

Guide sur le développement durable et comment réduire la surconsommation



"Pas un jour ne passe sans que vous ayez un impact sur le monde qui vous entoure.

Ce que vous faites fait la différence, et c'est à vous de décider quel type de différence vous voulez faire."

Jane Goodall

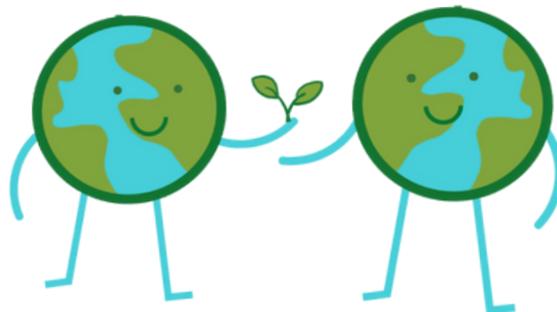


TABLE DES MATIÈRES



01

Introduction au concept de développement durable

1-9

02

Empreinte écologique/carbone : explication et test de durabilité

10-16

03

Objectif 12 : Consommation et production responsables

17-23

04

Introduction au changement climatique

24-37

05

Quel est le lien entre la surconsommation et le changement climatique ?

38-46

06

Zéro déchet : Principe des 5R

47-64

07

Que peuvent faire les jeunes pour vivre de manière plus durable ?

65-77

1. Introduction au concept de développement durable et à l'Agenda 2030

1.1 Prémices

Le guide du formateur "Save And Game" a pour objectif d'aider les animateurs de jeunesse à sensibiliser les jeunes aux questions de développement durable afin qu'ils soient amenés à repenser leurs actions et à prendre en compte leurs impacts sociaux, économiques et environnementaux actuels et futurs, dans une perspective locale et mondiale. Il faut donner aux jeunes les moyens d'agir de manière durable, ce qui peut nécessiter de changer leurs habitudes et de participer aux processus sociopolitiques en orientant les sociétés et les communautés dans lesquelles ils vivent (en commençant par la famille et l'école) vers le développement durable. Le projet veut proposer une méthode et des outils qui rendent cette nécessité éducative agréable, en tirant parti de la dynamique inhérente à la gamification. Mais pour y parvenir, nous aimerions fournir aux formateurs des informations de base sur les concepts liés au développement durable et les questions connexes afin de créer un point de départ solide pour répondre à leurs besoins.

1.2 Développement durable : un bref aperçu

Le thème de la durabilité a une longue histoire. Essayons donc d'identifier quelques moments clés en partant de ses origines :

- 🌍 Rapport du Club de Rome "Les Limites à la croissance" (1972).

Il représente le point de départ. Bien que l'expression "développement durable" n'y figure pas explicitement, le rapport a le mérite d'introduire avec détermination dans le débat international la question de la non-durabilité d'un modèle de développement qui semble considérer la planète comme une réserve inépuisable de ressources à notre disposition.



- 🌍 Rapport Brundtland "Notre avenir à tous" (1987).

Le terme et le concept de "développement durable" sont officiellement comparés. Il est explicitement défini comme le développement capable de répondre aux besoins de la génération actuelle sans compromettre ceux des générations futures.

- 🌍 Agenda 21, Sommet de la Terre - Conférence des Nations unies sur l'Environnement et le Développement, Rio de Janeiro (1992)

Il établit que le développement durable ne peut se limiter aux aspects environnementaux, mais doit également prendre en compte la justice économique et l'équité sociale : la véritable durabilité doit être à la fois environnementale, économique et sociale. Un autre message fort est le lien étroit entre les aspects globaux et locaux, comme l'exprime le slogan "Penser globalement - Agir localement". Il s'agit d'une croissance marquée par les économies, la préservation des ressources et l'évitement des excès, qui se traduit par de petites actions ou des changements radicaux dans les activités que les individus et les entreprises peuvent mettre en œuvre :

- ✔ L'adoption de sources d'énergie renouvelables
- ✔ Le recyclage et la réutilisation des produits et les processus d'économie circulaire
- ✔ Le choix de la mobilité durable

Cependant, l'attention portée à l'environnement n'est pas le seul pilier sur lequel repose le développement durable. On parle aussi de durabilité sociale, c'est-à-dire de la capacité d'une société à assurer des conditions de bien-être équitablement réparties pour parvenir à l'égalité et supprimer les discriminations. L'Agenda 21, adopté par les participants au sommet, contient des lignes directrices (dans les domaines social, culturel, environnemental et



économique) dont les projets de développement durable doivent s'inspirer. Dans ce document, une grande importance est accordée au rôle actif de la population : Le chapitre 28 invite chaque communauté à élaborer une version locale de ce document, l'Agenda 21 local, qui, dans ses intentions, doit être un véritable plan d'action environnemental partagé, fruit d'une stratégie incluant la participation la plus large possible de la population.

🌍 Agenda 2030

Il a été signé en septembre 2015 par les gouvernements des 193 pays membres des Nations unies. Il s'agit d'un programme d'action pour les personnes, la planète et la prospérité. Il a effectivement repris et retravaillé le concept de développement durable mondial introduit en 1987. Il représente une nouvelle étape vers des économies et des sociétés mondialisées qui s'engagent à adopter des modèles de développement plus équitables, plus résistants et plus justes, rationalisant l'utilisation des ressources naturelles en fonction des capacités de charge et de régénération de la biosphère. En conséquence, la durabilité environnementale, sociale et économique a trouvé une expression complète et concrète dans l'Agenda 2030 pour le développement durable : un programme d'action en 17 objectifs communs, les Objectifs de développement durable (ODD), que tous les pays adhérents s'engagent à atteindre d'ici 2030.



Tendances globales pour la durabilité 2023



1

1.3 Les 17 objectifs de développement durable

L'Agenda 2030, qui est officiellement entré en vigueur le 1er janvier 2016, représente donc un engagement formel et officiel à faire disparaître l'extrême pauvreté et à promouvoir un développement durable dans le monde entier d'ici à 2030.

¹ <https://www.greenmatch.co.uk/blog/sustainability-trends>



L'Agenda se compose de 4 sections :

- Une déclaration de politique générale ;
- **17 nouveaux objectifs de développement durable (ODD)** et 169 cibles qui visent à éliminer la pauvreté et à réaliser le développement durable d'ici 2030, ainsi que plus de 240 indicateurs connexes ;
- Les moyens de mettre ces objectifs en œuvre ;
- Un cadre pour le suivi et l'examen de la mise en œuvre de l'agenda lui-même dans la période post-2030.

Voici un résumé des 17 objectifs de développement durable (ODD) :

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



- 1 Éradiquer la pauvreté sous toutes ses formes et partout dans le monde
- 2 Faire disparaître la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir l'agriculture durable

- 3 Garantir un mode de vie sain et promouvoir le bien-être de tous à tout âge
- 4 Garantir une éducation de qualité inclusive et équitable et promouvoir les possibilités d'apprentissage tout au long de la vie pour tous
- 5 Assurer l'égalité des sexes et l'autodétermination de toutes les femmes et de toutes les filles
- 6 Assurer la disponibilité et la gestion durable de l'eau et de l'assainissement pour tous.
- 7 Garantir l'accès de tous à des énergies abordables, fiables, durables et modernes
- 8 Promouvoir une croissance économique durable et inclusive, le plein emploi et un travail décent pour tous
- 9 Construire des infrastructures résilientes, promouvoir une industrialisation inclusive et durable, et soutenir l'innovation
- 10 Réduire les inégalités au sein des pays et entre eux.
- 11 Rendre les villes et les établissements humains inclusifs, sûrs, résilients et durables.
- 12 Garantir des modes de consommation et de production durables
- 13 Prendre des mesures urgentes pour lutter contre le changement climatique et ses conséquences
- 14 Conserver et utiliser durablement les océans, les mers et les ressources marines.
- 15 Protéger, restaurer et promouvoir l'utilisation durable des écosystèmes terrestres, gérer durablement les forêts, lutter contre la désertification, stopper et inverser la dégradation des sols et enrayer la perte de biodiversité.
- 16 Promouvoir des sociétés pacifiques et inclusives axées sur le développement durable, garantir l'accès à la justice pour tous et



mettre en place des institutions efficaces, responsables et inclusives à tous les niveaux.

17 Renforcer les modalités de mise en œuvre et revitaliser le partenariat mondial pour le développement durable

Les objectifs de développement durable sont tous interdépendants. Par conséquent, l'Agenda 2030 pose un défi complexe : étant donné que les trois dimensions du développement (économique, environnementale et sociale) sont étroitement liées, chaque objectif ne peut être considéré indépendamment, mais doit être poursuivi sur la base d'une approche systémique qui tient compte de leurs interdépendances et qui n'a pas d'effets négatifs sur les autres sphères du développement. Seule la croissance intégrée des trois composantes permettra un développement durable.

Tout le monde est appelé à contribuer parce que les ODD sont universels ; ils se réfèrent à des problèmes communs à toutes les nations. C'est pourquoi tous les pays sont appelés à relever le défi d'engager le monde sur la voie du développement durable, sans plus faire de distinction entre pays développés, émergents et en développement. Chaque pays doit s'engager à définir sa stratégie de développement durable pour atteindre les ODD et à rendre compte de ses résultats à l'ONU.

Mais ce n'est pas tout. Au sein des pays, il faut une forte implication de toutes les composantes de la société, des entreprises au secteur public, de la société civile aux institutions philanthropiques, des universités et centres de recherche aux travailleurs de l'information et de la culture : l'engagement de chacun est essentiel.



1.4 Où en sommes-nous aujourd'hui ?

Six ans après le lancement de l'Agenda 2030, comme l'indique le "Rapport 2020 sur les objectifs de développement durable" (ONU, 2020), les premiers résultats sont mitigés en ce qui concerne la réalisation de chaque ODD, tant à l'échelle mondiale qu'à l'échelle nationale. Malgré des efforts considérables et certains progrès réalisés en 2015-2019, de nombreux pays sont à la traîne dans la réalisation de la plupart des cibles de chaque ODD attendues d'ici 2030. Par conséquent, en septembre 2019, le Secrétaire général des Nations unies, António Guterres, a appelé tous les secteurs de la société à se mobiliser pour une nouvelle "Décennie d'action" susceptible d'accélérer la mise en œuvre de l'Agenda 2030 grâce à :

1. Un plus grand leadership, davantage d'investissements et la mise en œuvre de solutions plus efficaces dans la poursuite des ODD à l'échelle mondiale ;
2. Une meilleure prise en compte des transitions nécessaires pour soutenir le développement durable dans les politiques, les budgets, les institutions et les cadres réglementaires des gouvernements, des villes et des autorités locales ;
3. **Un plus grand activisme de la société civile et de toutes les parties prenantes** (médias, secteur privé, syndicats, universités et instituts de recherche, bailleurs de fonds et investisseurs, citoyens, etc.) qui soutient les actions nécessaires au changement.

La crise sociétale et économique mondiale actuelle, révélée par la pandémie de Covid-19, complique encore la mise en œuvre des actions requises pour soutenir la durabilité du développement. En particulier, l'augmentation des taux de pauvreté et de chômage à l'échelle mondiale, induite par la récession

économique mondiale actuelle, a fait baisser le score moyen mondial de l'indice des ODD pour 2020 par rapport à l'année précédente². Mais d'un autre côté, la pandémie de Covid-19, ses causes et ses effets doivent renforcer la prise de conscience de l'urgence qu'il y a à mettre en œuvre ces changements pour atteindre les priorités définies dans l'Agenda 2030 au niveau mondial et local. La connaissance, l'information et l'éducation jouent un rôle crucial dans ce scénario. Ainsi, l'Agenda 2030 consacre un rôle stratégique à "l'éducation au développement durable".

² Sachs et al., 2021



2. Empreinte écologique/carbone - explication et Test de durabilité

2.1 Jour de dépassement de la Terre et Empreinte écologique/carbone

Le jour de dépassement de la Terre (Earth Overshoot Day) est le jour où la population mondiale a épuisé officiellement toutes les ressources terrestres disponibles et renouvelables (nourriture, eau, bois, ...) pour l'année en cours, commençant ainsi à surexploiter la planète, à manger des animaux qui ne se sont pas encore reproduits, et à consommer plus d'oxygène que n'en absorbent les océans et les forêts. Le calcul est effectué par l'organisation internationale de recherche Global Footprint Network.

En 2022, la Terre a épuisé ses ressources renouvelables annuelles disponibles le 28 juillet, soit à un peu plus de la moitié de l'année. Depuis ce jour, les humains ont commencé à puiser dans des aliments et des sources d'énergie qui devraient appartenir aux générations futures. Actuellement, l'humanité dévore environ deux fois plus de ressources qu'elle ne devrait en exploiter chaque année (à ce rythme, nous devrions disposer d'au moins 1,75 Terre, selon les estimations du Global Footprint Network). D'une manière générale, il apparaît que le jour du dépassement de la Terre arrive chaque année plus tôt en raison de l'augmentation constante de la consommation mondiale.



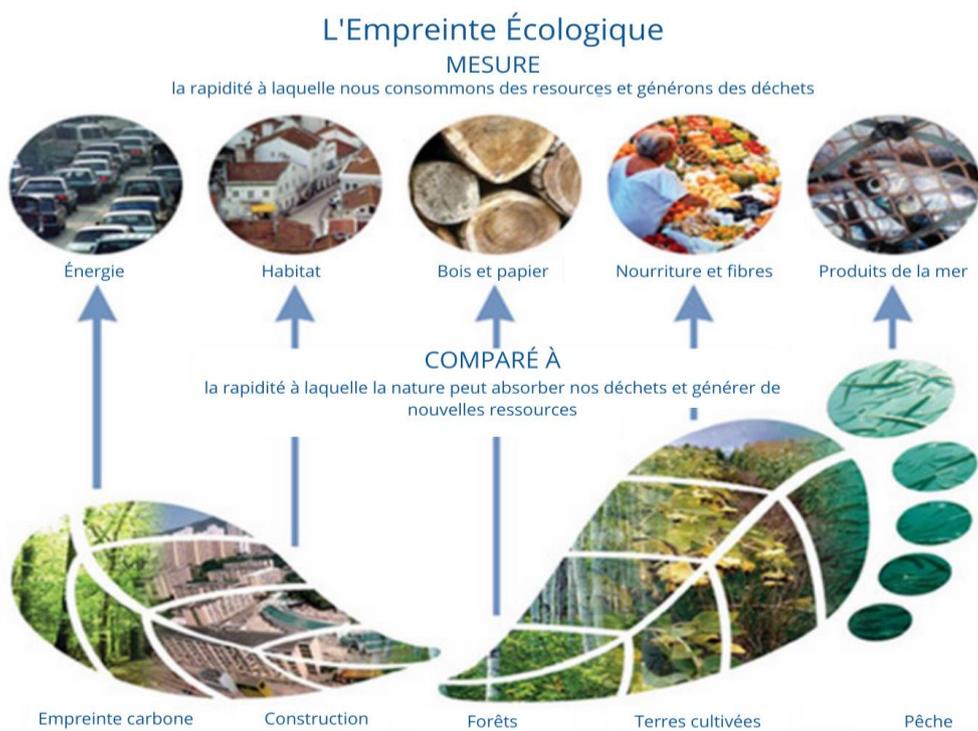
Le saviez-vous ?¹

Jour de dépassement de la Terre	Quand ?
2022	28 Juillet
2016	8 Août
2000	30 Septembre
1970	29 Décembre

¹ <https://www.overshootday.org/newsroom/past-earth-overshoot-days/>

Cela signifie que l'humanité consomme l'avenir, en érodant des ressources qui n'ont pas encore été générées et qui risquent de manquer aux générations futures car, à cette allure, la planète n'a plus le temps de se régénérer (de plus, il ne faut pas oublier que ce sont 20 % de la population mondiale qui consomment 80 % des ressources de la planète).

