

Les Ecogestes

proposés par



Groupe Eghezée & Fernelmont
en transition

PRELIMINAIRE

quelques critères de choix dans les achats:

Tous les produits que nous achetons, que nous consommons ou que nous produisons nous-mêmes ont un impact environnemental (ou empreinte écologique).

Matières premières (extraction, transformation...), énergie de production, de transport, rareté, pollution engendrée... tous ces éléments devraient guider nos choix de mode de vie, de consommation.

Parce que la meilleure énergie est celle que nous ne consommons pas!

JARDIN

Compostage individuel.

Production de légumes, fruits...

Désherbage mécanique, thermique (eau de cuisson des légumes), paillage, piégeage des insectes (piège à phéromones), pas de pesticides.

Favoriser la biodiversité: arbustes et fleurs entomophiles, mellifères, prairie fleurie, plantation de haies, fauche tardive. Planter des nichoirs, gîtes à insectes, une marre...

Pas de feu des déchets, (tailles de haies, élagage) (bois de chauffage, broyage ou déchetterie), Récupérer l'eau de pluie,

MOBILITE TRANSPORTS

Limiter l'usage de la voiture: covoiturage,

<https://www.wallonie.be/fr/demarches/se-deplacer-en-covoiturage>

transports publics, préférer le vélo, la marche...

Eviter de prendre l'avion.

Choisir une destination de vacances proche, accessible en train,

Favoriser le télétravail, la visioconférence.

Regrouper ses motifs de déplacements,

En voiture lever le pied

ACHATS /PUBLICITE

Avant d'acheter vérifier si l'achat est vraiment nécessaire!

Tentation des achats impulsifs en grande surface ou sur internet, en solde, ou en promotion!

Eviter d'acheter le matériel high tech dernier cri, (smartphone, tablette, tv, ordi, jeux vidéos...).

Acheter local, réparable, made in Belgium, vers le zéro déchet, achat en vrac, réutilisation des contenants (boîtes sachets bocaux...).

(Faire) réparer au lieu de jeter (repair café), voir dates et lieux sur le site du GEF

acheter en seconde main (donnerie, friperie...)

Eviter les plateformes de vente en ligne comme amazon, alibaba...

emprunter (prêt) ou louer du matériel outillage peu souvent utilisé.

Limiter la distribution de publicité toutes boîtes

(Autocollant STOP PUB sur boîte aux lettres).

LOGEMENT

Chauffage: Isoler son logement (1° toiture, 2° murs et châssis, 3° sols),
chasse au courant d'air (bourrelets aux châssis et portes)
isolation tuyauterie de chauffage,
profiter du chauffage solaire (effet de serre) en hiver,
limiter la température, éteindre radiateurs dans pièces non ou peu utilisées,
utiliser un chauffage (d'appoint) utilisant une énergie renouvelable (solaire, bois, pellet),
En été: limiter la climatisation, pour éviter les grosses chaleurs, protéger de l'énergie
solaire: maintenir les fenêtres à l'ombre (volets, stores extérieurs, toiles d'ombrage...).

ELECTRICITE

éclairage: lampes leds, limiter la puissance, interrupteurs automatiques de passage
(couloirs, buanderie, cave, extérieur...),
débrancher totalement appareils en mode veille, éteindre TV, ordinateur, ... dès qu'ils ne
sont plus utilisés,

achat de matériel, électroménagers économes en énergie (lave linge, frigo
lave-vaisselle, TV).

choix d'un programme de lavage adéquat,

Frigo: effectuer un dégivrage régulièrement, attendre que les plats soient refroidis avant de
les mettre au frigo, faire décongeler les surgelés en les mettant la veille dans le frigo.
vérifier la consommation de certains vieux appareils tel que frigos (des compteurs d'énergie
peuvent être empruntés soit à la commune soit via une prêterie).

Utiliser des outils manuels (en cuisine passe-vite mandoline, trancheuse, à l'atelier scie
rabot...)

produire de l'électricité: installer des panneaux solaires photovoltaïques, consommer et
stocker l'électricité photovoltaïque au moment où elle est produite (programmer
lave-vaisselle, lave linge, boiler, charge de batterie (vélo, auto...),
participer à une communauté d'énergie, devenir coopérateur d'une éolienne citoyenne,
choisir un fournisseur d'électricité 100 % renouvelable (Cociter par ex).

SANTE BIEN ETRE

Faire de l'exercice physique marche, vélo, promenade dans la nature, délaissier la voiture.
Choisir ou fabriquer des cosmétiques (et produits d'entretien) naturels.

