

# AVEC LA FAMILLE DURABLE, des gestes éco-citoyens

*De simples gestes quotidiens, si nous les multiplions, peuvent contribuer à endiguer le gaspillage des ressources de la planète. Une éco-fiction chez la famille Durable.*

dans son bain. Stop ! Alain vient fermer le robinet : l'eau est une ressource précieuse qu'il ne faut pas gâcher.

Nous consommons, en moyenne, 200 litres d'eau potable par jour, dont près de 40 % pour les bains et les douches. Alain explique qu'un robinet débite 12 litres d'eau par minute. Si on laisse couler l'eau en se brossant les dents, on gaspille ainsi environ 10 000 litres d'eau par an. Pour éviter cela, Alain décide de revenir aux bonnes vieilles méthodes : il achètera des verres à dents. Quant aux bains d'Amélie, ils nécessitent trois fois plus d'eau qu'une douche rapide : 150 litres contre 50. On pourrait économiser jusqu'à 25 % de la facture d'eau en ne prenant que des douches !

7 h 30 : Sophie rappelle aux enfants d'ouvrir les fenêtres de leurs chambres, pendant une demi-heure, le temps de prendre le petit-déjeuner (tout en arrêtant le chauffage en hiver) !

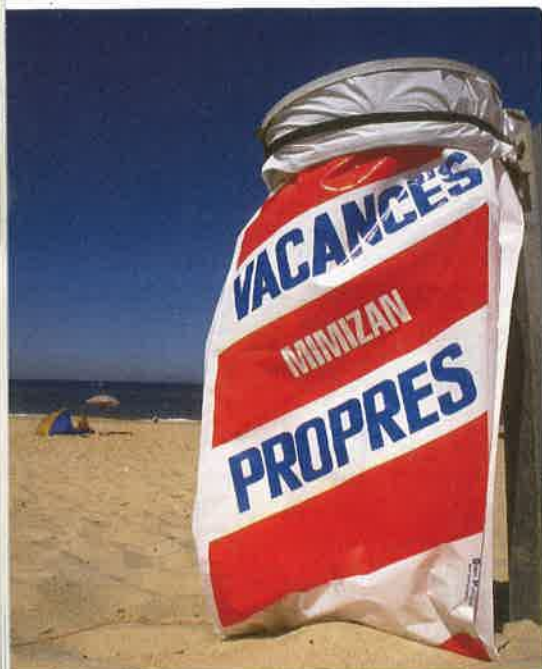
L'air intérieur d'une maison est souvent plus pollué que l'air extérieur, à cause des colles, vernis, peintures et colorants appliqués sur les murs, meubles, moquettes, mais également à cause d'aérosols qui rejettent des composants nocifs. Sans compter avec le tabac, dans les maisons où il y a des fumeurs. Or, nous passons, en moyenne, 22 heures sur 24 dans des espaces clos ou semi-clos, type appartements, bureaux, écoles, transports. C'est donc notre santé qui est en jeu : depuis la simple gêne (odeur, somnolence, irritation des yeux, de la peau) jusqu'au développement d'allergies.

8 h : les enfants partent à l'école. À pied. Lorsqu'ils étaient plus jeunes, Sophie les emmenait en voiture. Désormais, elle économise de l'essence et donc, produit moins de CO<sub>2</sub> (gaz à effet de serre). Et les enfants font de l'exercice. La Faculté recommande de faire, au minimum, une demi-heure de marche rapide par jour.

En ville, quatre déplacements sur cinq se font en voiture, ce qui constitue une source importante de pollution de l'air. De plus, ces déplacements sont souvent très courts, moins d'un kilomètre pour le quart d'entre eux. Et l'on sait que, sur le premier kilomètre, une automobile consomme deux fois plus. N'oublions pas qu'une voiture rejette, en moyenne, trois fois son poids en polluants, chaque année.

14 h 30 : machine à café. Auprès de ses collègues, Sophie est « l'empêcheuse de gâcher en rond » : « Les mails, inutile de les imprimer ! Et si on faisait les photocopies recto verso ? Pourquoi ne pas commander du papier recyclé... » Chacun, dans l'entreprise, pourrait préserver 75 kg de papier par an, soit l'équivalent de deux arbres adultes !

Chaque tonne de papier requiert l'exploitation de 50 à 100 m<sup>2</sup> de forêt, alors qu'une tonne de vieux papiers permet de fabriquer 900 kg de papier recyclé. En France, la consommation de papier a été multipliée par 10 depuis 1950. Et la consommation mondiale pourrait, en une dizaine d'années, augmenter de 40 %. Les forêts tropicales sont donc en grand danger. Tous les ans, c'est l'équivalent de l'ensemble des forêts françaises qui disparaît de la surface du globe, soit 14,2 millions d'hectares.



