

Les Eco'Gestes simples de tous les jours



Alicia Maraldi, Sarah Tijani et Déborah Schafroth

*« Quand ils auront coupé le dernier arbre,
Pollué le dernier ruisseau,
Pêché le dernier poisson,
Alors ils s'apercevront que l'argent ne se mange pas »*
Citation amérindienne

Merci à Soraya pour ton aide

Sommaire

- ≈ Introduction
- ≈ L'alimentation
- ≈ L'énergie
- ≈ Le recyclage
- ≈ Le nettoyage
- ≈ Santé et bien-être
- ≈ Les transports
- ≈ Conclusion

Introduction

Aujourd'hui, l'état de notre terre est de plus en plus alarmant. Il est désormais primordial d'en prendre soin et de commencer d'agir **maintenant**. Si tout le monde s'y applique un minimum, nous pourrons déjà économiser de l'énergie. La sauvegarde de cette dernière n'est pas seulement un geste pour aider notre planète, mais aussi pour vous faire économiser de l'argent.

Nous sommes trois étudiantes en commerce soucieuses de notre environnement qui participons au concours national « My Climate ».

A travers ces quelques pages, nous espérons vous motiver, vous lecteurs, à changer le monde à notre manière : une suite de petits gestes quotidiens. Car ensemble, nous pouvons faire quelque chose pour sauver notre planète !

Sarah

(Tige, pour les intimes)

Chassuse d'infos

Déborah

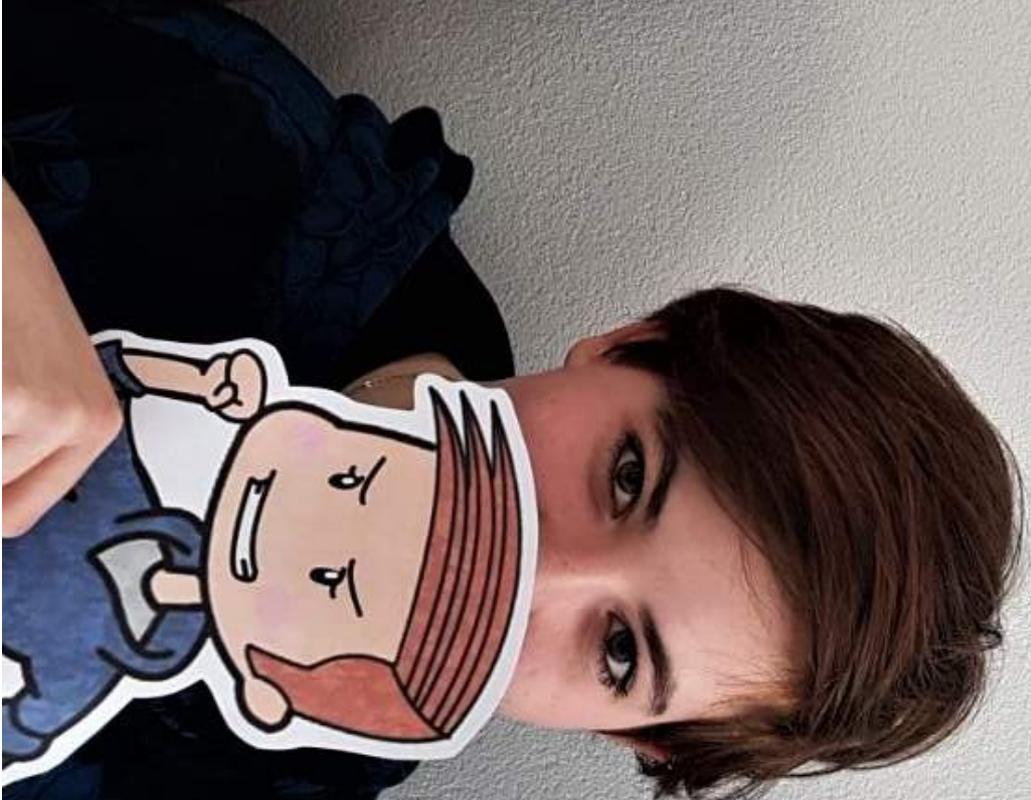
(communément appelée « Débo »)

Directrice artistique

Alicia

(en général, on l'appelle pas)

Directrice générale



L'effet de serre

L'effet de serre est un phénomène naturel. S'il n'existait pas sur notre terre, nous n'existerions pas car il ferait trop froid. La couche d'ozone retient la chaleur de la terre et la maintient à une température agréable.

