

**L'écologie  
en famille!**

# EYROLLES

Les p'tits  
**LUS**  
VIE QUOTIDIENNE

365 JOURS  
ÉCOLOS !



## Une famille au vert toute l'année !

Cultivez votre bien-être ainsi que celui de vos enfants et de la planète en vivant une année zen et écolo ! Retrouvez dans cet ouvrage tous les conseils pratiques pour bien vivre en famille tout au long de l'année... et sans boudier votre plaisir ! Les bons gestes, les bonnes adresses, les produits justes pour une rentrée zen, des fêtes et escapades vertes, une maison douce... une compilation d'astuces pour vivre et apprendre à vivre responsable au fil des saisons !

**AU PROGRAMME** \* À la rentrée \* Préparer son année et choisir ses fournitures \* Un hiver et des fêtes plus vertes \* Des jeux écolos \* Le ménage de printemps, mode d'emploi \* Les activités extérieures...

**nouveau  
consommateur**

*Le Nouveau consommateur : Magazine indépendant, le Nouveau consommateur est créé en 2003. Bimestriel familial, grand public,*

il est au service d'une information qui éclaire sur nos gestes quotidiens, préservant l'environnement et favorisant les échanges et la transmission des savoirs.

Cet ouvrage est rédigé par Maud Veisseire, journaliste au *Nouveau consommateur* et dirigé par Aurélie de Varax.

## Des éco-réflexes toute l'année !

Les p'tits **LUS**

BIEN-ÊTRE

FAMILLE-ENFANTS

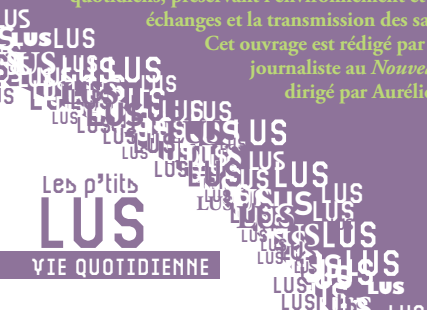
VIE QUOTIDIENNE

MAISON-BRICOLAGE

JARDIN-NATURE

LOISIRS

JEUX



Code éditeur : G12582  
ISBN : 978-2-212-12582-5

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

# 365 JOURS ÉCOLOS

---

L'écologie en famille

## EN PARTENARIAT AVEC LE NOUVEAU CONSOMMATEUR

---

Auréli de Varax/Maud Veisseire. – **Roulez et bougez écolo !** (à paraître).

Auréli de Varax. – **Manger sain au bureau** (à paraître).

## CHEZ LE MÊME ÉDITEUR

---

Paul de Haut. – **25 moyens d'économiser son argent et son environnement** (G12053).

Emilie Hébert. – **Mes soins bio 40 recettes pour bébé et maman** (G54359).

Amandine Geers et Olivier Degorce. – **Mes recettes bio, gourmandes et pas chères** (G54200).

Laurence Einfalt et Stéphanie Bujon. – **S'organiser tout simplement** (G54199).

Catherine Levesque. – **Ma maison écologique** (G54214).

Marie de Foucault et Anne Ghesquière. – **Ma beauté bio** (G54172).

Pascal Carré. – **Petit budget pour Fêtes saines** (à paraître).

Carla de Haut. – **L'éco-attitude au féminin** (G12370).

**MAUD VEISSEIRE**

---

**AURÉLIE de VARAX**

---

# **365 JOURS ÉCOLOS**

---

**L'écologie en famille**

**EYROLLES**

---

**nouveau**  
consommateur

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 PARIS  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Cet ouvrage est co-marqué Nouveau Consommateur  
et dirigé par Aurélie de Varax, journaliste au Nouveau Consommateur  
et consultante en consommation responsable.



Le code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

ISBN : 978-2-212-12582-5  
© Groupe Eyrolles 2009

# INTRODUCTION

---

**L**es deux tiers des produits consommés par les enfants le seront encore à l'âge adulte et ceux-ci sont de plus en plus souvent les prescripteurs des achats effectués par leurs parents. Comment accompagner nos enfants pour lutter contre les modes, la dictature des marques et les gadgets en tout genre, faire pour eux des achats responsables et leur proposer des activités qui leur font du bien comme à la planète ?

C'est une question d'éducation, sans oublier que notre propre implication au quotidien conditionnera leur enthousiasme et, cela va de soi, leurs comportements. Retrouvez ici des conseils pratiques mais aussi toutes sortes d'idées à essayer pour vivre avec vos enfants une année écolo en respectant l'environnement, en favorisant leur bien-être et le vôtre, le tout sans boudier votre plaisir !

Rentrée scolaire, planification des activités et loisirs, fête de Noël, rituels de printemps, autant d'occasions propices à l'éco-consommation et au partage en famille.



# SOMMAIRE

---

<b>À la rentrée</b> .....	9
Le choix des fournitures scolaires.....	10
Prendre de bonnes habitudes alimentaires.....	22
Au naturel de la tête aux pieds.....	30
Transports malins .....	37
Maison cocon.....	42
<b>Rituels d'hiver</b> .....	57
Noël a du sens !.....	58
Offrir utile .....	60
Offrir éco-responsable.....	62
Jouer écolo en famille.....	67
Vive la fête écolo.....	68
Tout schuss pour des sports d'hiver écolo.....	74
<b>Aux beaux jours</b> .....	81
Grand ménage de printemps.....	82
Le plaisir des activités en extérieur.....	86
Dans le jardin.....	93
Préparer ses vacances d'été.....	98
<b>Aller plus loin</b> .....	109
<b>Mémo du calendrier écolo</b> .....	115





# LE CHOIX DES FOURNITURES SCOLAIRES

**L**a rentrée scolaire approche à grands pas avec son lot de stress et de dépenses. Bientôt vous arpentez les rayons des magasins, à la recherche de tel cahier, tel classeur et autres fournitures, tout en faisant face à une offre dominée par les gadgets, les marques et une multitude de matières polluantes. Au regard du temps passé par vos enfants à l'école, il est indispensable de prendre en considération la toxicité des produits qu'ils utilisent. D'autant plus que vous êtes déterminés à trouver ce qu'il y a de mieux pour vos enfants. Et qui dit mieux, dit donc écologie. La bonne nouvelle

## Saviez-vous que

Selon les chiffres relevés en 2008 par la Confédération syndicale des familles, les familles françaises déboursent à la rentrée 182 € pour un écolier, 348 € pour un collégien et jusqu'à 700 € pour un lycéen.

est que les produits respectueux de l'environnement sont de plus en plus nombreux et riment aussi avec économie. Gardez par ailleurs à l'esprit que si les enfants sont sensibles aux sirènes du marketing, ils sont également très réceptifs aux enjeux environnementaux si on leur présente les choses de façon ludique et non moralisatrice.

## COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ?

### Impliquer votre enfant

La liste en main, vous préparez son cartable. Prendre le temps de faire le tri avec votre enfant de ce qu'il possède est une bonne manière de discuter avec lui de ses besoins et envies, et de faire passer certains messages.

Faire l'état des fournitures de l'année passée encore utilisables, avant de se précipiter dans les magasins, offre aussi les avantages de faire de sacrées économies, dans cette période de fortes dépenses, et de réduire sensiblement le poids des poubelles.

## Construire un projet avec lui

Sous forme de jeu, l'idée est d'écrire un projet en famille autour du choix du matériel scolaire : récupérer les fournitures non utilisées l'année précédente pour les personnaliser, utiliser du papier recyclé, des stylos rechargeables au lieu des stylo-billes jetables, éviter le plastique (et notamment les matériaux en PVC) qui se révèle peu solide dans le temps, préférer les fournitures en vrac, etc. Il sera d'autant plus facile ensuite de n'acheter que le nécessaire et alors de dire « non » à un article jugé trop cher, trop emballé ou purement « marketing ».

Autre point : le matériel scolaire est généralement présenté, dans les grandes surfaces, sous blister (emballage complexe constitué de carton et d'une coque

## Saviez-vous que

Le 9 juin 1999, une loi « visant à inciter au respect des droits de l'enfant dans le monde, notamment lors de l'achat de fournitures scolaires » a été adoptée, sur proposition du 5<sup>e</sup> Parlement des enfants. Cette loi *Le Texier* demande aux collectivités publiques et aux établissements scolaires de ne pas acheter de produits ayant pu être fabriqués par des enfants.

## LE PLASTIQUE, CE N'EST PAS FANTASTIQUE !

Le plastique est un dérivé de l'industrie du pétrole, une activité dévoratrice d'énergie. Sachez aussi qu'un grand nombre de composés plastiques font partie des composés organiques volatils (les fameux COV), des agents particulièrement nocifs. Sans parler des phtalates, des agents plastifiants destinés à assouplir la matière, eux aussi très dangereux pour la santé. Non biodégradable et considéré comme jetable, le plastique est une cause de pollution durable. En effet, d'une part ses résidus ne se décomposent jamais ; d'autre part, quand il est incinéré, il émet des dioxines, composés chimiques très stables, cancérogènes et pouvant provoquer des dérèglements hormonaux.

en plastique). Privilégiez les achats en vrac ou les emballages monomatériau en carton recyclé. La meilleure solution pour éviter tout gaspillage.

À la rentrée, le premier défi à relever est bien là : convaincre vos enfants de choisir des fournitures respectueuses de l'environnement et de leur santé, loin des marques et héros à la mode. Un bon compromis à trouver entre leur faire plaisir et les éduquer à la consommation.

Et si dans la foulée vous les aidez à faire la différence entre un produit équitable et un autre ? Il est évident que les enfants sont loin de se douter qu'un certain nombre de produits qu'ils utilisent quotidiennement peuvent être fabriqués à l'autre bout du monde par des enfants du même

âge qu'eux. Ce qu'ils vivent ou voient ici est forcément la norme partout pour eux. Les éclairer sur les différentes réalités existantes peut leur permettre d'agir en conséquence.

### **Le must : mobiliser l'école**

N'hésitez pas à interpeller le corps enseignant afin qu'il intègre dans sa liste de rentrée des critères écologiques. En tant que prescripteur, il a un rôle évident à jouer !

D'ailleurs, à la rentrée 2006, le ministère de l'Éducation nationale a décrété que les questions de développement durable font désormais partie intégrante de la formation des élèves. L'éducation à l'environnement pour un développement durable

### **Aller plus loin avec Éco-École**

Éco-École est un label décerné aux établissements scolaires du primaire au lycée, qui a été lancé en avril 2005 par la Fondation pour l'Éducation à l'Environnement en Europe. Son objectif : sensibiliser les enfants en les impliquant directement sur le terrain de l'environnement et du développement durable et les rendre conscients de l'impact de leur comportement. Les écoles travaillent successivement sur 5 thèmes prioritaires : l'alimentation, la biodiversité, les déchets, l'eau et l'énergie, à raison d'un thème par an. Le label a su séduire : le réseau Éco-École, c'est aujourd'hui 700 établissements labellisés en France et 25 000 dans le monde. En savoir plus : [www.eco-ecole.org](http://www.eco-ecole.org).

### **UN PRODUIT ÉQUITABLE, C'EST QUOI ?**

Selon la définition adoptée en 2001 par le Fine, un réseau informel réunissant les 4 principaux réseaux internationaux du commerce équitable (FLO, Ifat, News ! et Efta), un produit équitable est issu d'un commerce fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, qui contribue au développement durable en proposant une plus grande équité dans les échanges commerciaux et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs, en particulier ceux du Sud. Le travail des enfants et toute forme d'esclavage sont bannis, tout comme les procédés de fabrication doivent respecter les méthodes traditionnelles pour garantir la qualité des produits et le respect de l'environnement.

(EEDD) a donc été généralisée dans le premier et le second degré.

Pour faire avancer l'éducation des élèves à l'environnement, vous pouvez par ailleurs proposer à l'établissement de votre enfant de participer à la démarche Éco-École.

### **Lutter efficacement contre les derniers héros**

Vous n'y échapperez certainement pas : pour la rentrée, votre enfant réclamera tel ordinateur, tel classeur avec son animal ou son sportif préféré en couverture, tel stylo avec le héros du dernier dessin animé qui a fait un carton, tel modèle de cartable, en

dépît du fait que l'ancien soit encore en très bon état, etc. Il suffit de préparer le terrain en amont. Donnez l'exemple en étant vous-même indépendant des marques et des modes dans vos achats au quotidien. Discutez avec votre enfant pour qu'il se sente impliqué, valorisez auprès de lui le fait qu'en ne rachetant pas ce nouveau cartable il fait un geste important pour la planète, sachant qu'il pourra être fier de montrer l'exemple à la récré, stimulez sa créativité en l'incitant à customiser d'anciennes fournitures. Sinon, montrez-lui comme la consommation responsable est tendance aujourd'hui, en lui citant les noms de quelques célébrités engagées, comme Leonardo di Caprio ou Zinedine Zidane.

## AU RAYON PAPETERIE

Le papier est probablement le produit le plus consommé au fil de l'année scolaire. Bien le choisir est certainement le premier réflexe à avoir pour réduire l'impact environnemental de la rentrée. Les méthodes actuelles d'exploitation et de transformation du bois mettent grandement en péril la biodiversité tout en contribuant au réchauffement climatique. Présentation des alternatives écologiques existantes.

### Les atouts du papier recyclé

Avec une tonne de papier recyclé, on peut obtenir 900 kg de papier neuf,

#### AVANTAGES ÉCOLOGIQUES DU PAPIER RECYCLÉ

- Réduction d'une déforestation inutile.
- Réduction de la consommation d'énergie.
- Réduction de la consommation d'eau.
- Réduction des polluants.
- Valorisation des vieux papiers donc réduction des déchets.

#### Saviez-vous que

– Loin d'être causée uniquement par la production de papier, la déforestation fait disparaître 13 millions d'hectares chaque année, l'équivalent de la forêt française. Cette déforestation est responsable de 20 % des émissions de gaz à effet de serre. Elle détruit de façon irréversible la biodiversité (en pillant la richesse végétale et en réduisant l'espace vital de la faune sauvage).

Au niveau mondial, 42 % du bois exploité commercialement sert à fabriquer du papier et 17 % du bois utilisé provient de forêts anciennes.

– La consommation annuelle de papier dépasse les 330 millions de tonnes, dont 70 % dans les pays industrialisés, soit près de 1 million de tonnes par jour. Et cette consommation progresse de 4 % par an.

alors que la fabrication d'une tonne de papier vierge nécessite 2 à 3 tonnes de bois (environ 17 arbres) – l'une des causes majeures de la déforestation –, 3 fois plus d'énergie et 100 fois plus d'eau. Sans parler des produits chimiques utilisés pour blanchir le papier (chlore) et des quantités de déchets accumulés.

L'avantage économique, quant à lui, dépend des fournisseurs. Mais il est possible de trouver du papier recyclé au même prix que du papier ordinaire, voire même moins cher aujourd'hui.

Blocs, cahiers, feuilles de papier..., tous sont disponibles aujourd'hui en papier 100 % recyclé, non blanchi ou blanchi sans chlore. Pour les autres produits de papeterie, de type classeurs, pochettes, intercalaires..., préférez les versions en carton recyclé à celles en plastique, et avec des coins renforcés pour accroître leur durée de vie.

### Le papier issu de forêts protégées

Si vous avez une préférence pour le papier neuf, privilégiez alors le papier certifié FSC (voir p. 19), dont la moitié des fibres de bois utilisées provient de forêts gérées durablement, et dont la richesse biologique est préservée.

Autre alternative qui se développe : le papier à base de fibres végétales (chanvre, kenaf...) ou de déchets agricoles issus des cultures de la banane, du café ou du tabac.



#### Saviez-vous que

En France, le papier et le carton représentent environ 25 % des déchets ménagers par habitant.

### LE MUST ÉCOLO

Le papier recyclé *post-consommation*, qui contient au moins 50 % de fibres de récupération issues du papier déjà imprimé (journaux ou magazines).

Sachez qu'il existe aussi du papier recyclé *pré-consommation*, fabriqué alors à partir de chutes propres de papier d'imprimerie.

- Chaque Français consomme de l'ordre de 150 kg de papier par an.
- Le papier recyclé nécessite pour sa fabrication 70 à 90 % d'énergie en moins que le papier classique.
- Le papier recyclé non blanchi au chlore fatigue moins les yeux que le papier ordinaire et est aujourd'hui aussi blanc et doux que le papier classique.

### Halte au gaspillage

Mais attention. Même recyclé, le papier ne doit pas être gaspillé. Incitez vos enfants à écrire des 2 côtés d'une feuille et à récupérer les pages encore vierges de vieux cahiers pour leurs brouillons. Instaurez

évidemment le tri à la maison. Et pourquoi ne pas aussi passer le mot à l'école pour que la classe participe au recyclage des papiers utilisés ?

### **Des achats solidaires**

Pensez aux opérations « produit partage » en partenariat avec les ONG. C'est simple, le logo de l'ONG figure sur les produits concernés ou son emballage.

Quelques exemples : le Kit Plio d'Handicap International pour couvrir les livres de vos enfants, le cahier de textes Écoliers du monde de l'association de parrainage Aide et Action, vendu par Carrefour, ou encore les différents cahiers illustrés de l'Unicef proposés par Clairefontaine depuis 2004.

## **UNE TROUSSE TOTALEMENT VERTE**

### **Crayon à papier et gomme**

Concernant le traditionnel crayon à papier, mieux vaut privilégier les crayons en bois naturel, de préférence non teintés et non vernis (pour éviter toute substance chimique), et avec une mine graphite sans métaux lourds. Attention aux crayons qui ressemblent à des crayons en bois mais qui sont faits à partir de résine de synthèse.

L'idéal : les crayons portant le label FSC. Vous les trouverez dans les grandes surfaces qui se sont engagées à soutenir ce label (comme Carrefour ou Champion) ou bien sur les sites Internet marchands spécialisés dans les fournitures de bureau écologiques et responsables.

Quant au crayon à mine, préférez le porte-mine rechargeable plutôt que la version en plastique et jetable. Ainsi, seule la recharge est mise au rebut en fin d'utilisation.

Choisissez ensuite une gomme en caoutchouc naturel non teinté (beige opaque). La gomme en plastique étant bien sûr à proscrire.

### **Stylo à plume**

N'oubliez pas que l'inconvénient majeur des stylos à plume est l'utilisation de cartouches. Préférez donc les stylos à plume avec réservoir, bien plus écologiques et économiques à l'usage, puisqu'il suffit simplement de les remplir avec un encrier pour pouvoir ensuite les réutiliser des milliers de fois. À noter que ce type de stylo ne convient cependant pas aux plus jeunes. Vous pourrez même en trouver avec un corps en bois FSC, une pointe en

iridium et une recharge d'encre à piston. Attention aux encres, si l'encre bleue est généralement à base d'eau, ce n'est pas toujours le cas des encres de couleur, pensez donc à lire les étiquettes !

## Stylo à bille

Adoptez les stylos à bille rechargeables, qui ne passeront pas à la poubelle au rythme des modes. Au choix, des modèles en bois labellisé FSC ou en plastique recyclé (citons la gamme Begreen de la marque japonaise Pilot).

## Feutres, correcteurs, effaceurs

Feutres, correcteurs liquides, effaceurs d'encre, optez pour les produits sans solvant, à base d'eau ou d'alcool, non toxiques pour la santé.

Encore mieux, les feutres rechargeables, la souris correctrice rechargeable et en polyéthylène recyclé et le ruban correcteur couvrant. Tout en sachant que le plus écologique reste encore d'utiliser de gros crayons de couleur ou des marqueurs gras (crayons de cire ou pastels, sans coque en plastique) et d'apprendre à barrer proprement sa copie !

### Saviez-vous que

Les feutres à base d'eau ne sont pas totalement inoffensifs car ils comportent des agents de conservation allergènes. Faites en sorte que vos enfants les rebouchent rapidement après usage.

### À ÉVITER ABSOLUMENT !

Les surligneurs fluorescents sont des concentrés de substances nocives pour la santé et l'environnement. L'effet fluorescent de l'encre est obtenu au moyen de pyranine, et parfois de dérivés de coumarine et de xanthène. Si votre enfant en a vraiment besoin, choisissez-le avec une encre à base d'eau (marquage non permanent) ou d'alcool (marquage permanent) et sans métaux lourds, de préférence en polypropylène (repérable au symbole PP, moins dangereux pour l'environnement que le PVC, dont l'incinération est très polluante pour l'atmosphère).

## Règle et ciseaux

Que ce soit la règle ou le taille-crayon (pourvu désormais d'un réservoir en carton recyclé), là aussi la version bois (non traité et portant le label FSC) est de rigueur car bien plus résistante et écologique, ou bien la version métal, non colorée et non vernie.

Enfin, privilégiez les ciseaux en métal avec des manches en ABS (plastique noble alliant résine et élastomère) recyclé. Ils sont non seulement plus

écologiques et esthétiques, mais aussi très résistants aux rayures et faciles à nettoyer.

### Colle et ruban adhésif

Au lieu du ruban adhésif, employez plutôt des trombones ou de la colle sans solvant, à base d'eau ou à base végétale (dans des pots de grande contenance ou rechargeables, cela va de soi !).

Sinon achetez du ruban adhésif écologique (en cellulose ou en caoutchouc) dépourvu de PVC et de solvant, avec un dévidoir en bois ou en matière recyclée.

### Le kit « cartable écologique »

Finis le casse-tête des fournitures pour la rentrée, découvrez le kit Mon cartable écologique, conçu et diffusé par [www.toutallantvert.com](http://www.toutallantvert.com).

Du primaire au lycée, en passant par le collège, vous pourrez commander en ligne une trousse garnie de crayons, des petites fournitures les plus diverses et des essentiels pour l'école selon l'âge de votre enfant, le tout totalement écologique (autrement dit, sans produits toxiques ni métaux lourds).

## LE TOUT DANS UN CARTABLE À LA MODE ÉCOLO

Souvenez-vous qu'un **cartable** est soumis à rude épreuve. Vous le voulez donc qui résiste au poids des livres comme des années.

Pour un cartable ou un sac à dos résistant, rien de tel que le cuir ou une fibre 100 % naturelle.

Il existe de nombreux modèles fabriqués en chanvre biologique (sans utilisation de pesticides ou de produits chimiques pour sa culture), colorés

### ASTUCES ÉCOLO

L'agrafeuse sans agrafes : un système ingénieux fonctionnant par découpe et pliage, pour une quinzaine de pages maximum. Cette agrafeuse nouvelle génération écolo permet d'attacher et de détacher facilement les feuilles, sans risquer de se blesser.

#### Le bon réflexe concernant toutes les petites fournitures

Pots de colle, marqueurs, correcteurs constituent de nombreux petits déchets chimiques. Ne les jetez pas à la poubelle mais déposez-les dans les collecteurs verts ou dans des conteneurs spécifiques à la déchetterie.

### CYCLE DE VIE

- 75 % des impacts environnementaux sont liés à la phase de fabrication et au choix des matériaux.
- La phase de confection génère 15 % des impacts environnementaux.
- Les trois quarts des « impacts matières » négatifs sont liés au choix des textiles synthétiques.

### **i Saviez-vous que**

- L'addition d'un cartable à roulette débute à 10 € pour le premier prix, passe à environ 25 € pour un produit de marque distributeur et atteint ensuite 35 € pour le modèle Harry Potter.
- Fini le casse-tête des fournitures pour la rentrée, découvrez le kit Mon cartable écologique, conçu et diffusé par [www.toutalantvert.com](http://www.toutalantvert.com).

## **SE RÉFÉRER AUX LABELS**

Si les marques et enseignes proposent de plus en plus de fournitures écologiques, la difficulté est de les identifier facilement en linéaire. Pour vous y retrouver, aidez-vous des différents labels et logos repérables sur les produits ou les emballages.

Acheter des produits écolabellisés, c'est la garantie d'obtenir des articles de qualité et ayant un impact moindre sur l'environnement.

### **Les écolabels**



Ces deux écolabels officiels délivrés en France certifient à la fois la qualité d'usage et les caractéristiques écologiques du produit. Autrement dit, une fabrication respectueuse de l'environnement, avec une consommation d'énergie et d'eau réduite,

avec des teintures naturelles à base de plantes et n'ayant subi aucun traitement chimique, que vous pourrez trouver sur la boutique en ligne Terre de chanvre.

Autre option, les modèles sans polychlorure de vinyle (PVC), comme ceux proposés par Lafuma en association avec WWF, avec un mélange de fils de chanvre et de polyéthylène recyclé, et d'élastomère thermoplastique (TPE).

Il existe aussi des cartables en tissu végétal. Par exemple en ramie, l'ortie blanche de Chine, plante textile reconnue pour sa robustesse. Découvrez la gamme Savebag, uniquement disponible sur Internet.

## **Promotions, ne vous laissez pas duper !**

Leur seul but est de vous inciter à la consommation ! Soyez donc vigilants : achetez seulement le nécessaire en fonction d'une liste préalablement établie. La rentrée est en effet une période commerciale intense qui aigüise les appétits des marques.



un minimum de substances chimiques dangereuses utilisées dans les encres, les colles... et une gestion rigoureuse des déchets.

Certaines marques proposent une partie de leur gamme en papier labellisé, notamment Conquérant, Clairefontaine ou Rhodia/Calligraphe.

### En savoir plus

• [www.ecolabels.fr](http://www.ecolabels.fr).

## Les labels de la filière bois



Le label Forest Stewardship Council (FSC), créé en 1993 par WWF et Greenpeace, promeut une gestion des forêts du globe qui soit « environnementalement » responsable, socialement bénéfique et économiquement viable. Il garantit à ce titre que le papier, les crayons de couleurs et les règles en bois sont fabriqués entièrement ou partiellement à partir de bois issu de forêts gérées durablement et

dont l'origine peut être prouvée. Concrètement, cela signifie que le produit concerné contient une proportion d'au moins 50 % de fibres de bois FSC s'il ne comprend aucune matière recyclée. Ou un pourcentage d'au moins 17,5 % de fibres de bois FSC s'il contient plus de 50 % de matière recyclée.

### En savoir plus

• [www.fsc-france.org](http://www.fsc-france.org).



Le label Pan European Forest Certification (PEFC), créé en 2001 à l'initiative de propriétaires forestiers de divers pays européens, fixe ses propres critères de gestion durable des forêts pour répondre au FSC. Son action s'exerce au niveau de la certification forestière et des entreprises de la filière bois (suivi du bois depuis la forêt jusqu'au magasin) mais il

reste toutefois moins exigeant que le label FSC. Ainsi, il signifie qu'un produit en bois est constitué au minimum de 70 % de bois issu d'une gestion certifiée PEFC.

### En savoir plus

• [www.pefc-france.org](http://www.pefc-france.org).



Il s'agit de l'Association des producteurs et des utilisateurs de papiers-cartons recyclés. Le logo Apur est une marque déposée assortie d'une charte d'usage qui indique clairement, pour le papier-carton recyclé, le pourcentage de fibres cellulosiques de récupération utilisées. Un numéro d'agrément permet en plus d'identifier le pays d'origine et le fabricant, comme de

connaître les caractéristiques et la composition du produit auquel il est attribué.

### En savoir plus

• [www.apur-papiersrecycles.com](http://www.apur-papiersrecycles.com).

#### AUTRES LABELS EXISTANTS

Le label allemand Ange bleu, considéré comme l'un des plus fiables et exigeants, garantit un papier fabriqué à 100 % à partir de fibres recyclées.

Le label scandinave Nordic Swam, très exigeant en matière de pollution pour la fabrication du papier, concerne l'utilisation de certains produits chimiques pour le blanchiment, le lavage, le désencrage...

## MÉMO RÈGLES D'OR

Quelques conseils pour vous aider à composer avec votre enfant un cartable exemplaire. En prime, de véritables économies.

