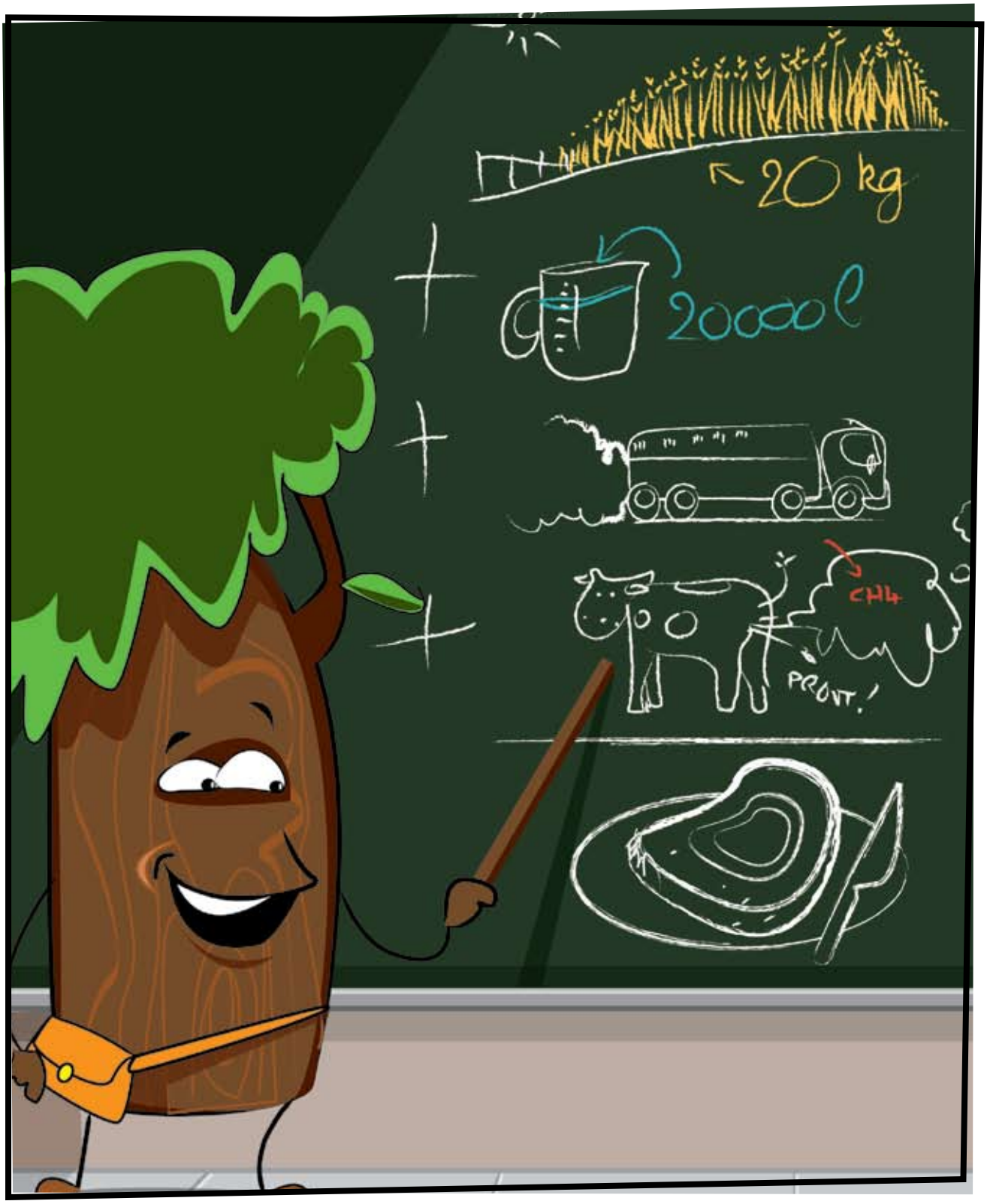
CONSO RESPONSABLE

ECO GESTE N°1

JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE VIANDE



LES MÉDIATERRE

UnisCité

JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE VIANDE

· POURQUOI RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE ?