Cependant, l'activité humaine étant trop intense, l'effet de serre est renforcé, d'où le terme de « réchauffement climatique ». Les gaz à effet de serre comme le dioxyde de carbone ou le méthane renforcent la couche d'ozone et retiennent plus de chaleur qu'il n'en faut.

C'est notre combat désormais, nous devons réduire nos émissions de gaz à effet de serre pour que les générations suivantes puissent vivre sur une terre saine.



L'ALIMENTATION



Produits suisses

Optez pour des produits locaux ! Ils feront travailler les agriculteurs de la région et réduire les émissions de CO₂, car vos fruits et légumes ne parcourront pas la moitié de la planète pour finir dans votre assiette.



Produits bio

Les fruits et légumes bio ne contiennent qu'un minimum de pesticides, ce qui est bien pour les terres qui sont cultivées.

Peu d'emballages

Choisissez avec soin vos produits lorsque vous faites vos courses. Les emballages prennent beaucoup de place dans les poubelles, ce qui fait donc plus de déchets à évacuer... Pas très bien pour l'atmosphère !

Mangez un minimum de viande

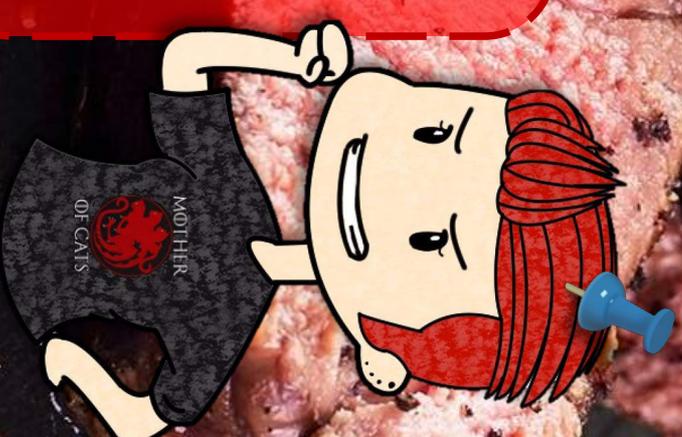
La production de viande rejette énormément de méthane, qui est un des principaux gaz à effet de serre. Réduire sa consommation de viande est bon pour l'environnement et pour votre santé !

Pensez aux insectes !

L'entomophagie, ou le fait de manger des insectes est assez répandu en Asie et en Afrique et arrive gentiment en Europe. Pour cause : la production d'insectes comestibles est peu coûteuse, autant en argent qu'en énergie. Contrairement aux bovins, les grillons et autres petites bêtes ne rejettent aucune substance toxique !



Si vous n'êtes pas motivés par le fait de manger des insectes, essayez le tofu ! Il existe tout un tas de recettes autant délicieuses les unes que les autres.