- N'achetez que le nécessaire et réutilisez les fournitures des années précédentes, une manière d'alléger votre budget.
- Méfiez-vous des économies à court terme qui poussent à acheter du matériel à bas prix, souvent de mauvaise qualité et qu'il faudra changer plusieurs fois en cours d'année.
- Choisissez des fournitures utiles, durables, réutilisables et écologiques, et évitez les produits jetables.
- Optez pour des produits rechargeables, vous éviterez le gaspillage tout en participant à la réduction des déchets.
- Privilégiez les produits exempts de substances toxiques, n'oubliez pas que vos enfants passent jusqu'à 8 heures par jour au contact de leur matériel scolaire et l'inhalation de certaines substances est néfaste.
- Préférez les produits en matériaux recyclés, de composition simple, labellisés et/ou issus du commerce équitable. Évitez les déchets d'emballage en préférant les fournitures en vrac et les pots de grande contenance (par exemple pour les colles), plus avantageux d'un point de vue économique et aussi environnemental.
- Bannissez les mini-fournitures et gadgets fantaisistes, très à la mode, mais souvent très chers à l'achat et au fort coût écologique.
- Investissez dans les piles rechargeables pour la calculatrice, vous éviterez la production et l'élimination des piles (un concentré de substances chimiques de toxicité variable : plomb, zinc, mercure, lithium, manganèse, cadmium, nickel...). Attention à ne jamais jeter les piles ordinaires directement dans la poubelle, déposez-les dans un bac de collecte prévu à cet effet, car ce déchet nocif mérite un traitement adapté. Encore mieux, achetez une calculatrice solaire.

### Boutiques en ligne

- [www.toutallantvert.com](http://www.toutallantvert.com)
- <http://blog.unbureausurlaterre.com>
- [www.plumedor.com](http://www.plumedor.com)
- ou encore [www.maman-bio.com](http://www.maman-bio.com)

# PRENDRE DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

**D**'un côté les problèmes de sécurité alimentaire, de l'autre les mauvais comportements nutritionnels ; faire manger autrement les enfants est devenu une évidence et bien souvent un challenge difficile à relever pour les parents. Comme faire retrouver le vrai goût des aliments à nos petits protégés pour qu'ils prennent de bonnes habitudes et soient en pleine santé ? L'agriculture biologique, qui offre à la fois des garanties de qualité nutritionnelle des produits et de respect de l'environnement, s'impose du coup comme une réponse claire à la fameuse formule « un esprit sain dans un corps sain ».

## UN FACTEUR CLÉ POUR DEMAIN ?

### La santé est dans l'assiette dès le plus jeune âge

L'alimentation de l'enfant conditionne sa santé (immédiate et future) et son équilibre. Et les habitudes alimentaires, bonnes ou mauvaises, se prennent pendant l'enfance et l'adolescence. Sans oublier que les goûts (et dégoûts) d'un enfant se construisent au sein de la famille, là où il fait ses premières découvertes gustatives.

## CROISSANCE VERTIGINEUSE DE L'OBÉSITÉ

Autrefois épargnée, la population française est aujourd'hui touchée de plein fouet par l'obésité. Selon l'Étude nationale nutrition santé (ENNS), l'obésité touche aujourd'hui 18 % des enfants de 3 à 17 ans contre seulement 5 % en 1980. Les enfants de 5 à 12 ans sont particulièrement concernés avec un taux d'obésité de 10 à 12,5 %. Un taux préoccupant quand on sait que 70 % des enfants en surpoids risquent de le rester à l'âge adulte. L'obésité concerne quant à elle 7 à 10 % des adultes.

L'obésité est devenue à présent un véritable enjeu de santé publique. Les maladies cardiovasculaires sont aujourd'hui la première cause de mortalité en France, soit 32 % des décès. Sans compter le risque accru de développer un cancer ou des maladies telles que l'hypertension artérielle, le diabète ou les troubles respiratoires.

Bien connaître les besoins alimentaires de vos enfants – par ailleurs considérables puisqu'ils sont en pleine période de croissance – et inculquer à la maison un certain nombre de règles essentielles permet à vos enfants d'acquiescer une bonne pratique alimentaire. La première étape d'une bonne hygiène de vie !

## Halte à la malbouffe

L'état des lieux est inquiétant. Grâce à une étude TNS Sofres/SFAE (Syndicat français des aliments de l'enfance) réalisée en 2005, on sait que, à l'âge de 1 an, 1 enfant sur 5 mange des frites 1 à 2 fois par semaine, que 13 % des tout-petits consomment couramment de la mayonnaise, des pizzas, des lasagnes, du ketchup, et que 12 % boivent du soda gorgé de sucre dès 1 an et 61 % à partir de 31 mois.

Les causes du déséquilibre alimentaire des enfants sont bien connues : trop de viandes et de graisses animales, pas assez de céréales et de légumes secs (aliments riches en amidon et en fibres). Des repas trop salés, trop sucrés, accompagnés de sodas. Et aussi le grignotage devant la télévision en hausse, les repas traditionnels à table et en famille en baisse.

Les défis actuels sont de taille. Comment mieux nourrir vos enfants et préserver leur santé ?

Déjà, faites le point sur la façon dont se déroulent les repas à la maison. Il est certainement utile de les réorganiser et de réorienter les choix alimentaires. Impliquez votre enfant, il est important qu'il soit d'accord et qu'il comprenne pourquoi il va désormais manger autrement.

Plusieurs études le montrent, la cantine aurait besoin de réviser quelque peu aussi sa copie. Il faut le souligner, à l'heure où 6 millions d'enfants y déjeunent de la maternelle au lycée, elle joue un rôle primordial dans l'apprentissage du goût des jeunes générations. En 2007, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) présentait un rapport soulignant la mauvaise connaissance voire l'ignorance des personnels quant aux obligations de respecter l'équilibre alimentaire des repas servis et de faire l'éducation nutritionnelle des enfants. Une obligation qui a pourtant été imposée par décret par le ministère de la Santé et des Sports en 2001.

### Saviez-vous que

Si les repas servis à la cantine sont souvent largement trop riches en graisses et trop pauvres en calcium, ils sont tout de même plus équilibrés que ceux pris à la maison ! Et l'on peut être étonné mais c'est grâce aux repas servis à la cantine que certains enfants mangent des légumes verts, des fruits frais et du poisson.

## Halte à la dictature de la pub

Autre facteur influençant le poids et donc la santé de votre enfant : la télévision, devant laquelle certains passent de plus en plus de temps au lieu de jouer à l'extérieur. La connaissance des aliments devrait pourtant se transmettre par l'environnement familial ou encore par l'école, or aujourd'hui la publicité a pris le relais. Résultat, les enfants sont bercés par les publicités pour les bonbons et

autres produits sucrés qui ont envahi les programmes jeunesse.

Limitez ou en tout cas encadrez le temps que vos enfants passent à regarder la télévision, afin de les aider à faire la part des choses et de reprendre la main sur les choix alimentaires.

### Les spots publicitaires

Selon les représentants de la Société française de cardiologie, le mercredi, sur une chaîne pour enfants, 62 % des spots publicitaires portent sur des produits sucrés ou chocolatés, bonbons, boissons sucrées.

## Halte aux pesticides

Les pesticides sont utilisés en grandes quantités depuis plus d'un siècle par l'agriculture conventionnelle. On en retrouve les résidus partout : aussi bien dans l'eau, dans l'air que dans notre nourriture. Plus de 50 % des fruits, légumes et céréales produits par l'agriculture intensive en contiennent. Même s'ils dépassent rarement le seuil minimum autorisé par les autorités de santé, aucune étude n'a encore été menée sur le risque que présentent les interactions possibles des différents pesticides entre eux sur notre organisme, qui emmagasine du coup des centaines de molécules toxiques. Une pollution chimique responsable de nombreuses maladies : cancers, stérilité, problèmes neurologiques, affaiblissement du système immunitaire, allergies...

Sans oublier que les enfants se retrouvent particulièrement exposés au danger des pesticides au regard du fait qu'ils boivent 2,5 fois plus d'eau et mangent 3 à 4 fois plus de nourriture par kilo de poids de corps qu'un adulte.

## MANGER AUTREMENT À L'ÉCOLE

### La pause déjeuner

De l'école au lycée, environ 1 élève sur 2 mange à la cantine, soit 1 milliard de repas servis par an en France. Dans le primaire, les cantines disposent d'un budget alloué par la municipalité. Si les conditions d'hygiène sont étroitement surveillées, il n'en est pas de même pour les qualités nutritionnelles des repas...

## QUESTION DE PRATIQUE

Vous voulez que votre enfant prenne de bonnes habitudes. Voici les 10 règles de base de l'alimentation à respecter :

- 1 – Respectez les rythmes alimentaires. C'est la règle de base. De plus, essayez de garder des horaires à peu près identiques pour chacun des 4 repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.
- 2 – Variez les goûts et les plaisirs. Évitez de confiner l'enfant dans une exclusivité alimentaire. Apprenez-lui, de manière ludique, à goûter de tout. Variez les accompagnements et les présentations : un même aliment, proposé à plusieurs reprises, sous des formes différentes, peut finir par être accepté.
- 3 – Respectez son appétit. Il n'est pas recommandé de manger sans faim. Alors attention aux quantités : tous les enfants n'ont pas le même appétit. Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette : s'il n'a plus faim, mieux vaut lui faire confiance, le forcer risque de le bloquer.
- 4 – Faites-le participer aux courses. Le faire participer au choix des produits lors des courses lui permet de se sentir concerné et de connaître les aliments. Le tout est de guider habilement son choix.
- 5 – Faites-le participer à la préparation des repas. Son enthousiasme n'en sera que plus grand lorsque viendra le moment de se mettre à table, et ceci même s'il s'agit d'un plat pour lequel il n'a pas d'attrance particulière. Le temps des repas étant parfois vécu par les enfants comme une contrainte.
- 6 – Préservez son équilibre alimentaire. Il est important de consommer chaque jour une ration de féculents, de pain, de produits riches en protéines (viande) et plusieurs rations de fruits et légumes. Respectez la proportion de féculents et de légumes, votre enfant aura ainsi une meilleure sensation de satiété et les calories suffisantes pour tenir jusqu'au prochain repas. Limitez la consommation d'aliments riches en sucres (rapides) et en graisses, qui vont à l'encontre de ses besoins énergétiques et risquent de le rendre dépendant.
- 7 – Évitez les boissons sucrées pendant les repas. Les sodas ne doivent jamais être la boisson du repas. Habituez votre enfant à boire de l'eau à table et pensez à glisser une petite bouteille dans son cartable.
- 8 – Sauvegardez l'ambiance du repas. Faites du repas un moment de plaisir et de partage, dans le calme et la convivialité, assis à table et... sans télévision. Faites en sorte que le temps du repas soit un moment où votre enfant peut vous raconter sa journée, ce qu'il ressent.
- 9 – Évitez le grignotage. Cela fatigue l'organisme. Instaurez des règles et de bonnes habitudes : les gâteaux, c'est pour le goûter ou à la fin du repas.
- 10 – Apprenez à votre enfant à manger lentement. Bien mâcher les aliments permet une meilleure digestion.

Conscients que l'alimentation est un facteur clé du bien-être et de la santé de vos enfants, vous êtes de plus en plus de parents (78 % selon le « Baromètre 2008 CSA/Agence BIO ») à réclamer de meilleurs aliments à la cantine, et notamment des fruits et légumes sans pesticides. Tout en étant prêts à payer un prix supplémentaire de 6 % en moyenne.

### Saviez-vous que

- Les pommes de terre sont parmi les légumes les plus fréquemment traités en culture, et ce avec des fongicides anti-germinatifs.
- Dans plus de 80 % des cas les tomates contiennent des résidus de pesticides.
- Une pomme subit 27 traitements de pesticides en moyenne.

## Le b.a.-ba du bio

L'agriculture biologique (AB) est un mode de production agricole exempt de produits chimiques de synthèse. Elle garantit des produits sans engrais chimiques, sans pesticides, herbicides, fongicides. Et bien sûr, sans organismes génétiquement modifiés (OGM).

L'AB préserve la fertilité des sols et les cultures. En utilisant du compost (produit directement par la ferme) et de l'engrais vert (comme le trèfle, riche en azote). Et également en ayant recours à la rotation des cultures et aussi à l'association polyculture/élevage.

L'AB favorise la biodiversité (indispensable à l'équilibre de l'écosystème). Par une sélection des variétés végétales et des espèces animales locales, adaptées au terroir et aux conditions climatiques, et donc naturellement résistantes aux parasites et maladies. Et aussi en conservant les haies, en tant qu'abri pour les prédateurs naturels, et moyen naturel de lutte contre les insectes ravageurs (tout comme l'érosion des sols).

L'AB respecte les conditions d'élevage. Les animaux reçoivent des aliments à 90 % d'origine biologique (herbe, foin, céréales...) et en grande partie produits sur la ferme. Les farines animales sont proscrites. Ils sont élevés en plein air et soignés à l'homéopathie et la phytothérapie (seuls 2 traitements antibiotiques par an sont autorisés en cas de nécessité). Sachez qu'à l'inverse, les animaux de batteries, plus exposés au stress et aux infections, reçoivent régulièrement des médicaments allopathiques (vaccins, antibiotiques). De plus, le temps de croissance des animaux bio est plus long. Ainsi, un poulet conventionnel est abattu au bout de 45 jours, alors qu'un poulet bio l'est au bout de 90 jours minimum.

L'AB sauvegarde la qualité nutritive. Parce que fruits et légumes ont eu le temps d'arriver à maturité, sans activateurs artificiels de croissance. Et parce

que les produits transformés (qu'il s'agisse de pains, gâteaux ou autres) sont dépourvus d'additifs alimentaires, sans antioxydants, stabilisants, arômes artificiels...

### ZOOM SUR LE BIO DANS LES CANTINES SCOLAIRES

Entre 2004 et 2007, le nombre de repas bio a été multiplié par 10.

À la rentrée 2007, ce sont 300 à 400 établissements scolaires qui ont sollicité la FNAB pour qu'elle leur fournisse des aliments bio.

Le taux de repas bio servis dans les écoles tourne en France aujourd'hui autour de 0,5 %.

La restauration scolaire bio englobe des situations très disparates : certaines cantines n'intègrent qu'un seul aliment bio, d'autres proposent des repas bio à raison d'une fois par semaine, d'une fois par mois, d'une fois par an, etc. Certaines régions ou départements se démarquent vraiment comme la Picardie, l'Isère, le Languedoc-Roussillon ou la région PACA.

Le problème majeur : l'agriculture bio en Ile-de-France ne représente que 0,8 % de la surface agricole française (2 % sur toute la France), soit une production insuffisante par rapport à la demande. Si toutes les collectivités locales s'y mettaient, elles ne trouveraient pas les fournisseurs ou devraient importer le bio. Or, les longs trajets ne font pas bon ménage avec le développement durable.

### En savoir plus

• [www.agencebio.org](http://www.agencebio.org)

### Le bio s'invite à la cantine

Bonne nouvelle, vos enfants vont enfin pouvoir manger plus sainement à l'école.

Déjà, en octobre 2007, le Grenelle Environnement a exigé l'introduction d'au moins 20 % de produits bio dans les menus des cantines d'ici à 2012. L'objectif étant de faire évoluer le comportement alimentaire des enfants et adolescents, à travers une alimentation naturelle et locale, accompagnée d'actions éducatives autour des thèmes de l'équilibre alimentaire, du lien entre agriculture, alimentation, environnement et santé, ou bien autour de la découverte des diversités culinaires et gustatives.

Un cap est franchi depuis la rentrée 2008 puisque le leader de la restauration collective en France, Avenance Enseignement, propose désormais des repas à base de produits bio frais dans les cantines scolaires. À ce jour, 15 % de produits issus de l'agriculture biologique sont donc introduits aux menus, avec un objectif de 20 % d'ici 2012, conformément aux dispositions du Grenelle.

Le processus est seulement en marche, la filière bio ayant besoin de se réorganiser en amont. Les surfaces destinées à l'agriculture biologique devraient être augmentées de 6 % d'ici à 2010 et

## **BELLE INITIATIVE MULTIPARTENARIALE**

L'opération « manger bio et autrement à la cantine » en Isère a démarré en septembre 2001, portée par ADABio (association de producteurs pour l'agriculture biologique) et le conseil général de l'Isère. La démarche est accompagnée d'un projet alimentaire, d'un projet éducatif pour les élèves, les parents et les enseignants, et d'un projet de formation pour les cuisiniers. Pour l'année 2006, c'est ainsi que près de 45 000 repas, composés d'un ou plusieurs produits bio, ont pu être servis aux collèges (en grande majorité isérois). Le tout accompagné d'actions pédagogiques autour de l'équilibre alimentaire, du lien entre agriculture, alimentation, environnement et santé, et aussi autour des diversités gustatives et culinaires.

de 20 % pour 2020 afin de faire face aux problèmes d'approvisionnement.

Si la cantine de votre enfant n'est pas encore passée au bio, mobilisez-vous avec d'autres parents. Et interpellez directement l'établissement, les élus et aussi les services du conseil général de votre région.

### **Comment faire aimer le bio à vos enfants ?**

Ce n'est évidemment pas gagné d'avance, cela implique de faire évoluer des comportements alimentaires déjà acquis par vos bambins. Sans oublier qu'une majorité d'enfants rechignent à manger un aliment qui lui semble « trop nouveau ».

À vous, parents, d'entrer en scène et de prendre le temps d'expliquer à vos enfants de quoi il retourne.

Faites-leur prendre conscience que

l'alimentation est la base de leur santé, que les produits bio sont bons, qu'ils agissent ainsi pour l'environnement...

Pour les faire adhérer, vous pouvez très bien les emmener faire des courses bio avec vous, et aussi les faire participer à la préparation d'un repas bio, pour qu'ils voient par eux-mêmes la diversité des produits et découvrent de nouvelles saveurs. L'idée étant de leur montrer que la cuisine bio est aussi créative qu'attrayante et variée. N'hésitez pas, d'ailleurs, à ouvrir avec vos enfants des livres de recettes bio.

### **Halte aux idées reçues !**

Dans une enquête CSA/Agence Bio de 2007, le prix est communément cité comme frein majeur à l'achat bio par 78 % des consommateurs. Sauf qu'un produit bio est plus nutritif et du coup vous pourrez en acheter moins. De nombreuses études confirment en effet la supériorité du bio concernant la teneur en nutriments : les produits bio sont de 20 à 75 % plus riches en vitamine C, protéines, oligoéléments, sels minéraux et polyphénols que les

aliments conventionnels. Sans oublier qu'étant moins chargés en eau, leur poids en matière sèche est de 20 à 25 % plus élevé.

Sachez par ailleurs que les prix des produits classiques n'intègrent pas l'impact environnemental, social et sanitaire généré par leur production et leur consommation, bien qu'il soit réel. Ce coût, c'est la collectivité des citoyens qui du coup le supporte.

Conclusion : le budget alimentaire d'une famille consommant bio et mangeant équilibré peut être équivalent, voire inférieur, à celui d'une famille consommant non bio.

### À l'heure du goûter

Sensibilisez vos enfants au fait que le goûter induit de multiples conditionnements, briques, canettes, qui génèrent de nombreux déchets inutiles et des matières polluantes, papiers, plastique, aluminium.

Plutôt que d'acheter des biscuits conditionnés en emballages individuels, optez pour des grands paquets de biscuits, bio évidemment, bien plus nutritifs et goûtus, et bien moins sucrés. Ou bien des produits issus du commerce équitable. En encas, pourquoi ne pas faire manger un fruit ou un yaourt à vos enfants pour remplacer les biscuits et autres barres chocolatées et varier ainsi les plaisirs ?

Habituez ensuite vos enfants à utiliser une lunch box durable et réutilisable pour y glisser leur goûter (plutôt qu'un sac plastique ou de l'aluminium). Enfin, à la place d'une briquette de jus de fruits ou d'une petite bouteille en plastique, remplissez plutôt une gourde.

# AU NATUREL

---

## DE LA TÊTE AUX PIEDS

---

### Saviez-vous que

- Les vêtements subissent quantité de traitements chimiques laissant de nombreux résidus dans les tissus : citons les solvants utilisés pour enlever le suint de la laine, l'hypochlorite de soude (eau de javel) pour blanchir le coton et la soude caustique pour le rendre plus soyeux, le chrome pour imprégner les couleurs, le formaldéhyde pour rendre les tissus infroissables, ou encore les phtalates dans les logos et autres motifs des tee-shirts, etc.
- Le coton traditionnel se cultive à grand renfort d'engrais chimiques (il représente 25 % des ventes d'engrais dans le monde) et de pesticides (soit 11 %). C'est l'une des cultures les plus polluantes au monde, et aussi la 3<sup>e</sup> culture la plus consommatrice d'eau. Fait peu rassurant, les OGM ont en plus fait leur entrée depuis quelques années dans la culture du coton.
- Environ 30 % du budget de la rentrée est consacré aux vêtements et chaussures.

**D**e la primaire au lycée, en passant par le collège, les marques et toutes sortes de produits aussi coûteux que polluants envahissent les cours de récré et donnent le ton vestimentaire. La mode est évidemment un terrain de choix pour faire acquérir à vos enfants de bons réflexes face aux promesses du marketing ! Encouragez-les à se distinguer, en affichant leur naturel et leurs valeurs (vertes).

### **BANNIR LES FIBRES SYNTHÉTIQUES**

On est loin de s'en douter, mais toutes sortes de substances chimiques, potentiellement nocives pour la santé et l'environnement, sont contenues dans les tissus.

Au synthétique (fabriqué à partir de pétrole, teinté à base de métaux lourds et en plus énergivore), certes prisé pour son entretien facile, préférez les matières naturelles, présentant de multiples atouts en termes de santé, confort et écologie. Et au coton classique, le coton bio (exempt de produits dangereux), par ailleurs bien plus doux et souple.

## PRÉFÉRER LES MATIÈRES NATURELLES

Outre le vêtement bio, une grande variété de matières naturelles existent, faites-les découvrir à vos enfants : le chanvre, une fibre particulièrement résistante, souple et absorbante, dont la culture ne demande ni pesticides ni engrais et très peu d'eau ; le bambou, un tissu respirant, ultra doux, antibactérien et anti-odeurs, cultivé de façon 100 % écologique ; le lin ; la laine vierge (non teintée) et quelques nouvelles matières comme le tencel, une fibre d'une grande fluidité et douceur extraite de la pulpe du bois d'eucalyptus et provenant de forêts gérées durablement ; le polyester recyclé (notamment à partir de bouteilles en plastique) et le micromodal, fibre extrêmement fine et légère extraite du bois de hêtre.

Et expliquez-le simplement à vos enfants : les vêtements en matière naturelle sont plus agréables à porter, plus résistants, plus sains pour la peau et plus propres pour la planète. Juste une question de goûts à faire évoluer !

### POURQUOI ACHETER DES VÊTEMENTS BIO ?

L'agriculture biologique est un mode de production agricole qui proscrit l'usage d'engrais, de pesticides de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés (OGM).

## IDENTIFIER LA MODE BIO ET ÉCOLO

Pour faire le bon choix, sachez reconnaître les labels et certifications.

### Labels bio

Plusieurs sigles prenant en compte l'origine des matières utilisées et tout le processus de fabrication existent pour l'agriculture biologique :



- **AB**, le label national connu et reconnu, et affichant au minimum 95 % de fibres d'origine bio.



- **Eko Textile** (Pays-Bas), délivré par l'organisme de contrôle international Control Union World Group. Il se soucie aussi bien de la culture proprement dite du coton (garantissant une origine 100 % biologique), de sa transformation et de son emballage, que des conditions sociales.



- **IMO** (Suisse) garantit des textiles composés à 100 % de matières biologiques et écologiques, et cueillis à la main. Et également la traçabilité du coton, l'application de teintures écologiques sans colorants cancérigènes, substances allergènes, ni métaux lourds, et des conditions sociales de fabrication dans le respect des droits de l'Homme.



- **BioRe** (Suisse) certifie que le coton est d'origine biologique, qu'aucun produit chimique n'est utilisé pour la teinture, que la transformation s'est faite sans chlore et sans formaldéhyde, qu'une culture diversifiée est adoptée, que les eaux usées sont traitées et enfin que les conditions de travail sont respectueuses des employés.



- **Naturtextil** (Allemagne), créé par l'Association internationale des textiles naturels, veille à ce qu'au moins 95 % des fibres proviennent d'une culture biologique, au respect de la santé et de l'environnement à tous les stades de production, ainsi que des critères sociaux. Le label Best est donné aux textiles dont 100 % des fibres sont d'origine bio.



- **Ecocert** délivre le label Textile biologique (95 % de fibres issues de l'agriculture biologique) et le label Textile à base de fibres biologiques (70 à 95 % de fibres issues de l'agriculture biologique). Dans les 2 cas, seulement 5 % de fibres synthétiques sont autorisés.



- **Demeter**. Un peu à part, cette certification de qualité labellise les textiles issus de l'agriculture biodynamique, notamment la laine, tout en satisfaisant aux exigences du règlement européen sur l'agriculture biologique.

## UN NOUVEAU VENU

GOTS ou Global Organic Textile Standard est un nouveau label issu d'un groupe de travail international pour l'harmonisation des certifications des textiles biologiques dans le monde. Elle regroupe l'IVN allemande (International Association Natural Textile Industry), l'association anglaise Soil, l'association américaine Organic Trade et l'association Japan Organic Cotton.



## Labels écologiques



- **Oeko-Tex**, créé par 2 Instituts allemand et autrichien au début des années 1990, est le tout premier label privé à certifier des textiles exempts de produits toxiques pour la santé et pour l'environnement. Il faut distinguer d'un côté **Oeko-Tex 100**, concernant l'absence de chlore, colorants et pesticides, et de l'autre **Oeko-Tex 1000**, concernant le respect par les fabricants de normes de production écologiques sévères (comme par exemple les économies d'énergie). Mais attention, ce label n'offre pas de garantie bio.



- **L'écolabel européen et NF Environnement** certifient que le produit répond à des critères environnementaux, fixés au niveau européen sur la totalité de son cycle de vie.

## Label commerce équitable

### Le commerce équitable

Le commerce équitable est un partenariat commercial destiné à réguler les échanges internationaux Nord-Sud, en garantissant notamment une juste rémunération aux producteurs marginalisés des circuits économiques.

équitable des produits par des contrôles réguliers, et des produits de qualité, cultivés selon des méthodes artisanales.

Vous allez rencontrer toutes sortes de mentions, certes légales, mais sans aucune garantie environnementale, comme le logo Point Vert, les indications « Préserve la couche d'ozone », « Matériaux recyclables » ou encore « Préserve l'environnement ». Faites le tri !

### Le label Max

**Havelaar** garantit le versement d'un prix juste aux producteurs (du Sud), l'amélioration



des conditions de travail dans le respect des droits de l'Homme et de l'environnement, l'origine

### Pour aller plus loin

- [www.eco-sapiens.com](http://www.eco-sapiens.com), rubrique « Labels ».

## PLACE AUX CRÉATEURS ÉTHIQUES

Donner envie à ses enfants de s'habiller « écolo-responsables », c'est de plus en plus facile. Il suffit de miser sur les jeunes créateurs éthiques, de plus en plus nombreux à proposer des collections écologiques pour enfants, aussi confortables que tendance.

Une véritable offre (en boutique et en ligne), qui n'a rien à envier aux grandes marques connues, existe bel et bien. Faites découvrir à vos enfants toutes

ces marques engagées avec lesquelles ils ne perdront rien de leur style : les pionnières comme Idéo, Ethos, mais aussi Tudo Bom, Envao, Pachama, Mandacaru, Patatrac ou encore Machja, et aussi toute une panoplie de tee-shirts sérigraphiés en série limitée chez Monsieur Poulet ou encore Laspid. Évidemment cette liste est loin d'être exhaustive.

### Saviez-vous que

Un modèle de chaussures contient à lui seul des dizaines de composants chimiques et de matériaux polluants : dessus en cuir et peau (bovins, caprins, ovins, équidés, et même phoques, reptiles...), caoutchouc et fibres acryliques (faites à partir de benzène), tannage au chrome, teintures chimiques (et donc pourvues de métaux lourds), colles d'assemblage à base de solvants, doublures synthétiques... L'Union européenne vient de créer un label écologique spécialement réservé à nos petits petons : Eco-Shoe. Une « écolotiquette » qui fixe une limitation des concentrations résiduelles en produits toxiques (arsenic, cadmium, plomb, formaldéhyde, etc.) dans les cuirs, les toiles et tout composant textile du soulier, ainsi que pour l'émission de composés organiques volatils à chaque étape de la fabrication. Les emballages sont aussi concernés : les boîtes à chaussures en carton doivent contenir au minimum 80 % de matériaux recyclés. Un premier pas !