L'élevage des animaux présente deux gros problèmes pour la planète : le premier, c'est qu'il participe plus **au changement climatique** que l'ensemble des transports, essentiellement à cause des émissions de méthane (pets de vaches) !
Le deuxième problème, c'est que **l'élevage demande d'incroyables quantités d'eau.** Ce n'est pas qu'un bœuf boit beaucoup, c'est que pour élever des animaux, il faut d'abord cultiver des céréales, et donc beaucoup arroser.
Pour produire 1 kg de bœuf par exemple, il faut 20 kg de céréales et 20 000 litres d'eau.

Donc changer ses habitudes et manger moins de viande c'est faire un geste vraiment utile pour la planète !

· COMMENT ?

Je mange de la viande seulement 1 à 2 fois par semaine.

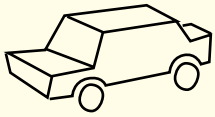
En plus des impacts sur l'environnement, manger trop de viande est mauvais pour la santé. Il est recommandé pour un adulte de consommer 100 g de viande, 3 à 4 fois par semaine voire 1 à 2 fois en alternant avec du poisson.

J'achète de la viande de meilleure qualité.

J'achète de préférence de la viande issue d'élevages locaux et labellisée (IGP, AB*,...) pour ne pas favoriser l'élevage intensif, les transports lointains et l'usage de pesticides et d'engrais.

Je préfère les viandes blanches aux viandes rouges.

Les viandes blanches ont un impact sur l'environnement plus faible que les viandes rouges.



Un steack de bœuf de 100g émet autant de gaz à effet de serre qu'un parcours de 50 km en voiture***.

· QUELQUES CHIFFRES

La production d'un kilo de bœuf engendre près de 80 fois plus de gaz à effet de serre qu'un kilo de blé**.

Un bœuf offre 12 fois moins de repas que les céréales qu'il aura consommé**.

*IGP : indication géographique protégée ; AB : agriculture biologique. ** source : fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme *** source : Manicore / JM Jancovici

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.

CONSO RESPONSABLE

ECO GESTE N°2

JE SÉLECTIONNE MES PRODUITS MÉNAGERS

LES MÉDIATERRE

UnisCité

JE SÉLECTIONNE MES PRODUITS MÉNAGERS

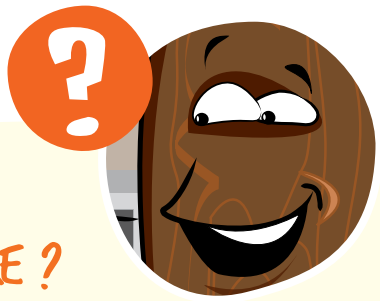
POURQUOI FAIRE ATTENTION AUX PRODUITS MÉNAGERS ?

Une maison propre qui sent bon, c'est agréable. Mais savez vous que les produits que nous utilisons régulièrement pour l'entretien de notre maison **sont nocifs pour notre santé et notre environnement ?**
Désinfectant, détartrant, produit vaisselle, lessive, adoucissant, ... contiennent des substances dangereuses qui partent avec les eaux usées. Les phosphates par exemple sont nocifs à respirer, perturbent le fonctionnement des stations d'épuration et polluent fleuves et rivières.
50 % des phosphates rejetés dans les eaux françaises proviennent de nos produits d'entretien*.

Quelques pictogrammes signifiant la nocivité des produits :

- Produit Inflammable
- Produit toxique
- Dangereux pour l'environnement
- Produit corrosif

Or il existe des solutions pour limiter leur usage, voire complètement les remplacer. La bonne nouvelle, c'est que nous préservons en même temps notre santé et notre porte monnaie.



COMMENT FAIRE ?

Je privilégie les produits écolabellisés.

2 labels vous permettent de reconnaître des produits de qualité moins dangereux pour l'environnement :
« l'Ecolabel Européen » et le label «NF Environnement ».