L'achat de bouteilles d'eau

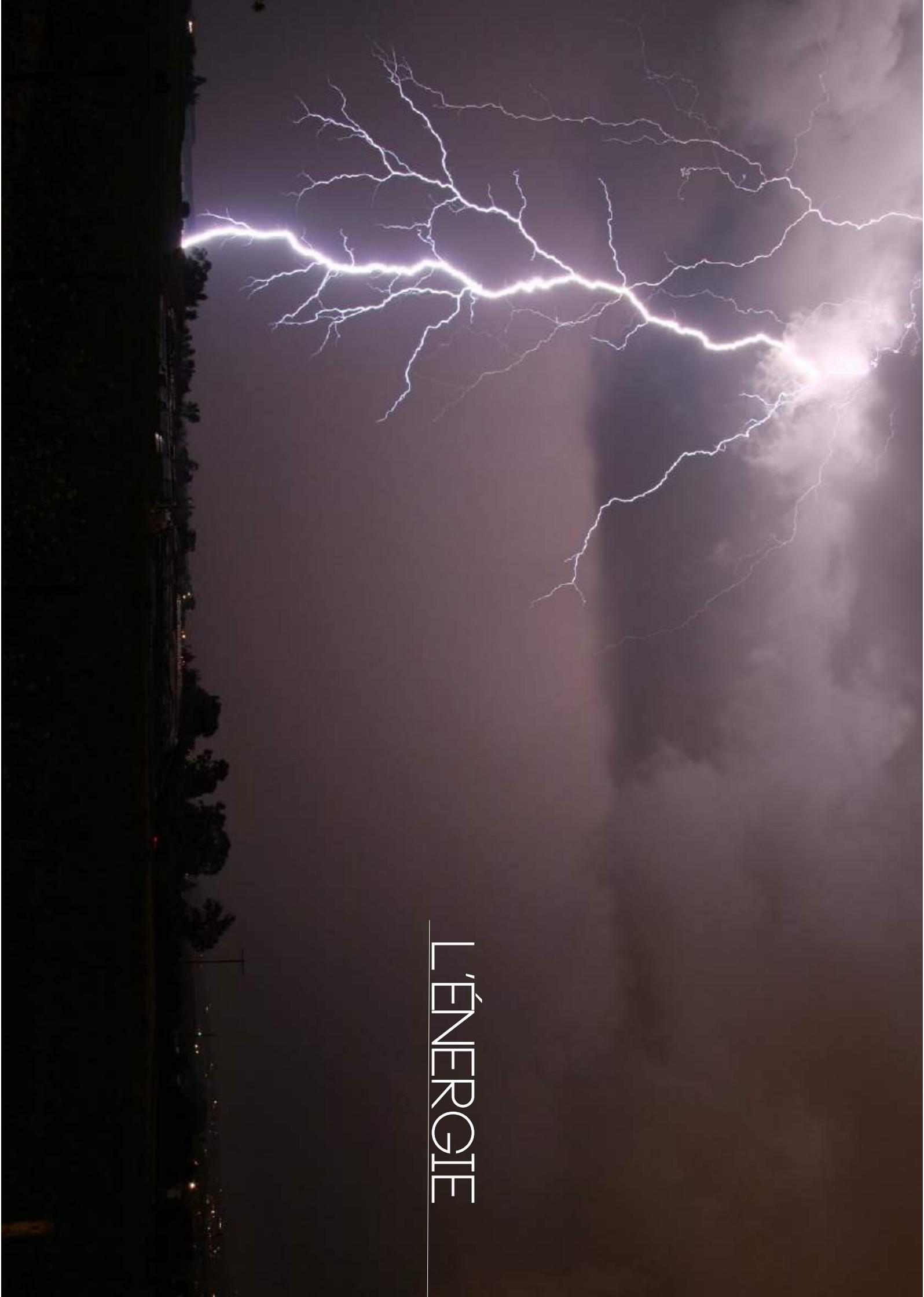
Même si le fait de boire de l'eau est positif, la production des bouteilles en PET l'est moins... Achetez une bouteille en verre ou une gourde et remplissez-la avec l'eau du robinet au fur et à mesure !

Acheter au fur et à mesure

Votre porte-monnaie et l'environnement vous remercieront ! Faites vos courses selon vos besoins. Vous éviterez ainsi beaucoup de gaspillage et moins de gaz à effet de serre seront propagés dans l'air lors du transport.

Vous n'aimez pas l'eau plate ? Pas de problèmes, les sifflons bios et artisanaux sont faits pour vous !





L'ÉNERGIE

Eteindre les lumières

Les fantômes de votre maison n'ont pas besoin de lumière ! Vous économiserez beaucoup d'électricité ainsi en éteignant les lumières après être sorti de la pièce.

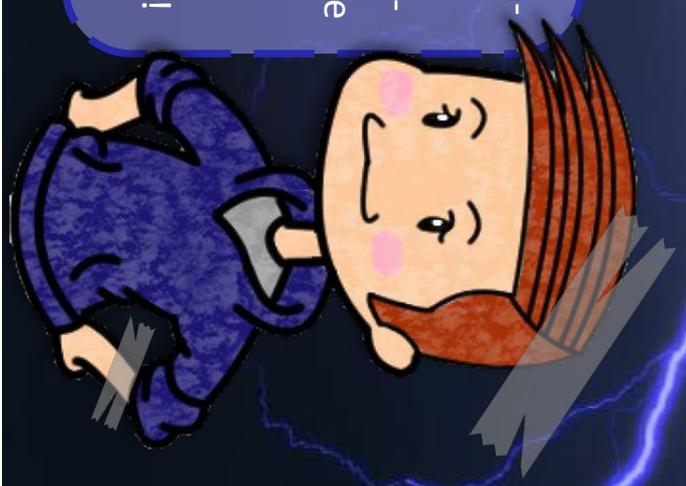
Ne pas mettre d'aliments chauds au frigo

Attendez un moment avant de mettre les restes de vos repas au réfrigérateur. Si vous mettez des plats chauds au frigo, il y aura de la condensation ; d'une part c'est mauvais pour votre santé et d'autre part, il faudra plus d'énergie afin de garder la température idéale dans votre réfrigérateur.