### En un clic !

Il nous est impossible de lister tous les sites de vente en ligne. En voici quelques-uns :

- [www.modetic.com](http://www.modetic.com)
- [www.made-in-ethic.com](http://www.made-in-ethic.com)
- [www.vetements-ethiques.com](http://www.vetements-ethiques.com)
- [www.ventes-responsables.com](http://www.ventes-responsables.com)

Soyez naturel jusqu'au bout des pieds avec des chaussures modèles « eco-designés ». Si, si, ça existe ! Côté chaussures naturelles à base de composants végétaux ou matériaux recyclés, laissez-vous tenter par la basket star Veja (première marque labellisée coton bio et commerce équitable), et aussi Ethlétic, Simple Shoes, Bionat, El Naturalista, Terra

Plana... Des chaussures solides et pas forcément plus chères que celles des grandes marques connues.

Les marques Nike, Adidas ou encore Lafuma se sont lancées elles aussi dans la basket écolo. Au choix, Nike Considered Humara, une chaussure tout terrain lancée en 2005 avec des matériaux recyclés et des éco-matériaux, Nike Air Jordan XX3, une basket sortie en 2007 avec une quantité réduite de colles toxiques et du caoutchouc recyclé dans la semelle, ou encore Nike Trash Talk, la dernière basket fabriquée intégralement à base de matériaux recyclés. La collection Adidas Grün est arrivée en mai 2008, composée de coton, caoutchouc recyclé, liège, bambou et aussi de lacets en chanvre. Chez Lafuma, le premier modèle éco-conçu Greenley est né mi-2007, suivi en 2008 par la chaussure Softshell avec une semelle en caoutchouc naturel.

## DÉPLOYER SON IMAGINATION

On achète bien trop souvent plus par plaisir que par besoin. Retenez que tout ce qui n'est pas complètement usé peut encore servir et que rien ne se perd, tout se transforme.

C'est tout décidé, vous ne voulez plus jeter ni trop dépenser.

Pour vêtir vos enfants pour la rentrée, pourquoi ne pas alors faire un tour dans les friperies et dépôts vente, qui donnent une seconde vie aux vêtements ? Prenez en compte que les enfants grandissent vite et que les vêtements sont finalement très peu portés, alors autant éviter de se ruiner et de gaspiller inutilement.

### Partagez vos idées...

... en allant sur le forum de  
[www.femininbio.com](http://www.femininbio.com)

Entre votre conscience écolo et votre souci d'économie, vous pourrez aussi bien organiser une « troc partie » entre amis, voisins ou collègues, ayant comme vous des enfants, pour

échanger vêtements et accessoires. Le troc, aussi ancienne qu'est cette pratique, revient en effet en force aujourd'hui, il suffit de voir le boom des sites d'échanges sur Internet et de surfer sur les forums de mamans.

Adonnez-vous aussi avec vos enfants à une activité créative comme la confection ou la retouche de vêtements. Une occasion pour eux de personnaliser leurs habits à leur image et de jouer la carte du recyclage.

Des façons simples d'en finir avec l'hyperconsommation et de joindre l'utile à l'agréable, en plus le porte-monnaie y gagne, tout comme la planète.

## LAVER SANS RISQUE

En si bon chemin, pensez à utiliser des alternatives écologiques aux lessives classiques. Elles ont le mérite de respecter la peau de vos enfants et de préserver aussi l'environnement. Mais sachez-le, la lessive 100 % « propre » n'existe pas. Toutes les lessives sont en effet polluantes, y compris les lessives vertes, à un moindre degré évidemment.

Choisissez des lessives sans phosphates, ni EDTA (produit de substitution des phosphates), ni NTA (difficilement biodégradable), ni azurants, parfums et perborate. Préférez celles contenant des tensioactifs végétaux à base d'huile de palme ou de coprah (biodégradabilité maximale), des adjuvants tels que citrate, silicate ou zéolites (remplaçant les phosphates) et du percarbonate de sodium (agent blanchissant). Préférez par ailleurs la lessive en poudre, qui rejette 3 fois moins de tensioactifs qu'une lessive liquide ou, encore moins polluante, en poudre compacte. Pour les taches tenaces, optez pour le sel détachant et blanchissant directement dans le tambour de la machine ou le savon d'Alep en prélavage.

### LES PETITS GESTES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- Respectez les doses préconisées par les fabricants en fonction de la dureté de l'eau (se renseigner auprès de votre commune). Le surdosage des lessives n'améliore en rien les performances de lavage, seule la température joue.
- Apprenez à bien utiliser votre machine et choisissez toujours la température recommandée la plus basse. La plupart des textiles se lavent parfaitement à 30 ou 40 °C. Au-delà, vous consommerez 50 % d'électricité en plus pour un résultat pas forcément meilleur.
- Détartrez votre machine, afin d'éviter qu'elle lave de moins en moins et d'augmenter alors les doses de détergent. Employez plutôt des « auxiliaires mécaniques de lavage », comme les balles de lavages pour assouplir le linge, vous utiliserez moins de lessive et cela remplacera votre adoucissant classique. En caoutchouc naturel, elles sont très résistantes et n'abîmeront pas votre linge. Notez que des balles de golf ou de tennis peuvent aussi bien faire l'affaire.

# TRANSPORTS MALINS

**E**t si, en matière de transport, vous mettiez fin à la logique du « tout-voiture » au profit de modes de déplacements plus doux ? En prime, une amélioration de la qualité de vie dans votre quartier et une école

qui serait à nouveau un lieu de vie et d'échanges entre habitants. Une façon aussi de réduire l'insécurité routière et de réaliser de grosses économies.

Sans oublier qu'il est reconnu que les écoliers qui marchent ou qui pédalent pour se rendre à l'école arrivent davantage à l'heure et détendus, car l'exercice favorise leur concentration et leur disponibilité intellectuelle.

Privilégier l'écomobilité scolaire, c'est enfin l'occasion de faire réfléchir vos enfants à la protection de l'environnement et de développer un réflexe d'indépendance vis-à-vis de la voiture.

Mais tout dépendra de l'image que vous, parents, leur transmettez des modes de déplacements alternatifs et de votre propre comportement au quotidien.

Place à une autre liberté !

## MARCHER VERS L'ÉCOLE

90 % des écoles se trouvent à moins de 1 km du domicile. La première démarche pour sensibiliser vos enfants aux transports doux est donc la marche.

### Saviez-vous que

- Les transports représentent en France 66 % de la consommation de produits pétroliers à usage énergétique et sont responsables de 35 % des émissions de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), principal gaz à effet de serre contribuant au changement climatique.
- L'automobile est la première source de pollution de l'air urbain, puisqu'elle consomme 30 à 35 % de carburant en plus sur les 2 premiers kilomètres et rejette davantage de CO<sub>2</sub> (en raison de l'effet de moteur froid). Pour les trajets quotidiens elle représente en plus le moyen de transport le plus cher : la calculatrice éco-déplacements en ligne de l'Ademe révèle qu'elle coûte 5 000 € par an. Le moteur s'usant en effet plus vite sur les courtes distances.
- Différentes études révèlent que l'habitacle des voitures est bien plus pollué que l'air ambiant. Les enfants venant à 80 % à l'école en voiture se retrouvent exposés à de fortes concentrations de polluants. Sans oublier les embouteillages, le stress et la pollution aux abords de l'école que cela génère.

Initiez-les dès le plus jeune âge à se déplacer à pied en les accompagnant jusqu'à l'école, ils prendront de bonnes habitudes et garderont la forme.

La marche à pied est en effet reconnue pour ses multiples vertus, elle aide à lutter contre le stress, le mal-être, la sédentarité, elle entretient la souplesse des articulations comme elle renforce l'ossature.

De plus, marcher une demi-heure par jour correspond au temps d'activité physique recommandé pour réduire les risques de surcharge pondérale.

## Note

1 enfant sur 6 serait concerné par l'obésité en France.

## SE METTRE EN SELLE

Habituez vos enfants à utiliser le vélo pour aller à l'école. Et donnez l'exemple en pédalant pour vous rendre au travail.

Le vélo est un mode de transport rapide et efficace (surtout sur les courts trajets), pratique (il réduit la circulation automobile et les nuisances qui vont avec, et supprime les

problèmes de stationnement), économique (tout compris, achat, entretien et amortissement, il revient à moins de 200 € par an), fiable (il améliore la ponctualité), écologique (la seule énergie dépensée étant la vôtre), sain (il permet de faire de l'exercice) et agréable (il encourage une pratique conviviale et ouverte sur la ville).

Sans oublier qu'il contribue d'une certaine façon à développer l'autonomie de votre enfant.

L'offre ne cesse en plus de s'étoffer, vous devriez trouver votre bonheur et celui de votre enfant : au choix, le triporteur, l'incontournable VTT, le vélo de ville ou VTC (vélo tout chemin), le VAE (vélo à assistance électrique),

## CHASSE AUX IDÉES REÇUES

L'exposition à la pollution est 2 à 3 fois plus faible en vélo qu'en voiture. Exemple : l'exposition au monoxyde de carbone est de 5,9 mg par mètre cube à vélo contre 14,1 en voiture.

## Rendez-vous à ne pas manquer

La « Fête du vélo » en juin de chaque année et dans toute la France :  
[www.feteduvelo.fr](http://www.feteduvelo.fr).

le scooter électrique ou encore le e-solex pour les plus grands (et en remplacement du deux-roues motorisé). Et le développement des pistes cyclables en ville permet de circuler de plus en plus aisément.

Pour ce qui est de la sécurité, pédaler n'est pas risqué si l'on respecte le code de la route. En revanche, faites en sorte que votre enfant porte toujours un casque (dans plus d'un tiers des cas, les blessures graves à vélo concernent la tête).

## Idéal pour se maintenir en forme

En Europe, le déplacement moyen à vélo correspond à l'activité physique quotidienne recommandée par l'OMS (30 minutes).

## ADOPTER LE PÉDIBUS OU LE VÉLOBUS

Comment fournir aussi aux plus jeunes, moins autonomes, un environnement sain, sécurisé et convivial pour les trajets domicile-école (sans recourir à la voiture) ?

Adoptez le pédibus (« la caravane à pattes ») ou le vélobus (« la caravane à cycles »), un système de déplacement en commun à pied ou à vélo, accompagné et encadré sur un trajet déterminé, avec des horaires de passage fixes.

Le concept est simple. Comme une ligne de bus, les enfants rejoignent des points d'arrêts déterminés, des accompagnateurs (souvent 2 à 3 parents bénévoles pour ouvrir, fermer et entourer une marche de 15 enfants maximum) passent les récupérer et conduisent le groupe à pied (pour les 3 à 11 ans sur les petites distances) ou à vélo (à partir de la primaire sur les plus longues distances) sur le chemin jusqu'à l'école.

Vous pouvez proposer cette démarche lors de conseils de classe ou bien d'assemblées générales de parents d'élèves ou bien encore mobiliser la mairie ou toutes autres collectivités locales.

### DE MULTIPLES AVANTAGES

Un système qui permet de réduire la présence des voitures aux abords des écoles. Et donc les risques d'accidents, les nuisances sonores et la pollution.

L'émission de 180 g de dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>), principal gaz responsable de l'effet de serre, par enfant et par jour « marché » est ainsi évitée.

Une occasion pour votre enfant d'être avec ses camarades, de se familiariser avec son quartier, de faire de l'exercice physique et d'apprendre à se déplacer prudemment en ville.

## Comment mettre en place un pédibus ou vélobus ?

L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (**Ademe**), à l'origine de l'initiative en France, peut vous accompagner par l'intermédiaire de ses 26 délégations régionales et vous apporter son soutien financier si nécessaire.

[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr), rubrique « Transports/Se déplacer autrement ».

## SE FAIRE CONDUIRE EN TRANSPORTS EN COMMUN

Pourquoi prendre les transports en commun et inciter vos enfants à se déplacer en bus, tramway ou métro ?

À la clé, moins de pollution : les transports en commun émettent près de 3 fois moins de polluants et de gaz à effet de serre que les voitures, comme ils permettent de diminuer les encombrements. Votre manière de participer ainsi à la lutte contre le changement climatique.

En plus des économies d'énergie réalisées, vous ferez des économies d'argent : les abonnements sont souvent très intéressants financièrement parlant, un abonnement annuel coûte plus de 17 fois moins cher que d'utiliser une voiture (évidemment les prix sont variables en fonction du nombre de zones que vous traversez). Et surtout il existe des tarifs préférentiels pour enfants, étudiants et familles nombreuses.

Enfin, vous éviterez le stress de la conduite en ville et des embouteillages. Renseignez-vous auprès des réseaux de transport public de votre ville. Et pourquoi ne pas vous arranger aussi avec les autres parents du quartier pour que vos enfants se rendent ensemble en classe ?

## L'AUTO-PARTAGE

### Saviez-vous que

Une étude de marché Oseo/Anvar de 2005 démontre que l'auto-partage permet d'économiser jusqu'à 1,2 tonne de CO<sub>2</sub> par usager, soit à peu près 60 % de ce que l'on rejette en moyenne par an en se déplaçant, de diviser par 2 les dépenses du conducteur pour son véhicule et enfin de réduire les nuisances liées à l'usage de la voiture, puisque l'on estime qu'en ville une automobile passe plus de 90 % de sa vie en stationnement.

L'auto-partage, ou la voiture en libre-service, est un système innovant de mise à disposition de voitures pour une courte durée (location d'1 heure ou plus, facturée à l'heure et au kilomètre). L'inscription à ce service permet aux abonnés de réserver facilement (24 heures sur 24 et 7 jours sur 7) un véhicule situé sur un parking réservé à proximité de chez eux. Ceci pour un prix modique, fixé selon le type de voiture et la durée d'utilisation.

Une alternative intéressante à la voiture, quand les transports en commun font défaut ou sont incomplets et que votre enfant ne peut aller seul à l'école. Notez bien que le but de l'auto-partage est d'être utilisé en

## Une petite liste non exhaustive de sites d'auto-partage

- [www.caisse-commune.com](http://www.caisse-commune.com) (le pionnier)
- [www.mobizen.fr](http://www.mobizen.fr)
- [www.franceautopartage.com](http://www.franceautopartage.com)
- [www.autolib.fr](http://www.autolib.fr)
- [www.modulauto.net](http://www.modulauto.net)

besoin de trouver une place où se garer et finies les contraintes d'entretien et d'assurance. Plus besoin de voiture surtout ! Chaque véhicule d'auto-partage remplace environ 10 voitures en circulation. L'espace urbain utilisé auparavant pour le stationnement des véhicules est désormais libéré.

C'est autant de pollution, de nuisances automobiles et de dépenses en moins !

## CONDUIRE AUTREMENT

Si vous n'êtes pas (encore) prêt à laisser votre voiture au garage, alors c'est le moment de passer aux véhicules sobres : GPL (gaz de pétrole liquéfié), GNV (gaz naturel véhicule), motorisation hybride ou tout électrique, biocarburant.

Profitez alors du bonus écologique (prime à l'achat pour un véhicule neuf dont le taux d'émission de CO<sub>2</sub> est inférieur à 130 g par km en 2009 et 125 g par km en 2010) et des avantages financiers qui vous sont réservés (crédit d'impôt, récupération de la TVA, etc.), plus des aides de l'Ademe pour les véhicules électriques et de certains assureurs (Macif).

Et réalisez ainsi des économies (et non des moindres) de carburant au quotidien et sur de nombreuses années.

intermodalité avec les transports collectifs ou les modes de déplacements doux comme la marche ou le vélo.

L'intérêt est multiple. L'auto-partage vous permet de disposer d'une voiture sans les contraintes de la possession, les coûts fixes étant pris en charge par la société de partage. Plus

## AYEZ LA PÉDALE DOUCE

### Conseils à suivre pour rouler économe et écologique :

- Évitez la voiture pour les trajets de moins de 2 km.
- Démarrez avec douceur, c'est à froid que le moteur s'use, consomme et pollue le plus.
- Ne laissez pas le moteur tourner à l'arrêt : 1 minute à vide consomme plus d'essence que pour redémarrer.
- Adoptez la conduite souple, sans à-coup et au bon régime. À la clé, des économies de carburant jusqu'à 30 % et une réduction des émissions de polluants jusqu'à 40 %.
- Réduisez votre vitesse : sachez que c'est à 90 km/h que le moteur consomme le moins.
- Entretenez soigneusement et régulièrement votre véhicule : des pneus mal gonflés entraînent, entre autres, une surconsommation d'essence et d'huile et polluent plus.

## Question de pratique

À titre de comparaison :

- La marche à pied suppose une paire de chaussures écologiques qui revient à 65 € chez Ethlétic ou 80 € chez Veja.
- Le vélo coûte entre 200 et 500 € neuf (suivant le modèle) et à partir de 50 € d'occasion. Le vélo électrique se trouve neuf à partir de 850 € et d'occasion à partir de 500 €.
- Le scooter électrique revient à environ 1 250 € neuf.
- La trottinette neuve est à partir de 49 € pour les juniors (8-13 ans) et 59 € pour les plus grands, la version électrique coûte quant à elle plus de 500 € neuve.
- Le skate est à partir de 39 € neuf.
- Les rollers pour juniors valent à partir de 59 € neufs.
- Comptez, pour les transports en commun, un abonnement annuel à partir d'environ 550 € pour Paris (zones 1 et 2) et en moyenne 400 € pour la province (tarifs variables évidemment en fonction des villes).

# MAISON COCON

---

**A** l'heure de la rentrée, on a plaisir à faire de nouveaux achats et on est souvent prêt à mettre la main au portefeuille pour réaménager son intérieur. Sauf que le nouveau bureau pour la chambre de votre enfant, la peinture pour rafraîchir les murs ou la nouvelle moquette à poser peuvent contenir de nombreuses substances nocives. Faites de vrais choix bio, votre santé et l'environnement en dépendent. Sans oublier que la rentrée est le meilleur moment pour instaurer aussi de nouvelles règles de vie à la maison. Débutez cette rentrée en adoptant un nouveau mode de vie, plus naturel et plus réfléchi. Entre gestes simples au quotidien et investissements malins, voici quelques pistes pour vous créer une maison plus saine et agréable à vivre.

## ADOPTER LES BONS GESTES

Tout le monde le sait, les bonnes habitudes sont à prendre le plus tôt possible. Petit tour des réflexes basiques à initier et à inculquer à vos enfants, toute la famille en profitera toute l'année et pour toutes celles à venir.

## LES 6 FAMILLES DE POLLUTION DE LA MAISON À ÉVITER

- Les COV ou composés organiques volatils (formaldéhydes, organochlorés, solvants, phénols ) présents dans de nombreux matériaux de construction (mousses isolantes, colles...) et produits de décoration (peintures, vernis...).
- Les pesticides (insecticides, fongicides...).
- Les produits de combustion (monoxyde de carbone, dioxyde de soufre...).
- Les particules et les fibres (poussière, fibres d'amiante ).
- Les contaminants biologiques (acariens, moisissures...).
- Les autres contaminants (ozone, plomb...).

## Renouveler l'air intérieur

Aérez bien et souvent en ouvrant grandes vos fenêtres 10 à 15 minutes quotidiennement. Parce que le constat est sans appel : l'air intérieur est saturé de composés organiques volatils (COV) nocifs et d'éléments polluants. Les responsables : les nombreux matériaux courants, comme les peintures conventionnelles à base de solvants, les papiers peints vinyliques, les meubles préfabriqués à partir de planches de bois composites, les fibres synthétiques d'origine pétrochimique des tapis et moquettes, le plastique sous toutes ses formes...

Vous voulez faire de votre maison un cocon sain, sûr et naturel, normal ! Déjà apprenez à reconnaître les toxiques qui vous entourent. Ne vous confinez pas sous prétexte d'économies d'énergie ou de chaleur à garder. Et surveillez aussi le taux d'humidité (idéalement il se situe autour de 40 %), responsable du développement des acariens et de l'apparition des moisissures.

Protégez-vous de l'électromagnétisme. Télévision, chaîne hi-fi, radio, lecteur DVD, ordinateur, imprimante..., souvent regroupés dans un même endroit, contribuent à la pollution de l'air intérieur en restant branchés 24 heures sur 24.

## SOLUTIONS SIMPLES POUR DIMINUER LES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES, NOCIFS À HAUTE DOSE

- Réduisez le nombre d'appareils installés dans chaque pièce.
- Utilisez des multiprises avec interrupteur.
- Optez pour un mobilier composé surtout de fibres naturelles comme le bois et le cuir. Ils permettent de maintenir un bon niveau d'humidité, qui contrebalance les effets de l'air sec et de la baisse d'ions négatifs causés par le matériel électrique.
- Préférez enfin l'achat d'équipements à fonctions multiples (téléphone-répondeur, fax-imprimante-scanner).

## Préserver l'eau

Parce qu'elle est de plus en plus précieuse. Le constat est simple : nous consommons de plus en plus d'eau potable alors que dans le même temps,

### Saviez-vous que

- En France, chacun consomme environ 150 l d'eau par jour : 39 % des consommations d'eau sont consacrées à la douche et au bain, 20 % aux sanitaires, 12 % à la lessive, 10 % à la vaisselle, 6 % à l'arrosage et au lavage de la voiture, 6 % au nettoyage et enfin 7 % à la cuisine et à la boisson.
- Selon l'Institut français de l'environnement (Ifen), les Français paient en moyenne 177 € d'eau par an et par personne.

### Astuce pour détecter une fuite

Relevez votre compteur le soir avant de vous coucher et vérifiez-le au matin, sans avoir ouvert évidemment le moindre robinet ou utilisé d'appareil ménager. S'il y a une différence de chiffre, vous avez alors une fuite.

### À noter

Économiser l'eau chaude, c'est économiser à la fois l'eau et l'énergie nécessaire à son chauffage.

nos ressources en eau ont considérablement diminué. Une bonne raison de mieux l'utiliser !

Faites la chasse aux fuites d'eau. Un robinet qui goutte c'est 4 l d'eau par heure gaspillés (soit 15 à 20 % de consommation d'eau inutile) et aussi 15 € par mois dépensés inutilement. Vérifiez l'état de vos tuyauteries et pensez à toujours remplacer les joints usés.

Place aux accessoires ingénieux. De nombreux dispositifs très pratiques se placent sur les robinets ou le flexible de douche. Ils permettent de limiter le débit d'eau tout en conservant une pression efficace : réducteurs de débit, aérateurs, mousseurs-économiseurs, « stop-douche », douchettes à turbulence...

Autres solutions contre les gaspillages : le robinet mitigeur (10 % d'économie d'eau par rapport à un robinet mélangeur classique) ou thermostatique (jusqu'à 30 % d'économie et un confort d'utilisation bien supérieur).

Si ce n'est pas encore fait, installez une chasse d'eau économique avec double commande : le premier bouton ne libère que 3 à 5 l d'eau et le second entre 6 et 10 l, quand une chasse classique débite de 10 à 12 l d'eau en moyenne à chaque utilisation. Voilà qui vous permettra de mieux maîtriser votre consommation en eau.

Préférez la douche au bain. Un bain peut consommer jusqu'à 5 fois plus d'eau qu'une douche. Et fermez vos robinets lorsque vous vous lavez les mains, les dents ou vous rasez. Le débit courant d'un robinet est de 12 l par minute, faites le calcul ! En ne les ouvrant qu'à bon escient, vous évitez le gaspillage d'environ 10 000 l d'eau par an.

Buvez l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille. Elle est globalement de bonne qualité et bien contrôlée. Pour les sceptiques, optez alors pour des purificateurs d'eau domestique (se branchant directement sur le robinet) ou des carafes filtrantes (la cartouche se recyclant via les points de vente).

### Saviez-vous que

L'eau du robinet est 1 000 fois moins émettrice de CO<sub>2</sub> que l'eau en bouteille, elle permet d'économiser 10 kg de déchets d'emballages par an et par personne, et coûte 200 fois moins cher (soit 0,003 €/litre contre 0,5 €/litre). Pas négligeable, que ce soit pour votre portefeuille et pour l'environnement !

## Acheter des produits et non des emballages

C'est simple à expliquer à vos enfants, bien acheter permet de réduire les déchets à la source et ainsi d'éviter tout gaspillage. Pour donner le bon exemple, commencez par toujours partir faire vos courses avec votre propre sac à provisions.

Privilégiez les produits non emballés, vendus au détail ou en vrac ; les formats familiaux ou économiques (évités à tout prix les portions individuelles et les petits conditionnements qui démultiplient la quantité de déchets) ; ceux véritablement utiles, pour ne pas accumuler ; ceux fabriqués à partir de matériaux recyclés ou recyclables, pour réduire la consommation des matières premières ; ou bien encore ceux durables et réparables pour ne pas avoir à les jeter trop rapidement.

Encore mieux, priorisez l'achat des éco-produits, conçus pour minimiser leur impact sur l'environnement tout au long de leur cycle de vie tout en conservant leurs performances. Sans oublier les éco-récharges (pour les lessives, détergents multi-usages...).

Et si vous ne pouvez échapper à l'emballage, préférez celui en matériaux renouvelables, recyclés et/ou recyclables. Évitez au maximum les emballages plastiques, particulièrement nocifs à tous les niveaux.

### Saviez-vous que

90 milliards d'emballages sont jetés chaque année par les Français...

Achetez plutôt des produits réutilisables ou par exemple des piles rechargeables, n'utilisez que le strict nécessaire, que ce soit en termes d'impression papier, de dosage des produits ménagers, etc.

Pour alléger encore plus votre poubelle, évitez simplement de jeter.

Prolongez la vie de vos produits en les entretenant ou en les réparant, en les réutilisant autrement (faites marcher votre imagination), en les achetant ou vendant d'occasion (sites de vente en ligne ou dépôts-ventes), et aussi en les donnant.

## Au lieu de jeter, donnez !

Des associations comme la Ressourcerie de l'Interloque (Paris 18<sup>e</sup>), la fédération Envie ou le réseau des communautés d'Emmaüs récupèrent et réparent toutes sortes d'articles : mobilier, électroménager, vaisselle, vêtements, jouets...

## Gérer les déchets

Apprenez à vos enfants à bien respecter les consignes de tri sélectif (le recyclage ne peut fonctionner qu'à cette condition) et à mesurer l'intérêt du tri pour la planète et leur santé.

L'idéal étant de disposer à la maison une poubelle spéciale pour bien séparer les matériaux recyclables par grandes familles (d'un côté le verre, de l'autre les emballages métalliques et plastiques, les journaux, papiers et cartons). Le recyclage n'en sera que plus facile et rapide, puisqu'à chaque type de déchet correspond une poubelle de couleur distincte.

Vous avez un petit jardin ou des jardinières sur votre balcon ? Ayez le réflexe compost ! Placez les déchets organiques de cuisine et de jardinage dans un

composteur afin de fabriquer du compost maison. C'est 30 % de la masse de vos poubelles que vous éliminerez ainsi, tout en fertilisant votre jardin avec le meilleur des engrais.

Adoptez le réflexe déchetterie pour déposer les déchets encombrants (électroménager, meubles, gravats...) et les déchets dangereux (piles, batteries, ampoules, peintures, solvants, pneus, huiles de vidange...) et jetez les déchets verts dans les conteneurs ou bennes spécifiques. Il existe 3 000 déchetteries accessibles

### Saviez-vous que

Chacun d'entre nous produit en moyenne 1 kg de déchets ménagers par jour (soit 350 kg par an). 50 % du volume d'une poubelle est constitué seulement de déchets d'emballages, soit à 14 % de papiers et cartons, à 6 % de journaux, magazines et prospectus, à 4 % de métal, à 26 % de bouteilles et flacons en plastique et à 7 % de verre.

## Mais pourquoi est-il si important de trier ?

Valoriser les déchets limite les pollutions générées par les déchets et épargne les ressources naturelles nécessaires à la fabrication de nouveaux déchets. Pour se sensibiliser à la notion des déchets dès le plus jeune âge : [www.ecoemballages.fr/juniors](http://www.ecoemballages.fr/juniors).

collecte existent aussi dans les grandes surfaces, les magasins ou chez les garagistes. Quant aux médicaments, rapportez-les avec leur emballage à votre pharmacien.

gratuitement aux particuliers dans toute la France. Sinon, renseignez-vous auprès de votre mairie sur le service d'enlèvement à domicile à jour fixe, les points de regroupement et les éco-organismes agréés concernant les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Sachez que des points de

### Petit guide pratique du recyclage à l'usage de toute la famille :

- Dans **les emballages plastiques** fabriqués à partir de pétrole, seuls les flacons et bouteilles sont recyclés. Attention, les sacs plastiques, les petits emballages (comme les pots de yaourt, de crème fraîche ou les barquettes en polystyrène) et les films enveloppant les revues ou les emballages ne le sont pas !
- Tous **les emballages métalliques** (fabriqués à partir d'acier ou d'aluminium) sont à recycler. Pensez seulement à les vider de tout reste et à les déposer tels quels (et non dans des sacs fermés).
- **Les emballages en papier et carton** se recyclent très facilement, pour un résultat de très bonne qualité. Un traitement spécifique permet de retirer les encres d'imprimerie.
- Concernant **le verre**, bouteilles, flacons, pots ou bocal se recyclent tous sans distinction.

