

# Guide de l'étudiant·e sage-femme écoresponsable

Septembre 2019

## SOMMAIRE

<b>Editorial</b> .....	4
<b>I. Dans ton association</b> .....	6
> Pôle Développement Durable ou écologie .....	6
> Mettre en place un système de couverts réutilisables.....	6
> Mettre en place un système de tri des déchets dans le local de l'association .....	6
> Mettre en place une plateforme de covoiturage pour les différents déplacements ....	6
> Signer une charte de développement durable .....	6
<b>II. A l'hôpital (6)</b> .....	7
> L'eau.....	7
> Le chauffage .....	7
> L'électricité .....	7
> Bureautique .....	7
> Les déchets .....	8
<b>III. Au quotidien</b> .....	9
> Trier ses déchets.....	9
> Baisser le chauffage (8) .....	9
> Si possible se fournir en appareils électroménagers classe A voire A+++ .....	9
> Lutter contre l'obsolescence programmée (9).....	9
> Diminuer et responsabiliser sa consommation en électricité .....	10
> Bannir l'utilisation de vaisselle jetable .....	11
> Prendre conscience de sa consommation d'eau de tous les jours .....	11
<b>IV. Mobilité</b> .....	12
> Privilégier les trajets à pied, en transports en commun, à vélo ou en rollers.....	12
> Réduire l'impact de ses déplacements en voiture .....	12
<b>V. Alimentation</b> .....	13
> <b>Manger de saison et local(14)</b> .....	13
> Favoriser le « fait maison » (18) .....	14
> Favoriser les gros contenants, ou l'achat en vrac .....	15
> Réduire sa consommation de viande .....	15
> Utiliser des gourdes et thermos .....	16
<b>VI. Habillement</b> .....	17
> Recycler et donner .....	17
> Faire durer ses vêtements .....	17

> Faire du troc .....	18
> Acheter durable et éco-responsable .....	18
<b>VII. Soins du corps .....</b>	<b>19</b>
> Protections périodiques .....	19
> Se démaquiller .....	19
> Gel douche et shampooing .....	19
> Dentifrice .....	19
> Hydratation corporelle .....	20
> Déodorant .....	20
> Fabriquer son stick à lèvres (30) .....	20
<b>VIII. Ménage .....</b>	<b>21</b>
> Utiliser des produits simples et économiques, moins polluants (11) .....	21
> Privilégier l'usage de chiffons, torchons, éponges et essuis-tout lavables .....	22
<b>IX. Loisirs .....</b>	<b>23</b>
> Emballages des cadeaux (11) .....	23
> En vacances (34) .....	23
<b>VIII. Informatique et applications éco-responsables .....</b>	<b>24</b>
> Informatique .....	24
> Applications éco-responsables .....	24
<b>Bibliographie .....</b>	<b>26</b>

## Editorial

Le GIEC (Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat) (1) est désormais certain à 95 % que l'homme est la première cause du réchauffement planétaire actuel; selon l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie), il faudrait 1,5 Terres pour répondre durablement aux besoins actuels de l'humanité (2); et l'OMS affirme que la réduction des émissions de gaz à effet de serre, en élargissant le choix des transports, de l'alimentation et des énergies, peut entraîner une amélioration de la santé (3).

### Le savais-tu?

Le jour du dépassement symbolise la date à partir de laquelle l'empreinte écologique de l'humanité – les ressources utilisées pour cultiver, élever, pêcher, déboiser, bâtir et produire de l'énergie – dépasse l'ensemble des ressources que la Terre est capable de régénérer en une année. (4)

Dans ce manuel, tu trouveras des idées à mettre facilement en place au quotidien : l'enjeu n'est pas de changer toutes ses habitudes du jour au lendemain mais bien de les mettre en place progressivement ; c'est pour nous mais aussi pour notre futur commun que nous agissons.

Cependant, saches que toutes ces actions sont ici à titre informatif, il ne s'agit pas de te dire quelle est la bonne méthode et comment mener ta vie. Chacun·e est impliqué·e dans diverses luttes, loin de nous l'idée de te culpabiliser si le Développement Durable n'est pas ta priorité.

Les petits gestes que tu trouveras par la suite respectent certains principes généraux :

### > Eviter la surconsommation, consommer mieux, localement et de saison

Le tout est de bien réfléchir avant d'acheter : En ai-je besoin ? Est-ce que je peux consommer autrement, de manière plus éco-responsable ?

### > Diminuer sa consommation globale de plastique, produit issu de la pétrochimie.

### > Calculer son impact écologique :

tu peux le calculer sur [www.wwf.com](http://www.wwf.com). Il est aussi possible de mettre en place le calculateur carbone de la FAGE (CCloé: Calculateur Carbone Libre des Organisations Étudiantes) au sein de ton association locale (5).

Tous ces gestes permettent d'adapter notre mode de vie pour protéger l'environnement, améliorer notre santé mais aussi faire des économies.

En espérant que ce guide t'aide au quotidien, et en te souhaitant bonne lecture,

**Pauline BARBIER**

Vice-Présidente en charge de la Santé Publique à l'ANESF 2018-2019

**Chloé AMBARA**

Vice-Présidente en charge de la Santé Publique à l'ANESF 2019-2020

## I. Dans ton association

### > Pôle Développement Durable ou écologie

Organiser des projets de sensibilisation au développement durable.

Organiser des événements éco-responsables (soirées, goûters, etc).

### > Mettre en place un système de couverts réutilisables

### > Mettre en place un système de tri des déchets dans le local de l'association

### > Mettre en place une plateforme de covoiturage pour les différents déplacements

### > Signer une charte de développement durable

Ton association peut faire cela auprès de ta fédÉT, de la FAGE ou d'une autre association.

