



Comment réduire votre empreinte écologique

Tiré du Guide vert, de David Suzuki

Résumé par Alexandra Bastien. pour le Géant Vert - mars 2009

1. Une maison verte

- Choisissez une habitation de taille modeste : Une petite maison nécessite moins d'énergie et de matériaux pour sa construction, son entretien et son occupation. De 1950 à 1990, la taille des maisons neuves aux États-Unis a augmenté d'au moins 45 mètres carrés tous les 20 ans alors que la taille moyenne des ménages est passée de 3,3 à 2,6 personnes depuis 1960.
- Choisissez une habitation qui est située près du travail, de l'école, des lieux récréatifs et des moyens de transports en commun.
- Installez un thermostat programmable : Cela permet de réduire de 5 à 10% votre facture d'électricité.
- Utilisez des ventilateurs plutôt qu'un climatiseur : Il consomme 10 fois moins d'électricité.
- Baissez les thermostats de 1 ou 2 degrés et les baisser encore davantage lorsque vous êtes en vacances ou au travail.
- Faites sécher vos vêtements sur une corde à linge.
- Faites décongeler les aliments dans le réfrigérateur plutôt que sous l'eau chaude ou que dans le four micro-ondes.
- Remplacez les ampoules incandescentes par des ampoules fluocompactes : Quoique plus onéreuses à l'achat, elles vous feront économiser environ 46,40\$ chacune par leur durée de vie plus longue et leur utilisation d'électricité moindre.
- Fermez le robinet lorsque vous vous brossez les dents ou lorsque vous vous rasez : Un robinet ouvert laisse couler environ 8 litres d'eau par minute.
- Prenez des douches plus courtes et réservez les bains pour les occasions spéciales : Un bain utilise jusqu'à 270 litres d'eau de plus qu'une douche de 5 minutes.
- Utilisez un seau et une éponge pour laver votre voiture et un balai (plutôt que le boyau d'arrosage) pour nettoyer votre entrée de garage.
- Gardez de l'eau au réfrigérateur plutôt que de la laisser couler jusqu'à ce qu'elle soit froide.
- Réparez les fuites : Un robinet qui laisse couler une goutte d'eau par seconde gaspille près de 9 000 litres d'eau par année et une toilette qui fuit peut gaspiller jusqu'à 328 500 litres par année.

2. Trois repas par jour, sans dévorer la planète

- Mangez moins de viande, d'œufs et de produits laitiers : L'élevage du bétail contribue davantage que le secteur du transport aux changements climatiques.
- Achetez des aliments d'origine locale.
- Achetez des aliments biologiques : L'emploi de pesticides chimiques a augmenté de 600 % aux États-Unis pendant la seconde moitié du 20^e siècle.
- Privilégiez les aliments entiers plutôt que les aliments transformés.
- Diminuez votre apport calorique : De 1995 à 2006, l'apport calorique moyen a augmenté de 18% au Canada. Vous pouvez manger des fruits frais au lieu de boire du jus, sinon, les jus contenant de la pulpe sont plus nutritifs, devenir un expert en *smoothies* et choisir du pain de blé entier plutôt que du pain blanc.
- N'achetez pas d'eau en bouteille.
- Cultivez un potager sur votre propre terrain ou dans un jardin communautaire.

3. Voyagez sans laisser d'empreinte

- Adoptez le vélo, la marche, les patins à roues alignées, le transport en commun et le covoiturage : Le nombre de déplacements en avion étaient 5 fois plus élevés en 2000 qu'en 1970 et on prévoit que les émissions de dioxyde de carbone produites par l'aviation civile tripleront d'ici 2050.
- Améliorez vos habitudes de conduite automobile : Éteignez la climatisation, ralentissez, démarrez doucement et prévoyez les arrêts à faire, maintenez au niveau recommandé la pression d'air dans les pneus (une pression insuffisante impose une consommation d'essence supplémentaire de 643 millions de litres par année aux propriétaires d'un véhicule utilitaire au Canada), enlevez le porte-bagage du toit et le porte-vélos lorsque vous ne les utilisez pas et voyagez léger (un poids de 45 kg dans le coffre augmente de 1 à 2% la consommation d'essence).
- Regroupez vos courses pour faire le moins de déplacements possibles.

4. Zéro déchets

- Avant d'acheter un produit, pensez à ce que vous en ferez lorsque vous cesserez de l'utiliser.
- Privilégiez la qualité plutôt que la quantité.
- Nettoyez votre environnement mental des messages publicitaires qui vous exhortent à acheter toujours plus : De 1980 à 2004, les sommes consacrées à la publicité visant directement les enfants américains sont passées de 100 millions à 15 milliards de dollars par année.
- Partagez : Prêtez vos livres, disques compacts et biens utilisés rarement.
- Empruntez au lieu d'acheter (bibliothèque).
- Si vous devez choisir parmi des produits similaires, prenez les moins emballés.
- Réutilisez : papier (utilisez les deux côtés), cartouches d'imprimantes remplies, piles rechargeables.