

Guide de l'étudiant·e sage-femme écoresponsable

Septembre 2019
Mis à Jour Août 2023

Editorial

Grâce au GIEC(1), nous sommes maintenant certain·e à 95%, que la première cause du réchauffement climatique planétaire actuel est l'humain.

Ainsi, à cause de cette crise environnementale et des agissements des civilisations actuelles : il faudrait 1,5 planètes Terre afin de répondre durablement aux besoins de l'humanité, selon l'ADEME(2).

Mais, cette situation n'est pas irréversible. En effet, 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 tes 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, sache 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.

Il est important pour nous de ne pas te culpabiliser. Chacun·e fait à son rythme, comme il veut et comme il peut !

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

- > Éviter la surconsommation et donc consommer mieux, local et de saison (concernant l'alimentation).
Le tout, est de réfléchir avant d'acheter : En ai-je besoin ? Est-ce que je peux consommer autrement (en seconde main...), de manière plus éco-responsable ?
- > Diminuer sa consommation globale de plastique, ou tout produit issu de la pétrochimie.

Ce guide et ses liens bibliographiques peuvent induire une anxiété concernant la situation environnementale actuelle. Cette angoisse s'appelle l'éco-anxiété ou solastalgie. C'est une peur chronique de la survenue d'une catastrophe environnementale(5). Sa définition ne fait pas consensus. Elle peut aussi dans la réflexion courante être apparentée à une angoisse induite par de la culpabilité sur les gestes mis en place pour la planète. Il faut se rappeler face à cela, que l'on fait de notre mieux. En parler est une bonne idée afin de soulager l'anxiété que cela provoque.

Tous les gestes listés dans ce guide 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'aidera au quotidien. 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

Manon DELOBELLE,
Vice-Présidente en charge de la Culture, Solidarité et Jeunesse à l'ANESF 2022-2023

Margaux DOUMAIN,
Vice-Présidente en charge de la Culture, Solidarité et Environnement à l'ANESF 2023-2024

Marceline Martin,
Chargé de Mission de la Transition Écologique à l'ANESF 2023-2024

Glossaire

ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

AET : Apport Énergétique Total

AMAP : Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

FAO : Food And Agriculture Organization of the United Nation

GIEC : Groupe d'Experts Intergouvernemental sur l'Evolution du Climat

OGM : Organismes génétiquement modifiés

Sommaire

Editorial	2
Glossaire	4
I. A l'hôpital(6)	7
A. L'eau	7
B. Le chauffage	7
C. L'électricité	7
D. Bureautique	8
E. Les déchets	8
F. Les calots	9
II. Au quotidien	10
A. Trier ses déchets	10
B. Baisser le chauffage(8)	10
C. Si possible se fournir en appareils électroménagers classe A, voire A+	10
D. Lutter contre l'obsolescence programmée(9)	11
E. Diminuer et responsabiliser sa consommation en électricité	11
F. Bannir l'utilisation de vaisselle jetable	12
G. Prendre conscience de sa consommation d'eau de tous les jours	12
III. Mobilité	12
A. Privilégier les trajets à pied, en transports en commun, vélo ou en rollers...	12
B. Réduire l'impact de ses déplacements en voiture	13
IV. Alimentation	14
A. Manger de saison et local(14)	14
B. Favoriser le « fait maison » (18)	15
C. Favoriser les gros contenants, ou l'achat en vrac	16
D. Réduire sa consommation de viande	16
E. Utiliser des gourdes et thermos	18
V. Habillement	18
A. Recycler et donner	19
B. Faire durer ses vêtements	19
C. Faire du troc	20
D. Acheter durable et éco-responsable	20
VI. Soins du corps	20
A. Protections périodiques	21
B. Se démaquiller	21
C. Gel douche et shampooing	21
D. Dentifrice	21
E. Hydratation corporelle	22
F. Déodorant	22
G. Fabriquer son stick à lèvres (30)	22

VII. Ménage	23
A. Utiliser des produits simples et économiques, moins polluants (11)	23
B. Privilégier l'usage de chiffons, torchons, éponges et essuis-tout lavables	24
VIII. Loisirs	24
A. Emballages des cadeaux (11)	24
B. En vacances (34)	25
VIII. Informatique et applications éco-responsables	25
A. Informatique	25
B. Applications éco-responsables	26
Bibliographie	28

I. A l'hôpital⁽⁶⁾



A. L'eau

L'eau est une ressource vitale, qui manque dans de plus en plus de régions du monde. Il faut la préserver et l'économiser. Pour cela, on peut :

- > 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.

