



Les éco-gestes

ou comment
protéger la planète...
sans être
un super-héros !

Dans nos gestes de tous les jours, nous utilisons des ressources naturelles (énergie, eau, bois, matières premières...) pour nous déplacer, nous chauffer, manger, nous habiller, nous distraire...

Ces ressources naturelles sont en quantité limitée sur Terre et s'épuisent.

De plus, les scientifiques se sont aperçus que la plupart de nos activités émettent des gaz qui participent à l'augmentation de la température de la planète.

Le CO₂ est l'un d'entre eux, émis lorsque nous utilisons des énergies fossiles : pétrole, gaz, charbon...

Pour préserver ces ressources et limiter ce réchauffement climatique,

chacun d'entre nous peut agir !

Un « éco-geste » c'est un geste qui te permet d'utiliser moins de ressources naturelles, d'émettre moins de CO₂, de moins polluer ton environnement. C'est un geste qui répond à tes besoins tout en respectant la nature, les autres hommes et la planète toute entière. Cela fait partie de ce que les plus grands appellent le développement durable :



« Un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. »

Rapport Brundtland, 1987

Dans cette exposition, à chaque espace de ta vie quotidienne sont associés des éco-gestes que tu peux réaliser simplement.

Les éco-gestes sont classés selon 5 grands thèmes

Énergie



Comment l'économiser ?

Déchets



Comment moins en produire et bien les recycler ?

Eau



Comment moins en consommer ?

Biodiversité



Comment aider à préserver toutes les formes de vie sur la planète ?

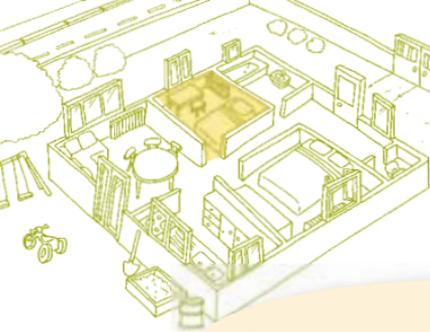
Vivre ensemble



Comment mieux répartir l'accès aux ressources naturelles et aux richesses ?

Cette exposition a été réalisée par l'Agence Locale de Maîtrise de l'Énergie et la Maison de l'environnement, des sciences et du développement durable de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Création, Conception et Réalisation : Amarante
Illustrations: B.Villiot / Décor et habillage iconographiques: Amarante ©
Photographies: shutterstocks - Amarante® / Maquette: Jaëlle Riedl.



Les éco-gestes

Énergie



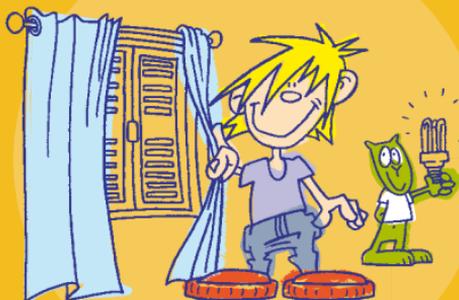
Déchets



Vivre ensemble



Dans ma chambre



JE FERME LES RIDEAUX ET LES VOIETS POUR NE PAS PERDRE DE CHALEUR.

POURQUOI ?

- 1°C = - 7%
de consommation d'énergie

Source : ADEME



JE METS UN PULL PLUTÔT QUE D'AUGMENTER LE CHAUFFAGE.

40%

Le sais-tu ?

En moyenne, en France, la facture de chauffage représente 40% des dépenses d'énergie pour chaque famille.

Source : ADEME

JE DONNE MES JOUETS PLUTÔT QUE DE LES JETER S'ILS PEUVENT ENCORE SERVIR.

POURQUOI ?

Les parents de certains enfants n'ont pas assez d'argent pour leur acheter des jouets. Des associations leur distribueront ceux que tu as donnés.

Le sais-tu ?

18 % des enfants ne vont pas à l'école, soit près d'un enfant sur cinq dans le monde.

Source : Estimation mondiale réalisée par l'UNESCO (ISU) et l'UNICEF - 2008



JE DÉPOSE OU VAIS DÉPOSER AVEC MES PARENTS LES PILES USAGÉES DE MES JOUETS DANS LES BOÎTES DE COLLECTE DES MAGASINS.

POURQUOI ?

Les piles doivent être séparées des autres déchets car elles contiennent des produits toxiques dangereux pour l'homme et la nature.

Le sais-tu ?

Le mercure contenu dans une seule pile jetée dans la nature pollue 1m³ de terre ou 1 000 m³ d'eau pendant 50 ans.

Source : ADEME



Les éco-gestes

Énergie



Eau



Dans la salle de bain



JE FERME LE ROBINET QUAND JE ME LAVE LES DENTS OU J'UTILISE UN GOBELET POUR NE PAS GASPILLER L'EAU.

POURQUOI ?

1 minute = 10 litres d'eau écoulée

1 brossage de dents = 3 minutes = combien de litres d'eau ?

1 douche rapide = 5 minutes = combien de litres d'eau ?



Le sais-tu ?