## II. A l'hôpital (6)



### > L'eau

- Bien fermer les robinets après utilisation.
- Alerter les services techniques dès l'apparition d'une fuite d'eau.
- Durant une toilette au lit, ne pas laisser le robinet ouvert.

### > Le chauffage

- 19°C sont suffisants dans un bureau en hiver.
- En été, il n'est pas nécessaire d'utiliser systématiquement la climatisation. Rafraîchir les pièces (chambres de patient.e.s, bureaux), en aérant le matin et la nuit.
- Pour maintenir sa fraîcheur dans les pièces, baisser les stores dès l'apparition du soleil.

### > L'électricité

- Éteindre les lumières dès que possible.
- Ne pas allumer la pièce quand il y a déjà suffisamment d'éclairage naturel.
- Éteindre son poste de travail en quittant son bureau.
- Ne pas laisser d'appareils en veille (sauf obligation particulière).
- Dégivrer régulièrement les équipements de froid.
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur.

### > Bureautique

- Limiter les impressions : imprimer uniquement si nécessaire et seulement les parties utiles du document.
- Imprimer en recto-verso.
- Recycler les feuilles usagées si possible, ou au minimum les réutiliser en brouillon.

### > Les déchets

- Réduire les déchets : utiliser des gants non stériles dès que possible (moindre quantité d'emballages), réutiliser des compresses stériles ouvertes et propres en compresses non stériles, ouvrir seulement le matériel utile.
- Ne pas mélanger les déchets issus du soin avec les déchets ménagers et respecter le tri sélectif classique.
- Utiliser ou mettre en place des bacs de tri (papiers, cartons...) dans les locaux ménage ou déchets.
- Utiliser les containers pour la récupération et le recyclage de tous les textiles (usagés et non usagés).
- Vider les biberons utilisés avant de les mettre à la poubelle.
- Elaborer et diffuser des affiches sur le tri en rappelant les bonnes pratiques.

#### **Le savais-tu?**

Le traitement d'une tonne de Déchets d'Activité de Soins à Risque Infectieux (DASRI) coûte entre 500 et 1000€ soit 3 à 5 fois le prix du traitement d'une tonne de déchets ménagers. (7)

### III. Au quotidien

#### > Trier ses déchets

Il est important de respecter les consignes de tri sélectif de ta commune et de trier tes déchets électroniques. Des collectes sont à retrouver dans certaines grandes surfaces, dans des magasins qui commercialisent des piles ou ampoules, dans des lieux publics comme des mairies.



#### > Baisser le chauffage (8)

La température conseillée la journée dans les pièces à vivre est de 19°C, et de 16-17°C pour les chambres la nuit.

#### > Si possible se fournir en appareils électroménagers classe A voire A+++

L'étiquette énergie permet de comparer la consommation d'énergie d'appareils électroménagers dans une catégorie donnée.

#### > Lutter contre l'obsolescence programmée (9)

Les impacts environnementaux des produits manufacturés ne sont pas négligeables, de la phase de fabrication à leur fin de vie. L'allongement de la durée de vie des produits, à travers une **conception durable**, le **réemploi**, le **reconditionnement**, la **réparation** ou la **location**, s'inscrit dans une politique d'économie circulaire. En effet, cela revient à utiliser plus efficacement les ressources et à diminuer l'impact de notre consommation sur l'environnement tout en ayant un intérêt économiques pour nous, les usagers.

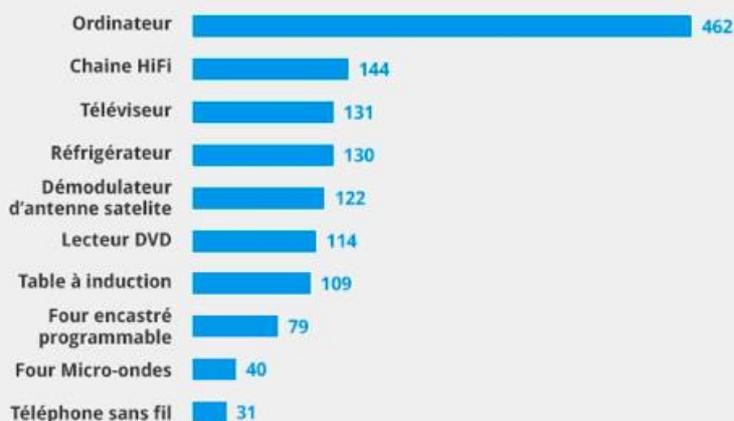
Pour lutter contre la société de consommation, tu peux aussi penser à **prêter**, **donner** ou **échanger des objets**. Il existe des plateformes de prêt d'objets entre particuliers telles que (Sharevoisins, Pretoo ou Mutum). Sinon, tu peux aussi prendre l'habitude de demander à tes proches s'ils ont ce dont tu as besoin avant de l'acheter.

Il existe aussi des sites de référence pour trouver où acheter des produits durables tel que [produitsdurables.fr](http://produitsdurables.fr).

- > Diminuer et responsabiliser sa consommation en électricité
- Ne pas laisser les appareils en veille(10)

### Top 10 des appareils en veille les plus énergivores

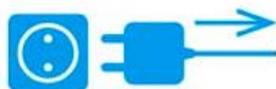
Consommation d'électricité par appareils en veille en kWh<sup>(3)</sup> :



#### Le saviez-vous ?

Votre box internet consomme autant que votre lave-linge ! Elle reste souvent allumée non stop, ce qui entraîne une consommation moyenne de 200 kWh/an!