B. Le chauffage

Le chauffage est un enjeu important à l'hôpital notamment en maternité où des obligations protocolaires peuvent être observées. Ici, on parle des bureaux de garde, ou de cabinet libéral et non de salle de naissance ou de suite de couche où des nouveaux-nés sont présents. Ainsi, on peut noter que :

- > Dans un bureau, en hiver, une température de 19°C est suffisante.
- > En été, il n'est pas nécessaire d'utiliser systématiquement la climatisation. On peut rafraîchir les pièces (chambres de patient.e.s, bureaux), en aérant le matin et la nuit.
- > Pour maintenir la fraîcheur dans les pièces, il est judicieux de baisser les stores dès l'apparition du soleil.

C. L'électricité

Beaucoup de gestes sur cette thématique peuvent être mis en place. Cette liste non exhaustive te permettra d'en mettre en place si tu le peux :

- > **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 frigorifiques.
- > Utiliser **les escaliers** plutôt que l'ascenseur.

D. Bureautique

De même que l'informatique, la bureautique est utilisée quotidiennement à l'hôpital. Afin, de veiller à son utilisation éco-responsable, tu peux :

- > 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.

E. Les déchets

Tu l'as peut être déjà remarqué mais la prise en charge des déchets hospitaliers est un enjeu de taille et quotidien. Il est difficile de s'imaginer agir seul·e dans une collectivité et pourtant tes actions seront sûrement le tremplin de celles de tes collègues ! Vous pouvez donc :

- > 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 prévoir plus)
- > 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 de 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.
- > Élaborer 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)

F. Les calots

Les calots en papiers jetables constituent également une quantité importante de déchets. Si les normes de l'établissement des stages le permettent, tu peux acheter des calots en tissus, fabriqués en France. Voici quelques entreprises françaises :

- <https://www.les-sans-calottes.fr/en/> (lien)
- <https://lescalotsdevero.fr/> (lien)
- <https://www.lecalotfrançais.com/> (lien)



Les Calots de Véro



Le calot français.® 

Tu peux également coudre tes propres calots, voici un petit tuto du blog [Hello Bloomette](#) :

Voici le lien du patron à imprimer (en Échelle 100% >vérifiez bien les mesures du carré 5 cm * 5 cm lors de l'impression :

<http://hellowloomette.fr/wp-content/uploads/2021/03/patroncalotassemble.pdf>
(lien)

Préparation :

- > Imprimer le patron et assembler les feuilles (4) bords à bords
- > Ajuster le patron au besoin

Modifications possibles pour cheveux longs:

Allonger la partie basse du calot supérieur 2 cm (ou plus). Sur la partie latérale, décaler le dernier repère de couture en bas du calot latéral de la moitié de la longueur allongée vers la gauche (exemple pour 2 cm allongé sur la partie supérieure > décaler le dernier cran de 1 cm à gauche au niveau de la partie latérale).

Refaire le tracé en pointillé entre: le dernier cran de couture nouvellement tracé sur la partie latérale et le deuxième cran sur l'arrondi.

- > Découper les pièces du patron
- > Placer les 2 pièces de patron sur le tissu et découper le tissu (la partie latérale se coupe au pli du tissu). Cranter ou marquer les repères (-).

Couture :

- > Coudre le dessus du calot: Coudre Endroit contre Endroit la partie supérieure et la partie inférieure en épinglant les marques ensemble puis tout autour de l'arrondi. S'arrêter à la limite de couture par un point d'arrêt.
- > Surjeter cette couture.
- > Réaliser un ourlet en bas de la partie supérieure de 2cm en marquant au fer et piquer à 2mm du bord.
- > Marquer au fer le pli à 3,5 cm tout au long de la partie inférieure (c'est le moment d'essayer le calot pour modifier ce pli au besoin).
- > Faire des rentrés aux extrémités des lanières à 0,5 cm et piquer.
- > Faire des rentrés de chaque côté du grand pli à 1cm vers l'intérieur (ou l'Envers).
- > Coudre la lanière et tout le long de la partie inférieure du calot à 2mm du bord une fois les rentrés sont réalisées.