Bien choisir ses plaques de cuissons

Choisissez des casseroles faisant la même taille que vos plaques de cuisson. Si votre plaque est trop grande, ce sera de l'énergie gaspillée inutilement.

Avant de commencer à cuire vos pâtes, faites bouillir l'eau grâce à une bouilloire : ça va plus vite et c'est plus économique !



Les ampoules à basse consommation

Les ampoules à basse consommation vous permettent d'économiser près de 20% d'énergie. En plus, cette lumière tamisée fera de votre chez-vous un endroit cosy !

Les multiprises coupe-veille

Lorsque vous partez de chez vous, vos appareils électroniques continuent de fonctionner, même s'ils sont en mode économie d'énergie. La multiprise coupe veille vous permettra de les éteindre tous en même temps !

Les plaques à induction

Les cuisinières à gaz demandent une installation complexe à l'instar des plaques à induction. Ces dernières offrent une précision de cuisson et un rendement énergétique excellents !



Le brise-jet

Un brise-jet économiseur d'eau vous fera économiser environ 30% de ce précieux liquide. En plus, ça ne vous coûtera pas un bras !

L'eau de pluie

Vous avez la main verte ? Prenez soin de vos plantes avec de l'eau de pluie. Placez un arrosoir sous la sortie de la gouttière et réutilisez-la ensuite dans votre jardin !

La douche ou le bain ?

Un bain est toujours agréable, nous le savons tous. Mais pour-quoi en abuser si la consommation d'eau utilisée est astronomique ? Gardez les bains pour une occasion exceptionnelle !

Mettez une brique dans la chasse de vos toilettes. Ça peut sembler bizarre, mais grâce à cette astuce, vous utiliserez moins d'eau lorsque que vous tirerez la chasse d'eau !



Éteindre le chauffe-eau

Nous savons que vous aimez beaucoup vos chats. Mais ne vous en faites pas, ils sont solides ! N'hésitez pas à éteindre le chauffe-eau lorsque vous partez plus de 4 jours.

Baisser le chauffage

Vous économiserez 7% d'énergie si vous baissez la température ambiante de votre maison à 16 C°. Pas de panique, vous survivrez !

Isoler les fenêtres

En hiver, il peu faire frisquet dans votre salon. Isoler vos fenêtre et installer des rideaux épais vous aidera à y remédier.

Dépoussiérer ses lampes

Même si vous êtes fêru du ménage, quelques détails sont parfois oubliés. Le fait d'enlever la poussière qui s'est déposée sur vos lampes vous offrira plus de luminosité et de ce fait, vous n'aurez pas besoin d'en allumer plus.

Chauffer uniquement les pièces à vivre

Prenez l'exemple des Anglais : ils ne chauffent leur maison qu'à partir du moment où ils rentrent de leur travail et ne tempèrent que les pièces les plus utilisées.

RECYCLAGE



Le papier

Chez vous ou au travail, mettez votre vieux papier dans un bac ou une corbeille. Il sera plus facile de les recycler en allant les mettre ensuite au container à papier.

L'aluminium

Il existe plusieurs containers pour l'aluminium et les boites de conserve. Comme le papier, amenez-les dans les containers prévus à cet effet !

Les médicaments

Ne jetez jamais vos médicaments à la poubelle ou dans les toilettes. Ramenez-les toujours en pharmacie, ils sauront quoi en faire !

Ne jetez pas les restes d'huiles dans le lavabo. Conservez les dans un bocal et amener le à la déchetterie. Des récupérateurs sont prévus a cet effet.



Le carton

Ne mettez pas vos déchets cartonnés dans la poubelle. Il existe des grands containers prévus à cet effet. Cela vous permettra de moins polluer et ainsi, vous ferez un petit geste pour l'écologie !