CUISINE ALIMENTATION

Préférer l'achat d'aliments locaux, sains, bios, de préférence non transformés;
Cuisson à basse température (vapeur), utilisation d'une marmite norvégienne,
limiter sa consommation de sucre, d'alcool, de graisses

VETEMENTS

Achat dans boutiques 2° main, choix de vêtements en coton bio,
Eviter les ventes en ligne et en tous cas bien choisir tailles coloris pour ne pas devoir les
retourner (coût transport des retours!).
Lavage à basse température.

INFORMATIQUE

1. Allonger la durée de vie des équipements et les recycler

Installer un nouveau système d'exploitation : GNU/Linux pour les ordinateurs de type PC ; LineAgeOS pour les smartphones Android.

2. Éteindre et débrancher quand on n'utilise pas le matériel

Ordinateurs, écrans, imprimante et scanner, box et tous types de périphériques.
Ne pas laisser de matériel en veille ou en mode recharge.

3. Limiter les flux de données

Limiter le streaming vidéo et/ou réduire sa qualité.

Éteindre les webcams lors des visioconférences.

Stocker localement plutôt qu'en ligne (cloud) et désactiver les transferts automatiques depuis votre téléphone vers les services en ligne.

Installer un bloqueur de publicités (de type uBlock Origin).

Privilégier les logiciels libres qui n'envoient pas de données à votre insu.

4. Privilégier les connexions filaires et Wifi à la 4G

Les connexions filaires en fibre optique et ADSL sont source d'économie.

5. Rendre les connexions accessibles à tous et sur tout support

Favoriser l'usage des logiciels libres pour accéder aux documents et les rendre accessibles à tous.

6. Mutualiser

... les équipements et les fichiers sur le « cloud » (données stockées en ligne de façon sécurisée).

7. Supprimer les données en ligne

Réfléchir avant d'envoyer une vidéo, une photo, un mail... Si c'est vraiment indispensable.

Trier et vider régulièrement les fichiers lourds stockés en ligne et sur ses équipements numériques.

8. Limiter et optimiser les impressions

... En diminuant les marges, les sauts de page, en réduisant la taille de la police.

Choisir une police économique en encre : Garamond, Ecofont.

Imprimer en mode recto verso, plusieurs pages par feuille, en mode brouillon, en noir et blanc.

9. Alléger

Redimensionner les images et compresser les fichiers.

Utiliser les dépôts temporaires (cloud) plutôt que des pièces jointes dans les mails.

10. Optimiser sa navigation Web

Pour consommer moins d'énergie :

Utiliser les marque-pages et l'historique ;

Optimiser les requêtes ;

Éviter un nombre important de fenêtres et d'onglets ouverts.

Source : www.francenum.gouv.fr

LIMITE des ECOGESTES

Tous ces ecogestes sont nécessaires pour réduire notre empreinte carbone, préserver l'environnement, afin de laisser aux générations futures une terre habitable. Ces gestes individuels peuvent réduire notre empreinte carbone de 25 %.

C'est notre responsabilité individuelle, qui peut avoir une valeur d'exemple pour notre entourage (voisins, famille, amis, collègues de travail).

Les 2 autres acteurs afin de réduire l'empreinte carbone de l'homme sur notre planète sont les **entreprises** et les **pouvoirs publics**.

Une **nouvelle culture d'entreprise** devrait naître afin que celles-ci intègrent dans leurs actes les 3 piliers du développement durable soit le social, l'économique et l'environnemental.

Le social comprend l'équité au travail, la non discrimination, la solidarité, le bien-être au travail.

Le pilier économique intègre la production des biens nécessaires à la population tout en intégrant une économie de moyens (matières premières, recyclage..., en excluant le superflu et la surconsommation (publicité, obsolescence programmée...), et en préservant la santé des travailleurs et des populations.

Le pilier environnemental lui est fort lié : il concerne la pollution, la surconsommation et la raréfaction des ressources naturelles.

Il faut réduire d'urgence les émissions de gaz à effet de serre, ainsi que toutes les autres pollutions liées à l'extraction des matières premières et à la production des biens de consommation. Cela passe bien sûr par une réduction de notre consommation mais aussi par le recyclage des biens et des matières premières (économie circulaire).

Les pouvoirs publics, qu'ils soient régionaux, nationaux ou internationaux, ont un rôle primordial à jouer, car ils détiennent un pouvoir tant incitatif que législatif.

Le pouvoir incitatif est le plus important car il permet une plus grande adhésion des citoyens à des mesures qui visent la sobriété.

Pendant certaines mesures de restriction, de rationnement, voire d'interdiction devront être prises, par le biais de législations contraignantes, pour le bien de tous et une plus grande justice sociale.

plus d'infos sur Repair café, la Donnerie, la Prêterie, Sobriété volontaire, Café et Rencontres de la Transition, et les autres projets du GEF:

www.gefentransition contact : info@gefentransition.be



Groupe Eghezée & Fernelmont
en transition