II. Au quotidien

A. 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.

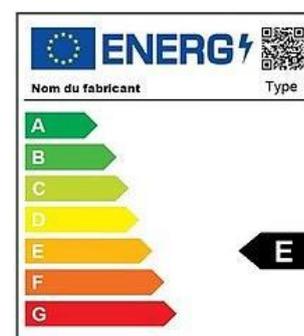


B. Baisser le chauffage⁽⁸⁾

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

C. 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.



D. Lutter contre l'obsolescence programmée⁽⁹⁾

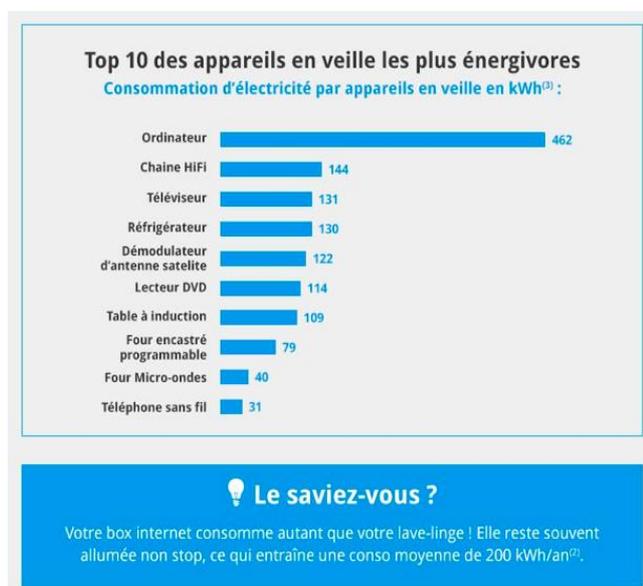
Les impacts environnementaux des produits manufacturés ne sont pas négligeables, de la phase de fabrication à leur fin de vie. L'allongement de la durée de vie des produits, à travers une conception durable, le réemploi, le reconditionnement, la réparation ou la location, s'inscrit dans une politique 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 économique pour nous, les usager.ère.s.

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.

E. Diminuer et responsabiliser sa consommation en électricité

En général, ce sont ces gestes qui sont connus de tous·tes mais malheureusement de ce fait les plus oubliés. On te fait une liste rappel de ce que tu peux faire :

➤ Ne pas laisser les appareils en veille⁽¹⁰⁾



En débranchant vos appareils électriques vous pourriez réaliser...



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

LE piège à éviter = Laisser branché...



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



vos chargeurs 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 représentent 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.

F. Limiter l'utilisation de vaisselle jetable

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

G. Prendre conscience de sa consommation d'eau de tous les jours

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

III. Mobilité

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

Pour les trajets courts et/ou journaliers, la **marche à pied** et le **vélo** sont à privilégier. En plus d'être bon pour l'environnement, c'est bon pour la santé et le mental.



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.



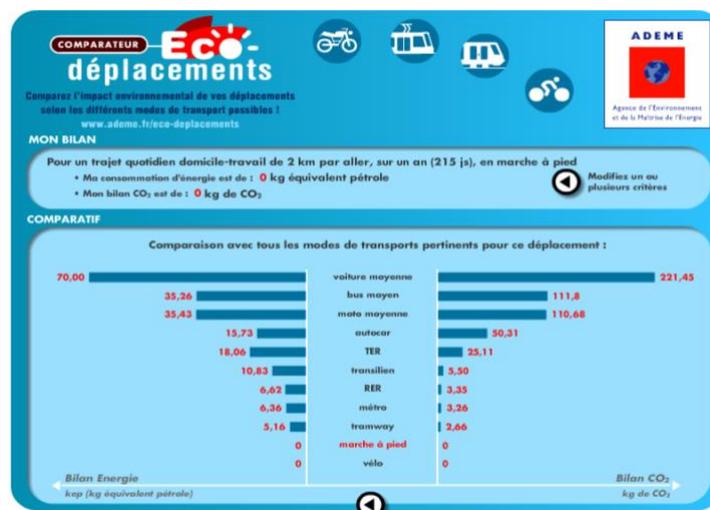
Certaines applications de recherche d'itinéraires en transports en commun proposent des « équivalences » à pied et à vélo, parfois plus rapides.