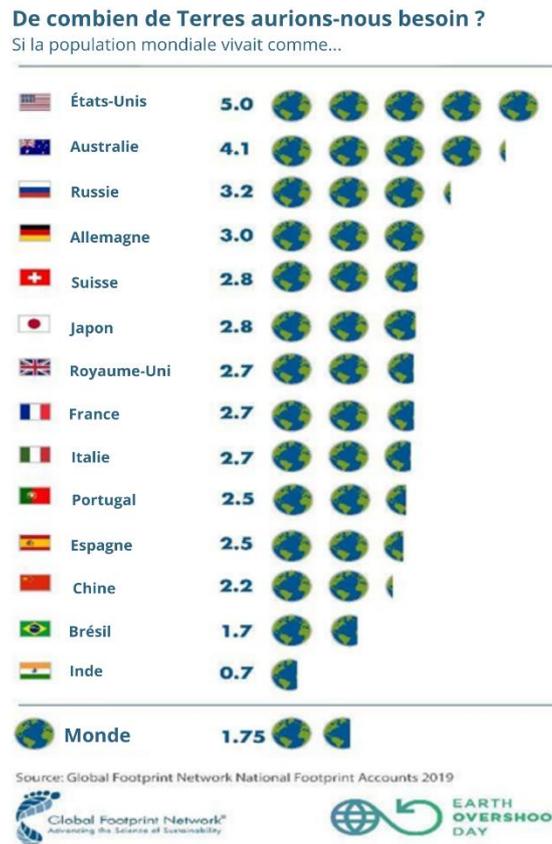
L'empreinte écologique est donc un indicateur qui mesure la consommation par les êtres humains des ressources naturelles produites par la Terre. Le concept a été proposé pour la première fois en 1996 par Mathis Wackernagel et William Rees dans le livre "Our Ecological Footprint : Reducing Human Impact on the Earth". Ce qui est mesuré, c'est la "planète Terre" dont nous avons besoin pour conserver la consommation actuelle de ressources naturelles.



Le Global Footprint Network calcule l'empreinte écologique de chaque pays. Il est possible de visualiser les données de manière interactive ici :

<https://data.footprintnetwork.org/#/>

Nous présentons ci-dessous une illustration du Global Footprint Network, couvrant l'année 2017.



2

En conséquence, la quantité de dioxyde de carbone émise dans l'atmosphère chaque année est supérieure à celle que les océans et les forêts peuvent absorber ; les ressources des mers et des océans sont consommées plus rapidement qu'elles ne peuvent se reproduire et se reconstituer.

Il y a cependant de bonnes nouvelles : La Chine a élaboré un plan visant à réduire de moitié sa consommation de viande (ce qui a un impact direct sur les émissions de carbone) ; et le Costa Rica produit 97 % de son électricité à partir de sources renouvelables. La conférence COVID-19 et le confinement mondial

² https://www.overshootday.org/newsroom/press-release-june-2019-german/how_many_earth_2019_german_update-small/

ont mis en évidence le fait qu'un changement rapide de la consommation a un impact notable. Avec la réduction des activités humaines sur la majeure partie de la planète, les émissions de carbone ont diminué de 14,5 %. Le calcul du jour de dépassement de la Terre a fait un bond inattendu de 15 jours en arrière ! On estime que si la population mondiale pouvait réduire de moitié ses émissions annuelles de dioxyde de carbone, le jour de dépassement reculerait d'au moins trois mois ! Selon les organisateurs de la campagne #Movethedate, qui encourage chaque citoyen à contribuer à la réduction de son empreinte carbone, il suffirait d'avancer la date de 4,5 jours chaque année pour que nous soyons à la hauteur des ressources naturelles d'ici à 2050. Chacun d'entre nous peut y contribuer : même avec de petits gestes (par exemple, réduire le gaspillage d'eau, la consommation de viande, l'utilisation de la voiture, etc.)

2.2 Comment réduire l'empreinte écologique ?

Tout le monde devrait savoir que chacun d'entre nous est un producteur de CO₂. Le volume global de CO₂ dépend également de nos modes de vie, car les actions sont liées à l'énergie et déterminent donc la combustion des combustibles fossiles. Les petits gestes et la perspicacité nous permettent déjà de faire quelque chose.

Il est possible de consulter un site original qui propose des actions et des engagements en fonction de notre situation personnelle, de nos désirs et de nos besoins : <https://youchangeearth.org/re-earth-initiative/> . Par exemple, quelques actions simples peuvent être :

- ✓ Éteindre les lumières, les téléviseurs et les écrans lorsque vous avez fini de les utiliser.
- ✓ Éviter d'utiliser l'ascenseur, sauf en cas de nécessité
- ✓ Baisser le chauffage de quelques degrés s'il fait trop chaud

- ✔ Se déplacer à vélo ou à pied

Il s'agit là d'exemples d'empreintes primaires qui affectent directement les émissions de CO₂. Il existe également une empreinte secondaire liée à nos habitudes quotidiennes :

- ✔ Acheter des aliments de saison qui ne sont pas importés
- ✔ Acheter des fruits et légumes locaux ou essayer de les cultiver dans le jardin
- ✔ N'achetez pas d'eau en bouteille si l'eau de votre domicile est potable.
- ✔ Recyclez autant que vous le pouvez

Bien entendu, l'empreinte écologique ne concerne pas seulement les personnes, mais aussi les maisons, les écoles, les entreprises, etc.

Il existe essentiellement deux façons de réduire l'empreinte écologique :

- 💡 En adoptant des comportements qui réduisent sa consommation
- 💡 En utilisant des compensations pour réduire ses émissions.

Les compensations consistent à acheter des arbres pour les planter afin de soutenir des projets de boisement durable, notamment au Kenya ou en Amazonie (le poumon vert de la planète), parce qu'ils réduisent un volume d'émissions équivalent à la réduction causée par l'homme. Cela permet de créer des "crédits carbone" en soutenant la réduction des émissions de CO₂ dans l'atmosphère.

2.3 Comment l'empreinte écologique est-elle calculée ?

Le calcul de l'empreinte écologique est assez complexe et découle d'une estimation de toutes les différentes consommations, dont la plupart se répartissent en cinq catégories :

- Alimentation
- Transport
- Logement
- Biens de consommation
- Services

Chacun de ces éléments détermine une empreinte écologique : la surface nécessaire pour produire de l'énergie (durable ou non), les terres cultivées, les terres utilisées pour le pâturage, les terres forestières utilisées pour produire du bois et du papier, les zones marines utilisées pour la pêche et les terres utilisées pour construire des maisons et des usines.

De nombreux sites permettent de calculer son empreinte écologique :

- <https://www.footprintcalculator.org/home/fr>

Il explique également combien de planètes seraient nécessaires pour répondre aux besoins de la population mondiale si tous les citoyens de la Terre vivaient selon notre mode de vie.

- <https://footprint.wwf.org.uk/>
- <https://eplca.jrc.ec.europa.eu/ConsumerFootprint.html>
- https://shokawano.shinyapps.io/BEACN_Calculator/
- <https://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=it&tab=2>

Il existe également un livre intéressant intitulé "How Bad are Bananas ? The Carbon Footprint of Everything". Il s'agit d'un ouvrage publié en 2010 par Mike Berners-Lee. Il détaille l'empreinte carbone d'un large éventail d'activités et aide à orienter les gens vers des modes de vie moins coûteux en termes d'émissions. Il existe également une nouvelle édition augmentée datant de 2020 (<https://howbadarebananas.com/>).

Ce que nous souhaitons apporter dans ce guide, c'est non pas de fournir une méthode de calcul, car il existe de nombreux sites où cela est possible, mais de sensibiliser les jeunes à travers un test, disponible en version numérique [ici](#).

3. Objectif 12 - Consommation et production responsables

L'objectif de développement durable 12 (ODD 12) appelle à une consommation et une production responsables, essentiellement en dissociant la croissance économique de l'utilisation des ressources et des émissions non durables et en améliorant la gestion des substances dangereuses et des déchets, ce qui est essentiel pour préserver les moyens de subsistance des générations actuelles et futures. La consommation et la production durables consistent à promouvoir l'efficacité des ressources et de l'énergie, la gestion responsable des produits chimiques, les marchés publics durables, la nécessité pour les entreprises d'adopter des pratiques plus durables, les infrastructures durables, l'accès aux services de base, les emplois verts et décents et une meilleure qualité de vie pour tous.¹ Les modes de consommation et de production non durables sont à l'origine de la triple crise planétaire du changement climatique, de la perte de biodiversité et de la pollution. L'ODD 12 nécessite un ensemble complet d'actions de la part des entreprises, des décideurs politiques, des chercheurs et des consommateurs pour s'adapter à des pratiques durables. Il prévoit une production et une consommation durables fondées sur des capacités technologiques avancées, une utilisation efficace des ressources et une réduction des déchets à l'échelle mondiale. Pour parvenir à la croissance économique et au développement durable, nous devons réduire d'urgence notre empreinte écologique en modifiant notre mode de production et de consommation des biens et des ressources.

La gestion efficace des ressources naturelles que nous partageons et la manière dont nous éliminons les déchets toxiques et les polluants sont des objectifs importants pour atteindre ce but. Il est tout aussi important d'encourager les industries, les entreprises et les consommateurs à recycler et à réduire les déchets, ainsi que d'aider

¹ <https://sdgs.un.org/goals/goal12>

les pays en développement à adopter des modes de consommation plus durables d'ici à 2030.²



Le saviez-vous ?

- L'agriculture est le secteur qui consomme le plus d'eau, et l'irrigation requiert aujourd'hui près de 70 % de toute l'eau douce utilisée par l'homme. (PNUD)
- Le rapport Planète vivante 2022 du WWF révèle que les populations d'espèces sauvages ont diminué en moyenne de 69 % au cours des 50 dernières années. (WWF)

La consommation responsable est un comportement qui inclut l'utilisation responsable des ressources naturelles, l'utilisation efficace des produits biologiques, le tri des déchets, le recyclage, etc. Pratiquer une consommation responsable, c'est aussi mieux connaître les produits que l'on achète et leurs impacts environnementaux, sociaux ou économiques.

Ainsi, parmi les actions que vous pouvez entreprendre pour contribuer à la réalisation de l'ODD 12, il y a certainement la consommation responsable, l'adaptation à des pratiques durables, la réduction du gaspillage et des déchets alimentaires.

Renseignez-vous sur le cycle de vie des produits avant de les acheter. Réduisez et réutilisez d'abord, et puis recyclez ! D'autres moyens de réduire la consommation superflue dans votre maison consistent à utiliser l'énergie solaire, à essayer de voyager vert, à acheter des matériaux durables et respectueux de l'environnement ou à faire des dons.

² <https://www.undp.org/sustainable-development-goals/responsible-consumption-and-production>

ressource naturelle utilisée pour produire des biens et des services. Cela inclut non seulement la terre, mais aussi tout ce qui provient de la terre.³

Les économistes divisent les facteurs de production en quatre catégories : la terre, le travail, le capital et l'esprit d'entreprise. Le premier facteur de production est la terre, mais cela inclut toute ressource naturelle utilisée pour produire des biens et des services. Cela inclut non seulement la terre, mais aussi tout ce qui provient de la terre.

En conclusion, la consommation et la production responsables signifient que les acheteurs, qu'ils soient impliqués dans l'économie en tant qu'entité privée ou publique, ou en tant que consommateurs citoyens, doivent faire leur choix en tenant compte des impacts environnementaux à tous les stades du cycle de vie du produit et viser à "faire plus et mieux avec moins".



Photo par [Antoine GIRET](#) sur [Unsplash](#)

3.1 Conséquences de la surconsommation au niveau personnel

La surconsommation au niveau personnel consiste simplement à consommer plus de ressources que ce dont on a besoin et que la terre peut fournir. Ce comportement

³ <https://www.mdpi.com/2313-4321/7/5/79>

extrême empêche également le renouvellement naturel des ressources en raison de la rapidité de la consommation. Les écosystèmes sont donc incapables de faire face à l'extraction excessive de ressources, ce qui se traduit par une perte accrue de biodiversité et une détérioration du monde naturel. La surconsommation dans la vie quotidienne peut consister à acheter trop de produits, à trop manger ou à regarder trop la télévision.⁴

Certaines recherches indiquent que les tendances matérialistes peuvent avoir de nombreux effets psychologiques négatifs, notamment l'accumulation, les problèmes d'estime de soi et la dépression. En réalité, un mode de vie fondé sur la surconsommation engendre pollution, inégalités, endettement, destruction, anxiété, stress, peur, etc. Dans leur quête de gains financiers et de reconnaissance, les gens oublient souvent que les manifestations extérieures du succès n'ont pas autant d'importance que ce que nous avons été programmés à croire. Nous savons tous que l'achat de nouvelles choses nous procure une bouffée de bonheur à court terme. Mais très vite, le besoin d'acheter autre chose se fait sentir. Cela crée un cercle vicieux de consommation et de superflu dont beaucoup d'entre nous sont victimes. Ce cycle cause des dommages aussi bien à nos comptes en banque qu'à notre santé mentale.



Le saviez-vous ?

- Des recherches remontant aux années 1800 ont montré qu'il existe un lien entre la surconsommation et un bien-être mental moins élevé. En 1899, l'économiste américain Veblen a constaté que les gens "vivaient sur des tapis roulants d'accumulation de richesses, rivalisant sans cesse avec les autres mais augmentant rarement leur propre bien-être".

⁴ <https://www.weforum.org/agenda/2022/10/nature-loss-biodiversity-wwf/>

La recherche moderne concorde avec cette observation et offre une vision très similaire. Tim Kasser, un psychologue réputé, connu pour ses travaux sur le matérialisme et le bien-être, observe qu'il existe un lien entre une vision excessivement matérialiste et des niveaux accrus d'anxiété et de dépression. Il a découvert que les personnes qui donnent la priorité aux objectifs matérialistes dans leur vie ont tendance à avoir un bien-être personnel médiocre, ce qui signifie des niveaux de bonheur et de satisfaction de la vie plus faibles et davantage de maladies personnelles (anxiété et dépression). Il est intéressant de noter qu'il a également observé que ces personnes se comportaient différemment sur le plan social. Ils étaient plus manipulateurs et compétitifs envers leurs proches et manquaient d'empathie.⁵

Pour mettre fin à ce cycle, il faut d'abord s'informer. Renseignez-vous sur ce que vous consommez. Le premier pas vers une vie plus respectueuse de la planète consiste à se demander quelles sont ses habitudes quotidiennes. Il existe une méthode mnémotechnique en français appelée "BISOU". Cette méthode est tirée du livre "J'arrête de surconsommer" écrit par Marie Duboin et Herveine Verbeken. Elle consiste à se poser les cinq questions suivantes avant d'acheter :

B = Besoin : à quel besoin cet achat répond-il ?