**En débranchant vos appareils électriques vous pourriez réaliser...**



**jusqu'à 10 % d'économies sur votre facture d'électricité<sup>(2)</sup> !**

**LE piège à éviter = Laisser branché...**



vos appareils de cuisson ou petit électroménager comme les cafetières, les bouilloires, les robots, les machines à pain...



votre chargeur une fois que la batterie de votre téléphone, de votre tablette, de votre rasoir ou de votre appareil photo est pleine



#### Attention !

Sur les lave-linges et les lave-vaisselles, la veille permet en général de détecter une fuite d'eau : mieux vaut donc ne pas les débrancher !

- **Éteindre les lumières quand on sort d'une pièce et choisir des ampoules économes en énergie**(11). Choisir les ampoules les plus économes, adaptées à la pièce que l'on souhaite éclairer. Par exemple, une lampe basse consommation de 20 watts convient pour lire ou travailler, une de 5 watts est suffisante pour regarder la télévision. Les lampes basse consommation représente 75 à 80 % d'économie d'énergie par rapport à une ampoule à incandescence.

- **Utiliser des multiprises avec interrupteur**

Permet de "débrancher" les appareils en un clic.

- **Souscrire un contrat chez un fournisseur d'électricité verte**

Il faut alors savoir que ce n'est pas uniquement de l'électricité verte (provenant d'éoliennes, solaire, hydro-électrique) qui arrive à ton logement, étant donné que les réseaux d'électricité, sont communs pour tous les fournisseurs. Cependant, l'argent déboursé est injecté dans les aménagements d'électricité verte.

> **Bannir l'utilisation de vaisselle jetable**

Préférer les écocup, les gourdes et les kits de vaisselle réutilisable.

> **Prendre conscience de sa consommation d'eau de tous les jours**

Pour information, en tirant la chasse d'eau, 10L d'eau sont consommés(12). D'autres options sont possibles : ne pas tirer la chasse d'eau systématiquement, uriner sous la douche.

On peut aussi mettre une bouteille d'eau pleine d'1,5L dans ses toilettes pour diminuer la quantité d'eau de remplissage. Ca permet de prendre la place d'un certain volume d'eau de la chasse d'eau, et donc de diminuer sa consommation.

## IV. Mobilité

> Privilégier les trajets à pied, en transports en commun, à vélo ou en rollers...

Pour les trajets journaliers, la marche à pied et le vélo sont à privilégier.

Pour les trajets longs, c'est la voiture et l'avion qui sont très polluants.

Le co-voiturage et le train sont donc à privilégier.

En plus d'être bon pour l'environnement, c'est bon pour la santé et le mental. Certaines applications de recherche d'itinéraires en transports en commun proposent des « équivalences » à pied et à vélo : parfois c'est plus rapide.

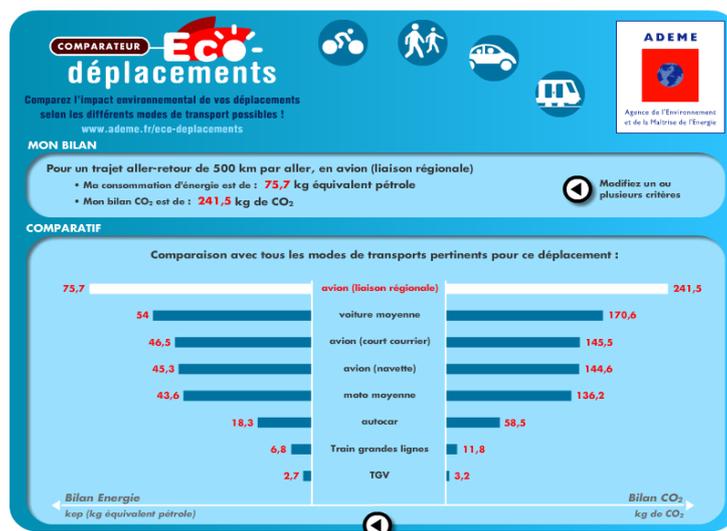
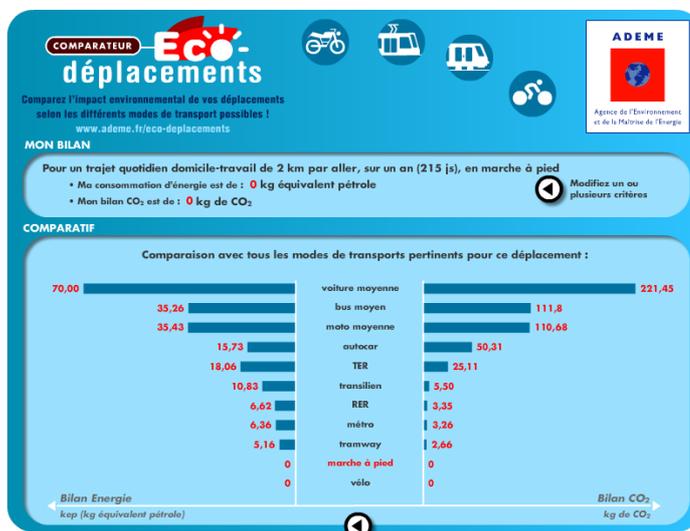


> Réduire l'impact de ses déplacements en voiture

Avoir une conduite souple, une allure modérée, en réservant la climatisation aux longs trajets et aux journées les plus chaudes.

Plus la consommation de carburant augmente, plus il y a de particules fines émises.

> L'Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME), a classifié les émissions de CO2 des **moyens de transports**(13).



# V. Alimentation

## > Manger de saison et local(14)

Prends le temps de faire tes courses au marché le plus proche afin de favoriser les producteur·trice·s locaux. Eh oui, tes fruits et légumes feront moins de kilomètres en camion et en bateau, ce qui réduit leur impact écologique !