B. Réduire l'impact de ses déplacements en voiture

Essayer d'avoir une conduite souple, une **allure modérée**, en réservant la climatisation aux longs trajets et aux journées les plus chaudes permet de limiter la consommation en automobile.

Il faut également noter que plus la consommation de carburant augmente, plus il y a de particules fines émises.

- > L'ADEME, a classifié les émissions de CO2 des **moyens de transports**(13).



IV. Alimentation

A. Manger de saison et local⁽¹⁴⁾

Si tu as une organisation qui te le permet, et le porte-monnaie également ; prends le temps de faire tes courses au marché le plus proche afin de favoriser les producteur·trice·s locaux. 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 Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Concombre Courgette Épinard Fenouil Haricot vert Laitue	Mais Oignon Petits pois Poivron Pomme de terre Fraise Groselle Melon Tomate	Anchois Crevette Daurade Cerise Hareng Homard Langouste Merlan Merlu Raie Sardine Saumon Sole Thon blanc

Juillet

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Concombre Courge Courgette Épinard Fenouil Frisée	Haricot vert Laitue Figue Fraise Oignon Poivron Pomme de terre Mirabelle Pruneau Raisin Nectarine Noisette Pastèque Pêche Poire	Calamar Crevette Daurade Écrevisse Hareng Homard Langouste Langoustine Merlan Mère Myrtille Sardine Saumon Sole Thon blanc Tourteau Turbot

Août

Légumes	Fruits	Poissons
All Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Concombre Courgette Épinard	Fenouil Frisée Haricot vert Laitue Mâche Mirabelle Noix Pomme Poireau Poivron Pomme de terre Potiron Radis Tomate	Calamar Carpe Crevette blanc Crevette Eglenin Hareng Homard Huttre Langouste Merlan Moules Raie Sardine Saumon Sole

Septembre

Légumes	Fruits	Poissons
All Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou Chou-fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Endive	Épinard Fenouil Salsifis Tomate Topinambour Framboise Figue Goiing Myrtille Noisette Noix Pêche Poire Pomme Raisin	Calamar Carpe Crevette Daurade Écrevisse Eglenin Hareng Homard Langouste Limande Merlan Merlu Moules Raie Saint-Jacques Sole Turbot

octobre

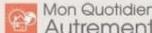
Légumes	Fruits	Poissons
All Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou Chou-fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Endive	Fenouil Frisée Mâche Navet Oignon Panais Poireau Poire Pomme de terre Raisin	Bar Calamar Carpe Crevette Daurade Eglenin Hareng Huttre Limande Merlan Merlu Moules Raie Saint-Jacques Sole Turbot

Novembre

Légumes	Fruits	Poissons
All Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou Chou-fleur Choux de Bruxelles Concombre Courgette Endive	Épinard Fenouil Salsifis Tomate Topinambour Citron Châtaigne Clémentine Coiing Mandarine Orange Poire Pomme de terre Raisin	Bar Calamar Carpe Crevette Daurade Eglenin Hareng Huttre Limande Merlan Merlu Moules Raie Saint-Jacques Sole Turbot

Décembre

Bonsculons nos habitudes !

 Mon Quotidien Autrement

➤ Pour cela, tu peux adhérer à une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)⁽¹⁵⁾

Les AMAP sont destinées à **favoriser l'agriculture paysanne et biologique**, qui a du mal à subsister face à l'agro-industrie/industrie agro-alimentaire⁽¹⁶⁾ (ensemble des entreprises industrielles qui fournissent des biens aux agriculteur·ice·s, qui transforment, élaborent et conditionnent les produits agricoles). Le principe est de créer un lien direct entre maraîcher·e·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·rice 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/\(lien\)](http://www.reseau-amap.org/(lien))

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⁽¹⁷⁾

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 d'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.



B. Favoriser le « fait maison »⁽¹⁸⁾

Pour te donner un exemple réalisable sans être chef·fe, tu peux faire ton propre 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 (Tu n'as pas besoin de four à pain). *Avec un four électrique, mettre une coupelle d'eau dessous pour éviter que le pain ne se dessèche.*

C. Favoriser les gros contenants ou l'achat en vrac

En plus de faire un geste pour la planète, tu fais un geste pour ton·a banquier·e. Effectivement, c'est souvent **moins cher** car cela **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 !

