Sept bonnes résolutions pour sauver la planète

Par Isabelle Hennebelle, publié le 01/01/2019

A travers la consommation, l'épargne, les transports, un nombre croissant de citoyens agit pour protéger la planète.

Modérer sa consommation, réduire ses déchets, ... Voici sept pistes pour devenir un citoyen (presque) modèle.

Face à l'urgence climatique et l'inertie des Etats, un nombre croissant de citoyens aspirent pas á faire la révolution, mais plutôt d'opérer une évolution, basée sur de nouveaux gestes et comportements. Les pistes et les idées sont multiples. Pour certains, la priorité est d'éliminer la consommation à outrance. Pour d'autres, l'enjeu est de réduire leurs déchets. Certains surveillent leur consommation d'énergie et leurs moyens de transport.

Et vous ? En ce 1er janvier, c'est le moment ou jamais de prendre de bonnes résolutions. La planète vous remercie d'avance.

Je consomme moins et mieux

La bonne résolution "Notre société de consommation est trop vorace en ressources naturelles et cela entraîne une pollution croissante, nous ne voulons pas participer à cela autant que possible", explique Bénédicte. Ces habitants d'Hossegor ont troqué leur maison de 150 m² contre un appartement trois fois moins spacieux. "Du coup, faute de place chez nous, les objets circulent : nous achetons et revendons nos vêtements dans des vide-greniers ou sur des sites spécialisés, qui géolocalisent et mettent en relation les particuliers", précise-t-elle. Loin de la mode du jetable, la famille privilégie les articles de qualité. « Nous passons des moments en famille ». Les jolis souvenirs, ça ne pollue pas.

Les conseils de l'expert. Notre société de consommation pousse aux achats compulsifs. "Aussi avant de sortir le porte-monnaie, se questionner est essentiel : s'agit-il d'une simple envie ou d'un réel besoin ? Pourquoi ? Que cela va-t-il m'apporter ?", recommande Julien Vidal, auteur de l'ouvrage *Ça commence par moi.* "Inutile de sortir sa carte de crédit pour un produit neuf, des études ont montré que l'on utilisait ce type d'outils de bricolage 12 minutes dans sa vie". A la place, pourquoi ne pas se rendre sur des plateformes de prêt d'objet ? Autre option : l'échange d'articles via des sites ou le réseau des SEL (systèmes d'échange locaux). Il est aussi utile d'apprendre à réparer ce qui est cassé ou en suivant un tutorial en ligne.

Je pratique le zéro déchet, ou presque

La bonne résolution. Chef de projet digital dans une entreprise, Tiffany Gresland, 29 ans, s'est lancée il y a deux ans dans la chasse aux déchets. "A l'époque, je commandais beaucoup d'articles en ligne comme des vêtements et des plats cuisinés. Mais ils arrivaient toujours enveloppés d'une montagne de papiers, de plastiques et de cartons.

J'ai commencé à culpabiliser : sans le vouloir, moi aussi je polluais la planète". Tiffany adopte alors de nouvelles pratiques pour limiter les déchets. Stop aux emballages. Et quand elle commande des sushis au restaurant japonais du coin, elle apporte son tupperware.

Les conseils de l'expert. Chaque Français produit en moyenne 590 kg de déchets par an. "Cela fait plus de deux tonnes pour une famille de quatre personnes, c'est le poids d'un éléphant", lance Valentine Cancel, de l'ONG Zéro Waste. Pour réduire ses déchets, on peut commencer par se procurer un bio composteur, car les épluchures de légumes et de fruits constituent un tiers de nos ordures.

J'achète en circuits courts

La bonne résolution. La Parisienne Ariane Grumbach a décidé de faire ses courses en circuit court, délaissant les supermarchés au profit des commerces plus proches des producteurs.

Les conseils de l'expert. "Les circuits courts sont une réponse à la crise climatique, puisque les produits ainsi achetés ne font pas trois fois le tour de la planète avant d'être consommés, explique Mathilde Golla, auteur du livre *100 jours sans supermarché*. De plus, sur 100 euros dépensés dans l'alimentaire, le producteur touche entre 44,5 et 78,50€ contre seulement 20 lorsqu'il travaille avec une grande surface". Autant de bonnes raisons pour les privilégier sans hésiter. Il existe aujourd'hui une foule d'initiatives comme Les marchés de pays, organisés par le réseau "Bienvenue à la ferme", incitent les agriculteurs à ouvrir leur ferme aux clients. D'autres initiatives ciblent la collecte de produits frais, la viande provenant d'éleveurs bien identifiés, ou des paniers de poissons issus de la pêche responsable.

Je mange moins de viande

La bonne résolution. Quentin Mateus, 26 ans, ingénieur, est flexitarien depuis un an : "Je ne mange de la viande que le dimanche chez mes parents".

Les conseils de l'expert. Un flexitarien ne consomme de la viande, du poisson ou des oeufs qu'une fois par semaine en moyenne. Tenté ? Plutôt qu'un changement radical d'habitude alimentaire, "il est préférable d'agir en douceur", explique Arnaud Gauffier, responsable Agriculture et environnement chez WWF France. Les jours "sans viande", il est conseillé de cuisiner une association de légumineux et de céréales comme riz-lentilles ou maïs-haricots rouges et d'apprendre à utiliser épices et herbes fraîches.

La bonne résolution.

Marie, avec une dizaine de collègues de bureau, fans de vélo, elle crée un petit groupe de sportifs, reliés par WhatsApp. Nous allons ou rentrons du travail à plusieurs, c'est plus sympa que de faire le chemin seul", estime celle qui réfléchit aussi à l'acquisition d'un vélo électrique.

Les conseils de l'expert. Pour mettre en place une mobilité durable, "il est nécessaire de connaître précisément comment se décomposent ses déplacements, ce qui est de l'ordre de l'exceptionnel, du permanent ou encore ce qui est choisi, subi ...", conseille Jérémie Almosni, chef du service Transport & Mobilité à l'Ademe. Quelles alternatives à la voiture s'offrent à moi ? Plusieurs applications mobiles proposent, notamment, des calculateurs d'itinéraires. Marche, train, autopartage, covoiturage, vélo et même trottinette, toutes les combinaisons sont possibles. Lorsque la voiture est la seule option, il existe alors des solutions pour réduire quand même ses émissions de CO_2. Pourquoi ne pas s'inscrire sur des plateformes de covoiturage?

Je consomme moins d'électricité

La bonne résolution. C'est dans la petite ville de Salies-de-Béarn (Pyrénées-Atlantiques) dans une maison vieille de 120 ans que vit Nicolas Bénégui. Bien que la demeure soit vaste, il veille à optimiser sa consommation énergétique. Outre le chauffage au bois, celui au gaz pour certaines pièces et des panneaux solaires sur le toit, Nicolas se fournit aussi depuis deux ans en électricité renouvelable.

Utiliser des ampoules Led A+++, c'est-à-dire les mieux classées en termes d'efficacité énergétique.