#### Saviez-vous que

- 30 bouteilles en plastique recyclées permettent par exemple de fabriquer un pull en laine polaire.
- 1 tonne de plastique recyclé permet d'économiser 700 kg de pétrole.
- L'aluminium est recyclable à 100 % et à l'infini.
- 700 canettes en aluminium suffisent pour fabriquer un vélo.
- Une canette standard de 33 cl recyclée permet d'économiser à chaque fois 25 cl de pétrole.
- Le verre est recyclable à 100 % et à l'infini.
- Chaque tonne de verre recyclée permet d'économiser 120 kg de pétrole.

## **DIMINUER LES SOURCES DE POLLUTION**

Que ce soit pour réaménager ou décorer votre maison, choisissez des matériaux et des produits susceptibles de ne pas dégager de substances nocives (les fameux COV).

De la cuisine à la salle de bains, en passant par le séjour et les chambres de vos enfants, quels que soient vos besoins et vos envies du moment, il est bon de privilégier les alternatives écolos, respectueuses de votre santé comme de l'environnement.

Ayez en tête ceci : une maison écologique est une maison qui respire !

### **Revêtements des sols**

Pour embellir votre maison, vous avez le choix. Sélectionnez les alternatives inoffensives pour votre santé et l'environnement. Déjà, évitez les parquets laminés prêts à poser constitués de panneaux composites collés.

Mieux vaut privilégier les revêtements de sol sains et écologiquement corrects, en opposition à tous les revêtements en vinyle, constitués de matières synthétiques issues de la pétrochimie et fabriquées à partir de ressources non renouvelables.

Sans oublier d'utiliser une colle écologique, exempte de solvants nocifs.

### **UN SOL SAIN, NATUREL ET ÉCOLO, C'EST QUOI ?**

- Un parquet en bois certifié (FSC ou PEFC) et n'ayant subi aucun traitement chimique : au choix, chêne, châtaignier ou mélèze. Préférez la pose en lambourdes plutôt que collée. À défaut, vérifiez que la colle est bien dépourvue de solvant. Plutôt du bois brut à traiter avec une huile végétale. À éviter : le bois flottant vitrifié. Optez aussi pour le parquet en bambou, très résistant et d'une bonne souplesse.
- Du linoléum naturel (composé de poudre de bois tendre, huile de lin, résine de pin, liège, craie, plus un doublage en toile de jute), un revêtement de sol résistant, antibactérien, facile d'entretien, chaleureux et parfait pour la cuisine et les pièces à vivre. À ne pas confondre avec les lins en PVC.
- Des dalles de liège traitées naturellement, notamment pour la salle de bain.
- Des fibres végétales (sisal, jute, jonc de mer, fibre de coco), des revêtements non glissants, résistants, antistatiques et hypoallergéniques et qui apportent une petite touche exotique à votre espace.
- Des moquettes ou tapis en laine naturelle, des revêtements confortables et de grande qualité. Certes plus chers à l'achat mais plus résistants, antistatiques, élastiques (la laine ne s'écraie pas), ignifuges, avec de vraies qualités d'isolation phonique et thermique et des couleurs durables. Vérifiez bien que la laine a été traitée et teintée naturellement.

## Rafraîchissement des murs

Là encore, attention aux composés organiques volatils (COV) ! Peintures, colles, vernis, lasures... sont autant de produits que vous utilisez souvent, sans soupçonner qu'ils contiennent de nombreux polluants particulièrement nocifs.

Misez sur le bon pot en examinant bien la composition. Et constatez par vous-même. Les peintures synthétiques sont constituées de liants à base de résines synthétiques (caoutchouc chloré, polyuréthanes...), de pigments à base de métaux lourds (plomb, zinc, chrome) et de solvants à base d'hydrocarbures (white-spirit, xylène...). Autant de composants pétrochimiques, d'origine non renouvelable, qui lorsqu'ils

### ATTENTION AUX ÉTIQUETTES !

Les mentions de type « sans solvant » ou les expressions comme « produits verts » ne garantissent pas l'absence totale de COV. Seuls l'écolabel européen ou le label NF Environnement attestent de la qualité environnementale des produits.

### Bon à savoir

Oui, il existe des peintures à l'eau ou acryliques, certes moins toxiques pour l'homme et l'environnement, le solvant principal étant à base d'eau. Mais sachez que les solvants nuisibles ne sont éliminés que partiellement et que l'on y trouve encore des pigments métalliques et des additifs comme pour les peintures synthétiques.

se volatilisent, polluent l'air, irritent les voies respiratoires, peuvent provoquer des inflammations de la peau et causer diverses intoxications ou allergies.

Dans les peintures naturelles, chaque matière première provient le plus possible de ressources naturelles renouvelables : des liants à base d'huiles végétales (lin, chanvre, ricin, romarin...), des pigments à base de plantes (valériane, thé...) ou de minéraux (terre de sienne...) et des

solvants à partir d'eau et de dérivés de plantes (essence de térébenthine balsamique, huiles d'écorces d'agrumes...). De plus, à la fabrication, aucun déchet toxique n'est produit. Et à l'application, aucune émanation nocive ne se dégage.

Autres avantages : elles sont 100 % biodégradables, et s'il est vrai qu'elles sèchent plus lentement (absence d'accélérateur chimique), leur rendement est en revanche bien plus élevé à la superficie grâce à leur fort pouvoir de pénétration ; elles vieillissent mieux et se patinent naturellement au fil des années ; enfin, perméables à la vapeur d'eau, elles laissent aussi respirer vos murs.

Au choix, des gammes prêtes à l'emploi chez Auro, Natura, Biofa, Biopin et Batisbio (accessibles à des prix tout simplement comparables à ceux des peintures synthétiques de qualité).

## Astuce

Fabriquez vous-même vos peintures naturelles, en achetant une base de couleur à laquelle il vous suffit de rajouter de l'eau et des pigments naturels de votre choix.

Notespécialepourlesinconditionnels du papier peint. En remplacement des papiers peints, gorgés de COV, sachez que vous pourrez trouver des papiers peints écolos chez Graham & Brown ou fabriqués avec de la balle de céréales chez Ingrain.

## Mobilier

Vous prévoyez de remplacer tel ou tel meuble de la maison, bien loin de savoir que le bois aggloméré ou contreplaqué est l'une des principales sources de pollution au formaldéhyde.

Recherchez du mobilier neuf « sain », réalisé à partir de matériaux naturels, de l'ossature à la peinture, en passant par les traitements. Par ailleurs, il se révèle solide dans la durée et souvent aussi bien plus beau.

L'idéal : un bois massif, qui offre un meuble de qualité bien supérieure et bien plus résistant, labellisé FSC, et traité avec des huiles et peintures naturelles. Autre option : le mobilier en carton (recyclé).

## ATTENTION AU REMBOURRAGE SYNTHÉTIQUE DES MEUBLES !

On n'y pense jamais ! Préférez les rembourrages naturels, qui n'émettent donc pas de substances nocives, et par ailleurs permettent de maintenir un bon taux d'humidité dans la pièce, car ils sont plus poreux et absorbants que leurs équivalents synthétiques. Ils vous aideront à combattre aussi l'électricité statique générée par la télévision et autres appareils électriques.

## Décoration intérieure

Lorsqu'il s'agit de choisir des objets de décoration intérieure, nous n'avons pas le réflexe de nous demander s'ils répondent ou non à des critères écologiques. Parce que nous sommes dans l'achat « coup de cœur » et à la recherche de trouvailles originales. Sauf que tous ces objets sont pourvus de matières polluantes, sans compter que certains viennent de loin, ce qui implique des coûts élevés de transport en termes de pollution et de dépenses énergétiques.

## Astuce

Faites un tour du côté des brocantes, vide-greniers et ventes aux enchères, ce sont de bons terrains de chasse pour faire de la récup' de vieux meubles et objets de décoration.

naturellement. Recherchez des objets recyclés. De plus en plus de jeunes créateurs vous proposent aujourd'hui toutes sortes de produits originaux en matériaux recyclés.

Dans l'ensemble, la céramique, le verre, le bois (labellisé) et le métal sont des matériaux de décoration « verts » qui habilleront parfaitement votre intérieur, tout en participant à votre bien-être.

On ne le rappellera jamais assez : évitez à tout prix le plastique.

## Literie

Deux Français sur trois avouent aujourd'hui avoir des troubles du sommeil. Pourtant, dormir correctement est indispensable au bien-être.

Cela commence par le choix d'un bon matelas, au rembourrage entièrement naturel (laine, latex, noix de coco...), car en plus d'assurer un meilleur soutien physiologique à long terme en ne se déformant pas, il est hypoallergénique et bactéricide. Sans oublier un bon sommier, non métallique pour éviter de capter les champs électromagnétiques générés par les appareils électriques.

À éviter : les matelas en mousse synthétique, pouvant contenir du formaldéhyde et d'autres produits chimiques toxiques, et par ailleurs trop souvent pourvus seulement de fines couches de rembourrage, pouvant par la suite être responsables de problèmes dorsaux.

Côté linge de lit, il paraît logique de choisir des taies d'oreillers, des draps ou des housses de couette en fibres naturelles, qui soient aussi doux que confortables, votre peau étant chaque nuit directement en contact avec les tissus.

Pour vous sentir bien chez vous, misez donc sur une déco saine. Tapis, rideaux, coussins..., optez pour des produits naturels. Aujourd'hui vous trouverez facilement toutes sortes de tissus en fibres naturelles ou biologiques, non décolorés et teintés

### UNE LITERIE NATURELLE, UN INVESTISSEMENT À LONG TERME

Si la dépense peut paraître conséquente à première vue, c'est à long terme qu'elle se révèle économique et surtout avantageuse en termes de confort : sachez qu'un bon matelas a une durée de vie de presque 10 ans et un bon sommier davantage encore. N'oubliez pas que nous passons tout de même un tiers de notre vie à dormir !

Préférez les tissus en chanvre ou en coton biologique, non décolorés et sans teintures chimiques. Pour les garnitures des couettes et oreillers, les plumes et duvets d'oie ou encore les céréales (millet, épeautre, sarrasin...) sont préférables aux fibres synthétiques. Vous pouvez même aller plus loin en recherchant des housses de couette munies de boutons en bois ou d'attaches en tissu.

## REPENSER L'ÉNERGIE DANS LA MAISON

Quelques dépenses judicieuses et des gestes simples permettent, à confort égal, d'arriver à une bien meilleure efficacité énergétique à la maison, tout en allégeant considérablement sa facture.

### Saviez-vous que

- L'éclairage représente 14 % de vos dépenses énergétiques.
- Les lampes halogènes (300 à 500 W) sont très gourmandes en énergie et dangereuses en vision directe. À éviter absolument !

Choisissez les luminaires les moins gourmands. Autrement dit, munis de la lettre A sur leur étiquette énergie. Tout en réduisant vos propres émissions polluantes, vous ferez d'importantes économies d'énergie. Adoptez en parallèle les ampoules basse consommation ou fluocompactes (appelées aussi LBC). Vous bénéficierez du même confort d'éclairage, mais sans danger et sans vous ruiner. Sachez qu'elles consomment 4 à 5 fois moins d'énergie qu'une ampoule classique et ont une durée de vie de 6 à 10 fois supérieure pour produire

### Gérer la lumière

Tant que l'hiver n'est pas encore là et que les jours sont longs, profitez au maximum de la lumière naturelle, une manne gratuite, non polluante, disponible en quantité illimitée, et vertueuse (santé et moral). Aidez-la à entrer dans votre maison en redispasant par exemple vos meubles par rapport aux ouvertures.

### LA FIN DES AMPOULES À INCANDESCENCE

Avec une ampoule à filament incandescent, seulement 10 % de l'énergie produite est convertie en lumière, quand les 90 % restant sont transformés en chaleur. Et en chauffant, les différents éléments plastiques des ampoules conventionnels dégagent des produits polluants. Bonne nouvelle, ces ampoules vont être interdites. La fin de la vente des ampoules à incandescence est prévue progressivement entre le 30 juin 2009 et le 31 décembre 2012.

la même quantité de lumière tout en dégageant beaucoup moins de chaleur. Une ampoule à économie d'énergie de 9, 11 ou 20 W fournit environ le même flux lumineux qu'une ampoule conventionnelle de 45, 60 ou 100 W. Adaptez la puissance de vos ampoules à vos besoins. En clair, réservez les lampes à basse consommation pour les éclairages d'ambiance et les pièces allumées en continu (comme le salon).

L'idéal étant de combiner un éclairage général à économie d'énergie (faible puissance en watts) et un éclairage directionnel composé d'ampoules à économie d'énergie plus puissantes pour les coins lecture et travail.

### Bon à savoir

Les ampoules basse consommation donnent leur puissance maximale au bout de 2 à 3 minutes.

Elles ne sont pas adaptées aux lieux où l'on séjourne peu (de type couloirs, WC...), le fait de les allumer et de les éteindre trop souvent altérant leur durée de vie.

## ASTUCES POUR UN ÉCLAIRAGE OPTIMUM ET ÉCONOME

- Prenez l'habitude d'éteindre les lumières en sortant d'une pièce, car éclairer un espace vide est aussi coûteux qu'inutile. Une ampoule bien dépoussiérée offre 40 % d'éclairage supplémentaire, pensez à régulièrement les nettoyer pour tirer le meilleur parti de leur puissance.
- Utilisez des variateurs d'ambiance pour adapter l'intensité de l'éclairage à vos besoins et réduire les gaspillages : un minuteur pour les pièces à éclairage ponctuel ou bien un programmeur. Renseignez-vous sur la compatibilité avec les ampoules à économie d'énergie.
- Préférez les peintures et revêtements clairs, ils réfléchissent mieux la lumière.
- Pensez aussi à installer des miroirs, ils agrandissent une pièce et diffusent la lumière dans les zones d'ombre.

## Gérer sa future consommation de chauffage

La saison hivernale approche. Si votre chaudière actuelle commence à dater, c'est le parfait moment pour la changer.

Il faut savoir que 65 % de la consommation énergétique du logement est consacrée au chauffage, selon l'Ademe. Quel que soit votre mode de chauffage, chaque degré de moins représente 7 % de consommation d'énergie en moins. Faites le calcul sur une année, le résultat est étonnant... Et l'environnement en profite aussi !

Optez pour un système de chauffage performant et plus économe. Une chaudière à basse température ou à condensation vous fera économiser de

## **i Les énergies renouvelables, un investissement à long terme**

Ces installations sont souvent onéreuses à l'achat, mais sachez qu'elles sont très économiques à l'usage, grâce à des coûts de maintenance et d'entretien réduits, à la robustesse des matériels employés et surtout à la gratuité de la matière première.

### **PROFITEZ D'UN PANEL D'AIDES POUR VOUS ÉQUIPER**

Le crédit d'impôt à l'achat d'équipements de chauffage fonctionnant aux énergies renouvelables est passé à 50 % depuis la loi de finances 2006. Le taux de TVA réduit à 5,5 % s'applique par exemple pour la fourniture et l'installation d'un système de chauffage au bois et le combustible bois, ou pour la fourniture et l'installation d'une pompe à chaleur pour une résidence achetée depuis plus de 2 ans.

Consultez les guides de l'Ademe sur le site [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr) ou bien renseignez-vous auprès d'un Espace Info Énergie (au nombre de 160 dans toute la France) pour savoir quel type d'équipement choisir et connaître les aides accordées par les collectivités locales, EDF et l'Anah (Agence nationale de l'amélioration de l'habitat).

Numéro d'appel : 0810 060 050.

30 à 50 % d'énergie. Quand utiliser une énergie renouvelable pourra faire baisser de 40 à 75 % votre facture énergétique, tout en allant encore plus dans le sens de l'environnement. Au choix : le bois-énergie, le solaire, le petit éolien ou encore la géothermie (pompe à chaleur).

## **L'intérêt d'une bonne isolation**

Une maison est constituée de nombreux points faibles permettant à l'air, et donc à la chaleur, de s'échapper. L'isolation sert à les combler.

L'isolation contribue à une température ambiante agréable (en hiver comme en été en fait !) et à la circulation d'un air sain.

Améliorez dès maintenant l'isolation de votre toiture (responsable de 30 % des déperditions thermiques), des murs et des sols, sans oublier les portes et les fenêtres (choisissez bien vos menuiseries, vérifiez les joints d'étanchéité et installez du double vitrage). Et limitez ainsi vos besoins en chauffage (de 30 à 70 % d'économies peuvent être réalisées rien qu'avec une isolation efficace). Ne négligez pas le rôle des fermetures (volets, stores, persiennes...) qui protègent du froid l'hiver (surtout la nuit) et du soleil en été.

N'oubliez pas au moment voulu de programmer la bonne température.

Sachez qu'une température de 19 °C suffit dans les pièces à vivre et autour de 16 °C dans les chambres (le sommeil étant bien plus réparateur dans une pièce fraîche que surchauffée).

### Choisir un matériel électroménager moins énergivore

Un nouveau lave-linge ou lave-vaisselle s'impose ? Avant d'acheter le premier appareil qui se présente, informez-vous sur sa consommation énergétique. Sachez que ces appareils ménagers représentent jusqu'à 13 % de la consommation totale d'énergie de la maison (et 12 % de la consommation totale d'eau). Laissez-vous guider par l'étiquette énergie ou l'écocycle européen, afin de choisir des appareils performants et aussi plus sobres. Des économies réelles qui comptent... pour votre portefeuille et la planète !

#### CONNAISSEZ-VOUS LE CLASSEMENT TOPTEN ?

Ce guide en ligne, inspiré du site suisse éponyme et créé en 2004 par WWF France et l'association de consommateurs CLCV, est le premier à classer sur des critères environnementaux et de performance les principaux équipements. En un seul coup d'œil, trouvez les 10 modèles de lave-vaisselle, lave-linge, congélateurs, réfrigérateurs, voitures, ampoules, téléviseurs ou ordinateurs les plus performants et écologiques du marché. Une sélection basée sur des critères stricts et reconnus (comme l'étiquette énergie européenne) et qui vous informe clairement sur le coût global des produits (achat et consommation d'énergie et d'eau sur la durée de vie). En savoir plus : [www.guide-topten.com](http://www.guide-topten.com).

#### L'étiquette énergie

Apparue en 1994 à l'initiative de la Commission européenne, elle est obligatoire sur les ampoules, les réfrigérateurs, les congélateurs, les lave-linge, les lave-vaisselle, les sèche-linge. L'étiquette énergie renseigne, par un code couleur associé à une lettre, sur la consommation annuelle de l'appareil : A pour les plus économes, F pour les plus énergivores, G pour les moins bons.

(Voir le guide pratique téléchargeable en ligne sur le site [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr) : Ademe, *Équipements électriques*, Ademe, 2008).

Les économies d'énergie réalisables avec les appareils classe A, A+ ou encore A++, sont loin d'être anecdotiques : pour un lave-linge, on peut passer de 535 kWh à 243 kWh par an.

En bref, un appareil de classe A peut consommer jusqu'à 6 fois moins qu'un vieux appareil, et vous faire économiser 45 € par an par rapport à un appareil de classe D. Autre intérêt non négligeable : sa durée de vie est bien plus longue.

Attention, votre façon d'utiliser vos appareils ménagers est déterminante. Remplissez toujours complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de les mettre en route et faites des cycles courts ou « éco », sauf si votre vaisselle ou votre linge est vraiment sale. Pensez à bien régler aussi la température de lavage (30 °C suffit pour le linge quotidien et 60 °C pour le linge sale). Si vous faites la vaisselle à la main et avez un évier à double bac, remplissez vos 2 bacs (un pour le lavage, l'autre pour le rinçage) plutôt que de laisser couler l'eau pendant la vaisselle. Utilisez évidemment des produits écologiques et veillez à l'entretien pour une efficacité maximale et un accroissement de la durée de vie de vos appareils.

### Investir utile

Vous pouvez installer par exemple un chauffe-eau solaire individuel (Cesi). Où que vous viviez, il peut couvrir jusqu'à 70 % de vos besoins en eau chaude sanitaire (et 50 % de vos besoins de chauffage dans le cas où vous optez pour un système combiné).

Comment ça marche ? Le système se rapproche de celui du tuyau d'arrosage qui chauffe en plein soleil dans le jardin. Installés le plus souvent sur une toiture et reliés à un circuit hydraulique, les capteurs thermiques absorbent le rayonnement solaire et le transforment en chaleur. La pompe de circulation se charge alors de transférer la chaleur vers un ballon à accumulation via l'échangeur du Cesi. Le ballon stocke l'eau chauffée. Et quand l'ensoleillement est limité, la résistance électrique située dans le ballon entre en action et permet d'avoir de l'eau chaude sans interruption.

### RÈGLES ÉLÉMENTAIRES À SUIVRE

Pour obtenir une efficacité optimale et réussir l'intégration architecturale des capteurs solaires, pensez à l'orientation pour capter un maximum d'ensoleillement (plein sud, ou encore sud-est ou sud-ouest), à la localisation (toit, auvent, façade, terrasse ou même au sol), au dimensionnement (en fonction de l'ensoleillement local et de vos besoins), à l'intégration au bâtiment (suivi de la pente du toit, intégration dans la toiture comme une fenêtre de toit).

Sans oublier qu'il vaut mieux acquérir un ensemble complet, certifié – labels « O solaire » concernant les équipements et « Qualisol » concernant les installateurs – et le faire installer par un professionnel qualifié.

2

# RITUELS D'HIVER

L'hiver ne se passe pas qu'au coin du feu ! C'est une période riche, à commencer par les festivités de Noël. C'est l'occasion de se retrouver en famille, autour d'une table bien garnie et de faire plaisir à ceux que vous aimez. Comment faire en sorte que cette période de forte consommation, qui peut vite rimer avec gaspillage, pollution et dépenses énergétiques, retrouve un peu plus de sens et de conscience ?

**Réussir ses fêtes de fin d'année tout en respectant l'environnement..., notre environnement, c'est possible. Et ceci sans pour autant briser les rituels. Démonstration en quelques conseils pratiques et gestes simples.**

**Au lendemain des fêtes comme pendant les week-ends d'hiver, on retrouvera aussi le plaisir de jouer en famille. Sans oublier que si vous prenez la route des sports d'hiver, vous pouvez le faire à la mode écolo ! Plaisir garanti, il suffit d'avoir en tête quelques principes pour préserver la montagne.**

# NOËL A DU SENS !

**V**ous craignez que vos enfants reçoivent cette année encore une multitude de cadeaux, dont certains seront abandonnés aussi vite qu'ils ont été déballés.

Véritable temple de la consommation, Noël se limite trop souvent au règne des caddies.

Comment éviter de résumer Noël à un événement purement commercial et le vivre de façon plus responsable et solidaire ? Ces quelques pistes vous aideront à retrouver le sens de Noël et accompagner vos enfants vers les bons choix.

## NOËL, SYNONYME DE PARTAGE

Être ensemble, voilà ce qui compte ! Tout comme le geste d'offrir est souvent plus important que le cadeau en lui-même. Le temps que vous saurez passer avec vos enfants est précieux.

Autant de souvenirs qui resteront. Sans oublier que les enfants ont un véritable besoin de rêver et de s'évader. Contes et aventures de héros ou de princesses ont la cote auprès d'eux. Racontez-leur de belles histoires et plongez-les au cœur des différentes traditions et coutumes de Noël, vous pourrez les aider à comprendre l'esprit de cette fête tout en leur offrant un moment plein de magie.

## NOËL, L'OCCASION DE DONNER

Et si vous proposiez à vos enfants, avant qu'ils ne reçoivent des cadeaux, d'évaluer le contenu de leur coffre à jouets ? Parmi tous ceux qu'ils possèdent,

### Saviez-vous que

- À Noël, les Français déboursent en moyenne 550 €, dont 60 % pour les cadeaux.
- Un enfant reçoit à Noël pour environ 82 € de cadeaux. Le budget moyen par famille consacré aux cadeaux des enfants étant en moyenne de 165€ (sondage exclusif CSA/LCL réalisé fin 2006).
- 6 jouets sur 10 sont fabriqués en Chine dans des conditions de travail peu reluisantes et de production contestables (12 ou 13 heures de travail par jour, dans un bruit assourdissant, une chaleur étouffante et au milieu d'odeurs insupportables et de substances nocives, selon l'association UFC Que Choisir).
- Selon l'Ademe, la quantité de déchets double après les Fêtes, passant de 1 kg à 2 kg par jour et par habitant.

il y en a certainement plusieurs avec lesquels ils ne jouent plus. Vous pouvez alors leur suggérer de les donner à un autre enfant moins gâté par la vie. Une bonne initiation à la solidarité !

Surtout qu'en donnant et en faisant plaisir à d'autres enfants du même âge qu'eux, ils seront sensibilisés sans être culpabilisés.

### NOËL À TRAVERS LE MONDE ET LES ÉPOQUES

- En Afrique, les célébrations de Noël se concentrent sur les offices religieux. Des défilés ponctués de chants et de danses suivent le plus souvent les offices de la veille de Noël. Tout comme les repas et les visites avec parents et amis jouent un rôle prépondérant durant cette période.
- En Australie, la tradition veut que les chants de Noël se déroulent en plein air, à la lueur des chandelles et assis sur des couvertures.
- En Allemagne, en Autriche, en Belgique, aux Pays-Bas, au Luxembourg et dans certaines régions du Nord et de l'Est de la France, on fête le 6 décembre la Saint-Nicolas, saint patron des enfants depuis le Moyen Âge, offrant à l'origine du pain d'épices aux enfants sages.
- Au Mexique, Noël se déroule du 16 au 24 décembre. Pendant 9 jours, dans les villages et les quartiers, on organise des posadas (fêtes de voisinage reconstituant les scènes de la Nativité, empreintes de foi religieuse et de traditions locales). Le soir du 24 décembre, c'est la nochebuena (réveillon) et les enfants frappent alors à tour de rôle d'extravagantes boules d'abondance, les piñatas, pour obtenir les arachides, tangerines et bonbons qu'elles renferment.

Plusieurs associations, dont le Secours populaire, mènent à cette période des opérations de collecte de jouets dans toute la France.

### Aller plus loin en un clic

[www.jeuxaider.com](http://www.jeuxaider.com)

### ACCORDER DU TEMPS AUX AUTRES

Les opportunités ne manquent pas à cette période. Vous pourrez participer, par exemple à la soirée de réveillon des « Pères Noël verts » du Secours populaire français. Le Secours catholique et Emmaüs organisent aussi des animations de Noël en faveur des plus démunis. Sans oublier les réveillons de la solidarité de diverses associations locales, maisons de quartier ou centres sociaux qui sont toujours à la recherche de bonnes volontés.

### Quelques associations à contacter

- [www.secourspopulaire.fr](http://www.secourspopulaire.fr)
- [www.emmaus-france.org](http://www.emmaus-france.org)
- [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)
- [www.secours-catholique.asso.fr](http://www.secours-catholique.asso.fr)

Les familles prêtes pour la grande aventure peuvent tenter une expérience familiale singulière, en accueillant un enfant défavorisé pendant les vacances. Pour tous, un moyen de s'ouvrir à l'autre et de s'enrichir, tout en partageant de bons souvenirs sous le sapin. Des associations comme le Secours populaire ou le Secours catholique cherchent régulièrement des « familles de vacances ».

## NOËL RIME AVEC GÉNÉROSITÉ

Opération paquets-cadeaux, vente de cartes de vœux solidaires – de plus en plus souvent sur papier recyclé ou issu de forêts protégées –, stand de vin chaud sur les marchés de Noël..., autant d'actions que les associations proposent en fin d'année et que vous pouvez soutenir.

### NET SOLIDAIRE

Un très large choix de cartes de vœux proposées par 14 associations caritatives est disponible en ligne sur [www.voeux-solidaires.com](http://www.voeux-solidaires.com). Outre le plaisir de découvrir chaque jour un auteur différent, le site de bande dessinée en ligne [www.monbeausapin.org](http://www.monbeausapin.org) a pris le parti de comptabiliser toutes les visites des internautes. L'objectif étant ensuite de reverser un maximum de dons pour l'opération « Arbres de Noël » de la Croix-Rouge française. À vos clics !