D. Réduire sa consommation de viande

Tu peux pour cela te référer à notre **Fiche Technique sur l'Impact positif du végétarisme**, disponible sur le site de l'anesf !



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

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

Selon l'ANSES (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.

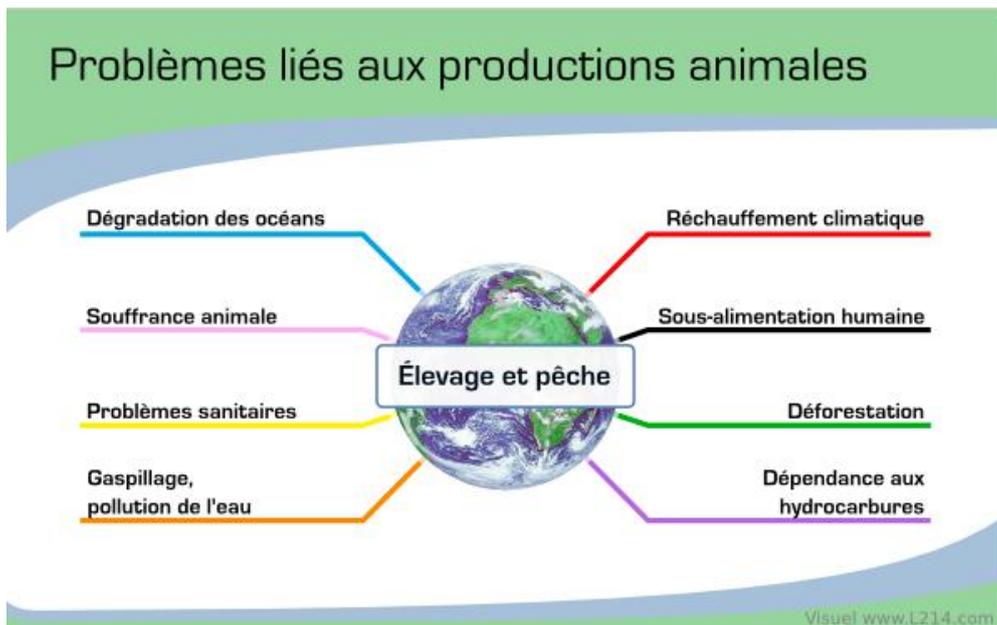
De plus, ce que nous mangeons a des conséquences directes sur le climat et l'environnement :

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)



On te donne les chiffres suivants à titre informatif et non pour te culpabiliser sur le fait que tu ne sois pas végétarien·ne ! **Chacun·e a ses propres obligations, goûts et choix.**

Effet de serre selon l'alimentation

Par personne et par an en équivalent kilomètre automobile



Repas sans viande, sans produit laitier

Bio 281 km
Conv... 629 km



Repas sans viande, avec produits laitiers

Bio 1978 km
Conventionnel 2427 km



Repas avec viande et produits laitiers

Bio 4377 km
Conventionnel 4758 km



(23)