Le compost

Ne jetez pas vos résidus de fruits et de légumes dans la poubelle. Achetez plutôt des bacs vert à compost. Vous pourrez plus facilement recycler vos déchets en l'amenant à la poubelle verte du quartier. On pourra ainsi recycler notre compost et fabriquer par la suite de la terre.

Les sacs réutilisables

On trouve des sacs en plastique qui sont réutilisables partout ainsi que des sacs qui ne sont pas fabriqués avec cette matière. Au lieu d'utiliser ceux-ci à chaque fois que vous faites vos courses, utilisez un sac « vert » !

On peut transformer nos vieux déchets en choses utiles ! Il existe plein de tutos Youtube pour le « Do it yourself».



Recycler ses vieux vêtements

Il existe des bacs à vêtements pour les pays dans le besoin. Si vous avez des habits que vous ne portez plus, faites-en don aux pays défavorisés !

Imprimer en recto-verso et en noir et blanc

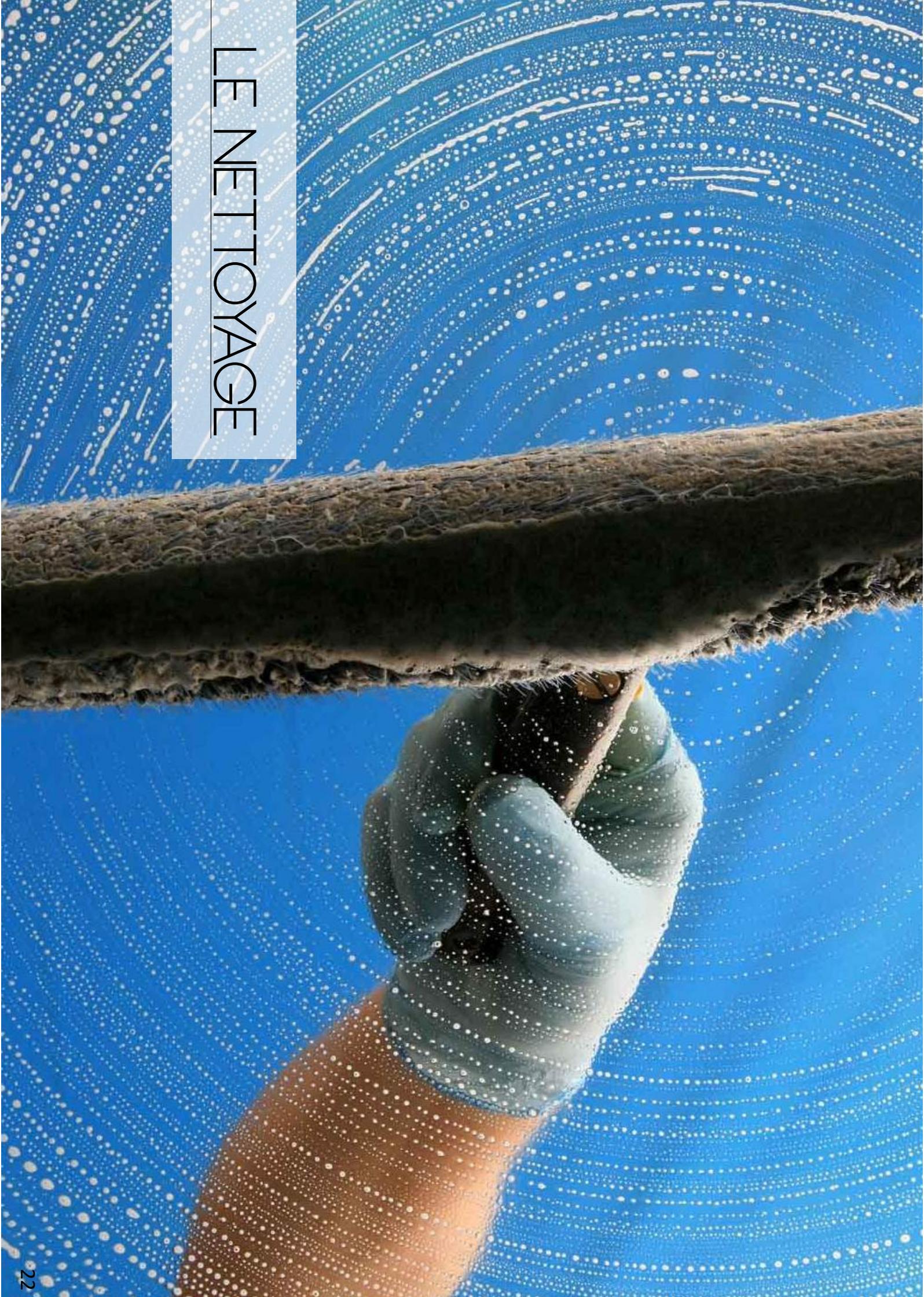
Lorsque vous êtes au travail, à l'école ou même à la maison, il est préférable d'imprimer en recto-verso et en noir et blanc le plus possible. Cela économisera de l'encre ainsi que de l'énergie et du papier.