I = Immédiat : puis-je attendre quelques jours avant de décider de l'acheter ?

S = Semblable : ne suis-je pas déjà propriétaire d'un article similaire ?

O = Origine : quelle est l'origine de cet article ?

U = Utilité : cet article sera-t-il utile dans ma vie quotidienne ?



Notez tout cela. Mettre tout cela sur papier peut être très révélateur. Réfléchissez également à la part de ces choses qui est essentielle à votre survie, à celle qui est importante pour votre bonheur et votre confort, et à celle qui n'est qu'un excès ou un

⁵ <https://robertastylelee.co.uk/overconsumption-is-affecting-our-mental-health/>

luxé. Il ne s'agit pas d'arrêter définitivement le shopping. Bien sûr que non, mais il suffit de prendre conscience de ce que l'on achète. Il n'y a pas de mal à se réjouir d'un achat si cet achat fait du bien. En achetant des produits éthiques de bonne qualité plutôt que de la mode rapide et bon marché, vous faites non seulement du bien à la planète, mais vous achetez également des articles qui dureront plus d'une saison.

Il est bon d'apprendre à se contenter de moins ! Lorsque vous constatez que vous faites des progrès en matière de réduction de consommation dans votre propre vie, partagez-les ! En cherchant à nous inspirer les uns les autres, nous pouvons tous commencer à créer un mouvement positif en faveur d'une consommation plus réfléchie. Les avantages potentiels pour notre santé, notre bonheur, notre portefeuille et notre planète sont énormes. Réévaluez l'origine de votre bonheur, commencez par reconnaître ce que vous avez dans la vie, non seulement vos biens, mais aussi les personnes merveilleuses qui vous entourent et toutes les expériences extraordinaires que vous vivez.



Photo par [the blowup](#) sur [Unsplash](#)



Photo par [Nick Fewings](#) sur [Unsplash](#)

4. Introduction au changement climatique

Dans ce chapitre, vous découvrirez les causes et les conséquences du changement climatique et vous apprendrez ce que vous pouvez faire pour protéger la planète et vous protéger vous-même.

4.1 Qu'est ce que le réchauffement climatique ?

Le changement climatique désigne les modifications à long terme des températures et des conditions météorologiques.¹ Le terme "crise climatique" est également souvent utilisé pour présenter ce phénomène. En effet, non seulement notre système climatique mondial change lentement, mais cette situation est devenue plus qu'une urgence.

Le premier élément sur lequel nous allons nous pencher est l'augmentation de la température moyenne à la surface de la Terre, un phénomène également connu sous le nom de "réchauffement climatique". Au cours de la période 1850-1890, juste après le début de l'ère industrielle, la température moyenne sur Terre était d'environ 13,6 °C. Plus d'un siècle plus tard, en 2021, la température moyenne de la planète est passée à environ 14,8°C.² L'année 2021, bientôt suivie de l'année 2022, figure même parmi les 10 années les plus chaudes jamais enregistrées.

Cela signifie qu'en un peu plus de 100 ans, l'atmosphère a gagné plus ou moins 1,2°C. Cela peut sembler un peu dérisoire car, dans notre vie quotidienne, nous pouvons à peine sentir un changement de 1°C, mais il s'agit en fait d'un changement énorme dans l'atmosphère. Les spécialistes du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) nous ont prévenus que nous devons absolument limiter l'augmentation de la température mondiale à 1,5 °C. Si nous n'y parvenons pas, les conditions de vie sur la planète deviendront inhabitables. Cependant, les calculs du GIEC dans son dernier rapport montrent

¹ <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>

² <https://history.aip.org/climate/timeline.htm>

que le réchauffement climatique se poursuivra à l'avenir et qu'avec les politiques actuelles, nous atteindrons une hausse de température de 3,2°C d'ici 2100.³ Il s'agit bien sûr d'une catastrophe, car elle aurait des conséquences néfastes sur la biodiversité et la santé humaine : perte de jusqu'à 100 % des espèces dans certaines régions du globe, taux de mortalité plus élevé en raison de la chaleur et de l'humidité et/ou de l'insécurité alimentaire, etc.⁴

Ce n'est pas du tout réjouissant. Bien sûr, il s'agit du pire scénario, c'est-à-dire si nous ne faisons absolument rien pour réduire nos émissions de gaz à effet de serre. Mais sachez que les scénarios les plus optimistes ne sont pas réjouissants non plus. Le GIEC a déjà déclaré que des résultats catastrophiques ne peuvent plus être exclus de notre avenir...

Cela nous amène à notre deuxième élément important lié au changement climatique : l'intensification des phénomènes météorologiques extrêmes. Vous avez peut-être déjà remarqué que les vagues de chaleur, les tempêtes et les fortes pluies sont plus fréquentes en Europe qu'il y a quelques décennies. L'été 2022 a été particulièrement chaud, avec des températures atteignant 40°C dans de nombreux pays comme l'Espagne, l'Italie, et même la Belgique et le Royaume-Uni, ce qui a fini par provoquer des incendies de forêt sauvages et une grave sécheresse sur tout le continent.⁵ Sans parler des nombreux décès causés par la chaleur intense.

Quel est donc le lien entre le réchauffement climatique et cette modification des conditions météorologiques ? Les températures plus élevées intensifient le cycle global de l'eau, car l'atmosphère contient 7 % d'humidité en plus pour chaque augmentation de 1°C.⁶ Cette humidité supplémentaire intensifie la variabilité du

³ https://report.ipcc.ch/ar6syr/pdf/IPCC_AR6_SYR_LongerReport.pdf

⁴ <https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/figures/summary-for-policymakers/figure-spm-3>

⁵ <https://www.copernicus.eu/en/news/news/observer-wrap-europes-summer-2022-heatwave>

⁶ <https://www.dw.com/en/fact-check-whats-the-link-between-global-heating-and-extreme-weather/a-62961131>

cycle de l'eau à l'échelle mondiale, ce qui entraîne un changement du cycle des saisons. Ces changements sont malheureusement irréversibles sur des échelles de temps allant du centenaire au millénaire.



La modification des cycles météorologiques entraînera donc son lot d'événements climatiques extrêmes, même si toutes les parties

du globe ne seront pas touchées de la même manière. Une fois de plus, les régions les moins responsables du réchauffement climatique seront les plus touchées. C'est notamment le cas des habitants des îles du Pacifique, qui devront faire face à la montée du niveau des mers, ainsi qu'aux cyclones tropicaux. Néanmoins, le reste du monde ne sera pas épargné par les vagues de chaleur, les précipitations extrêmes, les cyclones, les tornades, les tempêtes hivernales et leurs conséquences : sécheresses, incendies de forêt, inondations, destruction des infrastructures, coupures d'électricité, pour n'en citer que quelques-unes.



Une photo des inondations qui ont eu lieu dans l'est de la Belgique en juillet 2021

Source: [Wikimedia Commons](#)

Ce qui est triste, c'est que les humains ne sont pas les seuls à devoir vivre toutes ces catastrophes naturelles. Toutes les créatures vivantes seront touchées, des plus grandes aux plus petites, ce qui n'est certainement pas juste, puisque l'activité humaine est le principal moteur certifié du changement climatique...

4.2 Quelles sont les causes du changement climatique ?

Ce n'est pas un secret. Nous avons déjà mentionné à maintes reprises que les émissions de gaz à effet de serre provenant de l'activité humaine sont les principales responsables du changement climatique. Mais quelle est l'ampleur du phénomène ? Et de quelle manière exactement l'être humain exerce-t-il une pression sur la planète ?

Comme nous l'avons expliqué dans le chapitre précédent, nous avons adopté des modes de production et de consommation non durables. En outre, le problème de la surconsommation est également lié à la croissance rapide de la population au cours des deux derniers siècles, puisque nous sommes passés de 1 milliard d'êtres humains en 1803 à 8 milliards en 2023. Plus d'êtres humains signifie qu'il faut plus de logements, plus de transports, plus de nourriture, etc.

Avec autant d'habitants sur Terre, la majeure partie de la production de biens a été industrialisée. Par conséquent, l'industrie et la production sont responsables d'une grande partie de la pollution à l'origine du changement climatique. Tout d'abord, les industries ont besoin d'énergie pour fonctionner, de sorte qu'une grande partie des émissions est due à la consommation d'énergie. Ensuite, dans les industries chimiques et pétrochimiques, le dioxyde de carbone peut être émis en tant que sous-produit de certains processus.⁷ Dans d'autres secteurs, comme la fabrication de produits métalliques ou plastiques, des polluants atmosphériques supplémentaires sont libérés au cours du processus de

⁷ <https://ourworldindata.org/emissions-by-sector>

production.⁸ Ce dangereux cocktail de gaz et de substances toxiques endommage considérablement l'atmosphère et favorise son réchauffement.

L'être humain a également besoin de manger. La production alimentaire et l'agriculture sont en effet responsables de 26 % des émissions de gaz à effet de serre, et pas seulement du dioxyde de carbone, mais aussi du méthane. Cette énorme quantité d'émissions est due au fait que les méthodes agricoles ont été industrialisées et intensifiées afin de pouvoir produire de la nourriture pour 8 milliards de personnes. En outre, l'industrialisation de l'agriculture est à l'origine de plusieurs problèmes majeurs. L'un d'entre eux est l'utilisation des terres. À l'heure actuelle, 50 % de toutes les terres habitables sont utilisées pour l'agriculture, ce qui réduit la diversité des sols et accélère la destruction de l'habitat de nombreuses espèces.⁹ Un autre problème est l'utilisation de pesticides destinés à augmenter les récoltes. Ces produits chimiques entraînent une perte de biodiversité et contaminent les terres, contribuant ainsi à la dégradation des sols. Enfin, de nombreuses ressources sont gaspillées à chaque étape du processus de production alimentaire, principalement pendant les phases de production et de consommation.¹⁰

La production de viande est clairement l'un des problèmes majeurs en matière d'alimentation en raison des émissions de méthane qu'elle génère. La viande rouge est la plus problématique. Dans la production de viande bovine, le méthane représente la moitié des émissions totales.¹¹ En 2010, les émissions des bovins de boucherie et des bovins laitiers s'élevaient à 5 024 millions de tonnes en équivalent CO₂.¹² L'industrie de la viande utilise également beaucoup de

⁸ <https://www.eea.europa.eu/themes/industry/industrial-pollution/industrial-pollution-country-profiles-2020/eea33>

⁹ <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>

¹⁰ <https://www.unep.org/resources/report/waste-not-want-not-reducing-food-loss-and-waste-north-america-through-life-cycle>

¹¹ <https://ourworldindata.org/carbon-footprint-food-methane>

¹² <https://www.fao.org/gleam/results/en/#c303615>

terres (83 % des terres agricoles) et consomme beaucoup d'eau, notamment pour la culture des aliments destinés au bétail et pour le processus d'abattage. La pêche n'est pas aussi nocive que l'élevage en termes d'émissions de gaz à effet de serre, mais elle entraîne une perte de biodiversité et la destruction inévitable d'écosystèmes.¹³



Le saviez-vous ?

- Les vaches rejettent beaucoup de méthane en rotant et en pétant. Une vache peut produire jusqu'à 200 kg de méthane par an. ([The Guardian](#))

N'oublions pas les transports, qui sont responsables de 16,2 % des émissions mondiales.¹⁴ Le transport routier est l'activité la plus nocive, représentant 77 % des émissions totales du transport en Europe en 2020.¹⁵ Une grande partie de ces émissions provient des embouteillages. Après le transport routier en tant qu'activité polluante, nous trouvons l'aviation et le transport maritime, dont on estime qu'ils représenteront une part plus importante des émissions d'ici 2030.¹⁶

Les humains sont très actifs en termes de pollution, mais surtout, le principal comportement qui nous rend responsables de la crise climatique est notre inaction politique. Cela peut sembler un peu ironique, mais les décideurs politiques sont avertis depuis plusieurs décennies des dangers qui nous guettent, et pourtant ils n'ont pas pris ces menaces au sérieux. Les politiques actuellement en place ne suffisent pas à mettre l'humanité sur la bonne voie. Il y a beaucoup plus de choses que nous pourrions faire dans l'espoir de réduire

¹³ <https://ourworldindata.org/fish-and-overfishing#environmental-footprint-of-fishing>

¹⁴ <https://ourworldindata.org/emissions-by-sector>

¹⁵ <https://www.eea.europa.eu/ims/greenhouse-gas-emissions-from-transport>

¹⁶ Idem

l'empreinte carbone de l'humanité et de nous aligner sur les scénarios les plus positifs en matière de changement climatique.

4.3 Que pouvons-nous faire ?

Maintenant que nous savons tout ce que nous faisons de mal et que l'action est la clé, que pouvons-nous faire pour redresser la situation ? S'il est clair que les principaux changements doivent intervenir au niveau mondial, les gouvernements prenant enfin leurs responsabilités, des actions individuelles peuvent également être entreprises pour améliorer les conditions de vie au niveau local.

De quel type d'actions concrètes parlons-nous ? La première chose dont l'humanité aurait besoin pour répondre correctement à la crise climatique est un cadre global, un plan d'action universel. Certaines politiques ont déjà été mises en œuvre, mais aucune d'entre elles n'a été en mesure d'apporter les changements attendus dans notre attitude en tant que société vis-à-vis du changement climatique.

27 conférences des parties à la convention-cadre des Nations unies sur les changements climatiques (CCNUCC), ou COP en abrégé, ont été organisées depuis 1995. L'objectif de la CCNUCC est de faciliter les négociations intergouvernementales sur le changement climatique, ce qui explique l'organisation de ces 27 conférences, dans le but de soutenir la réponse mondiale à la menace du changement climatique.¹⁷

Bien que toutes les COP n'aient pas été un succès, certaines ont produit des résultats importants, comme le protocole de Kyoto en 1997 et l'accord de Paris en 2015. Le protocole de Kyoto a été le premier à inciter les pays à s'engager et à adopter des politiques visant à limiter leurs émissions de gaz à effet de serre.

¹⁷ <https://unfccc.int/about-us/about-the-secretariat>

Aujourd'hui, 192 parties continuent d'adhérer à ce protocole.¹⁸ L'accord de Paris vise à limiter l'augmentation de la température mondiale à 1,5 °C. Il s'agit du premier accord contraignant à réunir toutes les nations pour limiter les effets du changement climatique. 196 parties l'ont adopté.¹⁹

Cependant, le problème de ces politiques mondiales est qu'elles peuvent aussi facilement être renversées en fonction des personnes au pouvoir dans chaque pays, comme ce fut le cas lorsque les États-Unis ont élu un nouveau président en 2016, qui a immédiatement décidé de quitter l'Accord de Paris.²⁰ Le pays a ensuite réintégré l'accord après les élections suivantes. Ainsi, même si des politiques efficaces sont mises en place, il suffit d'avoir un "climatosceptique" à la tête d'un État, surtout lorsque le pays en question est très polluant, pour mettre en péril l'ensemble du processus.