Ecolabel européen — label NF Environnement

Je respecte les doses indiquées sur les étiquettes produits.

Mettre plus de produit que nécessaire ne nettoie pas mieux et il est préférable de laisser le produit agir quelques minutes de plus pour augmenter son efficacité plutôt que de surcharger la quantité de produit utilisé.

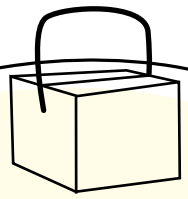
J'utilise des produits concentrés que je dilue à la maison.

Comme ils sont plus petits, ils génèrent moins de déchets d'emballage !

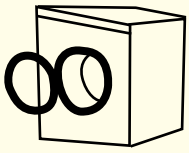
Je remplace les produits d'entretien « classiques » par des produits naturels ou moins polluants.

Le vinaigre blanc est un excellent anticalcaire, le bicarbonate de soude enlève les taches, le citron peut être utilisé pour nettoyer des robinetteries, ...
Les produits naturels sont d'excellents produits d'entretien de la maison ! Ecologiques et peu chers, ils sont naturels et non polluants pour nos rivières.

QUELQUES CHIFFRES



On utilise environ 40 kg de lessive et 10 kg de poudre pour lave-vaisselle par an. Ces quantités ont la capacité de détruire l'écosystème d'un étang de 6 hectares sur 1,5 mètres de profondeur**.



Les français font environ 20 millions de lessives chaque jour** !