### Calendrier de saison Mon Quotidien Autrement

Fruits • Légumes • Poissons

www.monquotidienautrement.com

Légumes	Fruits	Poissons
All Bette rave Carotte Céleri Chou Choux de Bruxelles Courge Cresson Endive Epinard Frisée Mâche Navet Oignon	Panais Citron Pomme de Terre Mandarine Orange Topinambour Poire Pomme	Bigorneau Bulet Calamar Carpes Crevette Daurade Eglefin Hareng Limaçon Moules Sole Turbot

**Janvier**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Bette rave Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Mâche Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Février**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Panais Citron Noyau Pomme Raisin	Calamar Carpes Crevette Daurade Eglefin Hareng Limaçon Moules Sole Turbot

**Mars**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Avril**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Mai**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Juin**

Bonsoupons nos habitudes !

### Calendrier de saison Mon Quotidien Autrement

Fruits • Légumes • Poissons

www.monquotidienautrement.com

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Juillet**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Août**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Septembre**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Octobre**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Novembre**

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Asperge Aubergine Bette rave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon	Petit pois Poisson Pomme Raisins	Citron Fraise Pamplemousse Cassis Mûre Pêche Prune Raisin Sardine Tartelette Tomate

**Décembre**

Bonsoupons nos habitudes !

## Pour cela tu peux adhérer à une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)<sup>(15)</sup>

Les AMAP sont destinées à **favoriser l'agriculture paysanne et biologique**, qui a du mal à subsister face à l'agro-industrie (ensemble des entreprises industrielles qui fournissent des biens aux l'agriculteur·ice·s, qui transforment, élaborent et conditionnent les produits agricoles (industrie agro-alimentaire<sup>(16)</sup>)). Le principe est de créer un lien direct entre paysan·ne·s et consommateur·trice·s, qui s'engagent à acheter la production de celui-ci à un prix équitable et en payant par avance. Le·la producteur·trice doit aussi tenir des engagements; tels que fournir des légumes variés de manière régulière. Pour trouver votre AMAP, vous pouvez passer par ici : <http://www.reseau-amap.org/>

**C'est une manière de consommer des produits locaux, de saison et de rémunérer correctement leur·s producteur·rice·s.**

## Tu peux aussi manger des aliments issus de l'agriculture biologique<sup>(17)</sup>

L'Agriculture Biologique (AB) est un mode de production qui allie les pratiques environnementales optimales, le respect de **la biodiversité, la préservation des ressources naturelles** et l'assurance d'un niveau élevé de bien-être animal. C'est un mode de production qui exclut l'usage des Organismes Génétiquement Modifiés (OGM) et qui limite le recours aux intrants, en privilégiant l'emploi de ressources naturelles et renouvelables dans le cadre de **systèmes agricoles organisés à l'échelle locale**, et en restreignant strictement l'utilisation de produits chimiques de synthèse.

### > Favoriser le « fait maison » <sup>(18)</sup>

Par exemple, tu peux faire ton propre pain.

Pour cette recette tu n'auras pas besoin de four à pain.



**Ingrédients pour un pain :** 500g de farine type 55, 1 sachet de levure de boulangerie, 1,5 verre d'eau chaude, 1 cuillère à café de sel, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

### Recette :

- Mélanger la farine, l'huile d'olive, le sachet de levure, le sel et ajouter l'eau. Malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Le geste est important : faire comme si vous étiez en train de plier un mouchoir avec la pâte.

Attention la pâte ne doit pas coller à la paroi ! Rajouter de la farine si elle colle, ou de l'eau si elle est trop sèche.

- Prendre un moule à cake et tapisser de papier cuisson, y mettre le pain, faire des croisillons sur le dessus avec un couteau pointu.
- Prendre un torchon propre, le mouiller et le mettre sur le pain.
- Attendre une heure que la pâte soit levée.
- Pendant ce temps-là, préchauffer le four à thermostat 7 ou à 220°C pendant 20 minutes environ.
- Enfourner pendant 40 minutes. *Avec un four électrique, mettre une coupelle d'eau dessous pour éviter que le pain ne se dessèche.*



> Favoriser les gros contenants, ou l'achat en vrac

C'est souvent moins cher car ça évite de payer (et donc de fabriquer, transporter, puis jeter) l'emballage !

Astuce : apportez-vous même vos pots/sachets/contenants pour éviter d'en consommer à chaque fois !

> Réduire sa consommation de viande

Tableau Intervalles de référence pour les macronutriments en % de l'AET (Apport Energétique Total) (19)

Population	Protéines	Lipides	Glucides
Hommes/ Femmes	10 à 20%	35 à 40%	40 à 55%

Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail(20)), chez les hommes comme chez les femmes, il existe un risque relatif significativement plus élevé de surpoids et d'obésité chez les sujets de corpulence normale lorsque l'apport protéique est supérieur à 20 % de l'AET. Ce risque est plus élevé de 14 % pour un apport protéique de 20 à 22 % de l'AET et de 23 % pour un apport en protéines supérieur à 22 % de l'AET.

De plus, ce que nous mangeons a des conséquences directes sur le climat et l'environnement.

### Le savais-tu?

l'élevage dans son ensemble est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde.