Au niveau européen, la stratégie de l'Union européenne s'appelle le "Green Deal", lancé en 2019, et son objectif est que l'UE atteigne la neutralité carbone d'ici 2050.²¹ La neutralité carbone consiste à équilibrer les émissions et l'absorption des gaz à effet de serre. Le plan prévoit également des solutions pour restaurer la biodiversité et promouvoir l'économie circulaire. Néanmoins, chaque initiative doit être discutée par tous les États membres, ce qui nous ramène au point précédent.

Heureusement, nous ne devons pas attendre que les décideurs politiques se mettent d'accord sur ce qu'il faut faire pour trouver nos propres solutions au niveau local. De nombreuses communautés ont déjà pris leurs propres initiatives dans la lutte contre le changement climatique et dans l'idée de vivre de manière plus durable. Par exemple, des groupes se sont formés dans le monde entier et

¹⁸ https://unfccc.int/kyoto_protocol

¹⁹ <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement>

²⁰ <https://www.iisd.org/articles/insight/us-has-exited-paris-agreement-does-it-matter>

²¹ <https://www.consilium.europa.eu/en/policies/green-deal/>

ont rejoint le "Réseau des villes en transition", dont l'objectif est de concevoir et de mettre en œuvre des projets pratiques pour aider les gens à passer à des modes de vie plus durables.²² Les idées de projets vont des jardins partagés et des cafés de réparation, à l'énergie et au logement communautaires.



Photo par Steve Adams - [Unsplash](#)

Mais avant de rejoindre un groupe ou une communauté, il y a aussi beaucoup de choses que nous pouvons faire en tant qu'individus pour réduire notre empreinte écologique ! Nous vous avons déjà donné quelques exemples d'actions à entreprendre au chapitre 2. En voici d'autres :

- ✓ Évitez le gaspillage alimentaire en planifiant vos repas.
- ✓ Privilégiez la marche, le vélo ou les transports en commun pour les courtes distances.
- ✓ Remplacez les lampes à incandescence par des lampes à LED.
- ✓ Offrez des expériences plutôt que des cadeaux matériels lors d'occasions spéciales.



²² <https://transitionnetwork.org/about-the-movement/what-is-transition/characteristics/>

- ✓ Réparez vos appareils électroniques lorsque c'est possible au lieu d'en acheter de nouveaux.
- ✓ Etc.

Le dernier exemple de ce que nous pouvons faire est de faire entendre notre voix, de faire savoir que nous voulons un changement, tout comme le font Greta Thunberg et les jeunes générations. Cependant, même s'il est important de protéger l'environnement, il est également nécessaire de nous protéger nous-mêmes afin de ne pas trop souffrir des effets psychologiques de la crise climatique.

4.4 La nécessité de se protéger de l'éco-anxiété

Même si vous souhaitez lutter contre le changement climatique, vous devez vous rappeler que votre propre bien-être est également important. Plus vous consacrez de temps et d'énergie à essayer de résoudre cette crise mondiale par vos propres moyens, plus vous risquez de passer du statut d'éco-guerrier à celui d'éco-anxieux...

"L'éco-anxiété est un problème de santé mentale qui touche principalement les jeunes de 18 à 24 ans. Elle se caractérise par un profond sentiment d'incertitude alimenté par l'impossibilité de prévoir l'avenir.²³ Les éco-anxieux vivent avec la conscience que des événements catastrophiques sont sur le point de se produire dans le futur et craignent pour leur propre survie. Bien qu'elle puisse conduire à des problèmes plus graves, tels que la dépression et l'anxiété généralisée, il est également possible de se remettre de son éco-anxiété et de l'utiliser comme moteur de l'action en faveur du climat.

²³ https://www.pourlasolidarite.eu/sites/default/files/publications/files/ed_2022_leco-anxiete_chez_les_jeunes_4.pdf

Mais le chemin vers la guérison n'est pas si simple lorsque l'on commence à se sentir stressé par l'état de l'environnement. Analysons quelques-uns des symptômes de l'éco-anxiété, puis quelques-uns des remèdes !

En tant qu'animateur de jeunesse, il peut être utile de reconnaître les signes d'un jeune éco-anxieux. Certains de ces signes²⁴ sont :

- 🌍 Sentiment de culpabilité par rapport à leurs actions et à l'impact qu'elles ont sur l'environnement
- 🌍 Sentiment général de détresse ou de colère lorsque la crise climatique est évoquée
- 🌍 Incapacité à se concentrer sur les activités, le travail scolaire ou les relations interpersonnelles
- 🌍 Épuisement dû à des difficultés de sommeil
- 🌍 Crises de panique



Une fois le problème identifié, il est temps de réfléchir à des solutions pour aider à surmonter l'anxiété. La première étape consiste évidemment à ouvrir la discussion sur le sujet, à créer un espace sûr où les jeunes peuvent exprimer leurs craintes. Ensuite, il faut utiliser des stratégies de régulation émotionnelle pour les aider à percevoir la menace comme moins urgente. Enfin, il faut leur rappeler qu'ils se situent assez bas dans la hiérarchie des responsabilités environnementales. Cela devrait leur faire prendre conscience que ce ne sont pas leurs actions individuelles qui nuisent directement à la planète. Toutefois, si l'anxiété est trop forte, n'hésitez pas à proposer une thérapie.

En plus d'affecter les jeunes, l'éco-anxiété touche également les personnes vulnérables aux effets du changement climatique, comme les groupes sociaux

²⁴ <https://www.ecoanxiety.com/what-is-eco-anxiety/>

autochtones et marginalisés.²⁵ Cela a conduit à l'émergence d'un mouvement réclamant la "justice climatique".

4.5 Qu'est-ce que la justice climatique ? Pourquoi est-elle importante ?

Le concept de "justice climatique" associe l'action climatique à une approche fondée sur les droits de l'homme.²⁶ Elle part du constat que les personnes qui ont le moins contribué à la crise climatique sont déjà et continueront d'être celles qui souffrent le plus.



Photo par RODNAE Productions - [Pexels](#)

Ce que la justice climatique tente de réaliser, c'est la reconnaissance de l'augmentation des inégalités structurelles dans le contexte de la crise climatique. Les groupes sociaux tels que les femmes, les personnes de couleur ou les travailleurs à faibles revenus sont déjà confrontés à des injustices sociales et économiques que la crise climatique renforcera progressivement, entraînant une marginalisation accrue. Par exemple, les personnes à faible revenu vivent souvent dans des zones où les logements sont moins chers parce que les

²⁵ <https://thegreenfix.substack.com/p/eco-anxiety>

²⁶ <https://www.unicef.org/globalinsight/what-climate-justice-and-what-can-we-do-achieve-it>

bâtiments ne sont pas correctement isolés, ce qui les rend plus vulnérables aux risques climatiques (froid et chaleur extrêmes).²⁷

Tant que les groupes marginalisés ne seront pas inclus dans le processus de prise de décision, il est fort probable que leurs vies ne seront pas prises en compte. L'action climatique ne peut pas se concentrer uniquement sur des solutions qui ne sont accessibles qu'aux personnes aisées, telles que la conduite de voitures électriques ou l'installation de panneaux solaires. Il est important d'engager et de consulter les acteurs locaux afin de s'assurer que la voix de chacun est entendue et que les droits de l'homme sont respectés.

Nous avons déjà parlé des problèmes environnementaux qui font surface dans les îles du Pacifique, mais il existe de nombreux exemples d'injustice climatique qui sont plus proches de nous. Cliquez sur ce [lien](#) pour voir des exemples d'injustice environnementale près de chez vous.

Non seulement nous renforçons indirectement la vulnérabilité des groupes marginalisés en contribuant à la crise climatique, mais nous pouvons aussi avoir un impact direct sur leur vie quotidienne lorsque nous pratiquons le tourisme de masse. Le tourisme de masse désigne le déplacement d'un grand nombre de personnes vers certaines destinations à des fins de loisirs. Par exemple, les Européens qui voyagent du nord au sud du continent en été. Avec l'essor des réseaux sociaux, de plus en plus d'endroits tranquilles deviennent connus et attirent de nombreux touristes, ce qui est préjudiciable à la population et aux infrastructures locales. C'est pourquoi une contre-mesure, connue sous le nom de tourisme durable, est en train de se développer.

Le tourisme durable engendre de nombreux effets positifs sur les populations locales²⁸, comme la contribution à la prospérité économique locale, le maintien

²⁷ <https://climate.mit.edu/explainers/climate-justice>

²⁸ <http://www.greentourism.eu/en/Post/Name/SustainableTourism>

de la qualité de vie de la communauté ou le respect du patrimoine et de la culture. Il a également un impact positif sur les voyageurs²⁹, car le fait d'être attentif à la manière dont on voyage et à l'endroit où l'on voyage permet d'apprécier encore plus l'expérience !

4.6 Comment assurer la justice climatique ?

S'assurer que les droits de l'homme sont respectés partout dans le monde est plus facile à dire qu'à faire... Le Programme des Nations unies pour le développement (PNUD) suggère que les pays ont besoin des cinq éléments suivants pour nous aider à atteindre la justice climatique³⁰:



- Une accélération mondiale de l'État de droit en matière d'environnement, afin de s'assurer que les gouvernements tiennent les entreprises et les institutions pour responsables et respectent le droit à un environnement propre et sain pour tous.
- Des cadres juridiques nationaux solides, pour aider les groupes marginalisés à participer au processus de prise de décision concernant la gestion des ressources naturelles.
- Des institutions judiciaires et de défense des droits de l'homme accessibles, afin de permettre aux groupes marginalisés d'accéder à la justice et à l'information.
- L'égalité des sexes dans la gestion des terres, afin d'inclure les femmes dans la discussion.
- Transformation de la façon dont nous concevons le droit à un environnement sain.

²⁹ <https://www.eurail.com/en/plan-your-trip/sustainable-tourism-in-europe>

³⁰ <https://www.undp.org/blog/five-steps-environmental-justice>

Selon l'UNICEF³¹, Il est également important de saluer la quête de justice climatique des jeunes et de leur faciliter l'accès aux financements et aux opportunités. Après tout, les enfants et les adolescents d'aujourd'hui seront les premiers à subir les effets de la crise climatique. C'est pourquoi leur participation au processus décisionnel et au développement de l'action climatique devrait être plus qu'encouragé.

Ce qui est sûr, c'est que nous ne pouvons parvenir à la justice climatique qu'en tant que société. Nous pouvons utiliser l'action individuelle pour sensibiliser à cette question, mais nous ne pouvons absolument pas rétablir la justice par nos propres moyens. Avec un effort mondial suffisant, nous pourrions peut-être fournir aux jeunes ce dont ils ont besoin pour développer des compétences utiles et leur donner les moyens d'agir en tant qu'acteurs et dirigeants de demain.

³¹ <https://www.unicef.org/globalinsight/what-climate-justice-and-what-can-we-do-achieve-it>

5. Quel est le lien entre la surconsommation et le changement climatique ?



"La crise climatique est le symptôme, la surconsommation est la maladie".¹

Dans ce chapitre, vous découvrirez les différents impacts de la surconsommation sur la planète et comment ce comportement est directement responsable du changement climatique.

Comme nous l'avons déjà mentionné au chapitre 3, le système économique actuel est basé sur une croissance éternelle et repose sur la surconsommation et la surproduction, ce qui nous amène à nuire à l'environnement en dépassant la capacité de charge et les systèmes de maintien de la vie de la planète et de ses écosystèmes.² En d'autres termes, il accélère le rythme auquel nous vidons les ressources de la Terre, telles que l'énergie, la terre et l'eau. Nous extrayons, produisons, consommons et éliminons les ressources plus rapidement qu'elles ne peuvent se régénérer.



Le saviez-vous ?

- 1 Au rythme de production actuel, l'utilisation mondiale de matériaux pourrait doubler pour atteindre 190 milliards de tonnes (contre 92 milliards actuels), tandis que les émissions de gaz à effet de serre pourraient augmenter de 43 % d'ici à 2060. ([UNEP](#))
- 2 Au rythme actuel de consommation, les deux tiers de la population mondiale pourraient être confrontés à des pénuries d'eau d'ici à 2025. ([WWF](#))
- 3 Le poids total de tout ce que la population humaine a créé entre 1900 et 2020 s'élève à 1 154 gigatonnes (= 1 154 mille millions de

¹ <https://overconsumption.friendsoftheearth.eu/>

² <https://www.eionet.europa.eu/gemet/en/concept/15382>

tonnes métriques). Il forme ce que l'on appelle la "masse anthropique", par opposition à la "biomasse", le poids sec de toute la vie sur Terre, qui pèse 1 120 gigatonnes. ([WEF](#))

Selon le Global Resources Outlook 2019, en l'absence d'une action urgente et concertée, nous continuerons à exercer une pression insoutenable sur l'environnement. Si nous continuons à suivre les mêmes modèles implacables de production et de consommation, nous assisterons à la perte d'un nombre croissant d'habitats naturels. En Europe, les prairies sont menacées par l'agriculture intensive, tandis que les forêts sont menacées par la sylviculture.³ Tous deux sont également menacés par l'urbanisation croissante. La disparition de ces types d'habitats entraînerait l'extinction de milliers d'espèces d'insectes, de plantes, de mammifères, d'oiseaux, d'arbres, etc.⁴

Parmi les espèces qui pourraient disparaître de notre continent figurent l'esturgeon européen, déjà éteint dans de nombreuses régions, et le faucon kobez, actuellement considéré comme "en danger critique d'extinction". Il va sans dire que l'extinction d'une espèce est une perte énorme pour les écosystèmes qui lui sont liés.

Notre implication dans la dégradation de l'environnement en tant qu'individus est indiscutable. Dans les sociétés modernes, la consommation est devenue un signe majeur de réussite depuis l'industrialisation. "Plus il y en a, mieux c'est" est devenu la devise de l'humanité. Nous sommes constamment encouragés à acheter plus de choses pour nous-mêmes.