## OFFRIR UTILE

**P**our faire de meilleurs choix de cadeaux, il faut avant tout anticiper. Vous éviterez ainsi le rush compulsif au dernier moment et l'écueil de l'achat inutile ou qui ne ferait pas plaisir.

Prendre le temps de s'informer, de comparer comme de chercher, est décisif pour identifier les produits qui seront bons pour vos enfants mais aussi pour la planète et votre porte-monnaie. Avec en plus de l'imagination, vous trouverez 1 001 idées cadeaux originales et écologiques.

### Saviez-vous que

Le jouet est un marché en croissance de 10 % par an, concentré entre les mains de 3 grands producteurs (Hasbro, Mattel et Lego) qui se livrent une vraie bataille marketing. Chaque année, l'industrie du jouet consacre ainsi 7,15 € de dépenses publicitaires par enfant (de 0-14 ans), soit un total de 450 millions d'euros pour l'Union européenne.

## ACCOMPAGNER LES PETITS DANS LEURS CHOIX

Il est important de prendre le temps de commenter avec votre enfant sa liste au Père Noël : s'il a commandé un énième jouet, demandez-lui s'il n'a pas déjà le même (ou quasiment), depuis quand il en rêve et pourquoi. Assurez-vous ensuite qu'il ne le réclame pas uniquement parce que son meilleur copain désire ce jouet ou à cause du matraquage publicitaire.

Vous pourrez aussi lui donner des idées à partir d'un catalogue de jouets éthiques. Encouragez par ailleurs son esprit critique. Dès 6 ans, un enfant est parfaitement capable de comprendre les subtilités du marketing.

### Conseil en +

Proposez à votre enfant un carnet dans lequel noter durant toute l'année ses envies. Un moyen ensuite de trier celles-ci en deux catégories : les véritables et les passagères.

N'hésitez pas à poser des limites aux désirs de votre enfant. S'il a mis sur sa liste des jouets très chers, il faudra lui expliquer que votre budget (ou bien celui du Père Noël) n'est pas extensible. Une bonne occasion de revenir sur la valeur des choses.

## LE CADEAU IMMATÉRIEL, C'EST TENDANCE

Cette idée qui fait de plus en plus d'adeptes auprès des grands ! Plutôt qu'un énorme objet sous le sapin, innovez en offrant une place de spectacle, un

abonnement au musée ou au théâtre, des cours de dessin, de cuisine bio ou de jardinage, un bon de location de vélo pour une sortie nature, la visite d'un lieu insolite ou encore l'ouverture d'un livret d'épargne solidaire.

Avec un peu d'imagination, tout est possible pour faire des cadeaux 100 % développement durable ! En prime, vous générerez un minimum de déchets, tout en offrant un maximum de plaisir.

Autre option pour fêter Noël autrement, en limitant les dépenses et surtout la multiplication des cadeaux : s'arranger avec sa famille et ses amis pour n'offrir des cadeaux qu'aux

### UNE IDÉE ORIGINALE MADE IN CANADA

Pour tous ceux qui ne veulent pas de cadeau matériel, l'Union des consommateurs (Québec), d'après Adbusters.org, l'ACEF de l'est de Montréal et l'ACEF Estrie, a publié le « certificat d'exemption de cadeau ». Il décharge vos proches de l'obligation de cadeau en leur suggérant des alternatives qui vous feraient davantage plaisir, comme une promenade dans la nature, un repas à partager ou du bon temps ensemble. Certificat à télécharger par la personne devant recevoir le cadeau sur [www.actus-durables.fr/wp-content/uploads/certificat\\_exemption\\_cadeau.pdf](http://www.actus-durables.fr/wp-content/uploads/certificat_exemption_cadeau.pdf).

### **i Alternative pour un cadeau porteur de sens**

Le site [www.ethikdo.fr](http://www.ethikdo.fr) est un concept original de chèques et pass cadeaux permettant à son bénéficiaire de choisir un cadeau uniquement parmi des magasins vendant des produits bio, recyclés, naturels, éco-conçus, éthiques ou proposant des activités de loisirs respectueuses de l'environnement.

### **i Saviez-vous que**

- 75 % des jouets vendus dans le monde sont fabriqués en Chine.
- En 2007, 1 605 tonnes de jouets de fabricants connus (Matel, Fisher-Price, Toys R Us, Disney) ont été rappelées en Europe, car susceptibles de contenir des substances chimiques hautement toxiques ou allergènes.
- Les jouets en PVC souple contiennent de 10 à 40 % de phtalates. Depuis juillet 2005, l'Europe interdit certaines substances chimiques de la famille des phtalates (utilisées majoritairement comme plastifiant du PVC), jugées toxiques ou suspectes pour la santé. Mais le débat reste ouvert concernant les colles, vernis et peintures, produits renfermant eux aussi des composés potentiellement nocifs.

enfants, offrir à chaque personne un seul cadeau groupé (cela permet de faire des cadeaux de plus grande valeur), organiser un tirage au sort (chacun offre et reçoit un cadeau) ou encore organiser une collecte pour se faire un cadeau commun, comme un voyage pour toute la famille.

## **OFFRIR ÉCO- RESPONSABLE**

**G**are aux jouets en plastique, saturés de produits chimiques !

Phtalates, formaldéhyde, parfums allergisants, retardateur de flammes... sont autant de composés nocifs présents dans la plupart des jouets et accusés par de multiples études scientifiques d'être cancérigènes, mutagènes et aussi perturbateurs du système hormonal.

Mais alors quelles solutions préférer, au moment où la publicité des fabricants de jouets va bon train et que les scandales autour des jouets toxiques, notamment fabriqués en Asie, se multiplient ?

Pour faire plaisir à vos enfants et préserver leur bien-être, c'est tout

simple, il suffit aujourd'hui de privilégier les cadeaux respectueux de l'environnement par leur composition.

Surtout, qui dit cadeau écologique dit souvent cadeau durable, utile et évolutif. En opposition avec les jouets à effet de mode, généralement superflus, dont les enfants se lassent vite et qui finissent par traîner dans la chambre ou à la poubelle.

## LE B.A.-BA DU CADEAU ÉCOLO

Avant tout, posez-vous la question de la composition et de la provenance de ce que vous achetez.

Préférez les objets fabriqués avec des matières naturelles (et traités naturellement) ou éco-conçus, c'est-à-dire qui génèrent tout au long de leur cycle de vie un impact global sur l'environnement le plus faible possible. Pensez aussi aux produits issus du recyclage (caoutchouc, polyester, carton) ou du commerce équitable, qui garantit une fabrication dans de bonnes conditions économiques et sociales.

Pour les tout-petits qui ont besoin de douceur, les peluches, doudous, poupées ou jeux d'éveil sont toujours très appréciés, préférez les versions en tissus biologiques et fabrication artisanale.

### Connaissez-vous ?

Les doudous Natures Forest ou Papili, la poupée de chiffon Nanchen ou bien Tiny de chez Keptin Junior (en coton bio, laine vierge naturelle et vinyle sans plastifiant ni phtalates) ou encore les peluches Kallisto.

## PETITES PILES GROS DÉGÂTS !

Aujourd'hui, de nombreux jouets fonctionnent avec des piles. Or il est nécessaire d'en limiter la consommation, car la pile est issue d'un processus industriel complexe ayant recours à des matières premières non renouvelables, souvent rares et coûteuses, sa fabrication est très énergivore et son recyclage dans les points de collecte encore trop aléatoire. Sachez qu'une fois usée, la pile est un déchet dangereux à cause des métaux lourds, extrêmement polluants et toxiques qu'elle contient (cadmium, manganèse, plomb, nickel, mercure).

Faites taire la pollution sonore. Au cours des dernières années, le nombre de jouets sonores à piles – jouets mais aussi baladeurs et autres – n'a cessé d'augmenter, et les niveaux de bruit de certains jouets électriques, ou à piles, peuvent être très élevés. Ce qui peut provoquer des lésions importantes de l'oreille interne de votre enfant. Surtout qu'il est recommandé de ne pas excéder 2 heures d'écoute à 90 dB et 45 minutes à 95 dB.

**Faites le plein d'idées à la Boutique solaire !** Montres, chargeurs, lampes solaires et aussi « avions » ou « voitures » pour tous les âges sur :

[www.boutiquesolaire.com](http://www.boutiquesolaire.com)

## JEUX VIDÉO : ATTENTION, TOXIQUES !

Le rapport « Playing dirty » publié en mai 2008 par Greenpeace révèle que les consoles de jeux les plus populaires – la Nintendo Wii, la Playstation 3 (PS3) de Sony, et la Xbox 360 de Microsoft – contiennent de nombreuses substances chimiques dangereuses telles que le chlorure de polyvinyle (PVC), les phtalates, le béryllium et les retardateurs de flamme bromés.

Rappelons que les phtalates sont des substances interdites par l'Union européenne dans la composition de jouets pour enfants. Cherchez l'erreur, aussi bizarre que cela puisse paraître, les consoles de jeu ne sont pas considérées comme des jouets.

Avec 60 millions de produits vendus en 2007 dans le monde (et un taux de croissance de 14 %), les consoles de jeux engendrent des masses considérables de déchets électroniques. Des « e-déchets » toxiques qui demandent à être recyclés de façon spécifique, mais qui se retrouvent le plus souvent sur des décharges publiques et/ou sont envoyés clandestinement vers des pays du Sud, l'Inde et la Chine en particulier, où fleurit le recyclage sauvage.

Pour les plus grands, cap sur les jouets en bois naturel. Pour commencer, ils sont sans danger et bien plus solides qu'un jouet en plastique et plus facilement réparables. Autre avantage, ce sont souvent de beaux jouets, à l'authenticité inégalable, auxquels on s'attache et donc que l'on garde longtemps. Une durabilité qui permet de faire de vraies économies, et aussi de réduire les déchets.

L'idéal est de choisir les objets en bois labellisé FSC, label qui garantit la gestion durable des forêts d'où provient le bois. Mais attention, vérifiez que le bois n'est pas teint, laqué ou traité chimiquement.

Et si vous optiez pour les jouets sans piles – et non bruyants – comme les jeux de construction ? Les meilleurs jouets sont ceux qui dopent l'énergie de l'enfant.

### Offrir autrement et sans courir

Pour éviter l'affluence de Noël et l'achat de vos cadeaux à la va-vite, rendez-vous sur les marchés de Noël locaux, qui de plus en plus souvent existent en version bio et équitable. Une belle promenade en perspective !

Utilisez sinon des piles rechargeables avec un chargeur qui fonctionne à l'énergie solaire.

Découvrez aussi les cadeaux ayant un impact limité sur la planète grâce à leur technologie : par exemple, une calculatrice ou une lampe de poche fonctionnant à l'énergie solaire. Vos enfants seront aussi étonnés qu'amusés et vous pourrez alors les sensibiliser aux énergies renouvelables.

Sans oublier les cadeaux stimulants sur le développement durable, comme les ouvrages ou jeux qui comportent une valeur éducative par les questions qu'ils suscitent et par les messages qu'ils véhiculent.

Sans oublier tout ce qui peut stimuler l'imagination de vos enfants : développez leur esprit créatif de façon écologique et en toute sécurité, grâce à la pâte à modeler à base de colorants alimentaires et de cire d'abeille ou les crayons de couleur en bois de noisetier et de bouleau labellisé.

## PETIT GUIDE D'ACHAT

### SI VOTRE ENFANT RÊVE D'UN JEU VIDÉO

Il existe une nouvelle génération de jeux, appelée serious game, autour de la sensibilisation au développement durable.

- Wooops est un jeu éducatif en ligne sur les gestes éco-citoyens, pour les enfants à partir de 7 ans : [www.wooops.com](http://www.wooops.com).
- Développé par les Nations-Unies, Food Force est le premier jeu vidéo humanitaire, qui sensibilise aux problèmes de la faim dans le monde : [www.food-force.com](http://www.food-force.com).
- Clim City est un jeu de réflexion sur le changement climatique, avec pour objectif de parvenir à la ville durable : <http://climcity.cap-sciences.net>.
- Le jeu virtuel SOS-21 évalue les joueurs dans leurs pratiques quotidiennes afin de les transformer en consomm-acteurs, conscients des problématiques environnementales et sociales actuelles : <http://lejeu.sos-21.com>.
- À découvrir sur PC et pour les enfants à partir de 10 ans, le jeu « À la poursuite des biotrafiquants » lancé par Ushuaïa, et le jeu d'aventure « L'Odyssée Sibérienne ».

Voici quelques marques de design d'objets qui apportent un soin particulier au choix des matériaux utilisés et au développement des enfants.

**Natures Purest** : cette société d'origine anglaise propose une collection de jouets, doudous et peluches pour petits en coton bio et naturellement colorés. Chaque produit est fabriqué avec la plus grande attention en matière de qualité et de sécurité pour le bien-être de vos bouts de choux. À noter que tous les produits sont certifiés **Oeko-Tex 100**.

**Plan Toys** : cette entreprise thaïlandaise crée des jouets éco-respectueux et équitables qui développent l'imagination et participent au développement physique et intellectuel des enfants. Cette entreprise thaïlandaise, qui a reçu de nombreuses récompenses en matière de design, est notamment le premier fabricant de jouet en bois d'hévéa recyclé. Le bois utilisé est vierge de tout

traitement chimique et provient d'arbres dont la production de latex est épuisée. Les peintures utilisées sont non toxiques pour l'enfant et l'environnement.

**Nic Toys** élabore des jouets en bois de hêtre ou d'érable issus de forêts européennes. Fabriqués en Allemagne, ce sont des jouets extrêmement robustes et labellisés TÜV (certification allemande de solidité et de sécurité). Une solidité garantie par le choix de matériaux de grande qualité, un design approprié et une longue expérience dans ce domaine (confirmée d'ailleurs par de nombreuses récompenses).

**Jasper Toys** est une entreprise belge spécialisée dans la conception et la fabrication de jouets en bois de motricité : tricycle, trottinette ou encore chariot de marche. Des jouets sur roue produits exclusivement en hêtre européen massif et traités avec un vernis à base aqueuse.

Le net regorge de bonnes idées responsables mais aussi originales. Au calme et de chez vous, prenez le temps de regarder et de commander en ligne des cadeaux qui ont du sens et qui pourront faire plaisir. L'offre bio et équitable sur Internet s'est considérablement développée et de nombreux sites (par ailleurs très bien conçus) existent désormais.

### Les bonnes adresses

[www.naturespurest.co.uk](http://www.naturespurest.co.uk)

[www.plantoys.com](http://www.plantoys.com)

[www.nictoys.de](http://www.nictoys.de)

[www.jaspertoy.com](http://www.jaspertoy.com)

## HALTE AUX DÉCHETS INUTILES !

Des cadeaux, des paquets, des sacs, des boîtes par dizaines, centaines, milliers..., les cadeaux échangés à Noël sont propices à une multitude de déchets.

Pour emballer vos cadeaux tout en contribuant à lutter contre l'accumulation de déchets, veillez à ce qu'ils ne soient pas disproportionnés et préférez bien sûr le papier cadeau recyclé ou le papier kraft, plus respectueux de l'environnement.

Si les papiers métallisés, pailletés ou en matière plastique donnent envie, évitez-les le plus possible, ils sont polluants et souvent non recyclables. Par ailleurs, rubans ou ficelles remplacent parfaitement le ruban adhésif.

### COUP DE CŒUR

La jeune société française Carton Chic qui a fait le pari de l'écologie ludique et éclectique en concevant une gamme de produits en papier ou en carton, recyclés et recyclables, ou provenant de forêts gérées. Tous les jouets sont par ailleurs fabriqués en France.

Citons la traditionnelle maison de poupée rebaptisée « archi-maison garage » à monter soi-même et personnalisable. Retrouvez tous les produits sur [www.cartonchic.fr](http://www.cartonchic.fr).

Autre option très sympa : les pochettes cadeaux en coton bio et matières recyclées. Esthétiques et réutilisables, elles pourront servir de cadeaux en elles-mêmes sans créer de déchets supplémentaires.

## JOUER ÉCOLO EN FAMILLE

**P**our épanouir vos enfants de façon durable et passer du bon temps ensemble à la maison au chaud quand il fait gris et froid, rien de mieux que les divertissements pédagogiques, écologiques et ludiques. Toutes sortes de jeux de société encourageant l'interactivité et initiant à l'éco-attitude existent aujourd'hui. Une solution de remplacement judicieuse aux consoles de jeu, qui non seulement isolent mais posent de vrais problèmes de pollution. Si vos enfants sont sensibles aux réalités environnementales et sociales, encore faut-il les éclairer et les encourager. Le jeu est un bon outil d'apprentissage et – parce qu'il met en situation – vaut parfois bien mieux qu'un grand discours.

Les soirées ou week-ends d'hiver ne paraîtront plus si longs à vos enfants, en leur proposant de se retrouver autour de la table, pour un jeu coopératif, de découverte, d'aventure, de cartes ou encore de stratégie sur la nature, l'environnement et le développement durable.

Le choix de jeux de société éthiques et écologiques, mêlant plaisir et découverte, est de plus en plus étendu : Bioviva vous fait partir à la découverte des merveilles de la Terre avec le jeu de société Ushuaïa, puis de la faune, de la flore et des paysages de France avec Nature Sauvage ou encore de l'évolution de l'homme avec Cro-magnon. Arplay vous apprend à gérer l'eau avec Le jeu de l'eau et vous invite à découvrir les 61 terroirs de France avec « Allons dans nos campagnes ».

Autres jeux éducatifs et de sensibilisation à découvrir : « Kyogami » pour se familiariser avec les mécanismes du protocole de Kyoto, « Le Négocio » et Le « Négocito » sur le commerce équitable, le jeu de stratégie sur le développement durable « NéoÉco » à partir de 15 ans, etc. Évidemment nous ne pourrions pas tous les citer ici.

### La nature en jeu

- Les éditeurs de jeux : [www.bioviva.com](http://www.bioviva.com) et [www.arplay-editions.com](http://www.arplay-editions.com).
- Acheter en ligne : [www.inakis.fr](http://www.inakis.fr) et [www.toutallantvert.com](http://www.toutallantvert.com).

# VIVE LA FÊTE ÉCOLO

L'idée n'est évidemment pas de vous faire renoncer au plaisir des bonnes choses, mais simplement de bien choisir vos produits. Pour manger mieux et retrouver ainsi le goût d'un bon repas. N'oublions pas qu'en plus le budget consacré à la nourriture est alors bien supérieur aux habitudes. Quant à la table et aux autres décorations prévues pour l'occasion, quelques idées faciles réconcilieront aisément plaisir et écologie.

## À LA RECHERCHE DE L'ÉCOFOOD

### Côté repas de fête

Les produits locaux et surtout de saison sont à favoriser afin d'éviter les longs transports et la culture sous serres chauffées, particulièrement polluants et gourmands en énergie. Une grande variété de courges (comme la courge butternut), potirons, potimarrons, ou spaghettis sont à découvrir pour préparer par exemple une purée originale. Sans oublier les traditionnelles purées à base de châtaignes et de pommes (de saison).

Privilégiez aussi les aliments de qualité issus de l'agriculture biologique, pour ne manger ni engrais, ni pesticides de synthèse ni OGM. Soyez rassuré, vous n'aurez pas à bannir saumon, dinde, champagne et autres traditions pour un Noël bio. Une exception cependant, le foie gras ! Sachez qu'aucune version bio n'existe... N'hésitez pas à essayer l'alternative terrines végétales.

La tradition veut qu'à Noël la dinde soit reine. Choisissez-la bio ou Label rouge. C'est l'assurance de manger une dinde consistante et goûteuse, élevée en plein air, nourrie sans farines animales et OGM, et ayant eu le temps de grandir.

Pour les amateurs de poissons et crustacés, bonne nouvelle : vous pourrez opter pour le saumon d'élevage biologique ou labellisé Pêche durable.

### POLÉMIQUE SUR LE FOIE GRAS

Le foie est reconnu officiellement comme « faisant partie du patrimoine culturel et gastronomique protégé ». Sauf qu'en 2003, un collectif de défense des droits des animaux a lancé un « manifeste pour l'abolition du foie gras » au regard du fait que le gavage serait contraire aux lois françaises et européennes de protection des animaux. Aux États-Unis ainsi que dans de nombreux pays, cette technique est déjà interdite.

Intéressant aussi à connaître, le Marine Stewardship Council (MSC), une organisation internationale indépendante qui a développé un programme d'éco-étiquetage pour reconnaître les pêcheries durables. Une norme reconnue par WWF France. [www.pourunepechedurable.fr](http://www.pourunepechedurable.fr).

Une manière de ne pas participer au pillage des océans, qui fait que 75 % des réserves mondiales de poisson sont d'ores et déjà épuisées ou surexploitées... Évitez les espèces menacées, comme la crevette rose d'Asie et goûtez plutôt la crevette bio.

### RECONNAÎTRE UN SAUMON BIO

... Par sa couleur quasi beige, due aux pigments des aliments qu'il consomme (à base de résidus de poisson frais, de soja, de blé et d'huile de poisson, le tout certifié bio). Sachez que la « jolie » couleur orange des saumons d'élevage industriel est due à des pigments de synthèse.

### Connaissez-vous les Amap ?

Une Amap (association pour le maintien de l'agriculture paysanne) consiste en un partenariat entre une ferme locale et un groupe de consommateurs désirant soutenir une agriculture de proximité et consommer autrement. Il s'agit d'un contrat solidaire sous forme de « paniers » – qui varient suivant la saison et la demande – mis à disposition des consommateurs. Une structure totalement indépendante de la grande distribution et engagée vers un mode de culture souvent biologique, biodynamique ou durable.

### Côté boissons

Vous êtes invités à trinquer au champagne sans les bulles de CO<sub>2</sub> en optant pour le champagne issu de cépages biologiques cultivés sans engrais ni pesticides. Il faudra compter 20 à 30 € pour une bonne bouteille.

Pour les plus jeunes, prenez d'avance quelques bonnes résolutions pour ce Noël (et les suivants...) et servez-leur des jus de fruits bio plutôt que des sodas bien trop sucrés et dont les

### Saviez-vous que

La production et la commercialisation d'une bouteille de champagne génèrent 2,5 kg équivalent CO<sub>2</sub>. Principales causes : les usages de l'énergie en viticulture, du fret, de la fabrication et de la fin de vie des emballages (bouteilles, cartons, étuis, films plastiques).

excès sont mauvais pour la santé. Les jus biologiques, outre leur goût, ont l'avantage d'être sans sucre ajouté, ni colorant ni conservateur.

## Côté dessert

Une bûche... bio pour l'occasion ? Vous êtes chanceux si vous avez une pâtisserie bio en bas de chez vous. Sachez que la fabrication des glaces ou pâtisseries fait souvent intervenir plusieurs fournisseurs et rend généralement difficile d'avoir un produit fini labellisé entièrement bio.

Le mieux est de confectionner vous-même votre dessert, à base de chocolat bio et équitable, de fruits secs ou de pommes et poires, évidemment... bio. Mais ne cédez pas à la tentation des fraises à Noël. Ces fruits importés d'Espagne ou du Mexique réclament une culture et un transport terriblement gourmand en énergie et polluant.

### Le guide malin !

*Pas de cadeaux pour les OGM !, le guide de Greenpeace pour préparer un repas de Noël sans OGM. À commander ou à télécharger sur le site : [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org).*

## UNE TABLE ÉCOLO

Là encore, stop au jetable !

Retrouvez le charme d'une belle table bien dressée. Oubliez les nappes en papier et la vaisselle jetable. Disposez pour l'occasion une belle nappe avec ses serviettes assorties, sortez votre belle vaisselle, sans oublier de vraies coupes de champagne. Pour une présentation plus élaborée, optez pour un chemin de table et des sets. Tout cela est bien plus joli et... évidemment bien plus écologique !

Et si à la dernière minute, vous vous retrouvez avec plus de convives que de couverts et de vaisselle, pensez alors aux couverts plastiques sans PVC ou en matériaux naturels (bois, bambou, fibres de canne à sucre...).

N'oubliez pas les bougies végétales à placer sur la table pour diffuser une lumière douce et chaleureuse.

## MON BEAU SAPIN

Symbole de Noël et de la période des fêtes, le sapin est chaque année au cœur des attentions. Préférez toujours le sapin naturel à l'artificiel, en majorité importé d'Asie et fabriqué en matière plastique, donc à partir de dérivés de pétrole, et dans des conditions sociales qu'il est difficile de connaître.

En outre, avec un sapin végétal, la magie de Noël n'en sera que plus grande.

Pourquoi le préférer ? Le sapin naturel participe à la préservation de l'environnement. Cultivés spécialement pour les fêtes de fin d'année et biodégradables, les sapins contribuent à absorber les émissions de CO<sub>2</sub> et à stabiliser comme fertiliser les sols, tout en offrant un habitat naturel pour la faune. Ils sont également bénéfiques pour conserver les terres fertiles et stables. Enfin, les plantations de sapins permettent aussi de limiter le risque de déforestation sauvage et de maintenir de l'emploi, notamment dans le Morvan et le Jura. Mais quelle espèce choisir ? Nordmann, épicéa, nobilis..., d'un point de vue environnemental, c'est l'origine qui compte. Vérifiez que votre sapin provient de France et qu'il n'a pas parcouru des milliers de kilomètres pour parvenir jusqu'à votre salon.

Il existe bien un label qui vous garantit sa provenance ainsi que l'absence de pesticides, herbicides et engrais chimiques dans les plantations : le **Forest Stewardship Council** (FSC). Malheureusement, les **sapins labellisés FSC** ne sont, à cette heure, que très peu distribués en France, leur marché se limitant à la Belgique et à la Suisse.

Si vous avez un jardin, pas d'hésitation possible : optez pour un sapin en pot que vous replanterez ensuite !

### Saviez-vous que

- 6 millions de sapins sont vendus chaque année, dont 5 millions de sapins végétaux. 80 % des sapins naturels vendus en France sont cultivés dans l'hexagone.
- Véritable marché saisonnier, la production des sapins naturels monopoliserait plus de 5 000 hectares de surface.

### LE SAPIN BIO, UNE ESPÈCE EN VOIE D'APPARITION

Soyons clairs, le sapin bio n'existe pas (encore). Les producteurs dans le Morvan sont néanmoins de plus en plus sensibilisés à un mode de culture plus respectueux. Pour preuve, ils sont quelques-uns à avoir introduit sur leurs parcelles des moutons Shropshire en guise de désherbant naturel. À suivre

### Place à la créativité

Pour éviter les boules et guirlandes industrielles en plastique, produits dérivés du pétrole – et, vous l'aurez compris, nocifs pour l'environnement et votre santé – optez pour des figurines ou boules en bois, plus écologiques et aussi plus résistantes.

Et si vous fabriquiez vous-même vos décorations pour donner un bel air de fête à votre maison ? Mieux encore, sortez ciseaux, colle, crayons de couleur, papier... et faites marcher l'imagination de vos enfants. Un moyen ludique et divertissant de prolonger en famille les festivités, tout en sensibilisant vos enfants à la protection de l'environnement. Ils deviendront ainsi acteurs de la fête, et non plus seulement spectateurs.

Pour le plaisir de vos petits bricoleurs, initiez un atelier manuel avec des moyens écologiques et amusants. Vous pourrez ainsi leur faire réaliser des décorations de sapin en papier (labellisé ou recyclé) ou, avec des moules à l'emporte-pièce, des petits personnages en pâte à modeler écolo ou en pâte à sel à peindre, ou encore des marques places, verres ou ronds de serviettes, que vous disposerez ensuite sur la table.

Pensez à recycler par exemple les canettes de soda. Boules, guirlandes ou gros nœuds à accrocher, sapins décoratifs et petits personnages en papier à poser, anges à suspendre, étoiles en argile à peindre, tout est possible. En plus les résultats peuvent être étonnants.

Autre alternative pour donner à votre table une touche originale et écologique : les pommes de pin, les marrons ou les noix. L'occasion en plus d'une petite sortie familiale en forêt.

#### **BOULES DE NOËL ISSUES DU RECYCLAGE**

Prendre une canette, couper le haut et le bas, lisser le corps. Découper des bandes de 1,5 cm de large, poinçonner en haut et en bas. Puis à l'aide de 2 attaches parisiennes, attacher les lamelles entre elles en haut et en bas. Et enfin former une boule.