Dans la population mondiale, 1 personne sur 5 n'a pas accès à l'eau potable.

Source : OMS

JE PRENDS UNE DOUCHE RAPIDE PLUTÔT QU'UN BAIN.



JE NE LAISSE PAS L'EAU COULER À FORTE PRESSION.



Le sais-tu ?

Une fuite, c'est de l'eau potable gaspillée.
Par jour : un robinet = jusqu'à 120 litres
une chasse d'eau = 600 litres

Source : C.I.Eau

JE SIGNALER LES FUITES D'EAU À MES PARENTS.



Le sais-tu ?

Notre planète Terre est recouverte par 70 % d'eau dont seulement 3% d'eau douce.



Les éco-gestes

Énergie



Eau



Déchets



Dans la cuisine



JE BOIS DE L'EAU DU ROBINET PLUTÔT QUE DE L'ACHETER EN BOUTEILLE.

POURQUOI ?

Boire l'eau du robinet cela veut dire : pas de bouteille plastique à jeter, pas de consommation de carburant et donc moins d'émissions de CO₂.

Le sais-tu ?

L'eau du robinet a parfois un goût de chlore : il suffit de verser l'eau dans une carafe et de la mettre au réfrigérateur. Le chlore s'évapore au contact de l'air.

JE CHOISIS, POUR MON GOÛTER, DES GÂTEAUX QUI NE SONT PAS SUR-EMBALLÉS ET JE LES TRANSPORTE DANS UNE BOÎTE RÉUTILISABLE.

POURQUOI ?

Les petits emballages plastiques ne peuvent pas être recyclés, ils sont enterrés ou brûlés.



Le sais-tu ?

La 2^{ème} vie du déchet :
27 bouteilles plastiques = 1 pull en polaire
670 canettes valorisées = 1 vélo
19 000 boîtes de conserve = 1 voiture

Source : Éco-emballages



JE TRIE MES DÉCHETS AVANT DE LES JETER DANS LES BONNES POUBELLES.



JE NE LAISSE PAS LA PORTE DU RÉFRIGÉRATEUR OUVERTE TROP LONGTEMPS.

1 tonne = ?

Le sais-tu ?

1 tonne de briques de lait recyclées = 2 tonnes de bois préservé
1 tonne de verre recyclé = 100 kg de fioul économisé
1 tonne de plastique recyclé = jusqu'à 800 kg de pétrole brut économisé

Source : Éco-emballages



Les éco-gestes

Dans le séjour

Énergie



Déchets



Vivre ensemble



**J'ÉTEINS LA TÉLÉVISION
OU L'ORDINATEUR PLUTÔT QUE
DE LES LAISSER EN VEILLE.**



POURQUOI ?

Tu consommes moins d'énergie en regardant deux films, qu'en laissant la télévision en veille toute une journée.

Source : WWF

POURQUOI ?

La consommation moyenne d'une famille est de 3 000 kWh/an.

En chassant les gaspillages, elle pourrait atteindre environ 2 300 kWh.

Source : ADEME

**J'ÉTEINS LA LUMIÈRE
QUAND JE QUITTE
UNE PIÈCE.**



**JE PROFITE DE
LA LUMIÈRE DU JOUR,
C'EST NATUREL
ET GRATUIT.**



**JÉ FAIS ATTENTION
À CE QUE JE CHOISIS
POUR ÉCRIRE OU DESSINER :
ÉCOLABELS,
CRAYONS ISSUS DU
COMMERCE ÉQUITABLE....**

POURQUOI ?

Un produit portant un Ecolabel respecte davantage l'environnement tout au long de sa vie.



POURQUOI ?

Les produits issus du commerce équitable garantissent que les personnes qui les ont fabriqués recevront bien le prix de leur travail.



Le sais-tu ?

L'empreinte écologique est une estimation de la surface nécessaire pour subvenir à nos besoins. Elle permet de mesurer l'impact de notre mode de vie sur l'environnement.

Si tout le monde vivait selon le même mode de vie qu'en France, il faudrait l'équivalent de 3 planètes pour satisfaire nos besoins.

Source : WWF



Les éco-gestes

Au jardin, en promenade

Énergie



Eau



Déchets



Biodiversité



JE RÉCUPÈRE
L'EAU DE PLUIE
POUR ARROSER
MES PLANTES.



JE JETTE MES DÉCHETS
DANS UNE POUCELLE OU
DANS LE COMPOSTEUR.



POURQUOI ?

Le compost :
ce sont des déchets organiques
(végétaux, restes de nourriture,
papier, etc.) transformés avec
le temps en engrais naturel.

POURQUOI ?

Le compostage permet donc
de réduire le volume
de sa poubelle.



Le sais-tu ?

- Pour se dégrader naturellement :
- un chewing-gum met environ 5 ans
 - une canette met 50 ans
 - un sac plastique met jusqu'à 400 ans.

Source : ADEME

JE RESPECTE
LES PETITES BÊTES...
ET LES GROSSES
BIEN SÛR !



JE FAIS ATTENTION
AUX PLANTES
QUI M'ENTOURENT.



POURQUOI ?