³ https://ec.europa.eu/environment/nature/knowledge/pdf/terrestrial_EU_red_list_report.pdf

⁴ https://ec.europa.eu/environment/nature/conservation/species/redlist/index_en.htm

Le consumérisme est un élément clé du capitalisme, notre modèle économique actuel. C'est ainsi que notre économie fonctionne aujourd'hui, en favorisant la croissance et l'achat de toujours plus de choses... "Il est plus facile d'imaginer la fin du monde que la fin du capitalisme", a déclaré un jour le philosophe américain Fredric Jameson, d'un ton sarcastique, pour souligner l'idée que le capitalisme est si profondément enraciné dans notre société qu'il est presque impossible d'en imaginer la fin. Jameson souligne également que ce système économique entre souvent en conflit avec les objectifs environnementaux et sociétaux. Même si cela semble plutôt négatif, il nous incite à réfléchir à de meilleurs moyens de rendre le monde plus juste et plus durable. Rendre le capitalisme plus durable signifie que les entreprises et les stratégies d'investissement doivent tenir compte de l'environnement et de la société. La sensibilisation et l'activisme du public sont essentiels au changement, car ils font pression sur les entreprises et les dirigeants pour qu'ils adoptent des pratiques plus vertes. En favorisant la coopération plutôt que la concurrence, en encourageant les nouvelles technologies et en promouvant l'éducation à l'environnement, nous pouvons trouver un équilibre entre le profit et la protection de la planète. En fin de compte, il s'agit de trouver la bonne combinaison pour un avenir meilleur.⁵

En attendant, dans la société de consommation, la publicité est omniprésente dans nos vies, parfois de manière très évidente, et parfois, nous ne nous rendons même pas compte que nous avons été influencés dans l'achat d'un certain article. Les médias sociaux ont en effet permis aux entreprises de cibler plus facilement nos désirs et nos besoins afin de nous fournir en permanence des informations sur de nouveaux produits.

5

<https://cla.purdue.edu/academic/english/theory/postmodernism/modules/jamesonpostmodernity.html#:~:text=According%20to%20Jameson%2C%20postmodernity%20has,all%20other%20forms%20of%20thought.>



Photo par Negative Space sur [Pexels](#)

Cela vous est-il déjà arrivé ? Vous faites défiler votre fil d'actualité sur les réseaux sociaux et vous tombez sur une publicité pour un article sur lequel vous avez fait des recherches sur internet quelques heures plus tôt. Vous vous dites "C'est bizarre !", mais en fait, c'est tout sauf bizarre. Il s'agit de publicité ciblée ! Cela s'applique à de nombreux types de produits, tels que les articles ménagers, les vêtements, les cosmétiques, les bijoux, les appareils électroniques, les meubles et même la nourriture. Il est également devenu très difficile de passer une journée sur les médias sociaux sans rencontrer des hordes d'influenceurs qui tentent de vendre tout et n'importe quoi à leur audience. Ce nouveau type de spécialistes du marketing bénéficie largement du développement récent du commerce en ligne, qui nous permet désormais d'acheter n'importe quoi, de n'importe où et à n'importe quel moment.

En fin de compte, la surconsommation est véritablement un problème de société. Certes, il n'est pas très durable d'acheter chaque nouveau modèle de téléphone ou de chaussures disponible sur le marché, surtout lorsque le précédent est encore fonctionnel, mais le vrai problème est que les nouveaux articles arrivent sur le marché à un rythme extrêmement rapide. Par exemple,

les marques de fast fashion sortent aujourd'hui jusqu'à 52 micro-collections par an, alors qu'il n'y avait que 4 grandes collections il y a quelques décennies.⁶ Cette surproduction dans l'industrie textile a en effet, à l'heure actuelle, un impact majeur sur l'environnement. Non seulement chaque étape de la production d'un vêtement contribue à la dégradation de l'environnement, notamment pour la production de fibres synthétiques, mais on produit tellement de vêtements que l'on est incité à se débarrasser des anciens pour en acheter de nouveaux, plus en phase avec les tendances qui ne cessent d'évoluer.

Ce phénomène fait partie du système non durable dans lequel nous sommes actuellement pris, appelé "économie linéaire". Ce modèle crée un cercle vicieux dans lequel nous extrayons des ressources, produisons des biens (en grandes quantités), distribuons ces biens, les consommons (également en grandes quantités), puis les éliminons soit parce qu'ils deviennent obsolètes, soit parce qu'ils deviennent remplaçables, les transformant ainsi en déchets. Et nous recommençons, encore et encore... Jusqu'à ce que la Terre soit vidée de toutes ses ressources.

En effet, produire et gaspiller autant nécessite d'énormes quantités d'énergie et génère beaucoup de pollution. Les chiffres présentés dans le *Global Resources Outlook 2019* montrent que l'extraction et la transformation des matériaux, des combustibles et des aliments représentent environ la moitié des émissions totales de gaz à effet de serre. Elles sont responsables de plus de 90 % de la perte de biodiversité et du manque d'eau propre.⁷



Le saviez-vous ?

- Depuis la révolution industrielle, l'homme a émis plus de 1 500 milliards de tonnes (= 1 500 milliards) de dioxyde de carbone

⁶ <https://www.thegoodtrade.com/features/what-is-fast-fashion>

⁷ <https://www.resourcepanel.org/reports/global-resources-outlook>

(également appelé CO₂) dans l'atmosphère terrestre. ([Kurzgesagt - Youtube](#))

- En 2021, la quantité mondiale d'émissions de CO₂ rejetées dans l'atmosphère était de 3 785 758 000 tonnes. L'Union européenne était responsable de 277 493 000 tonnes des émissions totales. ([European Commission](#))

La quantité d'émissions de gaz à effet de serre générée par les actions d'un pays ou d'un individu est appelée "empreinte carbone", qui est une composante importante de "l'empreinte écologique", c'est-à-dire la mesure dans laquelle l'homme dépend des ressources naturelles telles que la nourriture, la terre, les fibres, le bois, etc. La taille de l'empreinte écologique de chaque pays varie considérablement, car l'utilisation des ressources naturelles est très inégalement répartie dans le monde, de la même manière que la consommation est elle aussi injustement répartie, puisque les 1,2 milliard de personnes les plus pauvres ne représentent que 1 % de la consommation mondiale, tandis que le milliard de personnes les plus riches en représente 72 %.⁸

Ainsi, ceux qui consomment le plus sont ceux qui polluent le plus. L'impact de la surconsommation par habitant dans les pays à hauts revenus est entre trois et six fois plus important que dans les pays à faibles revenus.⁹ Cependant, les pays à faible revenu, qui sont peu responsables de la pollution de l'atmosphère, sont en fait ceux qui souffrent le plus des impacts environnementaux de la surconsommation. Imaginez que vous ayez un riche voisin qui aime organiser un spectacle de lumières dans son jardin, avec des milliers d'ampoules, et que ce

⁸ <https://sustainabledevelopment.un.org/index.php?page=view&type=400&nr=893&menu=1561>

⁹ <https://www.resourcepanel.org/reports/global-resources-outlook>

spectacle consomme tellement d'électricité qu'il provoque des coupures de courant dans le quartier. Comment réagiriez-vous ?

En ce qui concerne ces impacts, les plus grandes menaces actuelles pour l'environnement sont la gestion des déchets et notre utilisation de l'énergie, qui entraînent toutes deux une pollution de l'air, de l'eau et de la terre. Vous allez maintenant apprendre de quelles manières précises elles nuisent à la planète.



Photo par Tom Fisk sur [Pexels](#)

Tout d'abord, parlons de la gestion des déchets. Dans une économie linéaire, tout ce qui est produit est jeté à un moment ou à un autre. Il y a les déchets organiques, qui se décomposent facilement grâce à des micro-organismes mais qui, ce faisant, émettent de grandes quantités de gaz à effet de serre (5 % des émissions mondiales¹⁰). Ensuite, il y a tous les déchets inorganiques, tels que le plastique, le métal et le verre. Ceux-ci ne contiennent pas de composés organiques et ne se décomposent donc pas, ou du moins pas avant quelques centaines d'années. Ce sont eux que nous, en tant qu'individus et en tant que société, avons le plus de mal à traiter. Dans la plupart des cas, ils sont collectés

¹⁰ <https://www.unep.org/explore-topics/resource-efficiency/what-we-do/cities/solid-waste-management>

et incinérés, ce qui entraîne également d'importantes émissions de carbone. Lorsqu'ils ne sont pas collectés correctement, ils peuvent contaminer l'eau et le sol. Le Vortex de déchets du Pacifique Nord en est un triste exemple.¹¹ Il s'agit d'un ensemble de débris marins qui polluent l'océan Pacifique et endommagent la vie marine. Un autre triste exemple est le Vortex de déchets textile de l'Atacama¹², une décharge à ciel ouvert de vieux vêtements pourrissant dans le désert d'Atacama au Chili.

Un autre problème émergent est l'élimination des déchets électroniques. Les appareils électroniques contiennent de nombreuses substances dangereuses qui peuvent provoquer une contamination des sols si elles ne sont pas traitées correctement. À l'heure actuelle, seuls 17,4 % des déchets électroniques sont collectés, traités et recyclés.¹³ Le reste est généralement enfoui sous terre ou commercialisé illégalement et expédié vers des pays à faible revenu, où les matériaux précieux seront extraits à l'aide de méthodes telles que le brûlage à l'air libre, qui est dangereux pour la santé humaine et l'environnement.

Ensuite, nous devons parler de notre consommation en énergie. Étant donné que nous dépendons principalement de sources d'énergie non renouvelables, plus nous consommons d'énergie, plus nous devons en trouver.

Malheureusement, comme nous le savons déjà, les ressources de la Terre sont limitées, ce qui signifie qu'à un moment donné, il sera de plus en plus difficile de trouver de nouvelles réserves de combustibles fossiles. En 2020, il restait suffisamment de pétrole pour subvenir à nos besoins pendant 54 ans au rythme actuel de production, et 49 ans de gaz.¹⁴

¹¹ <https://education.nationalgeographic.org/resource/great-pacific-garbage-patch/>

¹² <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/chile-fashion-pollution>

¹³ <https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/the-growing-environmental-risks-of-e-waste/>

¹⁴ <https://ourworldindata.org/grapher/years-of-fossil-fuel-reserves-left>

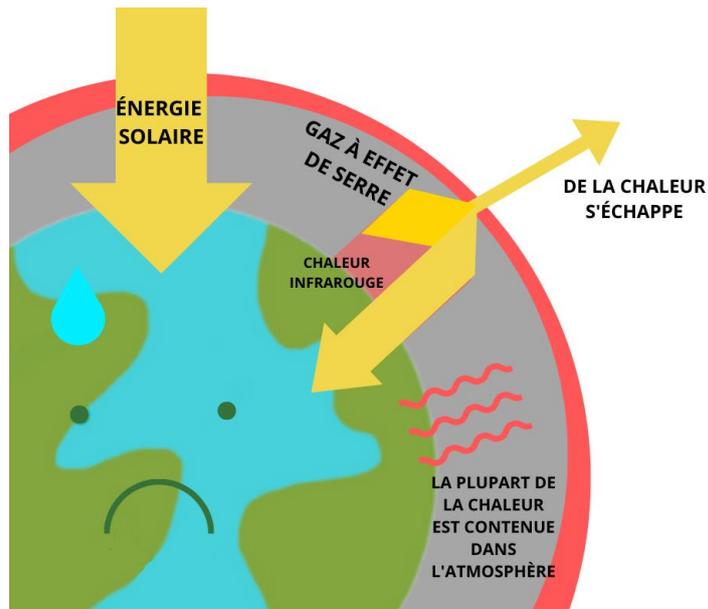
L'ensemble du processus d'extraction des combustibles fossiles est nocif. Mais aujourd'hui, alors que les niveaux des réserves habituelles sont si bas, certains décideurs politiques se sont tournés vers des méthodes encore pires, telles que la "fracturation hydraulique". La fracturation hydraulique est une technique utilisée pour extraire le pétrole ou le gaz du sol en pompant de l'eau, du sable et des produits chimiques dans le sol pour permettre aux combustibles de se libérer des roches.¹⁵ Outre les fuites de méthane dans l'atmosphère, ce processus génère de grandes quantités d'eaux usées et libère des substances toxiques dans l'air.

Non seulement l'exploitation des sources d'énergie est très préjudiciable à la planète, mais le pire est l'utilisation que nous faisons de cette énergie. L'alimentation, la mobilité, le logement, les biens de consommation, les loisirs, tous ces aspects de notre vie reposent sur l'utilisation de l'énergie et continueront à provoquer d'importantes émissions de gaz à effet de serre, contribuant ainsi à la crise climatique, tant que nous serons prisonniers du modèle de surproduction/surconsommation.

L'émission dans l'atmosphère de gaz à effet de serre tels que le méthane et le dioxyde de carbone est en effet la première cause de l'augmentation des températures à la surface du globe. Ils sont appelés "gaz à effet de serre" parce qu'ils fonctionnent sur le même principe qu'une serre. Ils absorbent la chaleur du soleil qui émane de la surface de la Terre et la retiennent dans l'atmosphère, la rendant ainsi plus chaude.¹⁶

¹⁵ <https://www.greenpeace.org.uk/challenges/fracking/>

¹⁶ <https://www.europarl.europa.eu/news/en/headlines/society/20230316STO77629/climate-change-the-greenhouse-gases-causing-global-warming>



Explication de "l'effet de serre"

Réalisé sur Canva

L'augmentation des températures est le principal défi environnemental auquel l'humanité doit faire face actuellement. Les scientifiques nous avertissent depuis longtemps que nous devons limiter la hausse à 1,5°C afin d'éviter des conséquences catastrophiques...

6. Zéro déchet - Principe des 5 R

Ce sujet n'est plus d'actualité depuis longtemps. Ce n'est qu'au cours des 10 à 15 dernières années que les gens se sont intéressés à la réduction et à la stagnation dans leur vie quotidienne. En 2013, Bea Johnson a proposé le principe des cinq R dans son livre « Zéro déchet : Comment j'ai réalisé 40% d'économie en réduisant mes déchets à moins de 1 litre par an ! ». Les 5 R signifient Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Pourrir (Rot en anglais). Cette approche zéro déchet vise à maximiser le recyclage, à minimiser les déchets, à réduire la consommation et à s'assurer que les produits sont conçus pour être réutilisés, réparés ou recyclés dans la nature ou sur le marché. Ce nouveau programme des 5 R nous incite à gérer les déchets dans notre vie en nous aidant à nous concentrer sur nos habitudes et nos modes de consommation.¹



Présentation des cinq règles zéro déchet
Réalisé avec Canva

¹ <https://www.goodreads.com/book/show/15802945-zero-waste-home>

6.1 Refuser

Commencez par refuser, dites NON à tout ce dont vous n'avez pas besoin, en particulier les plastiques à usage unique, tels que les pailles, les gobelets à café jetables, les bouteilles et les sacs en plastique. Choisissez plutôt d'investir dans des versions réutilisables, comme les pailles, les tasses à café et les sacs en bambou, pour un usage multiple. Il convient de noter que même lorsque vous achetez de tels produits, vous devez faire attention à l'écoblanchiment ou greenwashing ! On parle d'écoblanchiment lorsqu'une organisation consacre plus de temps et d'argent à se présenter comme respectueuse de l'environnement qu'à minimiser son impact sur l'environnement. Dites également NON aux échantillons promotionnels ou au courrier indésirable. Évitez de commander de la nourriture qui est presque toujours emballée, contrairement à la nourriture que vous avez préparée vous-même !