Pour trouver d'autres idées créatives et écologiques :

[www.espritchabane.com](http://www.espritchabane.com)

### **Des lumières vertes**

Les illuminations font la joie de tous en créant une atmosphère spéciale. Or, pour un Noël vraiment écolo, il est évidemment préférable de s'en passer. Les guirlandes en papier – que vous pourrez fabriquer avec vos enfants – peuvent se substituer aux guirlandes électriques.

Ou alors préférez une guirlande à ampoules LED (diodes électroluminescentes, plus économes en énergie que les ampoules à incandescence, et avec une durée de vie de plus de 10 ans).

Ce sont autant d'économies réalisées sur votre facture d'électricité que d'énergie préservée.

## VALORISER LES DÉCHETS UNE FOIS LES FÊTES TERMINÉES

Le lendemain de Noël est un des jours les plus chargés de l'année pour la collecte des déchets. Et quand on sait que le poids de la poubelle a doublé en 40 ans, et qu'il représente 360 kg par an et par habitant, soit 1 kg par jour, il y a de quoi s'inquiéter !

Limitier ce gaspillage, c'est possible. Tout d'abord, ne mettez pas automatiquement à la poubelle le papier d'emballage abîmé. Il peut être conservé, par exemple pour emballer un prochain cadeau ; vous pourrez aussi très bien le recycler en couvertures protectrices pour les cahiers scolaires, ou encore le mettre de côté pour une activité collages avec vos enfants.

Si vous avez un jardin, optez pour le compostage. Une façon toute naturelle de faire disparaître les déchets organiques.

Que faire du sapin après les fêtes ? C'est le moment de faire un tour à la déchetterie pour recycler votre arbre avec les déchets verts. En passant, profitez-en pour déposer cartons, papiers et verre dans les bennes spécifiques.

### LE + ÉCOLO

Pensez au sac à sapin proposé par Handicap International. Vendu dans de très nombreux points de vente au moment des fêtes, ce sac est fabriqué en plastique végétal 100 % compostable et peut être par ailleurs pris en charge par la déchetterie. 1 € par sac est reversé à l'association. Déposez-le avant les fêtes au pied du sapin pour recueillir les épinettes et faciliter ensuite l'emballage.

Autre option : Ikea a lancé un programme en partenariat avec l'Office national des forêts (ONF) qui permet d'acheter un sapin puis de le rapporter dans un des magasins de l'enseigne afin qu'il soit transformé en engrais et en compost. Vous recevez en échange un bon d'achat. 1 € est également reversé à l'ONF pour soutenir des projets de reboisement et d'aménagement des forêts françaises.

# TOUT SCHUSS

## POUR DES SPORTS D'HIVER

### ÉCOLO

**C**a y est, l'hiver pointe le bout de son nez et vous commencez déjà à rêver d'air pur, de pistes enneigées et de promenades au milieu des sapins blancs. Sauf que le ski est une activité qui n'a pas du tout la réputation d'être écologique : installation des remontées mécaniques et de lignes à très haute tension – qui, outre de défigurer les paysages, engendrent une dépense énergétique forte –, retenues d'eau artificielles mises en place pour faire fonctionner les canons à neige – qui entraînent un dérèglement de l'écosystème..., tout ceci pour accueillir des millions de touristes qui débarquent chaque année.

Mais chacun peut agir de manière responsable et limiter son impact environnemental. Petits conseils pour concilier sports d'hiver et respect de la montagne.

#### S'engager

Consultez le site de l'association Mountain Wilderness : [www.france.mountainwilderness.org](http://www.france.mountainwilderness.org).

### DES TRANSPORTS DOUX

Pour vous rendre au pied des stations de façon confortable, rapide et souvent plus économique, choisissez de préférence une station accessible en train et pour laquelle il est possible d'éviter l'avion et la voiture, afin de limiter les émissions de CO<sub>2</sub> liées à votre voyage.

#### Saviez-vous que

- En montagne, 75 % des émissions de gaz à effet de serre sont dus aux transports.
- Un trajet en avion représente 250 g de CO<sub>2</sub> par personne et par kilomètre. En train ou bus, c'est 10 fois moins.

La voiture est évidemment à éviter en montagne l'hiver. En effet, les conditions de route difficiles dues au verglas et à la neige, la sur-utilisation de carburant due à la distance à parcourir, et les embouteillages résultant des vacances scolaires, la rendent peu pratique, polluante et pas du tout économique.

Bonne nouvelle, les alternatives se développent. De plus en plus de cars desservent la plupart des stations depuis les gares routières et ferroviaires.

Une fois sur place, pour vous déplacer en station, préférez la marche, bien meilleure pour la santé et plus agréable. Ou profitez des nombreuses navettes mises à votre disposition entre les pistes de ski et le centre-ville.

## CHOISIR UNE ÉCO-STATION

### CONNAISSEZ-VOUS ALPINE PEARLS ?

Alpine Pearls ou « Perles des Alpes » est un nouveau label écologique créé pour les stations des Alpes (Autriche, Allemagne, Italie, Suisse et France) et basé principalement sur la gestion des transports. Il regroupe 21 localités alpines européennes, proposant de nouvelles formes de mobilité douce pendant les vacances d'hiver. Les Gets est la première station française ayant bénéficié de ce label.

En savoir plus :

[www.alpine-pearls.com](http://www.alpine-pearls.com)

Des vacances d'hiver vertes se poursuivent par un choix éclairé de la station de ski. En matière de protection de la montagne, toutes les stations ne se valent pas. Celles qui tentent de séduire à grand renfort de canons à

### Saviez-vous que

- En 40 ans, les montagnes françaises ont perdu près de 40 % de leur enneigement moyen selon l'OCDE. La faute au réchauffement climatique : la température moyenne a déjà augmenté de 2 °C au cours du xx<sup>e</sup> siècle. Près de 60 % des stations françaises des Alpes pourraient disparaître si la température augmente encore, ne serait-ce que de 2 °C. La limite actuelle de viabilité des stations (30 cm de neige naturelle pendant 100 jours) augmenterait de 150 m par degré supplémentaire.
- 20 % du domaine skiable français est désormais recouvert de neige artificielle. Ce qui nécessite 10 000 canons à neige qui consomment 0,023 % de la consommation nationale en électricité, soit 108 millions de kilowattheures, notamment pour acheminer l'eau dans les canalisations en altitude. Ce qui représente 50 % de l'énergie utilisée par les domaines skiables et une quantité d'eau équivalente à la consommation annuelle d'une ville de 250 000 habitants.
- D'ici 2050, 60 % des espèces végétales des montagnes méditerranéennes pourraient disparaître à cause du réchauffement climatique.
- Il y a en France environ 1,8 million de skieurs étrangers chaque année pour 7 millions de skieurs français.

### POUR CONNAÎTRE LES STATIONS LES PLUS ENGAGÉES

Lancée en octobre 2007, à travers l'Association nationale des maires des stations de montagne et en partenariat avec l'Ademe et Mountain Riders, la Charte du développement durable rassemble aujourd'hui 50 stations françaises engagées pour préserver l'environnement naturel et promouvoir un aménagement durable des stations de ski (plan d'actions à 10 ans). En savoir plus : [www.anmsm.fr](http://www.anmsm.fr).

Référez-vous au Ski club britannique, qui a établi un guide des éco-stations à travers le monde : [www.skiclub.co.uk](http://www.skiclub.co.uk), rubrique « Green Resort Guide ».

neige sont d'emblée à délaissier.

Pour vous aider à faire votre choix, vous pourrez vous appuyer sur le Guide vert des stations élaboré par Mountain Riders, régulièrement réactualisé. Il décrit les efforts réalisés par les stations des Alpes et des Pyrénées en matière de respect des paysages et des espaces naturels : économie d'énergie, gestion de l'eau, développement du tri sélectif et du recyclage des déchets, mobilité douce (voiturettes électriques, véhicules hybrides, réutilisation des huiles alimentaires usagées comme carburant, vélos, télécables ou téléphériques), mise en place du covoiturage, programme de construction écologique,

utilisation des énergies renouvelables (chaufferies à bois publiques, et panneaux solaires), création de zones naturelles protégées, ou encore sensibilisation à l'environnement.

Vous pourrez également vous référer au label national Stations vertes, qui regroupe des communes touristiques aussi bien de l'espace rural que de la montagne engagées pour un tourisme nature de qualité. Un réseau de référence constitué de 600 destinations Nature.

Envie de découvrir la montagne autrement ? Et si vous choisissiez une station de moyenne montagne labellisée Famille Plus Montagne ? Une belle alternative au « tout-ski » : balades en raquette ou en traîneau, randonnées et activités découverte de l'environnement et du patrimoine.

### En savoir plus

- [www.mountain-riders.org](http://www.mountain-riders.org)
- [www.stationsvertes.com](http://www.stationsvertes.com)

## REPÉRER LES HÉBERGEMENTS LABELLISÉS

Vous souhaitez passer des vacances plus confortables, tout en minimisant votre impact sur l'environnement ? Évitez alors les ensembles d'hébergements individuels, dits de « lits froids », peu attrayants et fortement consommateurs d'énergie.

L'écolabel européen comprend désormais une catégorie « Services d'hébergement touristique », qui vous permettra de reconnaître les pensions, chambres d'hôtes et hôtels les plus respectueux de l'environnement grâce au fameux logo de la petite fleur.

Autres signes de reconnaissance pour vous guider : Gîtes panda, Bienvenue à la ferme, Accueil paysan, Rando accueil ou encore La Clef verte.

## RECONNAÎTRE L'OFFRE DE TOURISME VERT

En novembre 2008, 30 établissements répondaient aux critères de l'écolabel européen.

- Le **Gîte panda** est un hébergement Gîtes de France – gîte rural, chambre d'hôtes, gîte de séjour, gîte d'enfants – situé généralement dans un parc naturel régional ou national, et labellisé par l'association de protection de la nature WWF.
- Le réseau **Bienvenue à la ferme** est un hébergement certifié Gîtes de France, géré par l'Assemblée Permanente des Chambres d'Agriculture. Outre les activités de restauration, il propose des séjours éthiques intégrant des critères environnementaux : vacances d'enfants, ferme de découverte, ferme pédagogique, ferme équestre et camping à la ferme.
- **Accueil paysan** propose de découvrir en gîte, chambre, table, auberge ou camping paysan, un tourisme responsable en milieu rural.
- **Rando accueil** est une marque garantissant des vacances dans un environnement protégé et des prestations adaptées aux loisirs nature (à pied, à cheval, à vélo, à dos d'âne).
- La **Clef verte** est un label de gestion environnementale pour l'hébergement touristique mené par la Fondation pour l'éducation à l'environnement depuis 1998. Ce label récompense les campings, hôtels, gîtes, pour leur dynamisme en matière d'environnement.

## S'ÉQUIPER VERT

Afin de profiter au mieux de vos vacances d'hiver, autant bien préparer votre sac. Matériel, vêtements et produits de soin : choisissez de vous équiper responsable avec des articles issus de l'éco-conception. Et ayez toujours à l'esprit la règle des 4 R.

## LA RÈGLE DES 4 R

- Réutiliser en favorisant les circuits d'occasion pour acheter ou donner son matériel usagé.
- Réparer pour prolonger la vie d'un objet.
- Réduire pour gagner de la place dans la poubelle.
- Recycler les déchets.

### Saviez-vous que

- Il est possible de pratiquer la glisse responsable ! Le premier skate-shop écologique, spécialisé dans le textile et le matériel écologique a ouvert ses portes à Grenoble en 2007.
- 100 bouteilles en plastique recyclées = 1 veste de ski. Vers quelles marques se tourner ? La plus connue, et sans doute la plus investie aujourd'hui dans le domaine de l'éco-conception, est la marque californienne Patagonia, qui propose par ailleurs un programme de recyclage de ses vêtements. Retrouvez sinon chez Lafuma ou Kanabeach une gamme de vêtements en chanvre biologique.

### Côté matériel

Vous n'allez aux sports d'hiver qu'occasionnellement, le mieux est donc d'emprunter du matériel auprès de votre entourage ou de le louer sur place. Ainsi, votre matériel ne dormira pas dans l'armoire une grande partie de l'année, vous contribuerez à une meilleure utilisation des ressources naturelles et de l'énergie. Privilégiez sinon les circuits d'occasion. Pour du matériel neuf et éco-responsable, référez-vous à L'éco guide du matériel de montagne, de l'association Moutain Riders.

Quelques entreprises proposent désormais des skis ou snowboards durables faits à partir de matériaux naturels, en opposition aux produits

### Côté vêtements

Il existe de plus en plus d'articles techniques en matières naturelles, biologiques ou recyclées, pour des écharpes, gants, vestes et pulls au service de l'environnement.

Vos 3 incontournables de l'hiver : la pure laine vierge, très respirante, naturellement anti-odeurs et évidemment non traitée au chlore ; le coton biologique, une éco-fibre légère et absorbante et le chanvre, une des fibres naturelles les plus résistantes. Non seulement ces matières sont exemptes de tout produit toxique irritant, mais elles sont plus agréables à porter et mieux tolérées par la peau.

### Saviez-vous que

- Chaque année, en France, 1 500 tonnes de skis et de snowboards usagés partent à la déchèterie.
- L'entreprise Tri-vallées, basée en Savoie, collecte et recycle le matériel de sports d'hiver usagé, depuis 2003. En savoir plus : [www.tri-vallees.com](http://www.tri-vallees.com)
- Une filière spécifique de recyclage pour votre vieux matériel est tout juste en train d'émerger. Chaussures, skis, surfs, bâtons... ne les jetez pas n'importe où ! Renseignez-vous dans votre station pour savoir s'il existe une déchèterie spécifique.

synthétiques (ABS, époxy, élastomères, fibres de verre, carbone ou kevlar, polyéthylène, titane...) et à la résine de synthèse, traditionnellement utilisés.

Salomon, Liberty skis, Kingswood skis, Grown Skis, Board-Z, Arbor Snowboards, Glissade Snowboards..., autant de fabricants de skis ou de snowboards qui ont réussi le pari d'allier technologie et écologie : skis en bambou ou en bois certifié FSC, fibres de chanvre, colles et résines à base d'eau, utilisation de techniques de fabrication écologiques...

Afin d'allonger la durée de vie de votre matériel, pensez à bien l'entretenir. Vous pourrez également vous adresser aux services de réparation de produits hors-SAV, que proposent les marques Virus snowsports ou Phénix snowboards.

### Côté protection solaire

Vous voilà habillé et équipé écolo de la tête aux pieds, ne partez pas sans des produits solaires performants et adaptés au rayonnement solaire intense de l'altitude.

Crème solaire, moyenne protection et haute protection, lait après-soleil, la plupart des produits vendus sur le marché sont composés d'ingrédients chimiques et de filtres de synthèse qui se dégradent rapidement sous l'effet du soleil et laissent pénétrer les rayons UV dans l'organisme. Sans compter qu'ils ne deviennent véritablement actifs que 20 à 30 minutes après l'application, se révèlent aussi peu tolérants et du coup à l'origine de nombreuses allergies.

Pour vous exposer sereinement, préférez les produits solaires bio, dépourvus de composants chimiques – et donc nocifs –, sans parfums, colorants ni conservateurs de synthèse, OGM ou dérivés pétrochimiques. Et qui ont l'avantage d'utiliser des filtres minéraux – sans danger pour votre peau et celle de vos enfants – et d'être efficaces immédiatement après l'application.

### METTRE DE LA CRÈME SOLAIRE, UN RÉFLEXE ESSENTIEL

Le soleil est plus agressif en montagne. À cause de la neige ! En effet, la réflexion des rayons solaires sur la neige peut atteindre 90 % pour de la neige fraîche contre seulement 20 % pour la mer. Les doses d'UV reçues par la peau et les yeux sont ainsi décuplées.

### Quels produits solaires ?

Les marques de cosmétiques bio telles que Melvita, Lavera, Phytoes ou Natur&Sun ont constitué des gammes complètes de produits de protections solaires bio, certifiées Ecocert, BDIH, Cosmécio ou AIAB.

## ADOPTER L'ÉCO-ATTITUDE

Quel bonheur de dévaler les pistes, tout en profitant du spectacle de ces grands paysages immaculés ! Sauf que la neige cache trop souvent de multiples déchets polluants, et que nos pratiques sportives ont tendance à fragiliser encore plus la biodiversité à proximité.

Pour préserver les plaisirs que la montagne offre, notre comportement dans nos loisirs de glisse est déterminant.

Quelques règles simples à respecter :

- **Utilisez un cendrier de poche** avec son couvercle. Ultraléger et fabriqué à partir de matériaux entièrement recyclables, le cendrier de poche écologique Megopack se glisse dans une poche et peut accueillir jusqu'à 10 cigarettes. En savoir plus sur [www.megopack.com](http://www.megopack.com).
- **Rapportez tous vos déchets** dans un sac à destination de la poubelle. Ils peuvent mettre plusieurs dizaines voire plusieurs centaines d'années à disparaître, si vous les jetez dans la nature.
- **Évitez de « glisser » dans les zones sensibles.** Le hors-piste est risqué et représente pour la flore et la faune locale une menace importante. Les passages répétés des skieurs, snowboarders ou randonneurs à raquettes cassent les jeunes pousses d'arbres, compromettant la gestion durable des forêts par plantation ou régénération naturelle, et dérangent les animaux sauvages (tétràs, chevreuils, lagopèdes...), ce qui peut entraîner leur mort par épuisement lors de la saison hivernale.

### Saviez-vous que

- Jeter un mégot pollue 1 m<sup>3</sup> de neige, soit environ 500 l d'eau, et 30 000 mégots par an sont ramassés sous un seul télésiège.
- Un chamois effrayé qui court 30 m dans la poudreuse perd l'équivalent en énergie de 8 jours d'alimentation.

3

# AUX BEAUX JOURS

**Au printemps, vous sentez une montée d'énergie.**

**Il vous prend l'irrésistible envie d'une maison saine et propre, de respirer l'air frais au cœur de la maison, de faire briller, de ranger... Sauf que ces gestes avec les produits d'entretien classiques polluent votre intérieur et aussi l'environnement. Halte aux produits nettoyants, souvent dérivés du pétrole, et qui contiennent une multitude de composants toxiques ! D'autres solutions existent, tout aussi efficaces.**

**Vos enfants ne tiennent plus en place. Envie de bouger, de s'oxygéner et de se distraire. Sur le chemin de vos sorties en extérieur ou bien dans le jardin, découvrez avec eux les joies de la détente écolo et de la redécouverte de la nature.**

**Bientôt les grandes vacances ! Pour toute la famille c'est l'occasion d'évacuer le stress de l'année, de respirer, de découvrir, comme de se retrouver. Pas question d'oublier en route toutes les bonnes habitudes écologiques acquises durant l'année. En villégiature à la plage, à la montagne ou à la campagne, continuez d'adopter un comportement éco-responsable, vos vacances n'en seront que plus agréables.**

**Que vous souhaitiez vous aérer l'esprit à la maison ou en pleine nature, dans votre jardin ou en vacances, il est simple d'y ajouter une touche écolo et d'agir en faveur de l'environnement. Pour vivre le retour des beaux jours sous le signe de l'écologie, suivez le guide !**

# GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS

**T**out l'hiver, on vit plutôt blotti chez soi. Avec les beaux jours, les fenêtres s'ouvrent et, comme pour repartir du bon pied, on se met à récurer et purifier toute la maison.

Ne vous laissez pas (plus) abuser par le matraquage publicitaire, et les produits qui vous assurent une propreté « éclatante » du sol au plafond en

1 minute chrono ! La plupart des produits ménagers et des détergents présents sur le marché sont de puissants cocktails chimiques, irritants et polluants, et... qui se révèlent en plus complètement inutiles.

Il existe de multiples alternatives, plus écologiques et de surcroît plus économiques, pour nettoyer de fond en comble. À la clé, une maison plus saine où il fera bon se détendre.

Alors pour que la propreté passe par le respect de votre santé comme de la planète, optez pour le **grand ménage écolo du printemps** !

## Saviez-vous que

Selon l'Ademe, une famille française consomme en moyenne chaque année 3 à 4 l de liquide vaisselle, 10 à 20 l de nettoyeurs ménagers et 26 l de lessive liquide ou 24 kg de lessive en poudre.

## Saviez-vous que

- L'Observatoire de la qualité de l'air intérieur souligne que l'air intérieur se retrouve 2 à 5 fois plus pollué en moyenne que l'air extérieur à cause des substances nocives dégagées par les produits d'entretien classiques. Ce qui a de réels impacts sur la santé : irritations cutanées ou respiratoires, brûlures, réactions allergiques, cancers, asthme, endommagement du système nerveux, perturbations endocriniennes, problèmes de stérilité...
- La pollution domestique constitue la principale atteinte à la qualité des rivières et cours d'eau, à cause des phosphates, de la soude caustique et des tensioactifs contenus dans les produits nettoyeurs et non filtrés par les stations d'épuration.

## FAVORISER L'USAGE DE PRODUITS NATURELS

### ATTENTION, TOXIQUE !

Un produit d'entretien conventionnel est composé à 15 % de tensioactifs et à 85 % d'autres produits, à savoir des dégraissants et des désinfectants, des enzymes, des blanchissants et des azurants optiques (pour faire paraître le produit plus blanc et plus propre dans notre esprit), des dispersants, des épaississants, des parfums, des désodorisants, des conservateurs. Toutes sortes d'additifs composés de substances volatiles, comme les éthers de glycol, le formaldéhyde, les phosphates, les solvants chlorés et aussi de puissants acides.

Vous êtes-vous déjà penché sur l'étiquette de vos nettoyeurs ? Cela peut faire peur.

Faire un grand ménage de printemps, en minimisant les risques pour l'environnement et votre santé, oui c'est possible ! À l'aide de produits dont les ingrédients sont les plus naturels possibles.

Quelle différence avec les produits nettoyeurs verts ? Les substances les plus toxiques, comme les phosphates, sulfates, le chlore et autres borates sont remplacées par des matières d'origine végétale ou minérale, renouvelables et biodégradables, et non dangereuses pour la peau.

Par exemple de l'acide citrique, un excellent conservateur naturel, de l'acide stéarique, un très bon émulsifiant, ou encore des argiles pour absorber les impuretés.

### CULTIVEZ LES BONS GESTES

- Pour avoir une maison propre et saine, il ne suffit pas d'utiliser des produits verts. Il est important de consommer en fonction de ses véritables besoins.
- Dosez juste. Les produits nettoyeurs écologiques contiennent des formules végétales concentrées. Inutile donc de surdoser.
- Privilégiez les produits multi-fonctions.
- Limitez les emballages. Comme ils représentent 30 à 50 % du volume du produit, préférez les éco-recharges et les produits concentrés (à utiliser en dosages réduits).
- Remplacez les aérosols par des vaporisateurs manuels.
- Optez pour des chiffons et des serpillières en microfibre, matière très absorbante et lavable en machine. Sèche, la microfibre attire la poussière, et humide, elle dégraisse parfaitement. Elle permet par ailleurs des économies importantes d'eau et de détergent.
- Au lieu du balai à lingettes, préférez le balai en soie.
- Achetez gants et éponges en matériaux écologiques, torchons en lin ou en coton biologique etc.
- Plus efficaces, les produits écologiques vous permettent aussi de faire des économies en utilisant des doses réduites à chaque lavage.

Exit les solvants de type acétone, éther ou White-Spirit, dont la plupart font partie de la famille des composés organiques volatils (COV) et contribuent à la pollution de l'air et à l'effet de serre.

Et à la place des colorants de synthèse traditionnellement utilisés, les produits écolos sont dépourvus de parfum ou alors parfumés aux huiles essentielles de plantes.

## REPÉRER LES PRODUITS MÉNAGERS LABELLISÉS

Il n'existe pas encore de label garantissant une composition 100 % écolo pour les produits ménagers. Mieux vaut donc bien ouvrir l'œil.

Certes la norme NF Environnement et l'écolabel européen distinguent les produits dont l'impact sur l'environnement (et la santé) est limité. En se concentrant sur la biodégradabilité (partielle, au moins 60 %) des tensioactifs.

### Attention aux étiquettes

Un certain nombre d'étiquettes instaurées par l'Union européenne, comme les symboles « toxique » avec une tête de mort, « nocif » avec une croix noire sur fond jaune ou « dangereux pour l'environnement et/ou pour votre santé » avec un dessin noir dans un carré orange, sont suffisamment explicites pour éviter l'achat de certains produits dangereux.

Mais attention, rien n'indique que ces produits soient dépourvus de substances chimiques.

Le label Ecocert, est plus exigeant : aucun dérivé pétrochimique, des tensioactifs d'origine renouvelable et choisis en fonction de leur faible niveau de toxicité, des matières premières naturelles, des enzymes issues de bactéries non génétiquement modifiées. Son cahier des charges privilégie aussi les procédés de transformation respectant l'environnement.

Dans le détail, il informe :

- Que le produit contient 95 % minimum d'ingrédients d'origine naturelle transformés selon des procédés agréés « écologiques ».
- Que les 5 % restant sont puisés dans une liste restrictive d'additifs les plus doux possibles.
- Qu'il compte moins de 50 % de tensioactifs non naturels.
- Que 10 % minimum du total des ingrédients du produit fini sont bio.
- Et enfin, qu'il est dépourvu d'OGM et que les parfums et colorants utilisés sont d'origine naturelle.

Attention, ne vous fiez pas aux **mentions** autoproclamées du type « préserve l'environnement », « produit vert », « non polluant », « protège la planète ».

Ces déclarations ne sont pas contrôlées par des organismes externes à l'entreprise qui les fabrique, et sont souvent abusives.

## LES MARQUES ÉCOLES

Bonne nouvelle, de nombreuses marques de produits écologiques sont désormais disponibles pour répondre à vos besoins et à des prix abordables.

Vous les retrouverez aussi bien dans les magasins bio que dans certaines grandes surfaces, ou encore en vente sur Internet. Repérez les gammes L'Arbre Vert, Ecover, Étamine du Lys, Rainett, H2O Propreté, Douce Nature, Biovie de Léa Nature, Sonett, Lerutan, etc.

## REDÉCOUVRIR LES « RECETTES DE GRANDS-MÈRES »

Toutes sortes de remèdes simples d'usage, tout à fait inoffensifs et tout aussi efficaces sont à votre portée.

Il suffit de les connaître :

- Tout simplement l'eau chaude pour nettoyer les sols.
- Le bicarbonate de soude – incontestablement le produit naturel le plus intéressant – un abrasif doux et désodorisant qui permet de s'attaquer au calcaire, au tartre comme aux bactéries partout dans la maison et de faire briller toutes les surfaces (évier, plan de travail, argenterie...).
- Le savon noir (dilué dans de l'eau chaude) pour dégraisser et nettoyer les sols en lino ou carrelages, enlever les taches, ou bien nettoyer les vitres.
- Les cristaux de soude pour désinfecter, détartrer et dégraisser.
- La pierre d'argile, un dégraissant sec 100 % naturel pour toutes les surfaces dures et lavables à l'eau (baignoire, lavabo, douche et même carreaux de la salle de bain ; et dans la cuisine, évier en inox, gazinière ou plaque vitrocéramique, ou encore four).

### VINAIGRE BLANC, SOLUTION INFALLIBLE

Le vinaigre blanc (d'alcool) sert pour à peu près tout dégraisser, désodoriser, détartrer et désinfecter. Il pourra remplacer la plupart de vos produits d'entretien classiques.

Grâce à son acidité, il s'utilise aussi bien sec pour détartrer les robinetteries, les bouilloires, les fers à repasser, les cafetières électriques – et autres appareils domestiques utilisant de l'eau –, et pour faire briller l'argenterie, que dilué dans l'eau pour nettoyer les carrelages, les murs, les vitres et les miroirs.

Pensez aussi à la cire d'abeille ou végétale (sans additifs), ou à l'huile de lin, pour protéger et faire briller les parquets et les meubles ; à l'huile essentielle de thym à la place de l'eau de javel et au mélange bicarbonate de soude/gros sel/vinaigre blanc pour déboucher les canalisations (sans oublier la bonne vieille ventouse).

Des produits basiques et faciles d'utilisation qui remplaceront parfaitement de trop nombreux produits nettoyants nocifs et polluants. Ajoutez à cela le prix nettement moins élevé qu'un produit classique et une durée de vie bien plus longue.

## LE PLAISIR DES ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR

**O**utre le fait qu'ils soient divertissants, les loisirs sont une bonne occasion de sensibiliser vos enfants à l'environnement. Autant de manières de leur permettre de connaître la nature pour mieux la comprendre et la sauvegarder, et aussi de leur faire pratiquer avec plaisir toutes sortes de gestes éco-citoyens au quotidien.