Coller un « Stop pub » sur la boîte aux lettres

Pour économiser du papier, mettez une petite étiquette sur laquelle il est écrit « pas de publicité ». Cela évitera d'avoir des tonnes de journaux chez-soi... Économe, et clairement moins énervant !



LE NETTOYAGE



Éviter les produits chimiques

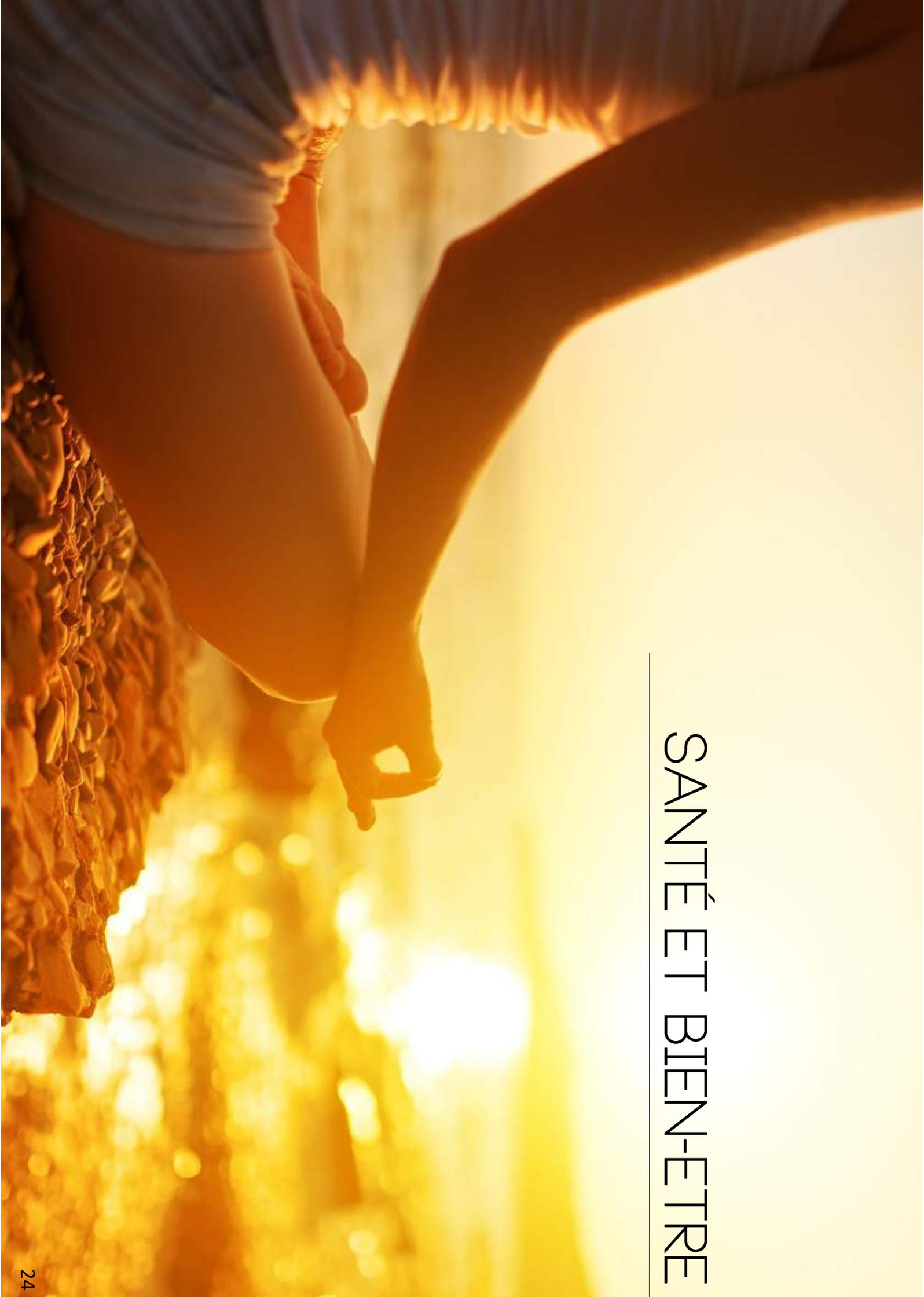
Utilisez de préférence du savon noir pour nettoyer le sol, par exemple. Il est préférable aux produits parfumés et chimiques et est tout autant efficace !