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

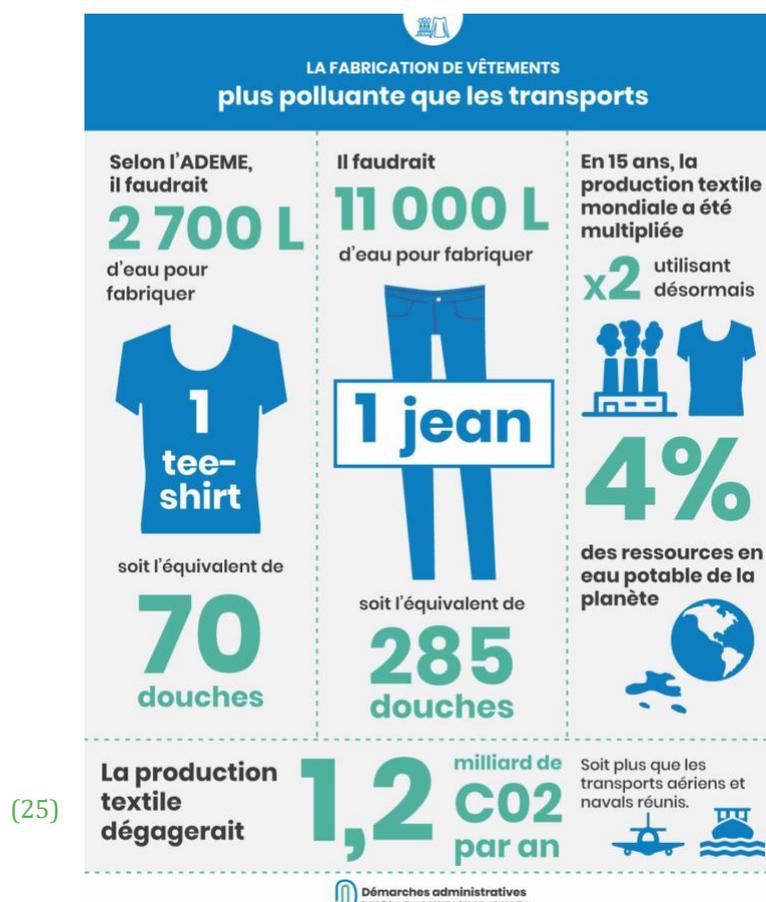
E. Utiliser des gourdes et thermos

Le savais-tu?

Certaines machines à café de ton établissement de formation détectent les ecocup ou thermos. D'autres, distribuent directement des gobelets en carton. Plus besoin de produire un gobelet en plastique à chaque café ou autres boissons !

V. 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)



A. 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 de dépôt pour les vêtements dont tu ne te sers plus**. Cela permet de ne pas les jeter.

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

B. Faire durer ses vêtements

Afin que tes plus belles tenues durent des années, on te fait encore une liste de conseils. Tu peux les associer, en choisir quelques-uns à appliquer et en ajouter d'autres à ton rythme. **Mettre en place des gestes écologiques ne se fait pas du jour au lendemain, ce sont des habitudes à prendre**. Ainsi, tu peux :

- > **Laver moins souvent** tes vêtements
- > Éviter le lave-linge, le **lavage à la main** abîme moins tes vêtements.
- > Éviter 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 tes vêtements clairs à l'extérieur et tes vêtements foncés à l'intérieur pour préserver l'éclat de la couleur.
- > Avant de nettoyer tes 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.

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.

(27)

C. Faire du troc

Tu peux faire du troc avec tes ami·e·s et connaissances. Vous pouvez échanger des vêtements qui ne vous plaisent plus par exemple.

Il est possible d'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 comme **Swouitch**.

D. Acheter durable et éco-responsable

Tu peux acheter d'occasion dans des friperies ou passer par des applications telle Vinted.

Si tu ne trouves pas ton bonheur, tu peux 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 ÉQUITABLE, MADE IN GREEN , entre autres.

Tu pourras trouver des renseignements complémentaires sur madeinresponsable.com.

VI. 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 ! Tu as la possibilité d'agir à plusieurs niveaux.

A. Protections périodiques

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

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.

(28)

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

B. Se démaquiller

Pour remplacer les cotons démaquillants à usage unique, tu peux plutôt utiliser des **cotons démaquillants en tissu** (lavables), un **gant de toilette**, ou seulement un peu d'**huile alimentaire** (type coco ou olive) et tes mains.

C. Gel douche et shampoing

Il est plus facile de trouver des **produits « en pains »** ou dit « **solide** » avec des **composants naturels**. Ils sont très économiques, et permettent d'utiliser moins d'emballages que les produits en bouteille... Pour le shampoing en pain, il suffit de le mouiller et de frotter pour faire mousser !

D. Dentifrice

Les tubes de dentifrices font beaucoup d'emballages et de suremballages, 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. (Exemple : <https://www.madein31.fr/comment-fabriquer-son-dentifrice/>)

E. Hydratation corporelle

Pour prendre soin de sa peau, on peut remplacer sa crème hydratante par une **huile végétale** (29). Tu peux les choisir en fonction de ton type de peau :

- > huile de coco : nourrit et hydrate la peau avec une bonne odeur.
- > huile d'avocat : antioxydant et riche, elle convient très bien pour les peaux sèches.
- > huile de jojoba : apaise les peaux sensibles mais s'adapte à tous types de peaux même grasses.
- > huile d'olive, très nourrissante et protectrice pour les peaux sensibles.
- > huile de nigelle : assouplit et adoucit la peau quelle que soit son type.
- > ...