© JEAN-CLAUDE THUILIER/REA

L'humanité est en « sur-régime » ! Si nous continuons à consommer comme nous le faisons aujourd'hui, si nous ne changeons pas nos modes de vie, il nous faudra une planète supplémentaire en 2050 ! Mais chacun peut agir pour préserver notre environnement. Informer les citoyens, c'est l'un des objectifs de la Semaine du développement durable. Avec Sophie, Alain et leurs deux enfants, Amélie et Jules, quelques conseils pour vous aider à mettre en place quelques gestes éco-citoyens tout simples.

7 h : les enfants se précipitent dans la salle de bains. Jules se brosse les dents en laissant couler l'eau, alors qu'Amélie barbote



© SUNSET

Des gestes simples, à la portée de tous, peuvent permettre de réaliser des économies considérables.

Aujourd'hui, 80 % des forêts anciennes ont déjà disparu, en grande majorité dans la seconde moitié du XX<sup>e</sup> siècle, victimes, en particulier, de l'industrie papetière.

**18 h : Sophie fait les courses.** Elle cherche dans les rayons les produits portant un écolabel officiel, choisit des produits recyclables ou fabriqués à partir de matériaux recyclés ou renouvelables. Sophie privilégie les produits achetés en vrac, les écocharges et les produits concentrés. Elle a emporté un grand sac de toile — le week-end, ce sera le caddy —, pour éviter les sacs en plastique.

Quinze milliards de sacs en plastique sont distribués chaque année gratuitement aux caisses de la grande distribution. Leur durée de vie est de 400 ans. Ils représentent 800 000 tonnes de déchets à éliminer.

**19 h : les devoirs sont terminés.** Amélie met la chaîne « à donf » pendant que Jules joue de la guitare électrique. Sophie fait arrêter le vacarme ! Elle explique aux enfants que le bruit gêne les voisins, un couple de personnes âgées.

Tout bruit excessif dans un immeuble d'habitation peut être sanctionné, et pas seulement à partir de 22 heures comme beaucoup le

croient. 56 % des Français se plaignent du bruit, qui représente pour eux la première nuisance, bien avant la pollution de l'air et de l'eau. Le coût social du bruit serait de 15 milliards d'euros par an dont 3,8 milliards pour les seules dépenses de santé (toutes sortes de troubles psychiques et organiques, notamment les troubles cardio-vasculaires).

**19 h 30 : Alain est aux cuisines.** Sa grande spécialité : les pâtes. « Bio », bien sûr ! Les enfants a-do-rent. Il a mis de l'eau à chauffer sur la plaque électrique. Mais, pas de couvercle sur la casserole !

Domage ! Il aurait ainsi diminué le temps de cuisson et économisé près de 30 % d'énergie. Bon. Il est encore temps d'éteindre la plaque électrique avant la fin de la cuisson : elle continue à chauffer pendant 15 minutes !

**21 h : l'heure des poubelles.** Sophie a muni la famille de mini-containers de trois couleurs : jaune, pour le plastique, le carton et le métal, vert, pour le verre et bleu, pour les papiers. Alain est allé jusqu'à rencontrer un « ambassadeur du tri » et a donné un cours de révision à toute la famille.

Chaque Français jette environ 400 kg de déchets par an. Pour une famille de quatre

Cette année, pour la 2<sup>ème</sup> Semaine du développement durable, organisée par le ministère de l'Écologie et du développement durable du 16 au 27 juin, vous pourrez retrouver la famille Durable en vacances : un petit livret de seize pages sera distribué gratuitement dans les hypermarchés Carrefour, grâce au partenariat de l'Association française des Lessiviers et de Kraft Jacobs Suchard. N'oubliez pas les bons gestes lorsque vous serez à la plage, en balade en forêt, ou dans votre location.

personnes, cela équivaut à une tonne et demie ! Désormais on peut trier les petits flacons en plastique, et, bien vidés, les boîtes de conserves, les briques alimentaires, les aérosols sont recyclables en toute sécurité.

**22 h : Sophie prépare une lessive.** En la faisant la nuit, elle économise de l'électricité. Pas trop généreuse sur la poudre à laver, Sophie ! La dose officielle est passée de 150 grammes en 1997, à 110 grammes aujourd'hui. Mais l'installateur du lave-linge lui a affirmé que, si elle diminuait la dose d'un tiers, le linge serait aussi bien lavé.

Les rejets des produits d'entretien (nettoyants ménagers, lessives) requièrent des traitements coûteux pour assainir l'eau. C'est pourquoi, il est important d'en faire une utilisation raisonnée, en respectant, voire en diminuant, les doses indiquées sur les emballages. En étant raisonnable, on peut économiser 100 000 tonnes de lessive, chaque année.

**23 h : extinction des feux !** Sophie vérifie que les « veilles » sont éteintes, aussi bien dans le salon (appareils hi-fi, télévision), que dans les chambres (ordinateurs).

Si l'on éteignait tous les appareils électriques en veille, on économiserait l'équivalent de la consommation d'une ville comme Lyon. L'économie réalisable par ménage pourrait être de 300 kWh par an, soit 32 euros. Comme il faut environ 1 kWh pour éclairer une maison, pendant une soirée, c'est donc l'équivalent de presque une année d'éclairage en soirée que vous économisez en éteignant les veilles ! ■