Instaurez des sorties nature le week-end en famille. Ou bien inscrivez vos enfants à des balades encadrées par des professionnels, sur le thème de l'environnement ; ils découvriront la nature sous tous les angles et s'enrichiront, tout en s'amusant. Vous ferez ainsi naître tout naturellement chez eux une conscience environnementale.

### PIQUE-NIQUE ÉCOLO

Pique-niquer, c'est le plaisir de manger ailleurs qu'à la maison ou de

#### Saviez-vous que

Les déchets induits par les piqueniques dégradent durablement les paysages puisque l'on considère qu'il faut à une bouteille en verre 4 000 ans pour se dégrader, entre 100 et 1 000 ans pour un gobelet, une bouteille ou un sac en plastique, 3 mois pour une serviette en papier, et entre 3 mois et 2 ans pour une épluchure de fruit. Sans oublier que la plupart de ces déchets, lorsqu'ils se dégradent enfin, contiennent des substances toxiques qui polluent fortement l'environnement.

faire une promenade bucolique. Mais pas seulement. C'est aussi retrouver le bonheur d'être au cœur de la nature. Pour profiter pleinement de ce moment, il convient donc d'adopter l'attitude qui se marie au mieux avec le lieu.

## Le panier à pique-nique

Le premier réflexe pour un pique-nique écolo, c'est le choix de la vaisselle. Halte aux assiettes, couverts et gobelets en plastique ! Il existe des alternatives

### Où se fournir ?

- [www.biosylva.fr](http://www.biosylva.fr)
- [www.ecorelais.com](http://www.ecorelais.com)
- [www.ecolomique.com](http://www.ecolomique.com)

de transformer cette joyeuse escapade en source de pollution : vaisselle

à base de fibres de canne à sucre, palmier ou bambou, couverts en bois de peuplier ou de bouleau.

Encore mieux pour faire un repas aussi respectueux de l'environnement que de votre santé, utilisez votre vaisselle classique et des serviettes en tissu, le tout dans un beau panier ou tout simplement dans un cabas (en coton bio ou en chanvre). Les sacs plastiques étant à éviter au maximum.

### Le panier à pique-nique écolo de Nature & Découvertes

Tout en bambou avec un intérieur coton, ce panier pour 4 personnes contient un set de vaisselle 100 % compostable : des assiettes et bols en graine foliaire de palmier, des couverts en bois et des gobelets en fécule de maïs.

## Le repas

Privilégiez les plats faits maison (quiches, salades, tartes salées ou sucrées...) à base de fruits et légumes de saison, si possible d'origine locale et biologique, bien plus goûteux et sains que les préparations industrielles, souvent trop salées ou trop sucrées.

Accompagnez le tout d'eau du robinet plutôt que d'eau minérale en bouteille ou de sodas gorgés de sucre. Sachez que l'eau du robinet congelée remplace parfaitement les blocs remplis de liquides réfrigérants chimiques pour maintenir les aliments au frais dans une glacière. En prime, vous aurez de l'eau fraîche toute la journée.

## Les emballages

Pour transporter votre repas, remplacez le papier aluminium, qui renferme des métaux lourds nocifs, par des boîtes réutilisables ou en bois, ou encore par des barquettes en fibres végétales. Et pour limiter les déchets, optez pour des grands conditionnements au lieu des portions individuelles et autres petits conditionnements.

Lorsque l'excursion est finie, naturellement, veillez à collecter et à rapporter chez vous, pour les recycler, tous les déchets générés par le pique-nique. Vous pourrez mettre vos enfants à contribution pour vérifier que tous les déchets produits ont bien été ramassés. Pensez à prévoir des sacs poubelles biodégradables ou certifiés NF Environnement.

## Le feu de bois

Renseignez-vous d'abord pour savoir si cela est autorisé. Et si tel est le cas, faites un petit feu, dans un endroit à l'abri des vents dominants et à plusieurs mètres de souches d'arbres sur pied ou de buissons, et exclusivement avec du bois ramassé sur le sol et qui aura été cassé à la main.

N'oubliez pas de bien arroser votre feu pour l'éteindre une fois votre pique-nique terminé.

## BALADES « AU VERT »

Pour goûter aux vertus apaisantes de la nature et profiter du plein air durant vos week-ends de printemps, rien de tel qu'une petite escapade familiale dans la nature. Autant de moments uniques de partage, d'aventure et d'émerveillement, qui permettront à vos enfants de s'éveiller à ce qui les entoure et, en plus, à toute la famille de se refaire une « bonne santé ».

Demandez le programme ! Festivals, animations et manifestations diverses vous permettront de faire oublier à vos enfants les écrans de télévision et

### DÉCOUVREZ LA CUISINE SOLAIRE MOBILE

Parfait pour vos repas en plein air, le four solaire est un appareil de cuisson basé sur la transformation en chaleur de l'énergie solaire, et fonctionnant par effet de concentration et effet de serre cumulés (grâce à des miroirs en aluminium). Concrètement, c'est une sorte de caisse, très bien isolée, dotée d'un bac intérieur noirci et d'une fenêtre à double vitrage.

Il en existe aujourd'hui plusieurs modèles légers et transportables. Avec, par exemple, un extérieur équipé d'une enveloppe en toile de nylon, de type sac à dos, et une poignée. Citons le four solaire prêt à l'emploi Sun Cook 200 qui peut chauffer jusqu'à 200 °C (environ 1 heure 30 pour cuire un poulet) et ne nécessite aucune surveillance. En savoir plus : [www.idcook.com](http://www.idcook.com).

d'ordinateur, et de les amener à intégrer la notion de respect et d'échange avec la nature.

## Idées rando

Pour faire le plein d'énergie... naturelle, marchez ! Et partez à l'assaut des 180 000 Km d'itinéraires balisés par la Fédération française de randonnée pédestre. Pas besoin en effet d'aller bien loin pour s'évader et plonger dans des lieux magiques.

La Fédération Française de la randonnée pédestre, les offices de tourisme, les maisons régionales de votre ville ou les associations locales seront des sources précieuses d'organisation. Suivant votre lieu de résidence, vous pourrez choisir entre des excursions naturalistes, des promenades dans les grands espaces forestiers ou les réserves naturelles, des petites randonnées en pleine campagne, à la montagne ou à la mer.

### Une mine d'or de conseils et d'idées

Prenez contact avec la FFRandonnée, [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr) pour organiser toutes vos promenades.

## À la découverte de la nature

Le printemps, avec ses envies de bouger, est un moment propice pour initier vos enfants à l'observation et leur apprendre à respecter la faune et la flore. Au bout du sentier, au détour d'un bois, au fil de l'eau ou bien au cœur de la forêt, de multiples découvertes sont possibles. Outre le pur plaisir de s'immerger dans la nature et de profiter des paysages, la randonnée vous offre le plaisir de l'exploration.

Sillonnez avec vos enfants les chemins pour reconnaître et admirer arbres, végétaux et fleurs. Sans oublier d'emporter avec vous des jumelles pour observer les oiseaux et animaux qui vous entourent, et aussi une loupe pour voir de plus près les insectes. Ceci tout en prenant garde à ne pas stresser les animaux que vous pourriez croiser, ni écraser les plus petits. Se munir d'un livre sur la faune et la flore locales est évidemment encore mieux.

Enseignez à vos enfants à ne pas sortir des sentiers balisés pour ne pas abîmer des environnements déjà fragiles et aussi à ne rien arracher, ramasser ou rapporter.

Vous pourrez, enfin, piquer leur curiosité en les encourageant à prendre des photos ou à dessiner ce qu'ils voient.

## Avant de partir, une petite préparation s'impose

Pour un maximum de confort sur les sentiers de randonnée, il est important de bien s'équiper. Vous éviterez ainsi ampoules, douleurs et autres courbatures, qui gâcheraient inévitablement votre sortie nature.

Choisissez des vêtements techniques, chaussures, sacs à dos... éco-responsables qui répondront au mieux à vos besoins et dureront dans le temps. Citons les marques Patagonia, Timberland, Lafuma ou Raidlight qui proposent des solutions écologiques pour les amateurs de plein air.

Côté petits équipements, de type jumelles, couteaux, boussoles, gourdes, sacoches etc., vous trouverez tout ce que vous souhaitez dans l'espace Rando Voyage des magasins Nature & Découvertes, Le Vieux Campeur, et autres boutiques spécialisées...

## De l'écotourisme au cyclotourisme

Et si vous vous mettiez en selle pour vous promener en famille ? Une échappée dépayssante, amusante et garantie sans pollution pour être en parfaite harmonie avec la nature. Vous offrirez aussi à votre enfant une formidable sensation de liberté et un excellent exercice physique.

Le réseau cyclable se développe partout avec tous les aménagements de loisirs nécessaires au bon déroulement de vos balades : parcs de stationnement dédiés, sanitaires, aires de pique-nique, points d'eau, commerces...

### VOIES VERTES, CHOISIR SON ESCAPADE

Rendez-vous sur le site [www.af3v.org](http://www.af3v.org) pour trouver facilement des idées de parcours touristiques, classés par région.

Pensez aux offices de tourisme qui proposent des guides ou plans des pistes cyclables et voies vertes ouvertes à la circulation.

Retrouvez le Guide touristique des véloroutes et voies vertes de France, 2006/2008, avec plus de 150 itinéraires vélo loisirs, à la vente (au prix de 6 €) ou en ligne sur [www.cartovelo.fr](http://www.cartovelo.fr).

Sachez que, depuis 2009, les cartes Michelin décrivent toutes les voies vertes de France avec le libellé « Piste cyclable/Voie Verte ».

Suivez tout simplement la voie. L'association AF3V (3 V comme véloroutes, voies vertes) vous invite à sortir des villes en toute sécurité et tranquillité, pour découvrir les charmes de la campagne sans les pots d'échappement.

Sûres et agréables, les 280 véloroutes et voies vertes créent des conditions rêvées pour une excursion, de quelques chemins de halage que les voies ferrées désaffectées, les routes forestières, les promenades littorales ou les parcs urbains.

Sinon, la Fédération française de cyclotourisme est une mine d'or : 3 500 randonnées routes et VTT proposées, plus de 500 hauts lieux touristiques à découvrir à vélo, des circuits VTT, le tout à télécharger sur leur site.

## Se renseigner

Fédération française de cyclotourisme :  
[www.ffct.org](http://www.ffct.org)  
 ou par téléphone au 01 56 20 88 88.

## Paris, capitale du vélo

371 km de pistes cyclables existent aujourd'hui à Paris pour une réelle proximité avec la ville. Une manière agréable et conviviale de redécouvrir ou visiter tous les quartiers parisiens. Profitez librement des berges basses de la Seine classées « patrimoine mondial de l'humanité » par l'Unesco depuis le 10 septembre 1994. Paris appartient aux vélos dans 11 quartiers de la capitale

grâce à l'opération « Paris Respire ». Une opération qui consiste à fermer les berges à la circulation automobile toute l'année, les dimanches et jours fériés, de 9 heures à 17 heures, afin de les réserver aux promeneurs, cyclistes et rollers.

## Une bonne adresse

« Paris à vélo c'est sympa » vous propose des locations de vélo, avec des circuits touristiques :  
[www.parisvelosympa.com](http://www.parisvelosympa.com).

## À vélo en toute sécurité

Le moment est parfait pour inculquer à vos enfants les règles élémentaires de la prudence et les familiariser avec le code de la route.

Voici quelques conseils de bon sens et simples à appliquer. Suivez le guide !

- Avoir des vélos en bon état de fonctionnement : vérifiez l'état et la pression des pneus, l'efficacité des freins, l'éclairage, la transmission, la direction, le graissage de la chaîne et aussi le fonctionnement du dérailleur.
- S'équiper : casque à coque rigide, surtout pour les enfants en cas de chute ; chaussures appropriées ; vêtements légers et clairs pour être vus ; vêtements chauds et imperméables en cas d'intempéries ; chapeau et lunettes pour se protéger du soleil ; en-cas à portée de main, de type barres énergétiques ou fruits secs bio ; eau en quantité suffisante ; boîte

### Le +

Pour connaître les astuces de réglage et d'entretien de votre vélo, la Fédération française de cyclotourisme a édité le livret Mécanique.

à outils multifonctions cyclo pour réparer un pneu crevé, fixer une selle qui tourne. Sans oublier le maillon essentiel : un bon antivolt pour attacher son vélo. Le tout dans un sac approprié, de type sac de montagne pour un meilleur confort.

- Étudier son itinéraire en consultant les cartes spécialisées. Et choisir un parcours convenant aux capacités physiques de toute la famille.
- Prévoir suffisamment de pauses, surtout si les enfants sont de la partie.
- Sur route (verte) ou en ville, appliquer toujours le code de la route et adapter son comportement aux conditions de circulation. Rouler à droite et tenir ses distances si plusieurs vélos se succèdent. Éviter de zigzaguer et tendre le bras pour affirmer clairement ses intentions de changement de direction.
- Pour se déplacer facilement en ville, découvrez le *Guide du cycliste urbain* réalisé par la Fédération française des usagers de la bicyclette (FUBicy). Vous pourrez le commander en ligne sur [www.cartovelo.fr](http://www.cartovelo.fr).
- Respecter les autres usagers de la route, piétons, rollers ou voitures.
- Respecter la nature et son environnement en roulant impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public.

### SE DÉPLACER EN VÉLO ÉCOLOGIQUE !

Connaissez-vous le « Bambou bike » ? Il nous vient des États-Unis. Bien qu'encore peu répandu et assez onéreux, ce nouveau vélo présente de nombreux atouts écologiques. Une alternative sérieuse à la bicyclette classique qui pourrait faire des émules un jour !

En effet le bambou est un matériau naturel, renouvelable (il a la croissance la plus rapide des végétaux), léger (un cadre en bambou ne pèse que 1,8 kg), imperméable, d'une grande résistance et élasticité (sa fibre peut supporter des tractions de 40 kN/cm<sup>2</sup> alors que l'acier ne résiste que jusqu'à 37 kN/cm<sup>2</sup>), bien moins énergivore que l'acier, l'aluminium et le carbone (les matières généralement utilisées) pour la production des vélos. Par ailleurs le bambou, par ses capacités d'atténuation des vibrations, fournit un cadre très confortable.

### Autres sorties découvertes en famille

Mille et une façons ludiques d'initier vos enfants à l'écologie existent. De belles sorties familiales en perspective. Voici un petit échantillon d'idées sorties.

Proposez-leur un rendez-vous cueillette de fruits et légumes, d'aller à la Fête de la nature (partout en France), au Festival de l'Oh (Val-de-Marne), au Festival des enfants de la mer (Argelès-sur-Mer) ou bien de passer une

journée au Parc Eana, le premier parc français et européen entièrement dédié à la planète au cœur de la Normandie et ouvert depuis l'été 2008.

Et si vous viviez une journée écologique en famille au Centre Terre vivante dans le Vercors ? L'occasion d'un court séjour dans un lieu unique en France : 2 500 m<sup>2</sup> de jardins thématiques, une maison des visiteurs avec une éco-boutique, un espace info et un bar bio, des réserves naturelles précieuses (mares, haies, prairies...), une ancienne friche agricole transformée en sentier nature avec 3 circuits découvertes et un paysage enchanteur remarquablement préservé. Sans oublier des jeux autour de la nature et de l'exploration des sens, des constructions végétales et toutes sortes d'espaces spécifiquement dédiés à nos bambins pour les enchanter. Trouvez plus d'info sur le site : [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org).

De nombreuses communes proposent des lieux originaux, ludiques et pédagogiques, dédiés à l'écologie urbaine et à l'environnement. Renseignez-vous directement auprès de votre mairie ou faites un tour sur son site Internet.

## DANS LE JARDIN

**C**'est là que de nombreux souvenirs sont engrangés pendant l'enfance. Vous pouvez accompagner vos enfants pour que les heures passées à jouer dans ce coin de verdure soient les plus ludiques et à la fois les plus écologiques possibles.

Avoir la main verte... naturelle, ça se cultive. Voilà un beau terrain d'apprentissage pour que vos enfants comprennent de quoi a besoin une fleur, ou un plant de tomates, pour grandir. En prime, de joyeux moments partagés en famille.

### JOUER EN PLEIN AIR DE FAÇON ÉCOLO

Dès les premiers rayons de soleil, le jardin devient l'aire de jeux préférée des enfants. Portique, balançoire, toboggan, bac à sable, mobilier de jardin pour enfant, cabane et jouets divers permettent d'inventer des histoires, de rêver et tout simplement de satisfaire leur besoin de bouger. Sauf que tous ces produits fabriqués avec des matériaux non naturels et traités chimiquement ne respectent ni la santé de votre enfant ni l'environnement.

## Un coin « vert » pour les enfants

Voici quelques idées d'aménagements pour que votre jardin soit bien un espace sain et accueillant pour vos bambins.

Déjà, pas besoin d'accumuler, vous risquez d'encombrer votre jardin. Faites ensuite les bons choix, qui dureront et qui plairont dans le temps à vos enfants.

Plutôt que la cabane en plastique... impersonnelle et surtout nocive, optez pour une tente d'Indien 100 % naturelle, une cabane en carton écologique, recyclé et recyclable, ou en bois labellisée FSC. Autre solution, une cabane réalisée avec des boutures de saule. Avec votre aide, les enfants pourront la confectionner eux-mêmes.

Vous pouvez aussi installer un bac à sable fait maison (plutôt qu'en plastique), avec des planches de bois local ou certifié, que vous aurez traitées naturellement et bien poncées afin d'éviter toute écharde, et du sable gris de rivière (qui tache moins que le sable jaune).

Et au fond du jardin, optez pour des agrès inoffensifs et originaux à fixer sur un portique ou une belle branche. Au choix pour les plus petits, une balançoire nacelle en bois et tissu ou en forme de cheval en bois. Ou sinon pour les plus grands la balançoire ronde en bois de peuplier.

Une dernière idée : concevoir un espace atelier tout en matériaux recyclés pour donner libre cours à la créativité de vos enfants. Une ancienne porte dûment poncée et repeinte sur deux tréteaux en guise de table, des chaises usagées et des tabourets faits de troncs d'arbres, une collection de cageots pour disposer divers instruments et objets récupérés. Au grand air, ils pourront expérimenter, créer, modeler, peindre, jouer aux cartes...

## Des jouets écologiques pour l'extérieur

Qu'ils jouent sur la pelouse ou sur la terrasse, préférez pour vos enfants les jeux de plein air en bois, bien plus respectueux : jeu de croquet ou de quilles, boules de pétanque, corde à sauter en hêtre massif issu de forêts gérées et fabriqués en France dans le Jura, etc.

Et pour jouer au ballon, Ethlétic vous propose une jolie gamme de ballons de football, basket ou volley, éco-conçue et issue du commerce équitable.

### Où se fournir ?

[www.-jeujouetethique.com](http://www.-jeujouetethique.com),  
rubrique « Jeux de plein air ».

## ÉCO-JARDINER EN FAMILLE

Jardiner, voilà un loisir écolo idéal au printemps, à partager avec vos enfants ! Jardiner permet de retrouver calme et sérénité. Et puis c'est gratifiant, dès que l'on se met à éliminer les mauvaises herbes des massifs et à planter, le résultat est éclatant. Cela peut-être aussi très créatif d'élaborer des massifs colorés ou un joli potager.

Mais souvent, le premier réflexe dès les premiers rayons de soleil est de sortir la tondeuse, de mettre un peu d'herbicide par-ci, d'engrais chimique par-là, d'utiliser de grandes quantités d'eau (potable)... pour faire un jardin « net » et tout propre.

Or la tondeuse motorisée est une source de pollution. Et tous les produits phytosanitaires de type pesticides sont fortement toxiques. S'ils éradiquent effectivement les insectes ou les herbes considérés, parfois à tort, comme nuisibles, ils ont des conséquences néfastes pour la faune et la flore de votre jardin comme pour votre santé.

Sans oublier que par leurs jeux et leur besoin d'explorer, vos enfants sont plus susceptibles d'entrer en contact avec les sols et surfaces traités et donc d'être exposés à la toxicité des produits de jardinage.

### Saviez-vous que

- Près de 13 millions de français, soit près de 60 % des ménages, ont un jardin.
- Le jardin est considéré comme la seconde pièce la plus importante de la maison après le salon et devant la cuisine.
- Le jardinage est le deuxième loisir préféré des Français, après le bricolage.
- Selon le WWF, le jardinage représente 8 % de la consommation globale des pesticides et 25 % de la pollution des rivières.

## Un jardin en pleine forme

Il semble que l'idée même que nous avons aujourd'hui de la nature soit à revoir. Apprenons à accepter la nature. À accepter qu'il y ait de la mousse, des pissenlits, des pâquerettes et autres « mauvaises herbes » dans la pelouse. Ne confondons pas un jardin au naturel avec un jardin « négligé ».

Jardiner au naturel, c'est adopter de bonnes pratiques. Vous protégerez ainsi votre santé et celle de votre entourage tout en conservant le plaisir du jardinage. Et vous préserverez votre propre environnement et ses précieuses ressources.

Il suffit d'acquérir quelques réflexes simples, efficaces et, en plus, peu coûteux. S'assurer que plantes, arbres et fleurs pousseront dans un sol vivant et riche en sels minéraux ; favoriser un écosystème équilibré et diversifié ; consommer

l'eau et l'énergie de façon raisonnée ; éviter l'emploi de produits chimiques pour ne pas polluer le sol et les ressources en eau potable ; et aussi réduire la production de déchets.

Autant d'actions qui fortifieront vos plantes et vous offriront un beau jardin.

## Éco-jardiner, mode d'emploi

Les gestes basiques du jardinage écologique :

- Nourrir les sols avec des fertilisants organiques et notamment du compost, produit sur place avec les déchets du jardin et de la cuisine.
- Utiliser des semences issues de l'agriculture biologique, excluant tout produit de synthèse.
- Protéger la terre avec des engrais verts.
- Récupérer l'eau de pluie pour l'arrosage.
- Préférer l'arrosage au goutte-à-goutte à celui par aspersion.
- Recourir au paillage de la terre pour conserver l'humidité.
- Enrichir la biodiversité – facteur d'équilibre écologique – et renforcer la santé des plantes avec des haies diversifiées, un gazon en prairie fleurie, éventuellement une mare, des nichoirs... et en variant autant que possibles les espèces végétales et les variétés de fleurs. Vous limiterez le développement des maladies et des ravageurs.
- Opter pour une tondeuse à main, voire électrique.

### Où se fournir ?

- Votre boutique de jardinage.
- La gamme complète de semences potagères, condimentaires et florales biologiques :  
<http://essembio.prosygma-asp.org>,  
gamme « Jardiniers ».
- Les semences potagères biologiques de la Ferme Sainte Marthe :  
[www.fermedesaintemarthe.com](http://www.fermedesaintemarthe.com).
- Le soin de vos sols :  
[www.florentaise.fr](http://www.florentaise.fr).
- La rubrique « Jardin » des magasins Nature & Découvertes :  
[www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)

## Cultiver son potager bio

L'essentiel ici est de passer un bon moment en famille à planter, repiquer et récolter toutes sortes de légumes, frais, savoureux et non traités, que vous pourrez ensuite déguster.

Grâce au potager, vous pourrez redécouvrir les saveurs des légumes de saison. En prime, de bons repas maison et variés. Vos enfants pourront d'ailleurs recevoir leurs premières leçons de cuisine.

Commencez petit, en carré et avec les légumes les plus faciles à réussir, le temps de vous initier. Choisissez le bon emplacement, pas trop loin de la maison ni du point d'eau, et en plein soleil.

À noter, plus vous jouerez la variété, plus vous pourrez cultiver longtemps. Vous pourrez rédiger en famille une liste des légumes à cultiver, la meilleure façon d'impliquer directement vos enfants.

Sachez qu'il existe des plantes aromatiques en pots biodégradables, pouvant être directement mis en terre.

### LE PLUS IMPORTANT, LA ROTATION DES CULTURES

Ne pas cultiver 2 années de suite la même famille botanique sur la même parcelle de terre empêche l'appauvrissement des sols, l'installation de ravageurs propres à un type de culture et le développement des mauvaises herbes.

## Apprendre à jardiner à vos enfants

Les enfants sont curieux de nature. Et le jardin peut faire figure de véritable école de la vie. À travers la germination de la graine, ils découvriront la naissance de la vie, puis ils apprendront les soins à prodiguer pour aider la plante à grandir, et plus tard ils pourront récolter différents légumes et aromatiques. Quelle fierté en plus de cuisiner et manger ce que l'on a alors soi-même semé ! Évidemment le moment est parfait pour transmettre un certain nombre de gestes simples à vos enfants, tout en leur donnant l'occasion de faire par eux-mêmes et en les guidant dans leurs expérimentations et découvertes.

Le spectacle, toujours changeant, au fur et à mesure de la croissance des légumes, ne pourra par ailleurs que les enchanter.

Pour leurs tout premiers pas dans ce domaine, une jardinière sur le balcon peut servir de terrain d'observation et d'expérience. Le mieux étant de confier à vos enfants un petit bout de jardin rien qu'à eux, avant de les faire participer, plus grands, au potager familial.

# PRÉPARER SES VACANCES D'ÉTÉ

**E**nfin les vacances d'été..., le soleil, la plage ou la montagne, l'évasion, la détente ! Avant de boucler votre valise, il est important de rappeler que le tourisme, comme toute activité de masse, a une empreinte écologique très lourde. Nos transports comme nos envies de découverte, que ce soit à la plage, à la campagne ou en montagne, laissent en effet des traces, parfois irréversibles, dans cet environnement fragile qu'est la nature.

Alors comment se détendre, découvrir de nouveaux horizons, s'oxygéner... sans nuire à la planète ? Une seule solution : s'informer sur les destinations les plus respectueuses de l'environnement. Une manière de conserver les gestes verts acquis tout au long de l'année et la certitude de passer des vacances originales et encore plus agréables.

Quelques conseils et astuces pour découvrir les joies des grandes vacances écolo et devenir un touriste éco-responsable.

## CHOISIR DES MODES DE TRANSPORT DOUX

Avant de partir en voyage et de charger tout de suite votre voiture, pensez à bien préparer votre départ. Pour vous déplacer, il n'est pas toujours utile de prendre votre véhicule.

### Saviez-vous que

En France, les transports sont à l'origine d'un tiers de la consommation totale d'énergie et d'une part importante de la pollution de l'air. Selon l'Ademe, la consommation de carburant, en 2006 a par ailleurs engendré 34 % des émissions de CO<sub>2</sub>, principal gaz à effet de serre responsable des changements climatiques.

Toute une palette de moyens de transport est à votre disposition pour réduire votre empreinte écologique, et ainsi voyager plus serein, en évitant embouteillages et autres encombrements.

Vous pourrez être surpris de constater aussi qu'en étudiant, selon le nombre de passagers et la distance à parcourir, la possibilité d'une autre mode de déplacement, cela soit bien plus économique.

Tous les moyens de transport ne rejettent pas la même quantité de CO<sub>2</sub>. Les transports routiers et aériens en sont les plus émetteurs. Pour connaître l'impact des différents modes de transport que vous utilisez, l'Ademe a conçu le comparateur « Éco-déplacements » : [www.ademe.fr/eco-deplacements](http://www.ademe.fr/eco-deplacements). Très instructif !

Pour vous faire une idée sur un trajet aller-retour de 1 000 km :

MOYEN DE TRANSPORT	BILAN CO <sub>2</sub> (ÉMISSION DE DIOXYDE DE CARBONE REJETÉE)	BILAN ÉNERGIE (EN KILO ÉQUIVALENT PÉTROLE CONSOMMÉ)
Avion	204,6 kg	65,8 kg
TGV	14 kg	8 kg
Voiture	143,9 kg	46,7 kg
Bus	5,5 kg	17,3 kg

Tableau réalisé grâce au comparateur « Éco-déplacements » de l'Ademe.

D'une manière générale, pour limiter les trajets utilisant des moyens de transport particulièrement polluants, il convient de limiter inévitablement les voyages au bout du monde en avion. Vous pourrez être surpris de découvrir que le dépaysement peut se trouver près de chez vous.

Une fois sur place, pour ne pas anéantir vos efforts « CO<sub>2</sub> », préférez évidemment là encore les modes de déplacement les plus respectueux de l'environnement, comme la marche à pied, le vélo ou tout simplement les transports en commun, les meilleures façons de profiter de votre lieu de vacances.