F. Déodorant

Il faudrait limiter l'utilisation de déodorant en spray ou en flacon (dit à boule) (29) Une alternative peut être les déodorants en pâte ou solides. Le bicarbonate de soude peut 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 ajouter 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.

G. Fabriquer son stick à lèvres (30)

Les sticks à lèvres sont souvent emballés plusieurs fois et leur composants chimiques ne sont pas forcément en adéquation avec la **transition écologique**. Si vous êtes intéressé par ce geste, on vous met les instructions ici :

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.

VII. Ménage

De la même manière, on peut adopter des **gestes économiques et écologiques dans tout son logement**.

A. 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.

Ainsi si tu achètes tous les ingrédients tu peux faire toutes les recettes précédentes pendant **des mois et des mois** pour seulement 8,3 euros.

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

S'initier à l'art du **tawashi** est possible. Ce sont donc des **éponges zéro-déchet gratuites, lavables et écologiques**. Elles sont fabriquées en tressant des vieux vêtements ou tissus avec une technique au crochet. Ce n'est pas très compliqué à réaliser et des tutoriels sont disponibles sur Internet

(Exemple : <https://leapilea.com/zero-dechet-2-methodes-pour-faire-un-tawashi/#:~:text=Il%20suffit%20de%20tracer%20un,7%20clous%20de%20chaque%20côté.>)



(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.

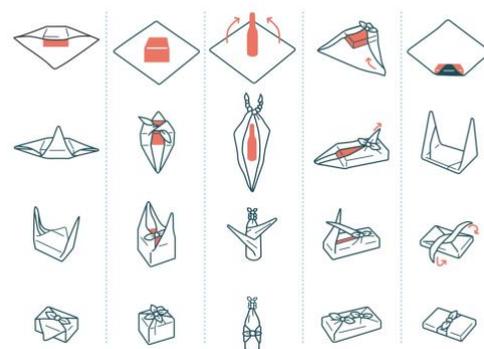
VIII. Loisirs

A. Emballages des cadeaux (11)

Tu peux **recycler l'existant** : garder les emballages des cadeaux que l'on vous a offert au lieu de les jeter.

Ou alors tu peux **acheter des emballages respectueux** (le papier kraft est 100% recyclé) en évitant celui de couleur moins écologique car contenant des encres, ainsi que les paillettes et les papiers métallisés.

Il est possible de **privilégier le tissu en tant qu'emballage**, avec notamment l'art du **furoshiki** (33) (technique traditionnelle japonaise).



B. En vacances ⁽³⁴⁾

On n'oublie souvent les gestes du quotidien en vacances et on oublie un peu notre sens éthique et critique. Pour t'aider à **garder ou à créer de bonnes habitudes** dans ces périodes, on te fait un rappel :

- 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**.
- Faire des **échanges de logements**
- Renseigne-toi sur le **mode de vie** et les **coutumes** de ton lieu de destination dans le but de **les respecter**.
- Tente de communiquer avec les personnes si ses pratiques te semblent inappropriées pour **comprendre pourquoi** elles agissent ainsi.

IX. Informatique et applications éco-responsables

A. Informatique

Nous avons déjà évoqué quelques uns des gestes suivants par rapport à l'électricité mais cela paraissait indispensable de te refaire un point version informatique ! Voici quelques gestes que tu peux mettre en place :

- **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⁾.

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.

De ce fait, tu peux aussi **installer un anti-spam**.

Ensuite, il est possible de :

- > 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](#).

B. 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'il leur reste (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 allé 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 éco-responsables. 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 :

C'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'acteur.rice.s 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. « **Une peur chronique de la catastrophe environnementale** », d'après la définition donnée par l'American Psychological Association
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.iledelfrance.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
17. Actimage. Agriculture Biologique [Internet]. INAO. [cité 11 août 2019].

Disponible sur: /Les-signes-officiels-de-la-qualite-et-de-l-origine-SIQQ/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
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
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/>