Diluer les produits de nettoyage

Afin d'économiser les produits de nettoyage comme le liquide vaisselle, diluez le avec de l'eau. Cela permettra de moins polluer l'eau et à faire des économies pour les produits de nettoyages.

Au lieu d'utiliser des produits parfumés pour recurer votre maison, vous pouvez utiliser simplement du savon noir mélangé avec quelques gouttes d'huile essentielle. Bonne odeur garantie !

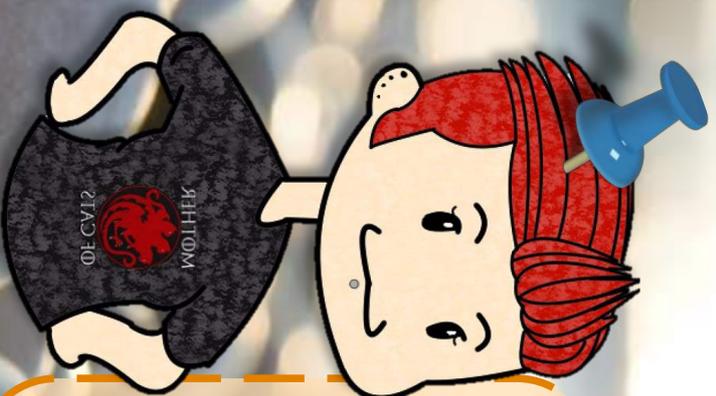


A photograph of two people holding hands against a bright, golden sunset background. The person on the left is wearing a white, short-sleeved shirt and a woven hat. The person on the right is wearing a white long-sleeved shirt. The background is a bright, hazy sunset with a large sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall mood is peaceful and intimate.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Les produits faits maison

Il est conseillé de fabriquer ses propres produits cosmétiques avec des ingrédients naturels afin d'utiliser le moins de produits chimiques possible. On retrouve diverses recettes utiles de fabrication de shampoing, savons et d'huiles essentielles sur certains sites internet fiables !



Vous ne savez pas où vous procurer des produits cosmétiques bios ? Pas de panique ! Nous vous conseillons les produits du magasin *Lush*. Pour hommes et pour femmes : testés et approuvés !

Les masques à l'argile

Il faut privilégier les matières naturelles comme l'argile verte qui a des vertus incroyables. Il purifie le visage en diminuant les imperfections et améliorer ainsi l'état de la peau. Arrêtez d'acheter les masques de supermarché : ils sont remplis de produits non-naturels et comportent certaines fois des substances à effets allergènes.

Le savon de Marseille

Le savon de Marseille est préférable aux produits de douche industriels qui contiennent des additifs comme des colorants et des parfums.

Comme il est majoritairement fait d'huiles végétales et d'huile d'olive, il n'agresse pas votre peau et ne pollue pas autant que les autres produits de par sa production et son utilisation. Ils sont généralement produits localement ce qui réduit encore plus votre empreinte écologique !

Les produits naturels

Optez pour des produits naturels comme les huiles végétales, les huiles essentielles, le henné, l'argile et toutes sortes de produits qui ont des bienfaits pour notre santé et bien-être. On en trouve dans tous les magasins bios !



Pensez à utiliser une fleur de bain lors de votre douche. Elle permet de faire mousser le gel douche plus que de normal, vous économiserez ainsi du gel douche



LES TRANSPORTS

Le covoiturage

Votre voisin se rend tous les jours près de votre lieu de travail mais vous vous y rendez séparément ? Pourquoi ne pas penser au covoiturage ? Il permet de faire de belles rencontres ainsi que de limiter vos émissions de CO₂.