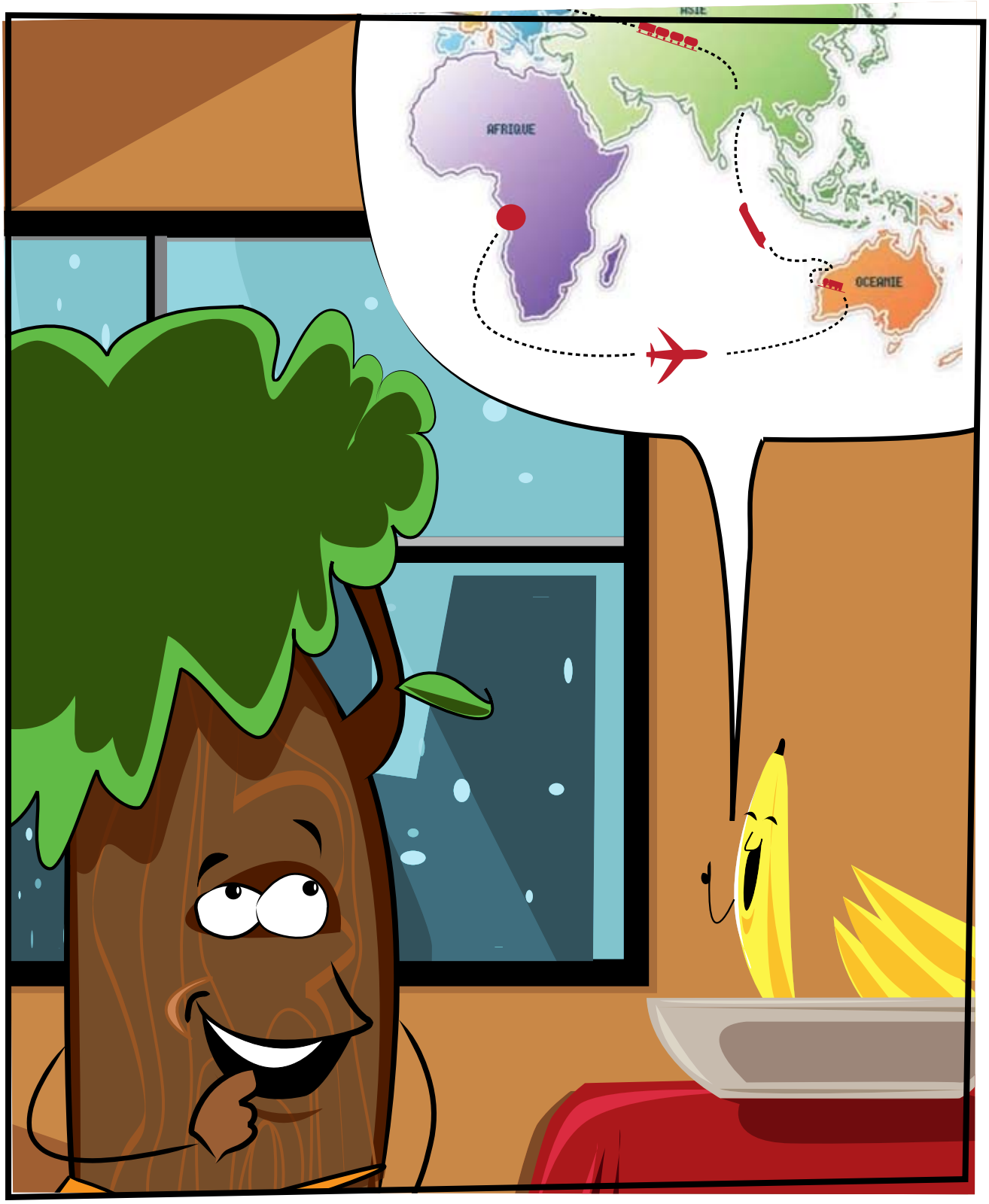
*Source : ADEME **Source : consoglobe

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.

CONSO RESPONSABLE

ECO GESTE N°3

J'ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



LES MÉDIATERRE

UnisCité

J'ACHÈTE DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

· POURQUOI ACHETER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON ?

En voyant toutes ces variétés de fruits et de légumes présents toute l'année au supermarché, on a tendance à oublier qu'ils **poussent selon des saisons précises :** même s'il est possible de manger des fraises en hiver, mieux vaut attendre le retour des beaux jours pour en acheter !

En effet, les fruits et légumes « de saison » sont généralement **cultivés par des agriculteurs français** et ne proviennent pas des 4 coins du monde, limitant ainsi les transports et donc les émissions de gaz à effet de serre responsables du changement climatique.

De plus, ils ne sont, en général, pas cultivés sous des **serres chauffées** qui demandent beaucoup d'énergie, **ne nécessitent pas de conservateurs chimiques ou de réfrigération, consomment moins d'emballages** et sont meilleurs au gout et pour la santé !

· COMMENT ?

Je me reporte à mon petit guide des fruits et légumes de saison !

Je saurai ainsi quelles sont les bonnes périodes de culture et je pourrai faire mes courses en conséquence.
Je peux le prendre avec moi quand je fais mes courses pour savoir quoi acheter !

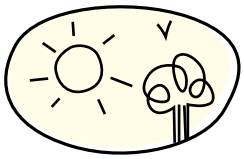
J'achète mes fruits et mes légumes directement aux producteurs.

Je peux faire mes courses sur les marchés, au bord des routes l'été, à la ferme, ou encore dans des AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), producteurs locaux qui fournissent des paniers de fruits et légumes de saison, cultivés en fonction des demandes.

J'évite d'acheter les produits qui viennent de loin.

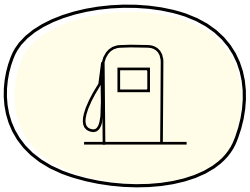
Je regarde toujours la provenance des produits sur les étiquettes (même pour les produits biologiques !).
Je peux ainsi connaitre le pays d'origine des fruits et légumes que je veux acheter et donc éviter les produits qui viennent de loin.

· QUELQUES CHIFFRES

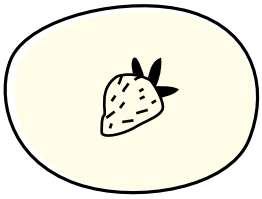


Les fruits et légumes de saison sont **3 fois moins chers** que ceux achetés hors saison.

