

Carnet pour faciliter la démarche écolo

ou : pourquoi ces défis ?

Ici, on explique pourquoi on a eu l'idée de ces défis, d'où viennent leur justification, et des conseils et astuces pour les réaliser simplement !

1) En France, en moyenne 35% des déchets sont recyclés. C'est bien loin de la moyenne de l'Union Européenne (45%), de l'Allemagne (66%) ou de la Belgique (53%). Par exemple, seuls 23% des plastiques sont recyclés (bouteille de jus de fruit, flacon de gel douche, de shampoing...) (http://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2017/11/15/recyclage-des-dechets-menagers-la-france-encore-loin-de-l-objectif-europeen_5214931_4355770.html). Pourtant, les produits recyclés peuvent être utilisés pour fabriquer des polaires, recréer de la matière première, etc. Le recyclage permet d'éviter 5% d'émission de CO₂ en plus (<https://www.actu-environnement.com/media/pdf/news-28012-etude-federec-bilan-recyclage-france.pdf>).

2) 1/3 de nos déchets sont organiques (donc compostables). Les composter permet de réduire nettement la quantité de déchets qui partent dans le camion poubelle, puisque cela ne nécessite aucun trajet. Par ailleurs, l'incinération des déchets vert est très polluante :

3) Des idées de gel douche-shampoing naturels : la marque Centifolia, Natessence, ou même fait maison ! Pour les shampoings et savons solides, il existe des quantités de savonneries artisanales revendues en magasins bio, en vrac, boutiques de créateurs, ou sur internet.

4) En France, on jette en moyenne 60 gobelets en plastique par an et par habitant. L'avantage d'une ecocup est de pouvoir être réutilisée à l'infini, personnalisable et rapidement lavable !

5) Le gâchis alimentaire est estimé à 10 milliards de kilos par an en France (soit 150kg par habitant) (<https://www.fne.asso.fr/dossiers/gaspillage-alimentaire-définition->

enjeux-et-chiffres). Pour réutiliser ses restes, on peut les mettre en quiche, en omelette...

6) Si tu fais un grand trajet, n'hésites pas à le mettre sur blablacar ou toute autre application de covoiturage. Même les trajets quotidiens peuvent être partagés, notamment avec des collègues ! Il existe pour cela des applications comme « Klaxit ».

7) En 2017, un paysan est payé 33cts du litre par Lactalis, contre 39cts du litre par la marque "c'est qui le patron ?". Sachant qu'il possède en moyenne 45 vaches et que chaque vache produit 28L de lait, cela fait 80€ de salaire de plus par jour ! (<http://www.lafranceagricole.fr/actualites/prix-du-lait-330-1000l-pour-les-producteurs-de-lactalis-1,1,3816105262.html>, <https://lamarqueduconsommateur.com/produits/lait/>). La marque du consommateur ("c'est qui le patron ?") se trouve dans la plupart des supermarchés aujourd'hui, et le prix de la brique (recyclable) est de 99cts. Cela fait une différence minime par rapport au lait "classique" mais aide ceux qui nous fournissent à manger !

8) Un français utilise en moyenne 136kg de papier par an. L'avantage du papier brouillon, c'est qu'on n'utilise aucune matière première pour le créer, vu qu'il est destiné à la poubelle.

9) Le nombre de briquet en plastique jeté par an est de 100 millions (soit 1,5 par français, si l'on considère 66 millions de personne, donc en comptant les non fumeurs et les enfants)(<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/securite-des-briquets>). Or ils ne sont pas recyclables, contrairement aux allumettes qui sont donc à privilégier. Le top est le briquet rechargeable ou solaire (voir défi 18).

10) Un mégot met 1 à 2 an à se dégrader (<http://www.conservation-nature.fr/article2.php?id=139>). À peu près tout peut faire office de cendrier : une bouteille plastique, une boîte de conserve, un pot en terre... Quand on se balade, on n'oublie pas son cendrier portatif et dans la rue, on pense à le jeter dans une poubelle en l'ayant bien éteint avant !

11) Les nutritionnistes recommandent de prendre en moyenne 500g de viande par semaine et par personne (<https://www.anses.fr/fr/content/viandes-rouges-viandes->

transform%C3%A9es-et-cancers-point-sur-la-nouvelle-classification-du-circ), ce qui fait de la viande une fois tous les 2 jours. L'élevage est responsable de 5% de l'émission du CO2 (<https://e-rse.net/elevage-emissions-co2-giec-transport-26345/#gs.8jGi2gY>, article vraiment très intéressant pour combattre toutes les idées reçues sur la viande !), en ne prenant en compte que l'élevage "pur" et pas le transport, la production de nourriture pour les bêtes, etc... Pour remplacer la viande, on peut prévoir des plus grosses portions de féculent et légume.

12) L'huile de palme est responsable pour 8% de déforestation à cause de l'agriculture intensive (<http://theconversation.com/non-lhuile-de-palme-nest-pas-responsable-de-40-de-la-deforestation-76955>), sans compter qu'elle n'est pas très bonne pour la santé. Pour trouver des gâteaux sans huile de palme, on n'hésite pas à lire les ingrédients (il est obligatoire d'indiquer "huile de palme" dans la liste et non pas "huile végétale"). Et je vais vous fournir une liste très bientôt !

13) Pour consommer local et de saison, penser au calendrier des fruits et légume de saison. Cela évite d'acheter des courgettes ou des tomates en hiver. Acheter local permet d'éviter à vos légumes de parcourir de grandes distances en transport.

14) Voir défi 11. Pour les alternatives, on peut citer le steack de soja, mettre des oeufs, cuisiner du tofu, du seitan, consommer des oléagineux... (<https://www.cuisineaz.com/diaporamas/alternatives-a-la-viande-1075/interne/1.aspx>).

16) Rappelons-le, les éponges ne sont pas recyclables et leur fabrication consomme de l'énergie. On peut pourtant en faire soi-même ! Cela s'appelle "tawashi" et peut se faire avec des restes de tshirt, des chaussettes seules, des collants filés... le principe est simple : tisser son éponge ! Le tuto est juste ici : <https://laissonsluciefaire.com/2017/03/26/le-jour-ou-jai-remplace-mes-eponges-par-des-tawashis/> . Le bonus, c'est que ça dure 6 fois plus longtemps qu'une éponge traditionnelle. Et si la casserole est trop sale, on met des coquilles d'oeufs au fond et on frotte avec le tawashi !

17) La crème solaire est nocive pour l'océan à cause de ses filtres nocifs et des nanoparticules. S'il est impossible d'avoir une crème solaire efficace et non nocive, on peut réduire l'impact en la choisissant la plus naturelle possible, et bio.

<http://www.ledauphine.com/environnement/2017/08/06/la-creme-solaire-un-danger-pour-l-ocean>

18) *Ca ne coûte que 10€ et succès garanti !*

<https://www.idcook.com/collections/etuis-ecologiques-suncase-solar>