Source: FAO (Food And Agriculture Organization of the United Nation) (21)

## Problèmes liés aux productions animales



Visuel www.L214.com

(22)

### Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Source : Foodwatch, rapport sur l'effet de serre dans l'agriculture conventionnelle et biologique Visuel www.L214.com

(23)

> Utiliser des gourdes et thermos

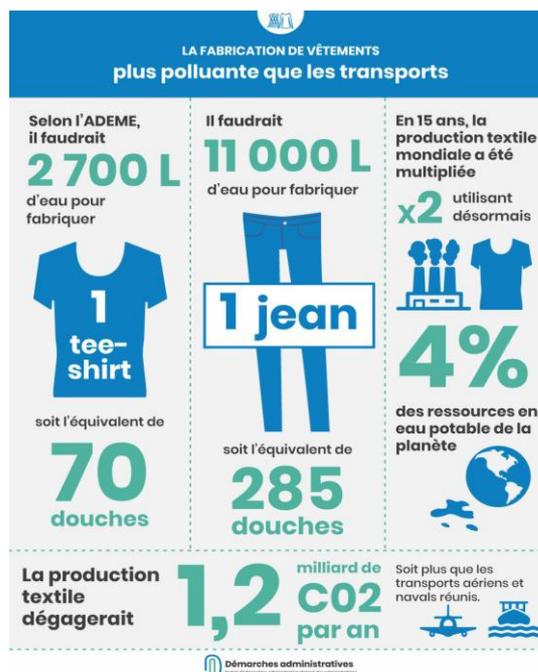
### Le savais-tu?

Certaines machines à café de ton établissement de formation détectent les ecocup ou thermos. Plus besoin de produire un gobelet en plastique à chaque café !

## VI. Habillement

L'empreinte écologique de l'industrie de l'habillement et des textiles n'est pas durable. Ce secteur contribue significativement aux émissions mondiales de gaz à effet de serre, consomme énormément d'eau et produit annuellement 2,1 milliards de tonnes de déchets. La production textile mondiale dégage 1,2 milliards de CO2 chaque année, soit plus que les transports aériens et navals réunis ! (24)

(25)



### > Recycler et donner

Le projet de loi anti-gaspillage pour une économie circulaire souhaite que tou·te·s les enseignes, producteurs, distributeurs et plateformes de commerce en ligne, y compris pour le secteur du luxe, aient l'interdiction de détruire leurs invendus. Cette mesure vise à dynamiser le don des invendus. (26)

Il existe plus de 45 000 points d'apport où tu peux déposer les vêtements dont tu ne te sers plus plutôt que de les jeter.

Tu pourras trouver des informations complémentaires sur Lafibredutri.fr ou Relais.fr, entre autres.

### > Faire durer ses vêtements

- Laver moins souvent ses vêtements
- Eviter le lave-linge, le lavage à la main abime moins tes vêtements.
- Eviter les produits chimiques, laver au vinaigre blanc, savon de Marseille naturel et bicarbonate de soude.

- Si tu utilises une machine à laver, ne pas la surcharger.
- Laver les vêtements à l'envers pour préserver leur éclat le plus longtemps possible.
- Étendre ses vêtements clairs à l'extérieur et ses vêtements foncés à l'intérieur pour préserver l'éclat de la couleur.
- Avant de nettoyer ses vêtements, penser à vider les poches.
- Trier bien les couleurs.
- Fermer les fermetures éclair et autres zip susceptibles d'abîmer les autres vêtements lors du lavage.

(27)

### Le savais-tu?

Il existe des plateformes où tu peux trouver des particuliers qui prêtent leur machine à laver en échange de quelques pièces.

Exemple: lamachineduvoisin.fr ou allovoisin.fr.

### > Faire du troc

Tu peux faire du troc avec tes ami·e·s et connaissances, organiser des **vide-dressings** avec tes proches ou avec ton association locale. Tu peux aussi passer par une des nombreuses plateformes en ligne ou applications de troc.

### > Acheter durable et éco-responsable

- Acheter d'occasion dans des friperies ou passer par des applications telle Vinted.
- Acheter des produits certifiés durables ou éco-responsables. Il existe des labels qui te permettent de t'y retrouver tels que les labels Made In France, Origine France Garantie, OEKO-TEX 100, GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD, MAX HAVELAAR (label du commerce équitable), BIO EQUITABLE, MADE IN GREEN , entre autres. Tu pourras trouver des renseignements complémentaires sur [madeinresponsable.com](http://madeinresponsable.com).

## VII. Soins du corps

Comme pour l'alimentation, il y a moyen de réduire ses déchets et d'opter pour des produits plus sains même dans sa salle de bain !

### > Protections périodiques

Favoriser les serviettes périodiques en tissu ou culottes de règles lavables, ou bien les coupes menstruelles... un geste écologique mais aussi économique !

Tu peux aussi acheter des tampons et serviettes bio sans produits de blanchiments qui peuvent être nocifs pour la flore vaginale.

#### **Le savais-tu?**

Le budget moyen annuel des protections hygiéniques jetables est estimé à 50€.  
Une cup coûte en moyenne 20€ pour une durée de 5 ans.  
Après un rapide calcul c'est une belle économie ! (28)

### > Se démaquiller

Ne pas utiliser de cotons démaquillants à usage unique, mais plutôt des cotons démaquillants en tissu (lavables), un gant de toilette, ou tout simplement un peu d'huile alimentaire (type coco ou olive).

### > Gel douche et shampooing

Remplacer ses gels douche et shampooings en bouteille par des produits « en pains »<sup>(6)</sup>

Il est beaucoup plus facile de trouver ces produits avec des composants naturels. Ils sont très économiques, et permettent d'utiliser moins d'emballages. Pour le shampooing en pain, il suffit de le mouiller et de frotter pour faire mousser !

### > Dentifrice

Les tubes de dentifrices.. ça fait beaucoup d'emballages et de suremballage, sans trop savoir ce qu'il y a dedans.

Vous pouvez le remplacer par du **dentifrice solide**, dont la composition est plus contrôlée. Il est vendu dans une petite boîte la première fois, qu'on peut réutiliser les fois suivantes. Tu pourras en trouver dans des magasins bio, dans des magasins qui vendent en vrac ou sur internet.

On peut aussi **fabriquer son dentifrice**, il y a de nombreuses recettes sur internet.