## ADOPTER UNE ATTITUDE ÉCO-RESPONSABLE

Partir en vacances d'été est synonyme d'achats. Avant de vous précipiter dans les magasins, commencez par faire l'inventaire des vêtements de l'été précédent encore utilisables.

Listez ensuite ce dont vous avez (véritablement) besoin. Vous éviterez de multiples achats chers, qui se révéleront en plus inutiles, et alourdiront vos bagages. Pour participer à la réduction des déchets, optez pour les produits réutilisables et durables ainsi que les éco-recharges.

Vous voilà prêt à remplir votre sac de voyage. Dans la liste des produits essentiels, vous trouverez : des lunettes de soleil ; des produits solaires... bio ; un chapeau en chanvre ou en coton bio pour éviter les insulations ; des vêtements adaptés en fonction du choix de la destination ; des jeux écolo pour les enfants ; des draps de bain en éponge de coton bio ; des tongs éthiques

pour la plage ; un bon sac à dos ; des chaussures de marche confortables ; et enfin, quelques petits équipements pratiques et économiques pour vos randonnées et balades nature.

Sans oublier, pour le camping, toutes sortes de produits respectueux, innovants et en plus économiques : citons le couteau éthique Tatou ; les gourdes Sigg avec un bouchon spécial enfants ; la tente solaire et familiale Eureka ; la douche solaire ; la lampe de poche solaire ; les lampes torches LED, ou encore la lampe torche à agitation qu'il suffit de secouer quelques secondes pour la faire fonctionner.

Attention, même en vacances, conservez un comportement éco-responsable et vos bonnes habitudes. En France ou à l'étranger, préférez toujours les produits locaux et de saison. Cela vous permettra de découvrir les us et coutumes de la région visitée. En allant faire vos courses, continuez à utiliser un cabas réutilisable en tissu naturel ou bio. Sans oublier de trier vos déchets.

#### PETIT RAPPEL

Une canette en aluminium jetée dans la nature met entre 10 et 100 ans pour se détruire et le plastique de 100 à 1 000 ans.

## SE METTRE AU TOURISME RESPONSABLE

Bientôt les vacances. Pour chacun, c'est l'occasion de s'offrir une pause, de découvrir, finalement de se retrouver en famille.

Surtout c'est un moment pour se faire plaisir... et du bien ! Quelques idées de vacances écolos pour faire aussi du bien à l'environnement qui vous entoure.

#### CONNAISSEZ-VOUS ?

*Le Passeport Vert*, un site Internet grand public lancé en mars 2008 par le Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE) pour guider les occidentaux dans la pratique d'un tourisme plus durable : [www.unep.fr/greenpassport](http://www.unep.fr/greenpassport).

### Pour ne pas (plus) détruire ce que vous êtes venu voir

Vous voilà sur le départ pour vos congés d'été en famille... De nombreux loisirs s'offrent à vous. Mais les impacts négatifs générés par le tourisme de masse peuvent gâcher ces instants de pure liberté.

Le constat est là. Le développement exponentiel du tourisme est allé de pair avec une dégradation croissante et souvent irréversible de l'environnement : pollutions (eau, air, bruit, déchets, esthétique), consommation démesurée des

ressources naturelles, surfréquentation des aires protégées et destruction de la biodiversité, etc.

## Bien choisir sa destination

Votre choix de vacances peut faire la différence !

Concilier originalité et respect des patrimoines, cultures et écosystèmes en

### Saviez-vous que

- Le tourisme est la première industrie de la planète, avec une progression de 4 % par an. On dénombre environ 800 millions de touristes en 2005. Si les tendances actuelles se poursuivent, 1 milliard de touristes sont prévus en 2010 et 1,6 milliard en 2020.
- Les pays du Nord sont les principaux bénéficiaires de cet essor sans précédent : de 55 à 80 % des recettes colossales du tourisme leur reviennent.
- Le tourisme est la fois victime et responsable du réchauffement climatique, il contribue pour près de 5 % à l'émission de gaz à effet de serre.
- Les ¾ des dunes de sable ont disparu en Méditerranée à cause de l'urbanisation touristique. Et sur les 109 pays ayant des récifs coralliens, 90 d'entre eux ont des coraux endommagés par l'afflux des plaisanciers, la croissance des activités nautiques, les chaînes d'encre, les déchets et les plongeurs indéclicats...

## Pour vous guider

- L'Association française d'écotourisme (AFE) : [www.ecotourisme.info](http://www.ecotourisme.info).
- L'association faune écotourisme : [www.aunaventure.org](http://www.aunaventure.org).
- Le Réseau national du tourisme équitable et solidaire : [www.toursimesolidaire.org](http://www.toursimesolidaire.org).
- Voyager responsable : [www.voyagespourlaplanete.com](http://www.voyagespourlaplanete.com) et [www.voyageons-autrement.com](http://www.voyageons-autrement.com).
- L'annuaire de vos séjours écologiques : [www.biovacances.net](http://www.biovacances.net).
- Le guide de l'écotourisme en France : [www.green-club.fr](http://www.green-club.fr).
- Le Réseau français des éco-villages : <http://rfev.free.fr>.

voyageant, c'est possible aujourd'hui. Vous trouverez des destinations éco-touristiques partout dans le monde, dans les pays occidentaux comme dans les pays en voie de développement.

Halte aux idées reçues ! Pratiquer le tourisme responsable n'est pas chose contraignante ou ennuyeuse. Ni une forme de voyage au confort spartiate. Bien au contraire. Ajouter une petite touche d'écologie dans votre façon de voyager vous permettra de faire le plein d'énergie, de (re)découvrir les joies d'une

nature préservée et aussi d'une vie saine, loin des circuits touristiques. Au choix, partez en écogîte rural, écovillage ou écolodge, dans une ferme biologique, en roulotte ou yourte, dans une cabane perchée dans les arbres, pour une découverte naturaliste, en randonnée à dos d'âne, faire de l'agri-tourisme...

## OFFRIR DES VACANCES INTELLIGENTES À VOS ENFANTS

L'été est une période plus que propice pour sensibiliser vos enfants aux questions environnementales et aux gestes écologiques. Encouragez-les à partir à la découverte de leur environnement, une foule d'activités aussi ludiques que pédagogiques les attend.

### À la découverte des régions de France

Pas besoin d'aller bien loin pour s'évader et partir à la découverte. Laissez vos enfants vous guider cet été, à travers la France.

« Graines de voyageurs » est la première collection de guides de voyages pour les enfants, dès 7 ans. Au fil des pages et accompagnés des mascottes, Alex et Maya, vos enfants découvriront et vous feront découvrir la Bretagne, la Côte Atlantique, la Normandie, la Provence et la Côte d'Azur.

Chaque carnet raconte ce qu'il faut connaître d'une région, à travers ses lieux de visite incontournables, sa culture, sa nature, des jeux et diverses activités. Tout en proposant à la fois des parcours ludiques et thématiques, des idées pour se divertir pendant le trajet des vacances ou pour fabriquer des objets avec ce que l'on trouve en forêt ou sur la plage. À la fin du guide, un espace est spécialement réservé à vos enfants pour écrire et coller leurs meilleurs souvenirs de vacances.

### Sur la toile

Le site [www.grainesdevoyageurs.com](http://www.grainesdevoyageurs.com) pour les familles aimant les périples touristiques hors des sentiers battus : adresses, jeux et toutes sortes d'informations sur les régions de France.

### La colo écolo

En plus du dépaysement et de l'apprentissage de la vie en communauté, de nombreux loisirs peuvent aider vos enfants à poser un nouveau regard sur l'environnement.

Entre expériences scientifiques, explorations naturalistes, créations artistiques et activités sportives, la colo écolo leur permettra d'explorer et de comprendre les différents thèmes de l'écologie.

Mais où les inscrire ? Tentez vos enfants avec les séjours d'initiation à l'astronomie – pour les 8-12 ans, 9-14 ans ou 13-17 ans –, proposés par l'association À ciel ouvert ; les stages pratiques d'observation des cétacés avec l'association Cetus ; ou encore les colonies de vacances à la ferme, par exemple à la Ferme européenne des enfants en Normandie s'ils ont entre 5 et 12 ans, ou à la ferme pédagogique de la Ribière de Bord dans le Limousin, s'ils ont entre 10 et 13 ans. Proposez-leur aussi les séjours et voyages itinérants à vélo du Centre national du cyclotourisme. Nature & Découvertes et son tour-opérateur Saïga proposent sinon toutes sortes de séjours nature dédiés aux enfants : par exemple, partir à la découverte de la vie des baleines et des dauphins à bord d'un bateau et aux côtés de chercheurs, ou en Mongolie pour découvrir un patrimoine naturel merveilleux, au rythme des nomades. Autant de voyages pour faire passer vos enfants de l'émerveillement à l'apprentissage et, ainsi, les aider à devenir acteurs et non plus simplement spectateurs.

Au programme d'été de l'association Sous la Lune : des séjours thématiques écologiques, pour *jouer avec les éoliennes et le vent, entendre l'appel de la forêt, parcourir les trésors de la mer ou bien connaître la montagne.*

Autres options pour plonger vos enfants dans la nature, les séjours d'éducation à l'environnement GoodPlanet Junior pour les enfants entre 8 et 15 ans ; ou l'immersion complète d'une semaine au cœur du Parc animalier et botanique de Branféré, proposée par l'École Nicolas Hulot, pour les 8-12 ans et les 13-17 ans.

## Les chantiers nature

Voilà une forme de vacances actives et pédagogiques, qui s'ouvre aujourd'hui de plus en plus aux adolescents.

Vos enfants ont entre 14 et 17 ans. Et si vous leur proposiez de participer à un chantier écovolontaire ? Des séjours d'observation scientifique ou de sauvegarde de la nature, encadrés par des techniciens et des animateurs

spécialisés, qui ont vocation à apprendre aux jeunes à réaliser en équipe et tout en s'amusant, un véritable projet environnemental.

### En savoir plus

- [www.planete-sciences.org](http://www.planete-sciences.org)
- [www.concordia-association.org](http://www.concordia-association.org)
- [www.rempart.com](http://www.rempart.com)

Avec Planète sciences, vos enfants pourront restaurer à l'ancienne un muret en pierres sèches ; créer un espace pédagogique sur les insectes locaux ; réhabiliter le canal d'irrigation en pierre qui alimente les jardins d'une abbaye ; ou bien monter une yourte traditionnelle mongole pour accueillir les enfants du centre de loisirs Les Explorateurs en herbe.

Autres alternatives pour encourager vos enfants à passer des vacances utiles et solidaires, les chantiers Concordia, en France ou à l'étranger, ou encore les chantiers de restauration et de mise en valeur du patrimoine avec Rempart.

## DES LABELS À LA PELLE

Comment s'orienter dans la jungle des labels pour reconnaître les établissements d'hébergement ou les sites touristiques les plus respectueux de l'environnement ?



L'**écolabel européen** s'applique depuis 2003 aux services d'hébergements touristiques, hôtels, chambres d'hôtes et campings, qui répondent à certaines performances environnementales : consommation d'énergie et d'eau limitée ; gestion des déchets ; utilisation de ressources renouvelables et de substances moins nocives pour l'environnement ; et enfin, actions de communication et d'éducation à l'environnement.



Créée au Danemark en 1994 et décernée par la Fondation pour l'éducation à l'environnement, la **Clef verte** récompense les établissements ayant une politique stricte en matière d'éducation environnementale ainsi qu'un comportement responsable en matière de gestion de l'eau, de l'énergie, et des déchets ; d'éducation à l'environnement ; et d'aménagement des terrains de camping. 234 hébergements ont été labellisés Clef verte en 2008 en France : à savoir, 199 campings, 21 hôtels, 14 gîtes, chambres d'hôtes et résidences.



Le label **WWF Gîte panda**, lancé en 1993, est accordé aux gîtes de France des parcs régionaux et nationaux (gîte rural, chambre d'hôtes ou gîte de séjour) situés dans un environnement naturel de qualité, munis d'un équipement d'observation de la nature et de documents d'information de qualité et, gérés dans le respect de leur environnement. Retrouvez 280 Gîtes Panda répartis dans toute la France.



La marque **Hôtel au naturel** qui existe depuis 2007, est attribuée sur le respect d'une charte de 75 points, de la limitation des consommations d'énergie et d'eau à l'utilisation de produits respectueux de l'environnement, en passant par la gestion des déchets et une attention particulière à la pollution sonore. L'ensemble de ces critères est vérifié tous les 3 ans par la Fédération des parcs naturels régionaux de France. À ce jour, 21 hôtels dans 7 Parcs naturels régionaux de France ont reçu la marque Hôtel au naturel.



Créé par l'Office français de la Fondation pour l'éducation à l'environnement en Europe en 1985, le label **Pavillon bleu** d'Europe récompense et valorise chaque année les communes et ports de plaisance français qui répondent à des critères d'excellence pour la gestion globale de leur environnement. En 2008, 72 communes et 242 plages françaises ont obtenu le Pavillon bleu.

Le label **Écogîtes**, initié par la région Provence-Alpes-Côte-d'Azur (Paca), est en cours de création au niveau national. Il permet de repérer les gîtes particulièrement soucieux de la préservation de l'environnement. À l'heure actuelle, on dénombre environ 20 gîtes labellisés en France.

La certification **ATR**, « Agir pour un tourisme responsable », a été créée en 2008 par l'association ATT (Association des tours opérateurs thématiques). Elle regroupe les voyageurs engagés dans le sens d'un tourisme plus responsable, respectueux de l'environnement, du développement local, du patrimoine culturel et naturel des régions d'accueil.

## PETIT GUIDE DES GESTES ÉCOLOS DE L'ÉTÉ

Voyager responsable passe par une multitude de petits gestes à emmener avec vous en vacances et à transmettre à vos enfants.

En voici quelques-uns à retenir (cette liste n'est évidemment pas exhaustive) :

- En voiture, privilégier les petites routes plutôt que les autoroutes : rouler moins vite permet de consommer moins de carburant et de polluer un peu moins. Adopter en parallèle une conduite souple et une vitesse modérée. Éviter la climatisation même en cas de fortes chaleurs, elle participe au réchauffement climatique.
- En randonnée, apprendre à apprécier la nature sans la déranger : respecter le balisage des chemins, pour éviter de piétiner la flore ; refermer toujours les barrières et les clôtures ; ne jamais donner de nourriture aux animaux,

cela interfère dans leur équilibre ; laisser les œufs ou les nids ; et ne pas cueillir les plantes et fleurs, car certaines espèces peuvent être en voie d'extinction.

- Ne laisser ni traces ni déchets de votre passage dans la nature, et emporter toujours des sacs poubelles lors des pique-niques. Un verre abandonné peut, avec les rayons du soleil, provoquer un incendie de forêt.
- Utiliser des cendriers de poche. Les mégots de cigarette peuvent mettre jusqu'à 7 ans pour se décomposer et sont responsables d'une grande part des feux de forêt.
- Respecter les règlements en vigueur dans les réserves naturelles et les parcs nationaux, ils visent à protéger les espèces et les espaces. Et payer, le cas échéant, les taxes qui participent à leur entretien. Les parcs nationaux accueillent en France plus de 7 millions de visiteurs par an, ce qui n'est évidemment pas sans impact sur l'environnement.
- Investir dans des lampes et chargeurs solaires, ils seront rentabilisés en économisant l'achat de piles et ils vous éviteront d'avoir à jeter ces déchets considérés dangereux. À défaut, préférer les piles rechargeables.
- À la plage, respecter les clôtures installées dans les dunes, elles protègent la végétation et notamment les oyats, ces grandes herbes qui fixent naturellement la dune.
- Pour se protéger du soleil, utiliser un lait solaire plutôt qu'une huile qui ne se dissoudra pas dans l'eau. Près des côtes, l'huile solaire forme un écran à la surface et ralentit la photosynthèse des végétaux sous-marins.
- En bateau (comme en camping-car), vidanger vos eaux usées et réservoirs de carburant dans les emplacements prévus à cet effet. Sachez que 1 l d'huile contamine jusqu'à 2 millions de litres d'eau. Pour laver le pont, préférer les produits sans phosphates ou simplement le savon de Marseille avec de l'eau. En cas de travaux, utiliser des produits (peintures, vernis...) non toxiques.
- Ne rien jeter par-dessus bord. Un simple sac plastique peut être fatal aux tortues ou aux dauphins qui risquent de s'étouffer en croyant qu'il s'agit d'une méduse.
- Avant d'aller pêcher, se renseigner sur les périodes de pêche et sur les autorisations pour consommer ledit poisson.
- La régénération du corail prend des décennies. Faire attention à ne pas jeter l'ancre en plein récif (mais plutôt dans une zone sableuse de couleur claire) et à ne pas le toucher avec ses palmes lors des plongées. Utiliser des palmes courtes et bien fixer le matériel près du

corps. Ne pas hésiter à lire la « Charte internationale du plongeur responsable » établie en 2002 par l'Association longitude 181 nature : [www.longitude181.com](http://www.longitude181.com).

- Pratiquer un sport de plein air adapté à l'environnement. Le bateau, la plongée, l'équitation, le VTT, l'escalade, la randonnée, sont autant d'activités qui perturbent le milieu. Pour éviter les dégradations de toutes sortes, se tenir informé des zones autorisées, des circuits mis en place et des recommandations propres à chaque sport. Dans tous les cas, éviter les activités motorisées bruyantes et polluantes, pouvant porter atteinte à la faune et la flore. Opter plutôt pour la planche à voile, le surf, le dériveur ou sinon la marche et le vélo, au lieu du scooter des mers ou du motocross.



4

# ALLER PLUS LOIN

Pour peaufiner vos choix de vie et vos envies tout au long de l'année, voici une sélection de « bonnes lectures », de « bonnes adresses » et de sites Internet à consulter. C'est à vous !

# À LA RENTRÉE

---

## MANGER AUTREMENT À L'ÉCOLE

Voici deux adresses d'organismes :

- Association nationale pour améliorer la restauration collective avec des produits bio : [www.unplusbio.org](http://www.unplusbio.org).
- Le nouveau site de la Fédération nationale de l'agriculture biologique (FNAB) dédié à la restauration collective : [www.repasbio.org](http://www.repasbio.org).

Le site Internet consacré à la cuisine bio de Valérie Cupillard vaut le détour : [www.biogourmand.com](http://www.biogourmand.com), de même que l'ouvrage collectif L'Atelier bio : ingrédients, recettes et savoir-faire paru aux éditions La Plage en 2008, et le film documentaire de Jean-Paul Jaud Nos enfants nous accuseront (2008).

### À découvrir

Le WWF développe une campagne « Oui au bio dans ma cantine », présentée sur [www.oulaubiodansmacantine.fr](http://www.oulaubiodansmacantine.fr).

## TRANSPORTS MALINS

Quelques sites à connaître :

- Fédération française des usagers de la bicyclette : [www.fubicy.org](http://www.fubicy.org).
- Pour conduire autrement : [www.clean-auto.com](http://www.clean-auto.com) et [www.autobio.eu](http://www.autobio.eu).

## MAISON COCON

Les bonnes adresses :

- Peintures naturelles : [www.domus-materiaux.fr](http://www.domus-materiaux.fr), [www.couleurideale.com](http://www.couleurideale.com), [www.peintures-natura.fr](http://www.peintures-natura.fr) ou encore [www.biofa.de](http://www.biofa.de).
- Mobilier écologique : [www.origine-scop.com](http://www.origine-scop.com).
- Mobilier tout en carton : [www.carton-design.fr](http://www.carton-design.fr).
- Literie naturelle : [www.ardelaine.fr](http://www.ardelaine.fr), [www.futaine.fr](http://www.futaine.fr) ou [www.greensleep.com](http://www.greensleep.com).
- Maison douce et raffinée : [www.midipy.fr](http://www.midipy.fr).
- Idées vertes pour toute la maison : [www.toutallantvert.com](http://www.toutallantvert.com).

### Organisme

Observatoire de la qualité de l'air intérieur : [www.air-interieur.org](http://www.air-interieur.org).

# RITUELS D'HIVER

---

## OFFRIR UTILE

Quelques idées :

- Un coffre à jouets éducatifs et éthiques avec [www.jeujouethique.com](http://www.jeujouethique.com).
- Des produits éthiques et créatifs avec [www.momes-et-merveilles.fr](http://www.momes-et-merveilles.fr).
- Des jouets et du mobilier bio et rigolo avec [www.brindilles.fr](http://www.brindilles.fr).
- L'éco-design à portée de main avec [www.neomansland.fr](http://www.neomansland.fr).
- Des jouets solaires sur [www.heliobil.com](http://www.heliobil.com), [www.boutiquesolaire.com](http://www.boutiquesolaire.com) et [www.grainsdssoleil.com](http://www.grainsdssoleil.com).
- Idées cadeaux solidaires avec [www.etikebo.com](http://www.etikebo.com).

## VIVE LA FÊTE ÉCOLO

Des adresses à connaître :

- Linge de table en coton bio : [www.fibrenature.com](http://www.fibrenature.com).
- Linge de table en chanvre : [www.couleur-chanvre.com](http://www.couleur-chanvre.com).
- Sets de table et sous-verres en PVC recyclé : [www.brindi.fr](http://www.brindi.fr).
- Guide d'achat en ligne : [www.inakis.fr](http://www.inakis.fr) ou [www.voice-tm.com](http://www.voice-tm.com).

## SPORTS D'HIVER

Des organismes font la promotion du développement durable en montagne : [www.mountain-riders.org](http://www.mountain-riders.org) et <http://mountainwilderness.fr>.

# AUX BEAUX JOURS

---

## BALADES NATURE

Des sites proposant des sorties découvertes en famille :

- [www.chapeaudepaille.fr](http://www.chapeaudepaille.fr) ;
- [www.fetedelanature.com](http://www.fetedelanature.com) ;
- [www.festival-oh.org](http://www.festival-oh.org) ;
- [www.enfants-de-la-mer.fr](http://www.enfants-de-la-mer.fr) ;

- [www.eana.fr](http://www.eana.fr).

La collection de guides « Balades nature » aux éditions Dakota (réalisés en partenariat avec les Parcs naturels régionaux de France) est une vraie mine d'idées, de même que les collections de guides « Balades à la journée », « Randonnées itinérantes », « Découvertes du patrimoine », « Pays côté chemin »... aux éditions Chamina. Sans oublier les classiques « Guides du Routard » France.

## ÉCO-JARDINER !

- Botanic, [www.botanic.fr](http://www.botanic.fr)
- Truffaut, [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)
- Leroy Merlin, [leroymerlin.fr](http://leroymerlin.fr)
- Castorama, [castorama.fr](http://castorama.fr)
- Nature et Découvertes, [www.natureetdecouvertes.com](http://www.natureetdecouvertes.com)

## VACANCES, BIEN CHOISIR SA DESTINATION

Des organismes apportent une aide précieuse :

- L'Association française d'écotourisme (AFE) : [www.ecotourisme.info](http://www.ecotourisme.info).
- L'association Faune écotourisme : [www.faunaventure.org](http://www.faunaventure.org).
- Le réseau national du tourisme équitable et solidaire : [www.tourismesolidaire.org](http://www.tourismesolidaire.org).
- Tourisme durable : [www.voyagespourlaplanete.com](http://www.voyagespourlaplanete.com).
- Voyager responsable : [www.voyageons-autrement.com](http://www.voyageons-autrement.com).
- L'annuaire de vos séjours écologiques [www.biovacances.net](http://www.biovacances.net).
- Le réseau français des éco-villages : <http://rfev.free.fr>.

### En savoir plus

« Le guide de l'écotourisme en France », sur le site [www.green-club.fr](http://www.green-club.fr).

## OFFRIR DES VACANCES INTELLIGENTES À VOS ENFANTS

Des colonies écolos :

- [www.fermedesetoiles.com](http://www.fermedesetoiles.com) ;
- [www.association-cetus.com](http://www.association-cetus.com) ;
- [www.saiga-voyage-nature.fr](http://www.saiga-voyage-nature.fr) ;
- [www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org), rubrique « Nos programmes/GoodPlanet junior » ;
- [www.ecole-nicolas-hulot.org](http://www.ecole-nicolas-hulot.org) ;

- [www.la-fee.org](http://www.la-fee.org) ;
- [www.fermedelaribiere.net](http://www.fermedelaribiere.net) ;
- [www.ffct.org](http://www.ffct.org).

## **S'INFORMER DE FAÇON GÉNÉRALE POUR AGIR**

- L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) : consulter les guides sur [www.ademe.fr/particuliers](http://www.ademe.fr/particuliers) et contacter un Espace info-énergie au 0 810 060 050.
- WWF France, organisation mondiale de protection de l'environnement : [www.wwf.fr](http://www.wwf.fr).
- France verte, l'annuaire officiel des professionnels et administrations de la nature et de l'environnement : [www.franceverte.fr](http://www.franceverte.fr).
- Les Amis de la Terre : [www.amisdelaterre.org](http://www.amisdelaterre.org).
- France nature environnement : [www.fne.asso.fr](http://www.fne.asso.fr).
- Agence bio : [www.agence-bio.org](http://www.agence-bio.org).
- Centre d'information sur l'eau : [www.cieau.com](http://www.cieau.com).
- SOS planète eau : [www.sos-planete-eau.org](http://www.sos-planete-eau.org).
- Observatoire des énergies renouvelables : [www.energies-renouvelables.org](http://www.energies-renouvelables.org).



5

# MÉMO DU CALENDRIER ÉCOLO

## Septembre-octobre

Rentrée facile !

- Choisissez des fournitures écolos : évitez le plastique, essayez d'opter pour un cartable qui peut durer plusieurs années, favorisez le papier recyclé, évitez les fluos, nocifs pour les enfants !
- Choisissez judicieux : une agrafeuse sans agrafe, un stylo rechargeable, plus économiques...
- Recyclez ! Jetez vos fournitures usagées dans les poubelles adéquates !
- Faites attention

**Plus d'infos p. 8**

## Novembre

Maison Cocon :

- Attention aux COV
- Réduisez les champs électromagnétiques
- Renouvelez l'air 10 min par jour
- Faites le tri et donnez ce que vous n'utilisez plus au lieu de jeter !
- Gérez la lumière : ouvrez dans la journée et optez pour des ampoules à incandescence pour le soir. Installez des miroirs dans la maison, préférez des peintures claires et de couleurs.
- Gérez votre chauffage : surveillez votre consommation, assurez-vous que votre maison est bien isolée. S'il est temps de changer vos radiateurs ou votre chaudière, pensez au bois, au solaire ou à des systèmes géothermiques pour de véritables économies !
- Gardez un œil sur l'étiquette énergie de vos appareils ménagers !

**Plus d'infos p. 40**

## Décembre-janvier

Les rituels d'hiver !

- Pensez aux cadeaux utiles et écolos
- Accordez du temps aux autres si vous le pouvez, le partage est aussi l'esprit de Noël
- Soyez solidaire !
- Aidez vos enfants dans leur choix de cadeaux et leur liste au Père Noël
- Pensez au sac à sapin,
- Faites une table écolo
- Soyez créatif et faites peut-être vous-même votre déco originale !
- Si vous partez en vacances d'hiver, privilégiez le tourisme vert...

**Plus d'infos p. 55**

## Février-mars

Ménage de printemps :

- Utilisez des produits naturels : citron vinaigre blanc, savon noir bicarbonate de soude...
- Stop aux emballages et vive le cabas pour les courses !
- Optez pour des chiffons microfibrés
- Balai en soie et cire d'abeille ou huile de lin pour parquets...
- Huile essentielle de thym à la place de l'eau de javel !

**Plus d'infos p. 80**

## Avril-mai-juin

Au jardin :

- Jeux de plein air et cabanes pour les enfants !
- Investissez les parcs
- Plantez et jardinez :
- Nourrir la terre avec du compost
- Opter pour des engrais verts
- Récupérer l'eau de pluie
- Arroser en goutte-à-goutte
- Préserver l'humidité avec le paillage
- Rédiger une liste de légumes en famille et planter !

**Plus d'infos p. 91**

## Juillet-août

Vacances au vert !

- Trajets en voiture ou en train ?
- Privilégiez les balades et randonnées
- Manger les produits du terroir
- Si vous partez à l'étranger, imprégnez-vous de la culture à découvrir
- Laissez les sites aussi propres que vous les trouvez ! Utilisez des cendriers de poche, investissez dans des lampes et chargeurs solaires, ne prenez pas de corail dans la mer, renseignez-vous sur les périodes de pêche ou autre activité touchant à la nature !

**Plus d'infos p. 96**