Refuser peut être difficile, il est bien plus facile d'acheter un café dans un gobelet jetable que de se rappeler d'apporter le sien à chaque fois que l'on quitte la maison, mais cette étape demande de la pratique et un changement d'état d'esprit, en particulier dans notre culture de la consommation.²

6.2 Réduire

La réduction commence par l'évaluation de l'utilité d'un objet avant de l'acheter, puis se poursuit par le désencombrement qui se termine par le don de tous les objets qui ne sont plus utiles dans notre maison. Le désencombrement peut parfois sembler une tâche énorme. Il peut être accablant de penser qu'il faut commencer par des pièces entières de notre appartement. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous abandonnons avant même d'avoir commencé. C'est pourquoi, lorsque vous décidez

²https://www.biologicaldiversity.org/programs/population_and_sustainability/sustainability/live_more_sustainably.html

de vous débarrasser d'objets indésirables, commencez par de petites choses, choisissez des zones auxquelles vous pouvez vous attaquer facilement, comme un sac à main, un tiroir (cuisine, salle de bains) ou une table de chevet. Désencombrer sa maison est un travail lent et durable, qui ne doit pas se faire du jour au lendemain !

✔ Quelques conseils à garder à l'esprit lorsque l'on se débarrasse d'objets superflus : Si vous n'avez pas besoin de quelque chose que pendant un certain temps, envisagez de louer les articles dont vous avez besoin, par exemple des outils, du matériel de restauration, du matériel de camping, des équipements sportifs (comme des skis), etc. Achetez des articles d'occasion lorsque c'est possible, par exemple des vêtements ou des meubles. Vendez ou échangez des objets sur différentes applications comme MarketPlace de Facebook. Essayez de faire des dons à des associations caritatives, surtout lorsqu'il s'agit de vêtements. Parfois, les gens oublient de s'adresser aux services locaux dans la région où ils vivent. Les écoles maternelles locales peuvent avoir besoin de jouets ou d'ustensiles de cuisine. Les centres pour réfugiés, les refuges pour femmes, les maisons de retraite et les sociétés protectrices des animaux ont toujours besoin de livres, de jouets, de vêtements, de meubles et de magazines. Les bibliothèques locales, les jardins communautaires et les centres de loisirs de quartier sont également de bons endroits à appeler. Le travail supplémentaire en vaut la peine !³ En ce qui concerne les déchets électroniques, essayez d'acheter un nouvel ordinateur, un nouveau téléphone, un nouveau téléphone portable et d'autres appareils électroniques uniquement lorsque vous en avez vraiment besoin. Les équipements électroniques doivent répondre à vos besoins, pas à des tendances ! Les dons sont également valables pour les appareils électroniques. Le matériel électronique ancien mais utilisable est donné à des écoles, des jardins d'enfants, des associations ou des œuvres de bienfaisance. Lorsqu'il s'agit de réduire, les gens oublient souvent la nourriture, mais un bon conseil est de réduire la consommation

³ <https://www.msc.org/en-us/media-center/blog/news/2021/12/06/22-simple-tips-to-live-a-more-sustainable-lifestyle-in-2022>

de viande et de produits à base de viande. L'industrie de la viande est, après l'industrie textile, le plus polluante au monde !

Réduire permet non seulement d'économiser de l'argent, mais aussi de gagner du temps et d'être plus efficace en éliminant le désordre physique et mental.

6.3 Réutiliser

En réutilisant les produits, nous prolongeons leur cycle de vie. En réutilisant, en reconvertissant ou en recyclant, nous réduisons la quantité de déchets produits, nous avons un impact positif sur l'environnement et la nature, mais aussi sur les aspects sociaux et économiques de la société.

✔ Quelques conseils à garder à l'esprit lorsque l'on réutilise des objets :

Comme nous l'avons dit, choisissez d'acheter des objets d'occasion ou visitez des boutiques de seconde main. Essayez de participer à des événements d'échange où vous obtenez ce dont vous avez besoin gratuitement et où la personne à qui vous avez donné vos affaires obtient également ce qu'elle cherchait. C'est une bonne idée d'offrir vos affaires à vos amis et à votre famille et de ne pas les acheter, surtout si vous avez ce dont ils ont besoin. Trouvez également des projets DIY (« Do It Yourself : Fais-le toi-même ») pour transformer des objets qui ne vous servent plus en de nouveaux objets utilisables. C'est un excellent moyen d'apprendre, d'être créatif et de s'amuser, tout en redonnant vie à de vieux objets ! Si vous vous demandez comment éviter les aliments conditionnés dans des emballages en plastique, ce n'est pas facile, mais il y a maintenant de plus en plus de magasins qui vendent leurs produits en vrac, comme les noix, les pâtes, le riz, les lentilles, etc. Ayez toujours les mêmes contenants et lorsqu'ils sont vides, il vous suffit de les remplir au magasin.



Photo par [Annie Spratt](#) sur [Unsplash](#)

Photo par [Javier Graterol](#) sur [Unsplash](#)

Photo par [Linh Pham](#) sur [Unsplash](#)

Cependant, il faut garder à l'esprit qu'un modèle orienté vers la réutilisation n'est pas toujours pratique dans sa forme pure. Certaines exigences des personnes peuvent conduire à un système qui ne répond pas aux besoins réels de l'utilisateur. Afin de garder les choses légères et petites, de nombreux fabricants doivent fabriquer des composants sur mesure qui ne sont standardisés que pour leur produit particulier. Ainsi, par exemple, lorsqu'un ordinateur portable est remplacé par un nouveau modèle, il peut être pratiquement impossible de trouver des pièces de rechange. Certains fabricants n'ont même pas de pièces de rechange pour leurs propres ordinateurs portables. C'est donc au technicien chargé de la réparation de l'ordinateur portable de trouver une autre méthode de réparation ou de déclarer tout simplement l'ordinateur non réparable. Ainsi, les personnes qui souhaitent utiliser un composant réutilisable et réparer l'appareil électronique ne sont pas en mesure de le faire et ne contrôlent pas la nouvelle version du composant, car les nouveaux composants sont livrés avec la nouvelle version de l'appareil.⁴ Nous pouvons dire que ces choses n'arrivent pas par hasard, précisément parce que la consommation excessive est soutenue et que les composants les plus récents ne sont pas conçus pour être réparés !

⁴ <https://greatlakescomputer.com/5-reasons-why-laptop-repairs-are-more-difficult-and-expensive/>



6.4 Recycler

Le recyclage est le processus de transformation des déchets en nouveaux matériaux et objets. Apprenez quelle est la meilleure façon de vous débarrasser de vos déchets recyclables et recyclez tout ce que vous pouvez !⁵

✓ Quelques conseils à garder à l'esprit lors du recyclage :

6.4.1 Papier et carton

Le papier et le carton représentent plus de 20 % des déchets ménagers. Il s'agit d'une matière première très précieuse qui, heureusement, peut être facilement utilisée pour la production de nouveaux papiers et cartons. Cela permet de sauver des milliers d'arbres, mais aussi d'économiser de l'énergie et de l'eau. Ne jetez pas le papier et le carton souillé, par exemple par de l'huile ou des restes de nourriture, ne les mettez pas dans des conteneurs ou des sacs, car ils ne sont pas recyclables. Écrasez l'emballage en carton avant de le jeter ou découpez-le en morceaux. Dans votre ménage ou sur votre lieu de travail, utilisez le papier recyclé facilement disponible aujourd'hui.



Photo par [Etienne Girardet](#) sur [Unsplash](#)

⁵ <https://www.thesca.org/connect/blog/how-recycle-and-why-you-should-do-it/>

6.4.2 Le verre

Les emballages en verre représentent environ 4 % des déchets ménagers. Le verre est l'un des matériaux les plus écologiques car, contrairement à d'autres matériaux d'emballage, il peut être réutilisé et servir à la production de nouveau verre pratiquement un nombre incalculable de fois. Pensez à vider et rincer l'emballage en verre avant de le jeter. Outre les bouteilles, vous pouvez également recycler toutes sortes de bocaux.

6.4.3 Plastique et métal

Les emballages en plastique et en métal constituent plus de 20 % des déchets ménagers. Avant de placer l'emballage dans un conteneur ou un sac, il faut le vider et le rincer. Dans la mesure du possible, il est recommandé de choisir les plastiques 1, 2, 4 et 5 plutôt que 3, 6 et 7 (voir ci-dessous). Si vous voulez recycler correctement, ne jetez pas les numéros 3, 6 et 7 et le métal dans les conteneurs en plastique pour la collecte du plastique, mettez-les dans le conteneur pour les déchets municipaux mélangés.

POURQUOI CELA ? ⁶

Numéro 1. PET ou PETE - (Polyéthylène téréphtalate)

Il s'agit du type de plastique le plus couramment utilisé, destiné à un usage unique, comme les bouteilles en plastique pour les boissons. Il peut être facilement recyclé, ce qui permet d'obtenir des matériaux pour de nouvelles bouteilles en PET ou des fibres de polyester qui sont ensuite utilisées pour la production de textiles.

Numéro 2. PEHD - (Polyéthylène haute densité)

Ce type de plastique est le plus souvent recyclé. Il est également considéré comme le type de plastique le plus sûr et convient donc à un usage multiple. Comme il s'agit

⁶ <https://koprivnica.hr/wp-content/uploads/2019/02/Vrste-plastike-i-kako-se-reciklira.pdf>

d'un plastique durable, il est également utilisé dans la production d'articles d'usage courant qui nécessitent une durabilité à long terme et des conditions de résistance aux intempéries, comme les poubelles. Ce type de plastique est utilisé dans les bouteilles de détergent, d'huile ou de jus de fruit et dans les jouets.

➡ **Numéro 3. PVC-** (Chlorure de polyvinyle)

Les sous-produits de la production de PVC sont des dioxydes, des substances chimiquement toxiques. C'est précisément pour cette raison qu'il est déconseillé de chauffer les aliments conditionnés dans des emballages en PVC, afin que ces substances ne se répandent pas. C'est également la raison pour laquelle ces plastiques sont rarement recyclés, bien qu'ils soient largement utilisés dans les emballages, les meubles, les jouets, les pièces automobiles, les dispositifs médicaux et les matériaux de construction.

➡ **Numéro 4. LDPE -** (Polyéthylène basse densité)

Il s'agit d'un type de plastique relativement sûr. Il est possible de le recycler, même si, dans la pratique, cela n'a guère été mis en œuvre jusqu'à présent. Le polyéthylène basse densité permet de fabriquer des bouteilles, des sacs, des tissus et des meubles en plastique.

➡ **Numéro 5. PP-** (Polypropylène)

Ce plastique possède de bonnes propriétés mécaniques. Il est solide, léger et résistant à la chaleur, ce qui explique sa large utilisation. Bien qu'il puisse être recyclé, les données montrent que le taux de recyclage est très faible. Nous l'utilisons pour la production de tuyaux, de plats de laboratoire, de récipients, de raccords, de boyaux, de couches jetables, d'emballages pour le yaourt et la margarine, d'emballages de chips et de pailles.

➡ Numéro 6. PS- (Polystyrène)

L'un des types de plastique les plus couramment utilisés. Il n'est pas recommandé de chauffer des aliments dans du polystyrène en raison du dégagement de styrène nocif (cela s'applique particulièrement au chauffage d'aliments dans un four à micro-ondes). Le polystyrène peut être recyclé, mais le recyclage de ce type de plastique est mal mis en œuvre. Les plats en plastique, les boîtes à œufs, les boîtiers de CD et de DVD, les boîtiers de détecteurs de fumée ou les isolants sont fabriqués à partir de ce type de plastique.

➡ Numéro 7. Autres (BPA, polycarbonate..)

Cette catégorie comprend tous les plastiques qui ne sont pas inclus dans les groupes précédents. Il s'agit d'un groupe très hétérogène pour lequel il n'existe pas de règle générale de recyclage. La nouvelle génération de matériaux facilement dégradables appartient également à ce groupe de plastiques, fabriqués à partir de biopolymères tels que l'amidon, qui sont généralement accompagnés d'une étiquette "PLA" ou de l'inscription "biodégradable" à côté du symbole du chiffre 7.



Types de plastique - Fait avec Canva

Comme nous l'avons dit, le plastique est l'un des matériaux les plus courants qui composent les déchets ménagers et, contrairement au bois, au métal ou au papier, le plastique perd sa qualité au cours du processus de recyclage. Cela signifie qu'il faut toujours lui ajouter de nouvelles matières premières pour qu'il soit à nouveau utilisable.^{7 8}



Le saviez-vous ?

- La production de sacs en plastique à partir de matériaux recyclés nécessite 70 % de plastique neuf.
- Sur les 8 300 millions de tonnes de plastique, seules 9 % ont été recyclées.
- Il y a 5 tourbillons de plastique dans la mer, le plus grand est 3 fois plus grand que la France !
- Chaque minute, l'équivalent d'un camion de plastique pénètre dans l'océan.
- Les composés toxiques présents dans l'environnement se lient aux matières plastiques (microplastiques) et sont transférés aux organismes vivants, aux écosystèmes et à la chaîne alimentaire.

6.4.4 Équipements électroniques

Les équipements électroniques contiennent des métaux lourds et des substances dangereuses qui doivent être éliminés de manière appropriée. Les petits déchets électroniques contiennent environ 30 % de métal et 70 % de plastique. Il s'agit du type de déchets dangereux qui connaît la croissance la plus rapide au monde !

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il ne faut pas jeter les déchets électroniques avec les autres déchets ménagers. Nous devons les séparer et les remettre à des collecteurs

⁷ <https://www.greenpeace.org/croatia/plastika-koju-vidimo-na-plazama-samo-je-5-oneciscenja-mora/>

⁸ <https://www.np-brijuni.hr/hr/aktivnosti-parka/plastika-cinjenice-koje-mozda-niste-znali>

agréés ou à un centre de recyclage mobile. Apportez les équipements électroniques à un centre de recyclage ou contactez un collecteur agréé de déchets électroniques de votre ville, municipalité ou comté.



Photo par [John Cameron](#) sur [Unsplash](#)

À cet égard, la principale chose à retenir est de ne recycler que ce que vous ne pouvez pas refuser, réduire ou réutiliser. Le recyclage est la dernière option ! La raison en est que nous consommons et jetons à un rythme plus élevé que nous ne sommes capables de recycler. À partir des années 50, le plastique est devenu omniprésent en raison de ses propriétés positives : il est relativement bon marché à la production, léger, imperméable, solide, flexible et utilisable dans une très large gamme de produits. Son utilisation augmente d'année en année. En 2010, 270 millions de tonnes de plastique ont été produites dans le monde, et en seulement six ans, cette quantité est passée à 335 millions de tonnes ! La plupart des produits en plastique sont à usage unique, comme les bouteilles, les sacs, les emballages et les couverts. Tout cela crée une énorme quantité de déchets - environ 300 millions de tonnes par an, dont environ 8 millions de tonnes finissent dans la mer. Une fois produit, le plastique reste dans l'environnement pratiquement pour toujours ; on considère que le temps nécessaire à la décomposition d'une bouteille en plastique est d'environ 450 ans, se désintégrant en parties de plus en plus petites appelées microplastiques et

bioplastiques. Ces particules se retrouvent dans les organismes marins et finalement sur notre table.