### > Hydratation corporelle

Remplacer sa crème hydratante par une huile végétale (29)

A choisir en fonction de son type de peau et de l'odeur : huile de coco, d'avocat, de jojoba... Ou tout simplement de l'huile d'olive, très nourrissante elle aussi.

### > Déodorant

**Ne plus utiliser de déodorant en spray ou en flacon** (29)

Le bicarbonate de soude peut tout simplement faire l'affaire.

Sinon, on peut aussi **fabriquer son déodorant** : mélanger 1 dose de fécule de maïs, 1 dose de bicarbonate de soude, et 2 doses d'huile de coco fondue. On peut aussi rajouter 2-3 gouttes d'huiles essentielles afin de parfumer ce déodorant. Il est aussi possible de le mettre en stick en ajoutant de la cire à la préparation.

### > Fabriquer son stick à lèvres (30)

Désinfecter son matériel et le plan de travail avec de l'alcool à 70°.

Mettre dans un bol 10g de beurre de karité, 10g d'huile de coco, 4g de cire d'abeille. Mettre à chauffer au bain-marie dans une casserole d'eau. Faire fondre le mélange et bien mélanger. Ajouter quelques 2 gouttes de vitamine E. Ajouter si désiré 2 gouttes d'extraits aromatiques (les fragrances et les extraits aromatiques sont principalement utilisés pour leur parfum ou arôme contrairement aux huiles essentielles et aux hydrolats, qui ont des propriétés cosmétiques voire thérapeutiques). (31)

Mettre le mélange dans un contenant réutilisable (petit pot en verre, stick réutilisable) et laisser reposer. Une fois solidifié, le baume à lèvres est prêt.

## VIII. Ménage

De la même manière, il est simple d'adopter des gestes économiques et écologiques dans tout son logement.

### > Utiliser des produits simples et économiques, moins polluants (11)

Pour cela tu peux utiliser du vinaigre blanc, du savon noir, et du bicarbonate de soude.

#### Le savais-tu ?

1L de vinaigre blanc coûte entre 30 centimes et 70 centimes d'euros, 1kg de bicarbonate de soude en poudre coûte environ 5€ et on peut trouver du savon noir liquide à partir de 3 euros le litre.

Un exemple de **recette pour faire son produit vaisselle** :

Dans un flacon, mélanger 1/2 litres d'eau chaude, 40 g de savon noir, 5 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles de votre choix (lavande, citron, menthe...).

Secouer : c'est prêt !

Un exemple de **recette pour nettoyer son sol** :

Diluer 5 cuillères à soupe de savon noir dans 5 litres d'eau chaude.

Si vous avez du parquet ou des tomettes, utilisez de l'eau tiède.

Le savon noir ne se rince pas. Il déposera un film protecteur légèrement brillant sur le sol.

Un exemple de **recette pour faire son nettoyant multi-usage** :

Dans un flacon, mélanger 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et 1L d'eau chaude. Secouer. Ajouter 5 cuillères à soupe de vinaigre blanc et 5 gouttes d'huiles essentielles de votre choix (citron, lavande, menthe...).

Secouer avant d'utiliser. Rincer avec une éponge humide.

> Privilégier l'usage de chiffons, torchons, éponges et essuis-tout lavables

S'initier à l'art du tawashi est aussi possible. Cela consiste à tresser des vieux vêtements ou tissus avec une technique au crochet. C'est simple à réaliser, des tutoriels sont disponibles sur Internet. Ce sont donc des éponges zéro-déchet gratuites, lavables et écologiques.

Image: (32)

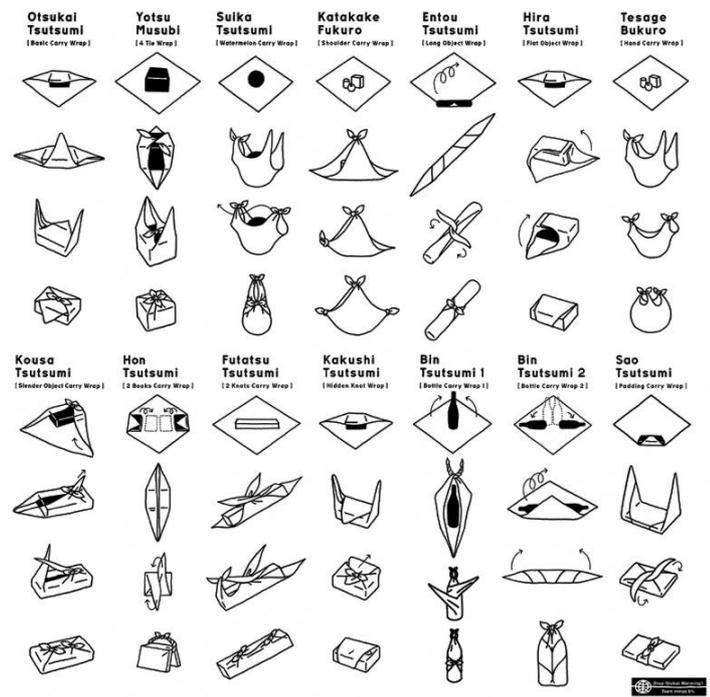
Pour les essuis-tout, tu peux en fabriquer ou en acheter des lavables en tissu. Tu peux aussi utiliser de l'essuie-tout qui se découpe en demi-feuilles, la consommation est moindre pour une petite surface à essuyer.



## IX. Loisirs

### > Emballages des cadeaux (11)

- **Recycler l'existant** : garder les emballages des cadeaux que l'on vous a offert au lieu de les jeter.
- **Acheter des emballages respectueux** (le papier kraft est 100% recyclé). Éviter celui de couleur moins écologique car contenant des encres, ainsi que les paillettes et les papiers métallisés.
- **Privilégier le tissu, avec notamment l'art du furoshiki (33)** (technique traditionnelle d'emballage en tissu).