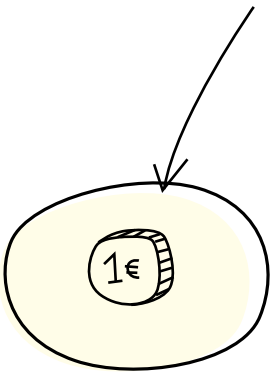
En pleine saison, avec 2 €, on peut acheter tous les ingrédients nécessaires pour faire **un litre de soupe pour 4 personnes !**



Un fruit ou un légume produit localement et acheté en saison consomme pour son **transport 10 à 20 fois moins de pétrole** que le même fruit importé hors saison par avion*.



Une fraise qui pousse en hiver, c'est beaucoup de produits chimiques **et 20 fois plus d'énergie** que pour une fraise qui pousse en saison**.



Moins de 1 € par personne et par jour pour manger **5 fruits et légumes** de saison***.

*Source : WWF **Source : Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme *** Source : TNS Worlpanel 2006*

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.

CONSO RESPONSABLE

ECO GESTE N°4

JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS LABELLISÉS

LES MÉDIATERRE

Unis Cité

JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS LABELLISÉS

MÉMO

Tous produits et services sauf alimentaire :

Ecolabel européen (Ecolabel officiel européen)

Label NF environnement (Ecolabel officiel français)

Ces deux labels officiels garantissent la réduction des impacts sur l'environnement à toutes les étapes de la vie du produit : conception, fabrication, distribution et élimination.

Alimentaire :

Label européen agriculture biologique

Label AB (Label officiel français)
Le mode de production « Agriculture Biologique » exclut l'usage de produits chimiques de synthèse (engrais, pesticides, antibiotiques, OGM...).

Appareils domestiques de chauffage au bois :

Flamme verte : Il est attribué aux appareils qui ont un haut rendement et qui maîtrisent leur combustion et donc qui polluent moins.

Électronique :

Energy Star : Les appareils Energy Star ont une consommation énergétique plus faible.

POURQUOI PRIVILÉGIER LES PRODUITS LABELLISÉS ?

Tous les produits que nous consommons ont un impact sur l'environnement. On les fabrique à partir de matières premières et d'énergie. Ils doivent être transformés, emballés, transportés jusqu'à nous et viennent parfois de très loin.
Tous les produits n'ont pas le même impact sur l'environnement. Certains sont plus respectueux que les autres : on les appelle les écoproduits. Il faut les privilégier au moment de l'achat pour diminuer notre impact sur la planète.

Les labels sont là pour nous aider à les repérer. Il en existe pour tous les goûts : produits ménagers, l'alimentation, l'informatique, ... Chacun sa spécificité. Il faut juste savoir les reconnaitre et éviter quelques pièges !

COMMENT FAIRE ?

Je regarde sur les étiquettes la présence de labels et je privilégie les produits qui en ont.

Les produits labellisés ne coutent pas forcément plus cher que les produits « classiques », et on en trouve partout, même dans les magasins « discount » (ED, Lidl, ...).
Je peux également repérer les gammes d'éco produits développées par les grandes enseignes et reconnaissables par des logos comme « AGIR-éco planète » de Carrefour par exemple.
Mais attention, il faut quand même vérifier la présence d'un label officiel, type AB ou NF environnement sur ces produits (ce n'est pas toujours le cas !).

J'évite les pièges :

Certains logos comme « Elu produit de l'année », ou encore « Saveur de l'année » n'apportent aucunes garanties de qualité ou de respect de l'environnement.
Il faut donc toujours vérifier la présence de labels officiels !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce logo signifie que ce produit ou cet emballage est recyclable, mais ne garantit pas qu'il sera recyclé !

Le point vert signale que l'entreprise participe financièrement au tri sélectif mais il ne garantit pas le recyclage du produit !

En se basant sur une durée de vie de 5 à 6 ans un PC et une imprimante certifiés ENERGY STAR vous permettront d'économiser entre 200 et 270 € sur votre facture d'électricité ! **

*Source : Energy Star ** économies réalisées sur la durée de vie de l'appareil*

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.