6.5 Pourrir/Composter

Les biodéchets représentent 1/3 des déchets ménagers. Lorsque vous achetez de la nourriture, n'en achetez pas trop. Planifiez vos repas, préparez une liste de courses détaillée. Il n'est parfois pas facile de s'y tenir, mais le simple fait de l'écrire vous permettra déjà de réduire les aliments superflus ou d'acheter des quantités moindres et d'éviter la détérioration des aliments. Lorsque vous cuisinez, ne servez pas de trop grosses portions de nourriture ou gardez-les pour plus tard et mangez les restes.

Le compostage est le processus naturel de recyclage des matières organiques, telles que les feuilles et les restes de nourriture, en un engrais précieux qui peut enrichir le sol et les plantes. Tout ce qui pousse se décompose un jour ou l'autre. Le compostage ne fait qu'accélérer le processus en fournissant un environnement idéal pour les bactéries, les champignons et d'autres organismes décomposeurs, tels que les vers. Le compost est riche en nutriments et peut être utilisé pour le jardinage, l'horticulture et l'agriculture.

Peu importe que vous viviez dans un petit appartement en ville ou dans une ferme, des options de compostage s'offrent à vous. Le compostage permet d'économiser de l'argent, de protéger l'environnement et de recycler les éléments nutritifs. Voici quelques règles à respecter.⁹

✓ Trouver un emplacement idéal pour le composteur

Le meilleur endroit est sur une base de terre, dans un endroit semi-ensoleillé. À la maison, séparez les déchets de cuisine dans un récipient muni d'un couvercle. Le conteneur doit se trouver près de nous dans la cuisine. Tous les jours ou tous les deux jours, nous le transportons sur le balcon ou à l'endroit où nous avons placé le compost.

⁹ <https://www.nrdc.org/stories/composting-101#whatis>

✓ Processus de compostage et utilisation

Mélangez les bons ingrédients et remplissez le composteur. Il s'agit de sciure de bois ou de morceaux de bois pour commencer, puis de nos déchets de cuisine. Le processus dure de 6 à 9 mois jusqu'à l'obtention d'un mélange foncé et friable à l'odeur de terre, appelé humus. Le tas doit être secoué de temps en temps.

✓ Déchets verts et bruns

Il devrait y avoir une couche de déchets verts et une couche de déchets bruns. Disons 50 % de déchets verts et 50 % de déchets bruns.

Les déchets verts sont riches en azote, ils accélèrent la décomposition et assurent l'humidité. Les déchets verts peuvent être des restes de fruits et de légumes, des tontes de gazon, des sachets de thé, des fleurs anciennes, du marc de café ou des coquilles d'œuf.

Les déchets bruns sont riches en carbone, ils ralentissent le pourrissement et assurent la ventilation. Il s'agit du carton, des boîtes à œufs, du papier froissé, des feuilles sèches, de la sciure de bois, de la paille, du foin, des brindilles et de l'écorce d'arbre, mais jamais de la viande, du poisson, de tous les aliments cuits, des produits laitiers, des excréments d'animaux, des couches, des plantes malades, des feuilles de noyer, du bois peint et verni, des déchets organiques qui ont été touchés par des pesticides, de l'huile ou de la peinture.

Il s'agit de ressources naturelles que nous possédons en quantités limitées et que nous devons utiliser avec sagesse afin que les générations futures puissent bénéficier de la même qualité de vie que celle que nous essayons d'avoir aujourd'hui.



Photo par [Markus Spiske](#) sur [Unsplash](#)

6.6 Outils pour les animateurs de jeunesse

Dans ce qui suit, nous vous présentons un exemple d'organisation d'événement. Le concept est bon à suivre pour la plupart des événements que vous organisez. Dans le cas présent, nous expliquons en détail comment organiser un atelier/événement de fabrication d'un emballage alimentaire en cire d'abeille.

Pensez toujours globalement et agissez localement. Essayez d'organiser un événement dans votre ville. Si vous ne savez pas par où commencer et que c'est la première fois que vous le faites, essayez de contacter des associations locales qui travaillent sur des sujets similaires et proposez vos idées. Vous n'essuieriez presque jamais de refus, au contraire, ces associations aiment l'initiative et l'intérêt des jeunes et sont toujours prêtes à les aider.

Lors de l'organisation d'un événement

- ✓ Fixer la date et l'heure de l'événement
- ✓ Déterminer l'emplacement. Quelle est la taille de l'espace ? Combien de personnes pouvez-vous accueillir ?
- ✓ Rédiger la liste des matériaux nécessaires
- ✓ Où se procurer le matériel ? Qui peut aider ?

- ✓ Quelle quantité de matériel est nécessaire ? Combien de personnes pourront participer ? Ces personnes travailleront-elles en groupes ou individuellement ?
- ✓ Introduire le sujet avec une courte présentation de 5 à 10 minutes
- ✓ Partager l'événement. Comment ferez-vous la promotion de l'événement ? Instagram ? Facebook ?
- ✓ Proposer un texte
- ✓ Préparer un document pour la liste des participants et leurs adresses électroniques
- ✓ Prendre des photos et vidéos de l'événement

Matériel nécessaire

- Carton
- Tissu 100% coton
- Fers à repasser
- Papier sulfurisé
- Cire d'abeille en granulés

6.6.1 Comment fabriquer un film alimentaire en cire d'abeille ?

L'essentiel est que le tissu soit composé à 100 % de coton et que la cire soit déchetée. Si vous n'avez pas la possibilité d'apporter beaucoup de matériel de ce type, demandez aux participants d'apporter chacun un de leurs propres tissus qu'ils transformeront en emballage alimentaire à base de cire d'abeille ! Nous avons besoin d'une table et d'un branchement électrique. Nous commençons par placer le carton sur la table pour éviter de l'abîmer. Nous avons besoin de deux papiers sulfurisés pour un emballage. Nous plaçons le premier papier sulfurisé sur le carton, nous le recouvrons d'un tissu en coton et nous le saupoudrons de cire. Il est important de

saisir tous les coins et l'ensemble du tissu. Ensuite, nous plaçons le papier sulfurisé suivant et nous pouvons commencer à utiliser le fer à repasser et à faire fondre la cire dessus. Après avoir dissous chaque granule, nous séparons le papier sulfurisé du tissu et le produit est terminé et prêt à l'emploi !

✔ Une présentation interactive doit contenir

1. Au début, profitez de l'occasion pour présenter brièvement aux participants le principe des 5 R.

2. Présentez le film alimentaire en cire d'abeille et expliquez pourquoi il est important de le fabriquer, par exemple de la manière suivante :

« Les emballages alimentaires à la cire d'abeille sont des morceaux de tissu 100 % pur coton imprégnés de cire et sont utilisés pour emballer les aliments tels que le pain, les fruits, les noix, les légumes, les sandwiches ou le fromage. Elles permettent de conserver la fraîcheur des aliments. Il peut également être utilisé pour couvrir le récipient dans lequel se trouve l'aliment, afin de le conserver davantage. L'intérêt de cette couverture est de réduire le plastique jetable et le papier d'aluminium dans notre vie quotidienne. Le papier d'aluminium est très nocif car les particules d'aluminium peuvent se retrouver dans l'environnement et dans les aliments. La cire d'abeille est un produit biodégradable et respectueux de l'environnement. Il peut remplacer les récipients en plastique, les feuilles d'aluminium et les sacs dans la cuisine. Avec cet atelier, nous montrons de manière pratique non seulement comment réutiliser les produits, mais aussi comment réduire les déchets. »

3. Rédiger la méthode d'entretien et d'utilisation, par exemple comme suit :

« Il n'est pas recommandé de couvrir et d'envelopper la viande et les produits à base de viande, le poisson et les plats acides. Lavez le film alimentaire à l'eau froide avec du savon et laissez-les sécher. L'endroit où vous les conservez doit être sec et ne pas se trouver sur une source de chaleur. N'oubliez pas de ne pas couvrir les plats chauds et

tièdes et de ne pas les mettre au micro-ondes ou au lave-vaisselle. L'avantage est que nous pouvons les restaurer en les mettant au four à 70°C. Si vous l'utilisez correctement, un emballage peut durer jusqu'à un an. »

4. Dans la présentation, vous pouvez également joindre une courte vidéo sur la manière de procéder pour faciliter la compréhension des participants.

Cet outil est idéal pour travailler avec les jeunes, car il leur donne l'occasion de participer concrètement et de voir sur place à quel point il est facile et amusant de réutiliser des objets. Il leur donne également un moyen théorique et pratique de réduire leurs déchets. Pour impliquer les jeunes, faites connaître l'événement dans les écoles, les clubs de jeunes et les établissements d'enseignement supérieur. Publier sur les réseaux sociaux les plus proches des jeunes (comme Instagram). Les associations qui travaillent avec les jeunes peuvent également vous aider. Elles disposent de listes de membres susceptibles d'être intéressés, ainsi que de listes d'informations locales, telles que les journaux et les radios. Ces sujets sont d'actualité et personne ne refusera d'écrire un article ou de vous recevoir à la radio sur le thème de l'écologie.

Résultats souhaités de l'atelier

- ✓ Les participants seront en mesure de faire la distinction entre les 5R.
- ✓ Les participants seront en mesure d'expliquer pourquoi la réutilisation est importante
- ✓ Les participants seront en mesure d'appliquer des méthodes de réduction et de réutilisation dans la vie de tous les jours.
- ✓ Les participants devraient vouloir partager ce qu'ils ont appris et mettre en œuvre le même atelier dans leur communauté locale.

Et voilà ! Il s'agit d'un exemple d'organisation d'un événement et il s'est avéré que cette méthode est la plus simple et qu'elle donne les meilleurs résultats. Bien entendu, il est toujours possible de modifier et d'arranger les choses à sa guise, par exemple en ajoutant des quiz et des jeux. Tout est permis pour éveiller la curiosité des participants. Réveillez votre créativité !



Produit fini - film alimentaire en cire d'abeille
Photo par Green Istria

7. Que peuvent faire les jeunes pour vivre de manière plus durable ?

7.1 Les étapes fondamentales de l'éducation au développement durable

S'engager sur la voie du développement durable exige également des jeunes qu'ils transforment leur façon de penser et d'agir. Ils ont besoin de connaissances, de compétences, de valeurs et d'outils qui les rendront plus déterminés à contribuer au développement durable. L'éducation à la durabilité est donc essentielle pour permettre aux jeunes de prendre des décisions éclairées et d'agir de manière responsable en faveur de l'intégrité de l'environnement, de la durabilité économique et d'une société juste pour les générations actuelles et futures. Les outils disponibles doivent être stimulants et pratiques, et montrer concrètement les conséquences, négatives et positives, de leurs comportements. Parallèlement aux cours traditionnels, les outils numériques, la ludification, l'apprentissage en plein air et le bricolage sont utiles, car ils permettent aux élèves d'apprendre de manière ludique, en devenant des participants actifs et des agents du changement.

Ils doivent savoir que, sans trop bouleverser leurs habitudes, ils peuvent s'engager dès maintenant dans la voie de la durabilité. Ce processus comporte quatre étapes fondamentales :

- **Connaître les 17 Objectifs de développement durable posés par l'Agenda 2030 et être conscients et convaincus que nous faisons tous partie du changement.** L'ONU a mis en place un jeu de société au sein de son site institutionnel pour aider les jeunes enfants à se familiariser avec les 17 objectifs de développement durable et à les comprendre dans leur sens le plus profond. Go-Goals est un jeu de l'oie dans lequel les joueurs

doivent atteindre l'objectif 2030 en se déplaçant dans 63 cases (<https://go-goals.org/>).

- **Soyez conscients des avantages mondiaux et locaux de la poursuite de ces objectifs et des risques de ne pas les atteindre.** Les jeunes ont besoin d'un langage simple et direct, mais surtout d'une approche pratique et axée sur l'expérience ;
- **Être informés de ce qu'il faut faire pour contribuer à les atteindre,** des meilleurs modes de vie et des actions individuelles qui font la différence. Il peut les stimuler pour en faire des protagonistes, notamment en se concentrant sur des actions concrètes pour travailler et s'engager à atteindre un ou plusieurs objectifs ;
- **Favoriser les mécanismes qui font des jeunes eux-mêmes des promoteurs du changement** dans leurs communautés et des promoteurs d'un mode de vie plus durable.

7.2 Comment pouvons-nous contribuer au changement ?

Il est essentiel d'aider les jeunes à découvrir comment il est possible de contribuer.

L'approche que nous proposons commence par l'identification de quelques questions centrales, au sujet desquelles les jeunes devraient savoir comment il est possible d'accroître leur durabilité et celle de leur famille par des actions simples qui peuvent être facilement mises en œuvre dans leur vie quotidienne. En effet, il s'agit d'adopter une attitude consciente vis-à-vis de l'utilisation des ressources et de la consommation, en identifiant et en contenant tout ce qui génère des déchets.

En ce qui concerne les actions que nous proposons ci-dessous, il peut être utile de demander aux jeunes : "Dans votre vie quotidienne, pensez-vous que vous

avez déjà le bon comportement concernant cette action ? Si oui, cochez la case correspondante, et à la fin, comptez combien d'actions durables vous mettez déjà en œuvre et combien vous pouvez encore améliorer !"

Utilisation correcte de l'eau

Fermez le robinet lorsque vous n'en avez pas besoin

Par exemple, vous devriez fermer le robinet lorsque vous vous savonnez les cheveux avec du shampoing, ou lorsque vous vous brossez les dents pendant le brossage ou le rasage. Pour mieux comprendre l'ampleur du gaspillage, il suffit de considérer qu'entre 8 et 10 litres d'eau potable par minute peuvent sortir d'un robinet ouvert.

Installez de brise-jets sur les robinets

Appelés aussi aérateurs, ce sont de petits appareils simples qui ne coûtent que quelques euros et qui mélangent l'air et l'eau de manière à réduire la quantité d'eau consommée. Il s'agit d'un moyen simple, peu coûteux et efficace d'économiser de l'eau immédiatement.

Préférez la douche au bain

Pour maximiser les économies d'eau, là encore, il est bon de fermer le robinet pendant que l'on se savonne. De même, aussi agréable que cela soit, il ne faut s'attarder que le temps nécessaire sous le jet d'eau car plusieurs litres d'eau sont consommés inutilement en quelques minutes.

Réutilisez l'eau autant que possible

Parfois, l'eau utilisée peut être réutilisée au lieu d'être jetée. Par exemple, les climatiseurs produisent toujours de la condensation qui peut être utilisée pour

laver les sols. De plus, comme il s'agit d'une eau sans calcaire, elle peut être utilisée pour le repassage. D'autre part, l'eau qui reste après avoir lavé les légumes peut être utilisée pour arroser les plantes sur le balcon ou la terrasse.

Utilisez correctement et modérément de la chasse d'eau

Les réservoirs de chasse d'eau à double bouton-poussoir vous permettent de sélectionner la quantité d'eau appropriée à chaque besoin.

Réparez les fuites d'eau (et signalez-les le cas échéant)

Un robinet qui fuit, bien que d'apparence anodine, peut être à l'origine d'un gaspillage d'eau considérable. Selon certaines estimations, 90 gouttes d'eau peuvent s'écouler d'un robinet en une minute, ce qui équivaut à 4 000 litres par an. La chasse d'eau des toilettes doit faire l'objet d'une attention particulière, car elle peut présenter des fuites d'eau sous-estimées, mais qui peuvent entraîner le gaspillage de dizaines de litres d'eau par jour. Il arrive qu'un robinet ou une canalisation qui fuit soit découvert dans une école ou un bar. Il est bon de le signaler pour que les personnes chargées de l'entretien puissent prendre des mesures.