### > En vacances (34)

Quand tu seras en vacances pense à garder tes bonnes habitudes et tes sens éthique et critique.

- Privilégie les moyens de transport responsables tels que le vélo, les transports en communs ou le train, en fonction de la distance à parcourir.
- Continue à jeter tes déchets dans des poubelles, et si possible trie-les.
- Si besoin, organise tes vacances en lien avec des professionnel·le·s impliqué·e·s dans le tourisme durable et responsable (restaurants, agences, guides, activités, etc).
- Respecte le patrimoine culturel, l'environnement et la biodiversité
- Favorise le commerce local.
- Dénonce les pratiques qui te semblent graves et intolérables aux autorités compétentes.
- Renseigne-toi sur le mode de vie et les coutumes de ton lieu de destination dans le but de les respecter.

## VIII. Informatique et applications éco-responsables



### > Informatique

- Ne pas laisser un écran en veille (consomme au minimum 42 watts, alors qu'un écran éteint ne consomme pas d'énergie) (35).
- Ne conserver que les messages nécessaires dans sa boîte mail (supprimer les messages qui se trouvent dans la corbeille, les spams dès réception, faire un tri régulier des mails, se désabonner des newsletters qui ne nous intéressent pas ou plus) (11).
- Installer un anti-spam.
- L'ADEME estimait en 2014 qu'**1 Mo** envoyé correspondait à **15 grammes de CO2** ! Ainsi, selon le poids de l'e-mail échangé, l'impact peut varier : imaginons en envoyant 30 mails par jour à différents destinataires pendant un an, cela correspond à presque **330 kg de CO2**, soit plusieurs milliers de km d'essence utilisés en voiture.
- Ne pas garder de nombreux onglets ouverts, préférer les archiver dans les favoris.
- Utiliser des moteurs de recherche éco-responsables comme [écosia](#), [lilo](#) ou [écogine](#).

### > Applications éco-responsables

#### Too Good To Go :

Le principe de cette application mobile est ingénieux : en fin de journée, les restaurants, les pâtisseries-boulangeries, vendent à prix très réduits les repas qu'ils leur restent (au lieu de les jeter). Il est ainsi possible de les acheter sur l'appli et aller les chercher, le jour même, dans le service de restauration et de les emporter. Des boutiques, comme des supérettes, participent aussi. Attention, pense à amener tes bocaux ou contenants pour aller récupérer ton panier.

Le paiement est sécurisé et se fait par carte bancaire directement sur l'application.

Cette manière de consommer permet de découvrir des produits vers lesquels on ne serait pas allés initialement.

### YesWeGreen :

C'est une application qui permet de connaître, localement, les lieux engagés dans l'environnement : AMAP, restaurants, commerces, jardins partagés...

### Zero Waste Objective et 90 jours :

Ce sont deux applications avec des conseils réguliers pour adopter des gestes écoresponsables. Ça permet d'adopter des habitudes à intégrer doucement et à son rythme de vie.

### OpenFoodFacts, Yuka et QuelCosmetic :

Ce sont des applications qui permettent de connaître la composition de vos aliments et de vos cosmétiques.

### Vinted :

Est une application qui permet de revendre et d'acheter des vêtements d'occasion, vendus par des particulier.ère.s.

### We Act for Good :

WAG est la plateforme digitale qui a pour but de te motiver à changer tes habitudes par la mise en place d'un programme fait sur mesure en fonction de tes objectifs personnels. Cette plateforme a aussi pour vocation de créer une communauté d'acteurs écoresponsables.

## Bibliographie

1. Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, Pachauri RK, Meyer LA. Changements climatiques 2014: rapport de synthèse : contribution des Groupes de travail I, II et III au cinquième Rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. Genève (Suisse): GIEC; 2015.
2. Les indicateurs du développement durable [Internet]. ADEME. [cité 7 août 2019]. Disponible sur: <https://www.ademe.fr/expertises/developpement-durable/chiffres-cles-observations/indicateurs-developpement-durable>
3. Les avantages pour la santé l'emportent largement sur les coûts pour atteindre les objectifs en matière de changement climatique [Internet]. [cité 22 août 2019]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/detail/05-12-2018-health-benefits-far-outweigh-the-costs-of-meeting-climate-change-goals>
4. Le Jour du dépassement [Internet]. WWF France. [cité 22 août 2019]. Disponible sur: <https://www.wwf.fr/jour-du-depassement>
5. CCloé | Le Calculateur Carbone Libre des Organisations Etudiantes [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: <http://ccloe.fage.org/>
6. Allaire A, Benest A, Brotin F, Delaroque, C, Durand D, Gosselin M, et al. Engagés pour un hôpital éco-responsable: le guide de l'hospitalier éco-responsable.
7. DASRI-plaquette\_de\_notoriete.pdf [Internet]. [cité 14 août 2019]. Disponible sur: [https://www.iledefrance.ars.sante.fr/sites/default/files/2017-01/DASRI-plaquette\\_de\\_notoriete.pdf](https://www.iledefrance.ars.sante.fr/sites/default/files/2017-01/DASRI-plaquette_de_notoriete.pdf)
8. nhermal. Chauffage : quelle température à la maison ? [Internet]. Ma Maison Eco-confort. 2014 [cité 22 août 2019]. Disponible sur: <https://ma-maison-eco-confort.atlantic.fr/chauffage-quelle-temperature-a-la-maison/>
9. HOP / Halte à l'Obsolescence Programmée [Internet]. [cité 14 août 2019]. Disponible sur: <https://www.halteobsolescence.org/>
10. Appareils en veille : pourquoi vaut-il mieux les débrancher ? ENGIE [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: <https://particuliers.engie.fr/economies-energie/conseils/les-eco-gestes-au-quotidien/appareils-en-veille-chiffres-infographie.html>
11. Guide des éco-gestes [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: <http://www.vedura.fr/guide/eco-geste/>
12. Les toilettes [Internet]. [cité 22 août 2019]. Disponible sur:

- <https://www.jeconomiseleau.org/particuliers/economies-par-usage/les-toilettes.html>
13. Les modes de transport les moins polluants [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: <https://www.consoglobe.com/les-14-modes-de-transport-les-moins-polluants-cg>
  14. Et si on changeait nos habitudes ? - Mon Quotidien Autrement [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: <https://www.monquotidienautrement.com/>
  15. Annuaire national des AMAP [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: <http://www.reseau-amap.org/>
  16. Définitions : agro-industrie, agro-industries - Dictionnaire de français Larousse [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: [https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/agro-industrie\\_agro-industries/1796](https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/agro-industrie_agro-industries/1796)
  17. Actimage. Agriculture Biologique [Internet]. INAO. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: </Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQO/Agriculture-Biologique>
  18. Marmiton-aufeminin. Marmiton.org [Internet]. marmiton.org. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: <https://www.marmiton.org>
  19. Pierre-Lecocq karine. Références nutritionnelles en protéines, lipides, glucides et fibres (adultes et personnes âgées) [Internet]. CERIN. [cité 15 août 2019]. Disponible sur: <https://www.cerin.org/rapports/references-nutritionnelles-proteines-lipides-glucides-fibres-adultes-personnes-agees/>
  20. NUT2012SA0103Ra-2.pdf [Internet]. [cité 15 août 2019]. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-2.pdf>
  21. L'élevage et l'environnement [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. [cité 22 août 2019]. Disponible sur: <http://www.fao.org/livestock-environment/fr/>
  22. L214. Problèmes liés aux productions animales [Internet]. [cité 26 août 2019]. Disponible sur: <https://www.viande.info/schemas/problemes-productions-animales>
  23. L214. L'élevage accentue l'effet de serre et la déforestation [Internet]. [cité 26 août 2019]. Disponible sur: <https://www.viande.info/elevage-viande-gaz-effet-serre>
  24. Pulse-of-the-Fashion-Industry\_2017.pdf [Internet]. [cité 11 août 2019]. Disponible sur: [https://globalfashionagenda.com/wp-content/uploads/2017/05/Pulse-of-the-Fashion-Industry\\_2017.pdf](https://globalfashionagenda.com/wp-content/uploads/2017/05/Pulse-of-the-Fashion-Industry_2017.pdf)
  25. DemarchesAdministratives.fr. Soldes : les vêtements 2e source de pollution mondiale

- [Internet]. <https://demarchesadministratives.fr/actualites/la-fabrication-de-vetements-est-plus-polluante-que-les-transports>. 2019 [cité 26 août 2019]. Disponible sur: <https://demarchesadministratives.fr/actualites/la-fabrication-de-vetements-est-plus-polluante-que-les-transports>
26. Projet de loi anti-gaspillage pour une économie circulaire | Ministère de la Transition écologique et solidaire [Internet]. [cité 26 août 2019]. Disponible sur: <https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/loi-anti-gaspillage>
27. damienrave. Garder ses vêtements beaux et longtemps [Internet]. Produits Durables. [cité 15 août 2019]. Disponible sur: <https://www.produitsdurables.fr/2018/11/15/garder-ses-vetements-beaux-et-longtemps/>
28. Imbault P. En finir avec le jetable : les nouvelles règles [Internet]. La Maison du Zéro Déchet. 2018 [cité 26 août 2019]. Disponible sur: <http://lamaisonduzerodechet.org/regles-zero-dechet/>
29. Zéro plastique on s’y met! - Pauline Imbault - Hachette Pratique - Grand format - La Parenthèse LES SABLES D OLLONNE [Internet]. [cité 7 sept 2019]. Disponible sur: <https://www.librairielaparenthese.com/livre/9782017041108-zero-plastique-on-s-y-met-pauline-imbault/>
30. Comment faire son propre baume à lèvres zéro déchet ? [Internet]. 2018 [cité 7 sept 2019]. Disponible sur: [https://www.youtube.com/watch?v=Rxgjs8\\_F3BA](https://www.youtube.com/watch?v=Rxgjs8_F3BA)
31. Quelle différence y a-t-il entre une huile essentielle, un hydrolat, une fragrance ou un extrait aromatique ? - Aroma-Zone [Internet]. [cité 7 sept 2019]. Disponible sur: <https://www.aroma-zone.com/info/quelle-difference-y-t-il-entre-une-huile-essentielle-un-hydrolat-une-fragrance-ou-un-extrait-aromati>
32. Tuto zéro déchet : éponge lavable tawashi - Jenychooz [Internet]. [cité 7 sept 2019]. Disponible sur: <https://jenychooz.com/2018/11/09/tuto-zero-dechet-eponge-lavable-tawashi/>
33. comment plier mon furoshiki | furoshiki eco-concept [Internet]. [cité 7 sept 2019]. Disponible sur: <https://furoshikiecoconcept.wordpress.com/comment-plier-mon-furoshiki/>
34. La charte éthique du voyageur [Internet]. Agir pour un tourisme responsable. [cité 7 août 2019]. Disponible sur: <https://www.tourisme-responsable.org/voyager-responsable/charte-ethique-voyageur/>
35. Energie Q. L’impact environnemental d’un mail [Internet]. QuelleEnergie. [cité 7 sept 2019]. Disponible sur: <https://www.quelleenergie.fr/magazine/actu-environnement/impact-environnemental-mail-57514/>