des gobelets en plastique au travail, pensez à prendre votre propre mug réutilisable. La pause-café dans une jolie tasse, c'est plus sympa non ? Cela vaut aussi pour la bouteille d'eau qui vous accompagne au bureau. Préférez plutôt un thermos que vous remplissez d'eau du robinet avant de partir. |
| 37 | Participer à un défi familial zéro déchet | Organisés par des collectivités, des associations ou des particuliers, les « défis familles zéro déchet » sont de plus en plus fréquents. Ils permettent de se former aux gestes écologiques de réduction des déchets dans une ambiance ludique et conviviale. |
| 38 | Limiter le gaspillage de nourriture | Chaque année, les Français gaspillent près de 10 millions de tonnes de produits alimentaires. Pour réduire cette problématique, il est important que chacun s'engage à respecter des petits gestes destinés à gaspiller moins : Ranger correctement son réfrigérateur pour bien conserver ses aliments ; Acheter en petite quantité pour ne pas avoir à jeter ; Prévoir ses repas à l'avance et faire une liste de courses pour éviter les achats impulsifs qui risquent de finir à la poubelle ; Vérifier les dates de péremption avant d'acheter ses aliments... |

| n° | GESTES | EXPLICATIONS |
|----|--|---|
| 39 | Utiliser un filtre à café en plastique ou lavable | <p>Pour boire son café tout en faisant un geste pour la planète, il est conseillé de le préparer grâce à un filtre en plastique plutôt qu'en papier. Une astuce écologique et économique !</p> <p>Sinon, vous pouvez aussi déposer votre filtre en papier dans le compost (à condition d'avoir suivi le geste écologique n°23 !).</p> |
| 40 | Eviter les produits à piles | <p>Les piles jetables sont de véritables plaies pour l'environnement. Leur fabrication est très énergivore et elles sont encore trop souvent rejetées sans précaution dans les poubelles ou, pire, dans la nature. Pour remplacer les traditionnelles piles, dirigez-vous vers des piles rechargeables ou des appareils fonctionnant avec une batterie.</p> |
| 41 | Utiliser un moteur de recherche écolo | <p>L'industrie du web représente près de 10% des émissions de gaz à effets de serre dans le monde. Pour réduire l'impact écologique de votre utilisation Internet et protéger notre environnement, utilisez un moteur de recherche écolo comme Ecosia, Ecogine ou Lilo.</p> |
| 42 | Numériser plutôt que photocopier ou imprimer | <p>L'impression inutile de documents contribue à la déforestation massive des forêts. Lorsque l'impression n'est pas nécessaire, il est préférable de seulement numériser ses documents.</p> |
| 43 | Utiliser les feuilles imprimées comme brouillon | <p>Si besoin, le verso d'une feuille imprimée peut être utilisé comme brouillon afin d'optimiser son utilisation et protéger la planète. Pensez ensuite à jeter la feuille dans la poubelle de tri afin qu'elle soit recyclée.</p> |
| 44 | Réparer plutôt que remplacer | <p>D'une façon générale, il est conseillé de donner une seconde vie à un objet cassé plutôt que de le jeter pour en racheter un autre. Un choix plus écologique et surtout moins cher.</p> <p>Si vous n'êtes pas très bricoleur, il existe sans doute un « Repair Café » près de chez vous. Renseignez-vous auprès de votre commune.</p> |
| 45 | Louer ou emprunter | <p>Inutile d'acheter un objet qui ne vous servira qu'une fois et qui finira par prendre la poussière dans votre garage. Pensez à le louer dans un magasin spécialisé ou auprès d'un particulier. Plus économique encore, vous pouvez même l'emprunter à un voisin ou un ami.</p> <p>Faites marcher votre entourage !</p> |
| 46 | Acheter d'occasion | <p>Si l'achat vous paraît être un meilleur investissement, vous pouvez vous tourner vers produits d'occasions plutôt que neufs. Vous les payerez moins chers et vous contribuerez à leur offrir une seconde vie.</p> |
| 47 | Fuir les meubles en bois exotiques | <p>Les meubles en bois tropical (teck, ipé, jatoba, ...) vendus dans le commerce seraient souvent issus de la déforestation illégale. Pour protéger notre environnement, mieux vaut donc éviter ce genre de mobilier.</p> |

| n° | GESTES | EXPLICATIONS |
|----|--|---|
| 48 | Recycler autant que possible | Tout ou presque peut être recyclé ou détourné. Avant de jeter quelque chose, essayez de lui trouver une nouvelle fonction. Vous pouvez, par exemple, réutiliser des pots de yaourt en verre comme bougeoirs, repeindre un vieux meuble pour le rendre plus moderne ou encore utiliser vos conserves comme pots à crayons. Avec un peu d'imagination, vous allez faire des merveilles. |
| 49 | Arrêter de fumer | L'industrie du tabac contribue à couper et brûler plusieurs dizaines de millions d'arbres. Sans compter le cocktail de produits toxiques qu'une cigarette répand dans l'air et le nombre de mégots retrouvés chaque année dans la nature. |
| 50 | Informez son entourage et ses enfants | Pour donner un vrai sens à ces 49 gestes écologiques, il reste bien sûr important de les partager avec votre entourage, et notamment vos enfants. L'avenir de notre planète concerne chacun d'entre nous, en particulier les nouvelles générations. |

Partagez vite cette liste avec vos proches : l'environnement vous remerciera !