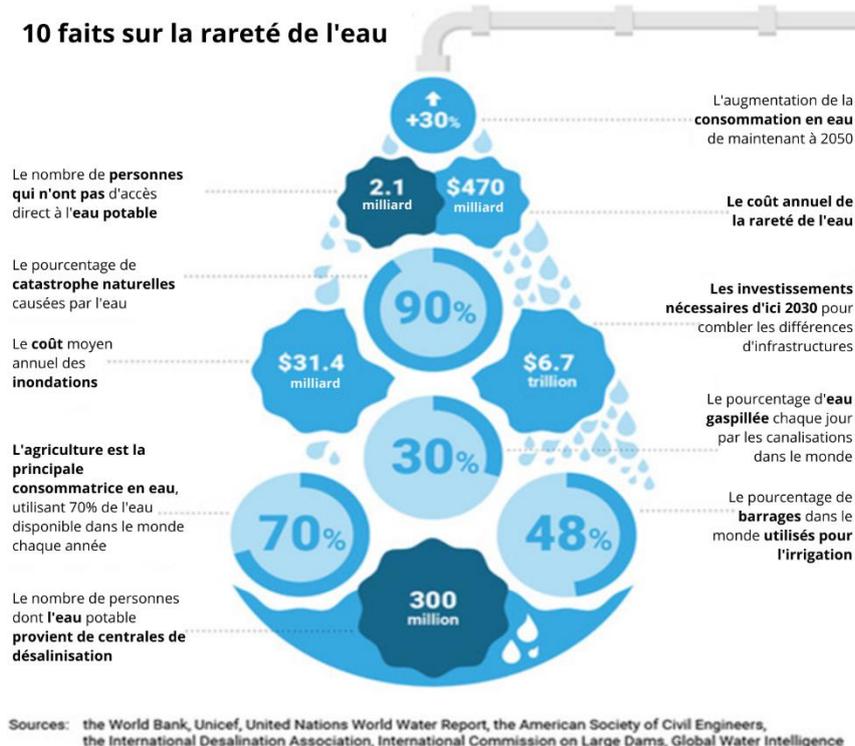
Lavez les légumes à l'intérieur d'un conteneur

Au lieu d'utiliser l'eau courante, il est préférable de remplir un récipient et d'y laver les légumes. Cette eau peut également être réutilisée pour arroser les plantes du jardin ou de la terrasse afin de diminuer la consommation d'eau potable destinée à l'arrosage des fleurs et des plantes ornementales.

Récupérez l'eau froide du robinet en attendant l'eau chaude

Souvent, en attendant que l'eau chaude sorte du robinet, les gens laissent couler l'eau froide, attendant même quelques minutes avant d'atteindre la

température souhaitée. Au lieu de la gaspiller, l'eau froide peut être récupérée et réutilisée pour laver les sols, arroser les plantes ou toute autre tâche ménagère, il suffit de placer une baignoire sous le robinet.



Déchets : Réduire, réutiliser, recycler

 Achetez des produits dont l'emballage est peu volumineux

Pour réduire les déchets, il est nécessaire de prêter attention au moment de l'achat. L'emballage est souvent utilisé à des fins promotionnelles uniquement. Il est donc préférable d'acheter des produits contenus dans des emballages peu volumineux. La vente de détergents et de savons au robinet est de plus en plus populaire. C'est un excellent moyen de limiter l'utilisation de bouteilles à jeter !

👉 Choisissez la "taille familiale"

Si les produits que vous achetez n'ont pas de date de péremption à court terme, il est préférable d'éviter les produits en portions individuelles, car ils doivent être emballés individuellement, ce qui entraîne une augmentation des déchets d'emballage à éliminer.

👉 Évitez d'acheter de la vaisselle en plastique ou des produits jetables

Par exemple, les bouteilles en plastique sont une source importante de pollution ; il serait optimal de s'habituer à utiliser une gourde.

👉 Privilégiez les produits durables, réparables et interchangeables

Par exemple, l'utilisation de sacs à provisions en tissu au lieu de sacs en plastique lors des courses peut réduire la consommation de plastique.

👉 Réduisez le volume des déchets

La réduction des déchets ménagers n'affecte pas seulement leur quantité, mais aussi leur encombrement. En comprimant le volume des déchets, par exemple en pressant les bouteilles en plastique ou les boîtes de conserve, les bennes à ordures peuvent contenir plus de déchets et les camions à ordures peuvent faire moins de trajets.

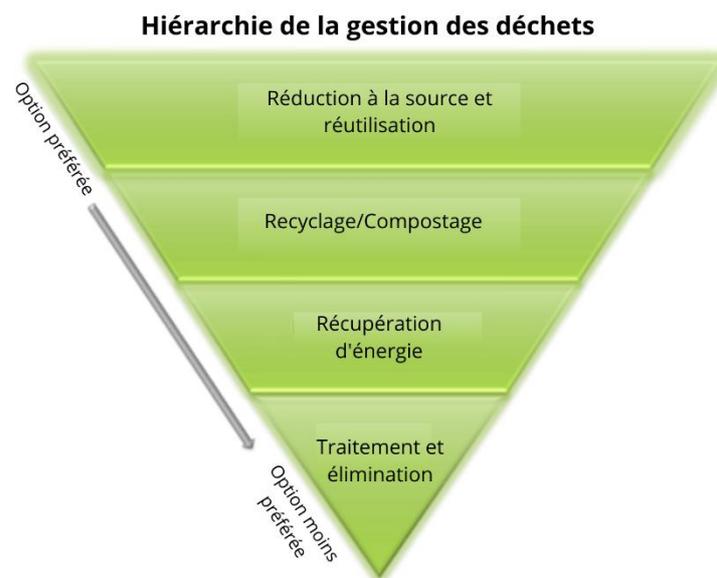
👉 Veillez à ce que l'emballage soit adéquat

Les produits tels que les boissons ou les conserves sont emballés différemment (verre, plastique, tetrapak). Les contenants ayant le moins d'impact sur l'environnement sont ceux qui sont :

- ✔ Réutilisable plusieurs fois (par exemple, une bouteille est préférable à une boîte de conserve)



- ✓ Fabriqués à partir de matériaux recyclables ou provenant en tout ou en partie du recyclage
- ✓ Fabriqués à partir d'un seul matériau ou de plusieurs matériaux facilement séparables
- ✓ Fabriqués selon des procédés nécessitant une utilisation réduite de matières premières et d'énergie



Une connaissance directe est souvent plus précieuse que de nombreux mots, qui permettent une meilleure prise de conscience. Il peut donc être utile de :

- ✓ Sensibiliser aux réalités vertueuses qui donnent une nouvelle valeur aux déchets ou aux matériaux mis au rebut

Il existe par exemple des entreprises où l'huile usagée est transformée en biodiesel, où les déchets organiques sont transformés en substances pour la production de bioplastiques, où le fumier animal est utilisé pour la production d'énergie, où les matériaux de construction sont produits à partir de déchets et de matières premières naturelles.

- ✔ Sensibiliser aux procédés qui permettent de donner une nouvelle vie aux plastiques, cartons, déchets organiques, etc.

Par exemple, le compostage est une pratique qui, imitant le cycle de la nature, permet d'éliminer de manière autonome les déchets organiques de la cuisine et du jardin. Lors du compostage, la matière organique est transformée en compost, un terreau idéal comme engrais naturel (non chimique). La fabrication et l'utilisation d'un bac à compost est également une expérience appropriée pour les jeunes, qui peuvent apprendre par l'expérience qu'il est possible d'obtenir quelque chose de très utile à partir de leurs déchets organiques : la régénération du sol !



Consommation d'énergie

- 💡 Éteignez les lumières lorsque vous n'en avez pas besoin ou que vous n'êtes pas présent.
- 💡 N'utilisez pas l'ascenseur si vous pouvez l'éviter.
- 💡 Fermez les portes pour éviter les pertes de chaleur.
- 💡 Utilisez à la maison des appareils qui se rechargent à l'énergie solaire.

- 💡 Ne laissez pas les appareils électroniques en charge plus longtemps que nécessaire.
- 💡 Éteignez les appareils électroniques lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- 💡 Laissez les vêtements sécher naturellement après les avoir lavés.

Il existe sur le marché de nombreux appareils utiles dans nos maisons qui fonctionnent à l'énergie solaire. Par exemple, les lampes dotées d'un panneau solaire que l'on peut charger pendant la journée et utiliser la nuit. Aujourd'hui, il est également possible d'installer des panneaux photovoltaïques sur le balcon de sa maison, ce qui contribue évidemment à réduire la consommation d'électricité du ménage ou de l'école.

- ✔ En outre, à l'école, une idée écologique consiste à tenir un journal énergétique de la classe pour évaluer et signaler la consommation d'énergie au quotidien.

Cela permettra aux jeunes de prendre conscience de l'énorme quantité d'énergie que nous consommons en permanence dans le cadre de nos activités quotidiennes et de comparer les semaines entre elles afin de réduire la consommation d'énergie !

Alimentation et développement durable

- 🍏 Consommez des aliments en respectant leur saisonnalité

Il est ainsi possible de réduire les cultures sous serre et les impacts environnementaux connexes, ainsi que les coûts d'approvisionnement et de transport en provenance de pays lointains.

Privilégiez les produits locaux

Cela permet de soutenir l'économie locale et de réduire considérablement les émissions polluantes en limitant le transport de marchandises sur de longues distances. À ce bénéfice essentiel s'ajoute la saisonnalité, synonyme d'une bonne culture naturelle qui préserve le bien-être de la terre.

Valorisez les fruits de la terre

Cela permet donc de se passer de la pêche et des élevages intensifs, qui sont très nocifs pour l'environnement car ils nécessitent une grande consommation d'eau.

Consommez moins et mieux

Bien que la malnutrition soit encore une réalité dans une grande partie de la planète, la surconsommation alimentaire est largement répandue dans le monde.



Le saviez-vous ?

-  On estime que 88 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées en Europe, dont 53 % sont des déchets ménagers. Acheter ce dont on a besoin, et s'aider d'une simple liste de courses, est un aspect essentiel pour ne rien jeter et donner la juste valeur à chaque denrée alimentaire.

Achetez en vrac

Cela permet de réduire les emballages et d'optimiser les emballages à éliminer. Un cercle vertueux qui favorise la durabilité dans tous les aspects de la vie. De la nourriture que nous mangeons aux déchets que nous produisons.



La FAO, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, définit l'alimentation durable comme une alimentation dont l'impact sur l'environnement est réduit et qui répond aux directives nutritionnelles en termes de prix, d'accessibilité et d'acceptabilité culturelle.

La durabilité s'applique donc aussi à l'alimentation : un choix plus conscient des aliments et une utilisation intelligente des ressources peuvent faire toute la différence à une époque de forte consommation.



Le saviez-vous ?

- Notre comportement de consommation est à l'origine d'une moyenne de 14 tonnes de CO₂ par habitant et par an ! L'alimentation a une incidence d'environ 26 % sur l'empreinte écologique de l'homme. Si la consommation d'aliments à faible impact (céréales, fruits, légumes) était encouragée dans le monde entier et que le gaspillage alimentaire était réduit de 50 %, l'empreinte écologique diminuerait de 16 %, ce qui

retarderait le jour du dépassement de 42 jours !

(<https://data.footprintnetwork.org/#/>)

La surproduction de viande, qui nécessite beaucoup plus de terres et d'énergie que les produits végétaux, ne fait qu'aggraver la situation en termes d'impact sur l'environnement. Connaître l'impact des aliments sur la santé environnementale permet de comprendre comment il est possible de bien manger, de se sentir mieux et de moins peser sur le bien-être de la planète. Choisir des aliments qui protègent les ressources environnementales permet de réduire les déchets, de minimiser la consommation d'eau, de sol et d'énergie, et de privilégier la sécurité nutritionnelle dans le respect de la biodiversité.

Soins de l'air et de l'environnement

- 🌱 Prenez soin des espaces verts de votre quartier ou de votre école
- 🌱 Privilégiez les moyens de transport respectueux de l'environnement lorsque c'est possible
- 🌱 Utilisez du papier recyclé ou FSC

Une idée créative et amusante peut consister à réaménager les espaces verts de l'école en créant un petit potager. Débarrassez-vous des mauvaises herbes et revitalisez le sol pour y semer des cultures qui pourront être mises à la disposition de la cafétéria de l'école.

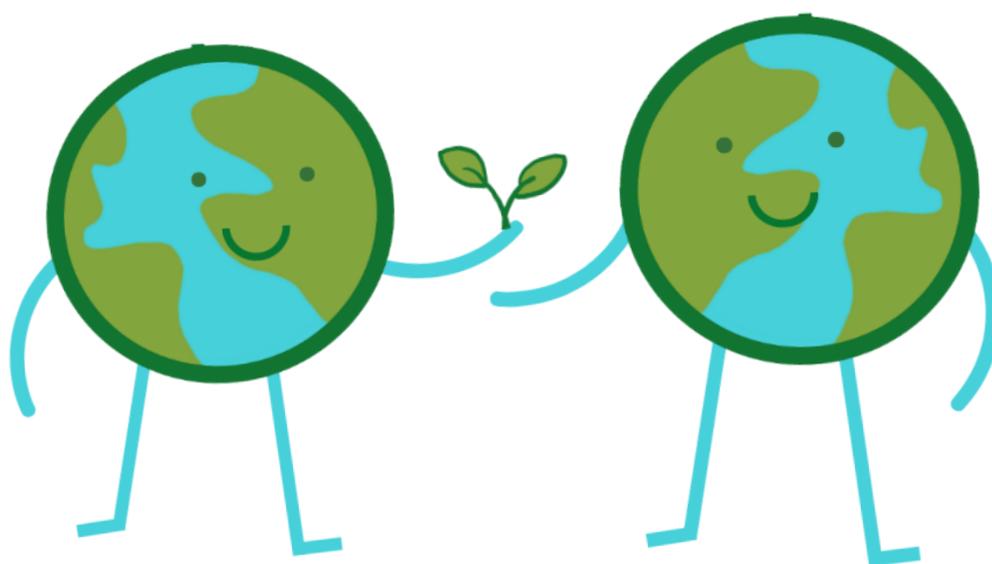
Devenir des agents du changement

Se faire l'avocat d'un mode de vie durable auprès de ses pairs et de sa famille, leur parler de sa contribution à la réalisation des objectifs de l'Agenda 2030, en

utilisant également des réseaux sociaux, le bouche à oreille ou autres, est une action tout aussi importante.

"Une personne seule ne peut pas faire grand-chose pour changer le monde. C'est une goutte d'eau dans l'océan. Mais la mer, elle aussi, est composée de nombreuses gouttes. Il suffit que chacun apporte la sienne".

(Don Carlo Gnocchi).





Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne