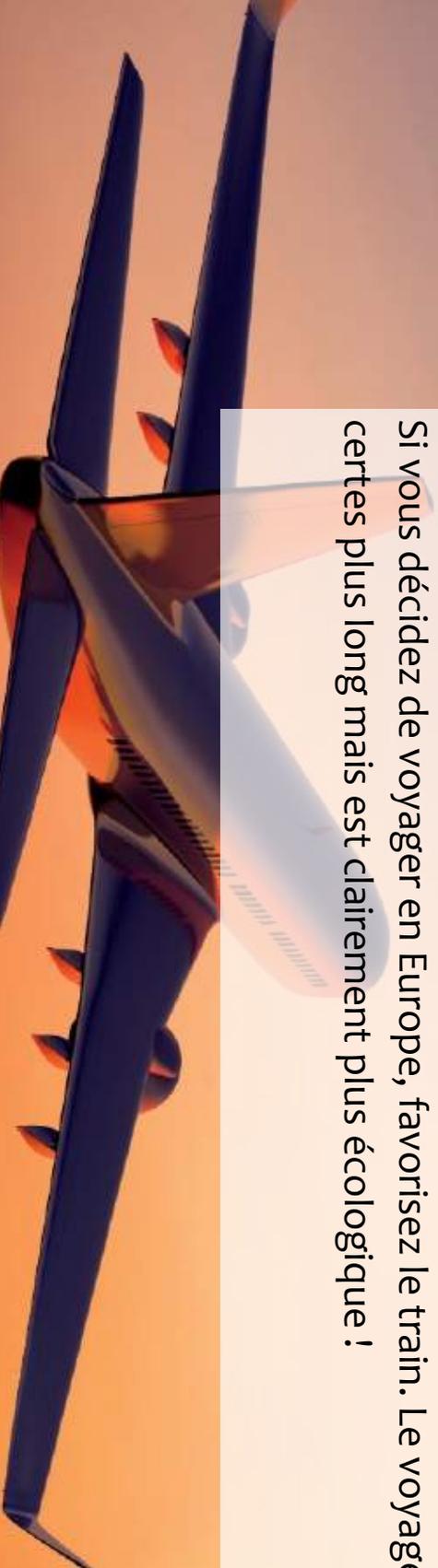
Les transports en commun

Profiter des transports en commun mis à votre disposition. Un abonnement coûte, certes, cher à l'achat mais moins que votre voiture, surtout si vous faites des petits trajets. Avec les bus ou les trains, vous pourrez ainsi profiter du paysage et vous ne devrez pas vous concentrer sur la route !

Éviter l'avion

Tout le monde aime se rendre à l'autre bout du monde pour y passer quelques jours de détente. Cependant, un seul trajet en avion émet l'équivalent d'un an d'émissions de CO₂ de voiture !

Si vous décidez de voyager en Europe, favorisez le train. Le voyage est certes plus long mais est clairement plus écologique !



Savoir préparer sa voiture

Si vous ne voulez pas vous résigner à prendre les transports en commun, libre à vous. Cependant, veillez à bien préparer votre voiture, par rapport à votre propre sécurité et aussi à l'environnement. Bien choisir et entretenir son véhicule sont des conseils que votre garagiste vous prodiguera sans soucis !

Se déplacer à pied

Les déplacements à pied sont bons pour la santé ! Pensez aussi au vélo, à la trottinette, aux rollers ou encore au skateboard. Si vous habitez au bord d'un lac ou d'une rivière, les balades sont encore plus passionnantes ! C'est fun et ça vous évitera les bouchons lors des heures de pointe.



Vous pensez qu'un vélo prend trop de place ? Les bicyclettes de la marque « Brompton » sont pliables ! Vous n'aurez plus d'excuses pour ne plus aller faire une petite balade « verte ».



Nous espérons que notre livre vous aura été utile. Et souvenez-vous : c'est en agissant ensemble et quotidiennement que nous parviendrons à sauver notre

Terre !

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to read 'Tijani'.

Sarah Tijani

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is written in a cursive style and reads 'D. Schafroth'.

Déborah Schafroth

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is written in a cursive style and reads 'A. Maraldi'.

Alicia Maraldi

Pensez à notre planète !