Les végétaux,
en période de croissance,
absorbent du CO₂
et participent à
la lutte contre
l'effet de serre.

POURQUOI ?

Chaque petite bête est utile dans la nature.
Par exemple, la coccinelle va se régaler
en mangeant les pucerons installés
sur les rosiers.

Le sais-tu ?

La biodiversité, c'est la diversité des formes de vie sur Terre.
Préserver la biodiversité, c'est maintenir les équilibres naturels.

Chaque espèce, animale ou végétale, est précieuse.
Si une espèce disparaît, la survie des autres est menacée.



Les éco-gestes

Dans les transports

Énergie



Vivre ensemble



JE PROPOSE À MES PARENTS
DE S'ORGANISER AVEC LES PARENTS
DE MES COPAINS
POUR NOUS EMMENER ENSEMBLE
DANS LA MÊME VOITURE
SI NOUS ALLONS AU MÊME ENDROIT.

POURQUOI ?

Partager une voiture, c'est moins d'émissions de CO₂ dans l'air, c'est plus d'échanges avec les copains et moins de dépenses pour les parents.

POUR LES PLUS LONGS TRAJETS
JE PRÉFÈRE PRENDRE LE BUS
OU LE TRAIN PLUTÔT QUE
LA VOITURE.



POURQUOI ?

Se déplacer à pied ou à vélo est bon pour la santé et pour l'environnement. Marcher 20 minutes par jour permet aussi de mieux se concentrer à l'école.

Le sais-tu ?

En ville, 50 %
des trajets en voiture
font moins de 3 km.

Source : ADEME



POUR LES PETITS TRAJETS,
JE PRÉFÈRE MARCHER,
PRENDRE MON VÉLO,
MA TROTINETTE,
OU MES ROLLERS...



Émissions de CO₂ Paris-Marseille

Train 5 kg
Avion* 112 kg
Voiture** 157 kg

* avion plein
** 157 kg pour le conducteur
seul, 78 kg avec un passager

Sources : ADEME

Émissions de CO₂ sur 1 km par personne

Marche / Vélo 0
Bateau 1
Train 11
Bus / Car 90
Voiture 150
Monospace 200
Avion 360

Les éco-gestes

Déchets



Vivre ensemble



Biodiversité



En vacances

EN VOYAGE,
COMME CHEZ MOI,
JE FAIS ATTENTION
AUX ANIMAUX
ET AUX PLANTES
PROTÉGÉES.



POURQUOI ?

Dans chaque pays il existe des plantes et des animaux qui sont en si petits nombres qu'ils risquent de disparaître.

JE LAISSE
LES ANIMAUX VIVRE
DANS LEURS HABITATS
NATURELS PLUTÔT QUE
DE VOULOIR EN RAMENER
UN À LA MAISON.



Le sais-tu ?

En Île-de-France, on trouve plusieurs espèces animales protégées comme le crapaud calamite, la bécassine des marais, ou encore le hibou moyen.

Source : ADEME



JE PRÉFÈRE
LES PRODUITS
FABRIQUÉS PAR
LES HABITANTS
DU PAYS QUE JE VISITE
PLUTÔT QUE DE
CONSUMER DES PRODUITS
QUE JE TROUVE
AUSSEI CHEZ MOI.



JE NE LAISSE PAS
MES DÉCHETS
DANS LA NATURE.



Les éco-gestes À l'école

Énergie



Déchets



Vivre ensemble



EN CLASSE, JE PROPOSE QUE L'ON S'ORGANISE POUR AÉRER LA SALLE 10 minutes CHAQUE JOUR.

Attention à ne pas gaspiller l'énergie du chauffage, 10 min par jour suffisent.

J'ESSAIE DE RÉUTILISER MES AFFAIRES D'ÉCOLE D'UNE ANNÉE SUR L'AUTRE PLUTÔT QUE D'EN ACHETER DE NOUVELLES.

JE PROPOSE D'ÉTEINDRE LA LUMIÈRE DÈS QUE NÉCESSAIRE.

J'ÉCONOMISE LE PAPIER EN ÉCRIVANT SUR LES DEUX CÔTÉS D'UNE FEUILLE.

La forêt tropicale perd en surface l'équivalent d'un terrain de football, toutes les deux secondes.

Source : ADEME

Le sais-tu ?

La fabrication de papier recyclé consomme 6 fois moins d'eau que celle du papier neuf.

Source : ADEME

Le sais-tu ?

La majorité des écoles se trouve à moins d'1/4 d'heure à pied du domicile des élèves.

Source : ARENE Île-de-France

S'IL Y A UN BUS PÉDESTRE DANS MON ÉCOLE, JE PROPOSE À MES PARENTS DE M'Y INSCRIRE.

POURQUOI ?

Pour éviter les petits trajets en voiture, de nombreux établissements scolaires mettent en place des bus pédestres ou des vélobus. Un groupe d'enfants se rend à l'école à pied ou à vélo, encadré par des parents bénévoles.

En plus de protéger l'environnement, ce système permet de faire de l'exercice et de partager un moment avec ses copains d'école ou ses voisins !