Pour une **consommation responsable**

2ème édition

Faire ses achats en accord avec les principes du développement durable

Santé et qualité de vie ?

Efficacité économique ?

Critères éthiques ?

Equilibre Nord-Sud ?

Commerce équitable ?

Conditions de travail ?

Respect de l'environnement ?

Maintien de la biodiversité ?

Préservation des ressources ?

REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Sommaire

Acheter 8
Lieux d'achat 10
Fruits & légumes 12
Viande & poisson 14
Boisson 16
Plats préparés 18
Soins du corps 20
Vêtements 22
Textiles 24
Électricité & éclairage 26
Multimédias 28
Électroménager 30
Jardin & balcon 32
Bricolage 34
Nettoyage 36
Meubles & sols 38
Habitat 40
Automobiles 42
Argent 44
Voyage 46
Rentrée scolaire 48
Fleurs & cadeaux 50
Sport 52
Quelques labels 54
Etes-vous un consomm'acteur ? 57
Mesurer le développement durable 58
Sites Internet & bibliographie 60

Pourquoi un guide sur la consommation «durable»?

L'humanité se trouve à un carrefour de son histoire. Ecarts croissants entre riches et pauvres, perte de la diversité biologique, effets négatifs du changement climatique, diminution des ressources naturelles, pollution de l'air, de l'eau et des sols, surproduction de déchets…: notre monde n'est assurément pas sur la voie d'un développement viable à long terme.

Voir plus loin

Face à ce constat, les 180 nations rassemblées au Sommet de la Terre à Rio, en 1992, ont manifesté leur volonté de s'engager dans un programme d'action pour le 21e siècle (Agenda 21). Le but est de viser à un développement «durable», c'est-à-dire «un développement qui répond aux besoins du présent, sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs.»

Agir à son échelle

Dans une économie largement globalisée, le rôle du consommateur dépasse plus que jamais le simple acte d'achat. Dépenser de l'argent, c'est détenir un pouvoir et des responsabilités qui peuvent influencer les équilibres sociaux, économiques et environnementaux à l'échelle planétaire. Ce guide a pour objectif de fournir des éléments d'information et de réflexion afin que chacun puisse acquérir des biens et des services en s'efforçant de réduire au minimum les impacts négatifs de ses achats – tout en gardant la liberté de privilégier tel ou tel critère de choix.

Devenir un «consomm'acteur»

Pour répondre aux défis de l'avenir, les consommateurs sont appelés à devenir des «consomm'acteurs», c'est-à-dire des acheteurs responsables, comme le souligne le Rapport du Sommet mondial pour le développement durable qui s'est tenu à Johannesbourg en 2002: «Des changements fondamentaux dans la façon dont les sociétés produisent et consomment sont indispensables pour réaliser un développement durable à l'échelle mondiale.»

Une approche globale

La promotion d'un type de consommation plus responsable va de pair avec les actions menées afin d'encourager des modes de production plus «durables». Les personnes intéressées par cet aspect peuvent notamment consulter le «Guide du développement durable à destination des petites et moyennes entreprises» (Guide PME) qui a été également réalisé dans le cadre de l'Agenda 21 du canton de Genève *(www.ge.ch/agenda21, puis Espace entreprises et groupements et Guide PME)*

Quelques principes de consommation «durable»

Il est parfois difficile de savoir si un achat est vraiment en accord avec le développement durable. Voici quelques principes qui peuvent faciliter le choix :

Principe d'utilité

Eviter les achats ou les services qui ne correspondent pas à de réels besoins, afin de lutter contre la surconsommation et l'épuisement des ressources naturelles.

Principe de prévention

Opter pour des biens et services qui limitent au maximum les nuisances pour l'environnement, la santé et tout autre domaine. Exemple : une peinture à l'eau plutôt qu'avec solvant.

Principe d'efficience

Prendre en compte les moyens mis en œuvre pour produire et livrer un article ou un service sur le marché, afin de privilégier celui qui respecte le mieux les ressources naturelles, l'énergie et les conditions de travail.

Principe de qualité

Préférer des produits qui ont une grande durée de vie : sur le long terme, ils utilisent moins de ressources naturelles et moins d'énergie pour leur fabrication, et produisent également moins de déchets.

Principe de solidarité

Favoriser les voies commerciales qui tissent des liens entre acheteur, distributeur et producteur, afin de répartir équitablement la prospérité entre tous.

Consommation «durable»: quelles implications ?

Consommer moins?

Consommer dans l'esprit du développement durable ne veut pas dire renoncer ou s'opposer à toute forme de consommation. Il s'agit avant tout de consommer mieux en diminuant notre utilisation de ressources (eau, bois, matières premières, etc.) et d'énergie.
Aujourd'hui, si chaque habitant du globe utilisait autant de ressources qu'une personne vivant en Suisse, il faudrait trois planètes pour répondre aux besoins de l'humanité. Il est donc important de modifier notre mode de consommation afin de privilégier les biens et services qui économisent l'énergie et préservent les ressources naturelles, notamment les ressources non renouvelables. On préférera, par exemple, les jouets pour enfants sans piles jetables; car une pile alcaline nécessite 50 fois plus d'énergie pour sa fabrication qu'elle n'en produira pendant sa courte vie.

Acheter avec moins de plaisir?

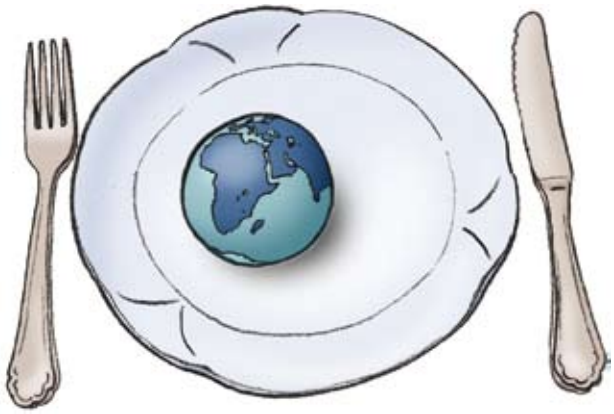
Les produits et services conformes aux principes du développement durable n'obligent pas à mettre une croix sur le confort et le bien-être. Ils offrent même souvent des prestations équivalentes, pour un impact bien moindre. De plus, on peut ressentir une grande satisfaction à accorder son comportement d'achat avec ses idéaux, en privilégiant la qualité et la durabilité, contre la quantité et le superflu.

Payer plus cher?

Un produit intégrant dans son prix de vente des conditions de travail décentes, des procédés de fabrication peu polluants ou une meilleure exploitation des ressources énergétiques peut se révéler plus cher à l'achat que ses concurrents. Mais les économies réalisées sur le compte des travailleurs ou de l'environnement se payent parfois plus tard, à un coût souvent plus élevé pour l'ensemble d'une société, voire de la planète. Il n'y a qu'à penser aux conséquences sociales des délocalisations, aux impacts sur la santé humaine de certains rejets chimiques ou à la disparition des forêts abattues sans replantation.

Savoir ce qu'on achète

Acheter dans l'esprit du développement durable, c'est aller au-delà du simple rapport «qualité-prix». C'est s'interroger sur les impacts d'un achat avant toute décision. C'est se demander par exemple, pour une paire de chaussures, où et par qui elle a été fabriquée, si sa production s'est déroulée dans des conditions de travail décentes et sans nuisances pour l'environnement, et combien de temps elle durera.



On peut se poser le même type de questions à tous les rayons d'un magasin:

- Cette marque de café assure-t-elle des revenus décents à son producteur?
- La fabrication de ce meuble contribue-t-elle à la disparition des forêts tropicales?
- Ce tee-shirt en provenance d'Asie a-t-il été cousu dans de bonnes conditions de travail?
- Ces filets de poisson proviennent-ils d'une espèce menacée par la surpêche?

Autant de questions difficiles, qui offrent parfois de multiples réponses. Autant de choix complexes, qui peuvent soulever des doutes ou des contradictions. Exemple: en privilégiant un produit régional par rapport à un produit venu d'un autre continent, on évite un transport superflu et on favorise les emplois locaux. Mais ce choix peut se faire au détriment d'une entreprise située dans un pays où les exportations sont une source de revenus pour la population...

Concilier liberté et respect

La complexité des arguments à peser dans une décision d'achat est à l'image de la complexité du système économique mondialisé. La seule voie réaliste passe par la liberté individuelle. Mais une liberté informée, responsable et respectueuse de celle d'autrui. Consommer de manière «durable», c'est placer la notion de respect au centre de nos actions: respect des autres, qu'ils appartiennent aux générations actuelles ou futures, qu'ils vivent ici ou ailleurs; respect de la différence et de la diversité; respect de l'environnement et des ressources que nous offre la planète.

Comment utiliser ce guide ?

Par où commencer?

Adopter un mode de consommation « durable » est une démarche complexe, qui oblige à prendre en compte de nombreux facteurs. Vouloir intégrer «d'un bloc» tous ces aspects à chacune de ses dépenses peut devenir un vrai casse-tête et décourager les efforts. Mieux vaut procéder de manière progressive, en restant pragmatique. L'idéal est de commencer par quelques produits qu'on achète fréquemment, en se posant à leur sujet les «bonnes» questions, puis d'élargir l'approche à d'autres domaines. Ce guide a été conçu pour être lu au rythme de ses dépenses et de ses interrogations, et a pour principal ambition d'offrir des pistes de réflexion. Ce recueil ne prétend pas non plus à l'exhaustivité : il ne représente qu'un bref survol du vaste domaine qu'est la consommation «durable».

Sur quels critères fonder son choix?

Selon le type d'achat, on donnera plus de poids à tel ou tel critère :

Pour les **achats courants** – alimentation, hygiène corporelle, entretien du linge, produits de ménage, etc. – il est important de prendre en compte :

- le volume d'emballage
- les effets sur la santé
- l'impact sur l'environnement
- l'origine des produits
- les moyens de transports qui les ont amenés sur le marché
- les répercussions en termes d'emplois et/ou de rapport Nord-Sud.

Pour les **achats d'articles destinés à servir longtemps** (mobilier, équipement électroménager, électronique, éclairage, etc.), l'emballage a comparativement moins d'importance. Il s'agit de privilégier :

- la durée de vie
- la robustesse
- les possibilités de réparation (disponibilité des pièces détachées)
- la consommation d'énergie et/ou d'eau (notamment pour l'électroménager, les ampoules et les appareils restant constamment sous tension électrique).

Acheter

Mieux se connaître pour mieux consommer

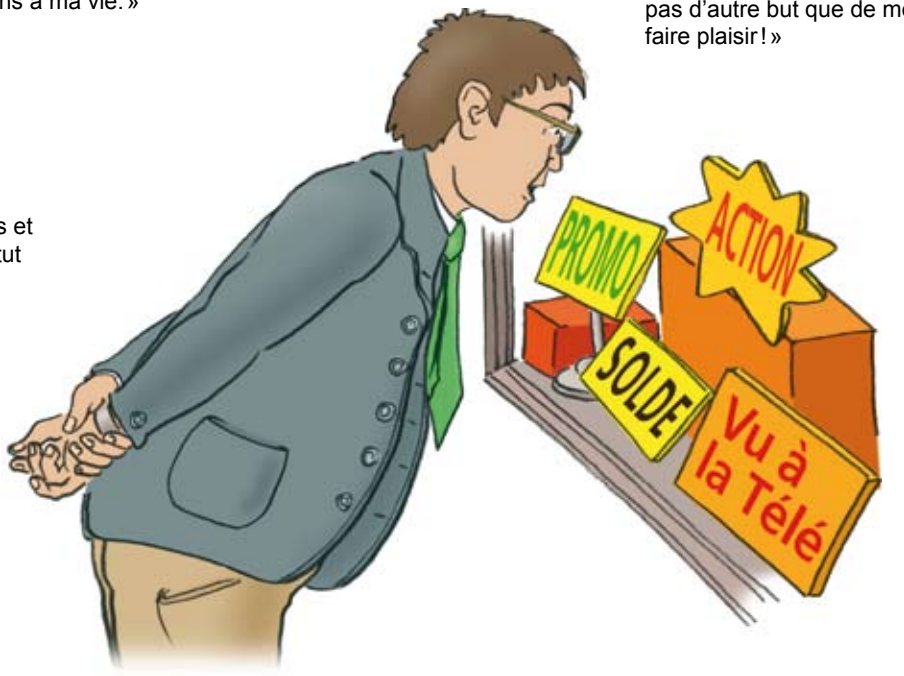
Cinq mille francs par mois : c'est la moyenne qu'un ménage suisse débourse pour son logement, son alimentation, ses transports et ses loisirs. On pourrait penser que cela fait de nous des spécialistes dans l'art de consommer. Mais en réalité, nous ne sommes pas toujours conscients des véritables motifs qui nous poussent à faire un achat. Voici quelques motivations inconscientes qu'il est utile d'identifier en tant que consomm'acteur.

Sécurité ?
« Cet achat comble mon besoin de sécurité ; je suis rassuré(e) d'acquérir cet objet ou ce service au cas où j'en aurais besoin. »

Spiritualité ?
« En achetant ce produit ou ce service, je donne de la valeur à mon existence, un sens à ma vie. »

Hédonisme ?
« J'ai fait ce choix rien que pour moi : cet achat n'a pas d'autre but que de me faire plaisir ! »

Pouvoir et séduction ?
« Cette dépense va accroître mon ascendant sur les autres et contribuer à asseoir mon statut social. »



Conformité ?
« Cet achat va me permettre d'être plus sûr(e) de moi, d'être à la mode, de ressembler à mes amis ou à mon entourage professionnel. »

Liberté ?
« Par cet achat, j'affirme mon indépendance d'esprit et mon originalité ; moi seul ai décidé cette dépense, sans l'influence d'autrui ! »

Défi ?
« J'aime l'excitation de la découverte, je veux être un pionnier, maîtriser une nouveauté technologique. »

Des motivations complexes

La plupart des économistes affirment que le consommateur est souverain dans ses achats et qu'il fait ses choix de manière rationnelle. Pourtant, nos décisions se fondent souvent sur des informations incomplètes ou biaisées. Il est donc plus juste de dire que nos achats, aussi rationnels qu'ils soient, sont également conditionnés par la publicité, par les normes socioculturelles et par des motivations profondément enfouies en nous.

Les ruses du marketing

Les publicitaires ont appris depuis longtemps à exploiter – voire à créer de toutes pièces – des désirs et des rêves, mais aussi des peurs et des carences. Ils savent notamment qu'une personne mal dans sa peau est un « excellent consommateur potentiel », car elle aura facilement tendance à acquérir un bien ou un service pour se rassurer, pour combler ses frustrations ou pour le simple plaisir de l'achat. Les soldes, les éditions limitées, les rabais de pourcentage et les cartes de fidélité sont des moyens de donner l'impression au consommateur qu'il gagne de l'argent, alors qu'il est en train d'en dépenser ! Toutes ces stratégies de marketing participent à la surconsommation actuelle, incompatible avec un développement durable.

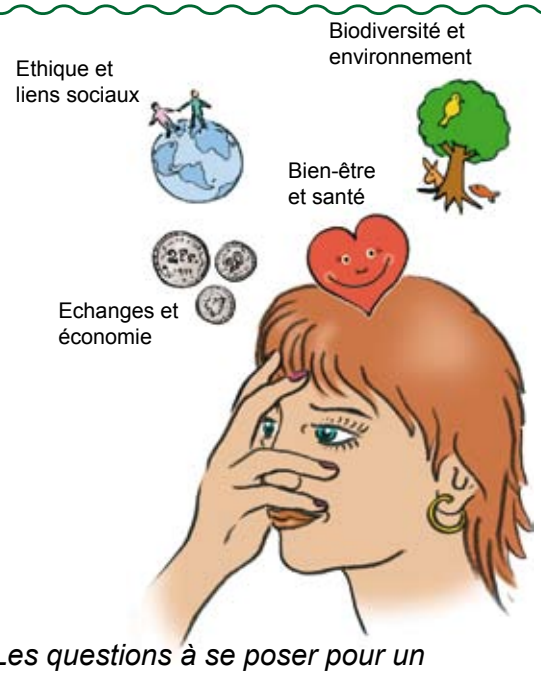
Une publicité omniprésente

La publicité est partout : à la radio, à la télévision, dans les journaux et magazines, sur Internet, au cinéma (souvent également dans des scènes du film principal), dans la rue, dans les stades, sur les lieux d'achat, dans les gares, les bus, et sur les vêtements qui transforment beaucoup d'individus en hommes-sandwichs. Dans les pays occidentaux, on estime que chaque personne est confrontée à quelque 2500 messages publicitaires par jour. Une étude réalisée dans la région lausannoise a montré qu'un ménage reçoit annuellement, uniquement dans la boîte aux lettres, 27 kilos d'imprimés publicitaires non adressés.

Des messages à décoder

En réaction à cet envahissement, plusieurs associations (voir « Pour en savoir plus ») dénoncent les stratégies du marketing. Parmi leurs critiques les plus fréquentes figurent :

- l'apologie d'un idéal de vie fondé sur le matérialisme, l'individualisme et la compétition
- le sexisme et l'exploitation systématique des pulsions sexuelles
- les effets néfastes sur la santé publique (alcoolisme, tabagisme, aggravation de l'obésité)
- l'incitation au surendettement
- l'incitation à des comportements inciviques, dangereux pour l'homme et l'environnement
- la pollution visuelle et la dégradation du paysage.



Les questions à se poser pour un achat durable

Identifier sa (ou ses) motivation(s)
Quel(s) besoin(s) cet achat vise-t-il à combler ?
Se renseigner
Prix ? Qualité ? Marque ? Propriétés ? Pays d'origine ? Matériaux utilisés ? Conditions de production ? Effets sur l'environnement et la santé ?
Evaluer les alternatives
Y a-t-il mieux ailleurs ? Existe-t-il un substitut ? Existe-t-il une alternative moins nuisible pour l'environnement ou la santé ? Existe-t-il un label ? On est souvent tenté de choisir l'article le moins cher. Mais un prix plus élevé peut se justifier si l'objet convoité est plus solide, plus pratique, plus économe en énergie ou encore s'il favorise les emplois dans la région.

Pour en savoir plus

http://wwwedu.ge.ch/co/critic
Site du Cycle d'orientation (DIP) consacré à l'éducation aux médias et à la critique de l'information.

www.arpp-pub.org
Autorité française de régulation professionnelle de la publicité.

www.youwatchit.net
Pour apprendre à décoder les images quotidiennes.

Livres
« Comportements du consommateur »,
D. Darpy et P. Volle, Ed. Dunod, 2003.
« NO LOGO, la tyrannie des marques »,
Naomi Klein, Ed. Actes Sud, 2001.
« Ados, comment on vous manipule »,
Viviane Mahler, Ed. Albin Michel, 2004.
« De l'idéologie, aujourd'hui »,
François Brune, Ed. Parangon, 2004.

Lieux d'achat

Repenser ses habitudes

Consommer selon les principes du développement durable ne signifie pas seulement bien choisir ses produits et ses services; c'est également penser aux lieux d'achat. Le choix des commerces et la manière de s'y rendre ont des conséquences souvent insoupçonnées, telle l'augmentation du trafic motorisé ou la disparition des commerces de proximité.

Voiture quasi obligatoire ?

Lorsqu'ils sont situés en périphérie et mal desservis par les transports publics, les hypermarchés, parcs de loisirs et cinémas multisalles génèrent un trafic automobile privé qui ne cesse de croître. Les routes d'accès et les vastes parkings occupent souvent des surfaces immenses.

Directement de la ferme ?

A Genève, il est possible d'acheter directement auprès des producteurs. Il vaut mieux combiner cette visite avec un autre déplacement, afin que la démarche soit plus écologique.
www.terre-avenir.ch

Agriculture contractuelle de proximité?

Elle lie par contrat des consommateurs et des agriculteurs locaux. Celui-ci donne aux consommateurs droit à différents produits définis au préalable et livrés à fréquence fixe. Cette démarche permet une bonne traçabilité des produits, le développement de liens entre ville et campagne et la réduction du transport de marchandises.

Faire vivre le quartier ?

Acheter dans son quartier, c'est bon pour la santé et la planète, car on y va à pied. Les prix parfois plus élevés sont compensés par la gratuité des déplacements, par le gain de temps et par l'amélioration des relations de voisinage. Les commerces de proximité sont essentiels pour les personnes âgées et celles qui se déplacent difficilement.

Penser tri ?

Lorsqu'on va faire des achats, on peut profiter du déplacement pour apporter ses déchets au recyclage.

Magasins spécialisés ?

Magasins de commerce équitable, épiceries « bio », etc : autant d'échoppes qui encouragent une consommation responsable.

Depuis chez soi ?

On trouve une offre importante sur Internet ou par correspondance, notamment en lien direct avec les petits producteurs. Ce mode d'achat en pleine expansion permet parfois de profiter de transports centralisés. A évaluer au cas par cas.

Tout sous le même toit ?

En se rendant au centre commercial à pied, à vélo ou en transports publics, on diminue les nuisances pour le voisinage. Le regroupement des commerces peut éviter des déplacements superflus.

Au marché ?

Le marché est un lieu très convivial. Mais certains marchands ne font que revendre au détail des produits achetés en gros, et ce ne sont pas toujours des produits locaux. On recherchera les étals offrant des produits frais, de saison et cultivés dans la région.

La moitié des achats se font en voiture

A Genève, plus de 20% des déplacements sont destinés aux achats. La moitié de ces mouvements sont effectués en voiture, ce qui contribue à la pollution de l'air, au réchauffement climatique (rejet de CO_2, gaz à effet de serre) ainsi qu'à l'augmentation des nuisances sonores.

Trafic en hausse, commerces en baisse

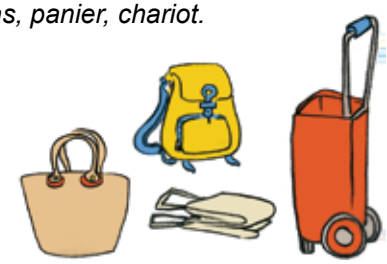
Le développement des supermarchés et centres commerciaux contribue à la disparition des petits commerces de proximité. En Suisse – malgré l'augmentation démographique – le nombre de détaillants tend à diminuer. La disparition des commerces de proximité oblige à aller plus loin pour faire ses courses, ce qui accroît le trafic motorisé. Elle entraîne une diminution des emplois locaux et une érosion des liens entre personnes d'un même quartier, qui se croisent de moins en moins souvent dans les commerces et dans les rues.

Grande distribution

La grande distribution a également ses avantages. Elle a permis de réduire les prix en diminuant le nombre d'intermédiaires et en achetant en très grandes quantités, avec toutefois un risque élevé de pertes de denrées périssables. Au rayon alimentaire, par exemple, les produits sont généralement frais, bien contrôlés et, pour beaucoup, porteurs de labels. Certains centres commerciaux, bâtis près de quartiers de grands immeubles, servent de « place du village » où se déroulent des animations et des expositions.

Sacs jetables : halte au gaspillage

Les sacs jetables (plastique, papier…) finissent généralement leur (courte) vie à la poubelle, puis à l'incinération. L'idéal est de s'en passer, en arrivant dans les commerces avec tout ce qu'il faut pour transporter ses achats : sac en toile, cabas, panier, chariot.



Pour en savoir plus

www.uniterre.ch, rubrique Liens : liste des agriculteurs à Genève proposant un contrat de proximité.

www.caddie-service.ch
Association proposant un service de livraison à domicile en vélo électrique depuis plusieurs centres commerciaux genevois.

www.tpg.ch
Toutes les lignes de transports publics genevois et leurs horaires.

www.mdm.ch
Magasin du Monde, produits d'artisanat, avec quelques produits alimentaires issus du commerce éthique. Points de vente à Genève : bd Carl-Vogt 7 ; rue de Villereuse 2 ; rue des Grottes 9.

www.cocagne.ch
Un bon moyen de s'associer à la production de ses légumes biologiques.

www.bioconsommacteurs.ch, rubrique Où acheter bio/ La vente directe de produits bio
Liste de producteurs et de marchés proposant des produits bio.

Signer un contrat d'achat avec le producteur

Pour favoriser l'agriculture de proximité et obtenir – à un juste prix – des produits alimentaires frais et de saison, on peut participer notamment à « l'Affaire Tourne-Rêve ». Il s'agit d'un contrat qui lie directement le consommateur à un agriculteur genevois. Le client s'engage à payer une somme fixe pour l'exploitation d'une surface de terrain déterminée et il a droit à un assortiment de produits du terroir en fonction de la récolte : huiles de tournesol et de colza, épeautre, lentilles, pommes de terre, pommes, jus de pomme, miel, etc.
www.affairetournereve.ch

Renseignements

AgriGenève
Rue des Sablières 15
1217 Meyrin
Tél. 022 939 03 10
www.agrigeneve.ch

Office de promotion des produits agricoles de Genève (OPAGE)
Maison du Terroir
Route de Soral 93
1233 Bernex
Tél. 022 388 71 55
www.opage.ch / www.terre-avenir.ch

Fruits & légumes

Choisir des produits frais, régionaux et de saison

Les fruits et les légumes sont la base d'une alimentation équilibrée. Pour concilier santé et perspectives durables, on sera attentif à leur provenance, au mode de production, à l'impact environnemental des transports et de l'emballage, et l'on privilégiera les produits portant des labels garantissant le respect de la nature ainsi que des conditions de travail décentes.

Local ?

Acheter un produit régional et « de saison » (à la période où il pousse naturellement) permet de soutenir l'emploi local et de limiter la pollution due aux transports. Cueillis à maturité, les fruits et légumes ont davantage de saveur et de valeur nutritive. La mention de la provenance est obligatoire sur l'étiquette ou sur l'étalage.

Exotiques et équitables ?

L'achat de fruits portant un label de commerce équitable (Claro, Max Havelaar, TerrEspoir...) permet aux petits producteurs de percevoir un prix minimal garanti et de se mettre à l'abri des chutes du prix de vente sur le marché mondial.

Hors saison ?

Les asperges proposées en plein hiver ont sans doute pris l'avion pour arriver sur le marché. Or, le trafic aérien participe fortement au réchauffement climatique et aux nuisances sonores.

Trop emballé ?

Pour arriver en bon état sur les étalages, certains produits nécessitent un emballage engendrant beaucoup de déchets. Il est préférable de choisir des fruits et légumes en vrac.

Biodiversité ?

Certaines variétés traditionnelles et locales de fruits et légumes sont menacées de disparition. Pour les préserver et maintenir la diversité des saveurs, il vaut la peine de les connaître et de les rechercher sur les étalages. Elles sont généralement produites à l'aide de méthodes respectueuses de l'environnement.

www.psrara.org

Bio ?

Les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique présentent moins de résidus de pesticides et de nitrates. Ils contiennent davantage d'éléments protecteurs pour la santé, tels les polyphénols.

Labels

GENÈVE RÉGION TERRE AVENIR

BIO SUISSE

SUISSE GARANTIE

FAIRTRADE MAX HAVELAAR

Un atout pour la santé

Les fruits et les légumes devraient constituer la base de notre alimentation. Les médecins recommandent d'en manger cinq portions par jour (une portion représente une pleine main ou 120 g), afin de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, infectieuses et cancéreuses.

Priorité aux produits régionaux

Cultivés dans la région où ils sont consommés, les fruits et légumes peuvent être cueillis à maturité, offrant ainsi toute leur saveur et leurs précieuses vitamines. Lorsque leur provenance est lointaine, ils doivent être récoltés avant qu'ils ne soient mûrs, afin de supporter un long voyage en bateau ou en camion. S'ils prennent l'avion, l'effet sur le réchauffement climatique est encore pire.

La biodiversité en péril

La nécessité de disposer de fruits et légumes se conservant longtemps pousse les producteurs à sélectionner un nombre limité de variétés, très souvent au détriment de la biodiversité. Les critères de rendement, d'esthétique et de résistance aux transports passent souvent avant les considérations relatives à la saveur et à l'environnement.

Le concept de « souveraineté alimentaire »

On appelle « souveraineté alimentaire » la capacité de disposer d'une nourriture qui réponde aux attentes de la population. Une collectivité qui maintient une agriculture diversifiée préserve ses choix au niveau de son alimentation. Elle favorise les emplois locaux et influence la destinée du paysage. Elle s'assure également une meilleure sécurité alimentaire, car cette proximité facilite la « traçabilité » des produits, c'est-à-dire la surveillance de leur mode de production et du circuit de vente qui va du producteur au consommateur.

Source de compost

Les épluchures de fruits et de légumes n'ont rien à faire dans une poubelle ordinaire. Ces déchets organiques brûlent très mal, car ils contiennent jusqu'à 90% d'eau. Autant les récupérer dans sa « poubelle verte » ; ils seront transformés en compost, ce qui permet d'améliorer la fertilité des sols tout en épargnant les tourbières.

Les richesses du terroir genevois

Avec près de 220 hectares de cultures maraîchères (dont 57 sous abri), les producteurs genevois proposent une centaine de légumes différents à déguster au fil des saisons, dont le fameux cardon épineux genevois (voir recette ci-contre). Le label « Genève Région - Terre Avenir » garantit non seulement une production de proximité, mais également des conditions de travail décentes pour les ouvriers agricoles.

A propos de pétrole...

Un concombre de la région, acheté en été (sa saison de maturation naturelle) et cultivé en plein air, nécessite en tout 0,3 litre de pétrole pour sa culture et son acheminement au magasin. Celui qu'on achète en février, cultivé en serre chauffée et transporté sur une distance de 1000 km, utilise 1,1 litre.

Un kilo de fraises de la région, acheté en saison (mai, juin, juillet), nécessite 0,2 litre de pétrole. S'il est produit outre-mer et qu'il est transporté en avion pour être vendu en mars, il faudra 4,9 litres de pétrole (soit 25 fois plus).

Pour en savoir plus

www.opage.ch
Office de promotion des produits agricoles à Genève.

www.ge.ch/agriculture
Direction générale de l'agriculture: écobilan de la tomate

www.wwf.ch
Rubrique « Consommation/alimentation » : Tableaux saisonniers pour les fruits et légumes.

www.legumes.ch
Pour tout savoir sur les légumes.

www.psrara.org
Pro Specie Rara, fondation suisse pour la diversité patrimoniale et génétique liée aux végétaux et aux animaux.

www.ge.ch/cuisinezmalin
Recettes pour petits et grands à base de fruits et légumes locaux de saison.

Livres
«Cuisine du marché», plats rapides aux ingrédients du terroir, Betty Bossi 2010.

Recette : le cardon à la moelle

Choisir un beau cardon genevois de la variété « épineux de Plainpalais » (400 g par personne). Eplucher, laver et tronçonner les tiges (cette tâche étant ardue, le légume est souvent proposé déjà prêt à cuisiner). Blanchir pendant une dizaine de minutes dans un mélange 2/3 d'eau et 1/3 de lait, additionné du jus d'un demi citron. Egoutter. Dans le fond d'un plat à gratin, disposer de fines tranches de moelle de bœuf, ajouter le cardon blanchi et mouiller jusqu'à hauteur avec du bouillon de bœuf. Saler, poivrer, parsemer de persil haché et laisser mijoter au four une bonne heure à 200° C.

Le cardon, dont on mange les tiges des feuilles (appelées « côtes »), a été introduit à Genève en 1685 par des réfugiés protestants qui le cultivaient à Plainpalais. On le consomme en novembre-décembre et il fait partie des plats typiquement genevois à servir au moment de l'Escalade ou des fêtes de fin d'année. Le « cardon épineux genevois » est le premier légume suisse à avoir obtenu une appellation d'origine contrôlée (AOC).

Recette de Laurent Garrigues, auberge au Renfort de Sézegnin.

Viande & poisson

Avoir l'œil sur l'étiquette et les labels

En Suisse, la consommation de viande est d'environ un kilo par semaine et par personne. Pour un monde plus durable – et pour la santé – il est préférable de manger une viande de meilleure qualité, en moindre quantité. Quant au poisson, attention aux espèces menacées par la surpêche.

Quel poulet ?

Distance plus courte entre le producteur et le consommateur, élevage selon des normes sévères : autant d'arguments qui militent en faveur d'un poulet de la région.

Venu de loin ?

L'essentiel du porc et du bœuf consommés en Suisse est produit dans le pays. Mais l'agneau provient souvent d'un autre continent et a nécessité des milliers de kilomètres de transport. L'étiquette doit obligatoirement indiquer le pays de production.

Organismes génétiquement modifiés?

L'élevage d'animaux génétiquement modifiés destinés à l'alimentation est interdit en Suisse. Toutefois, la production de viande et de produits laitiers issus d'élevages se nourrissant de fourrages OGM est autorisée.

Pêche en mer?

Certains poissons sont pêchés à l'aide de chaluts (filets) qui raclent les fonds en provoquant la destruction de nombreuses autres espèces. Pour un kilo de pêche, on détruit environ 6 kg d'autres espèces.

Recyclable ?

Les boîtes de conserve et couvercles de bocaux se recyclent dans la même benne que l'aluminium.

Respect des animaux ?

Des labels de qualité garantissent que les bêtes ont eu accès à l'air libre durant leur élevage.

Pisciculture ?

Aujourd'hui, environ la moitié du poisson consommé dans le monde provient de fermes d'élevage. Or ce mode de production peut générer des impacts négatifs: surpêche pour la nourriture des poissons carnivores (saumon, thon, daurade…), pollutions des eaux côtières… C'est pourquoi il vaut mieux privilégier les labels bio ou MSC.

Quelles crevettes ?

La plupart des crevettes vendues en Suisse proviennent d'élevages installés en bordure de mer, dans des zones particulièrement riches en biodiversité. Ces installations entraînent souvent des destructions et des pollutions, ce qui n'est pas le cas pour les crevettes d'élevage bio ou pour celles pêchées en Atlantique Nord.

Labels

Varier les sources de protéines

La consommation de protéines animales est nécessaire. Mais l'abus de viande peut nuire à la santé, car elle contient des graisses saturées qui favorisent les maladies cardiovasculaires. En Suisse, on consomme bien plus de viande et de poisson qu'il n'en faudrait pour couvrir nos besoins en protéines et en fer. En alternant viandes rouges et blanches, poissons, œufs, fromages et protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles...), on peut varier sa ration quotidienne de protéines en limitant les risques de priver l'organisme d'un constituant essentiel.

Manger moins de viande

Pour un adulte, il est recommandé de consommer 100 g de viande trois à quatre fois par semaine (au maximum 100 g tous les jours), tout en recentrant son alimentation sur les céréales (blé, maïs, riz, quinoa...), les légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots...), et bien sûr les fruits et les légumes frais, si possible issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement. Or, en Suisse, nous consommons en moyenne 3 fois plus que la quantité conseillée et nécessaire.

Viande et environnement

La surconsommation de viande a également des répercussions sur l'environnement. 18% des gaz à effet de serre proviennent des élevages. Un repas riche en viande et cuisiné avec des ingrédients importés « émet » jusqu'à neuf fois plus de CO_2 qu'un repas végétarien cuisiné avec des produits locaux. Et il faut cinq fois plus d'eau pour produire des protéines de bœuf que des protéines de soja.

Origine suisse et labels

La production de viande industrielle nécessite de grandes quantités de protéines végétales. Ainsi, 95% du soja cultivé dans le monde est mangé par des animaux et non par des hommes. Sur ce point, l'agriculture suisse est exemplaire. La plupart des bêtes sortent régulièrement en plein air et 60% couvrent au moins la moitié de leurs besoins alimentaires grâce à la pâture (Cf. ordonnance sur les programmes éthologiques). Les labels Bio Suisse (bourgeon) et IP-Suisse (coccinelle) garantissent que la ration de base des bovins se compose essentiellement de fourrage issu de l'exploitation.

Pour en savoir plus

www.wwf.ch/fr/
Voir la rubrique « Nos thèmes : mers et côtes »
Pour connaître les espèces dont la consommation est à recommander ou à éviter.

www.fourchetteverte.ch
Guide des restaurants respectueux de la santé et de l'environnement en Suisse romande.

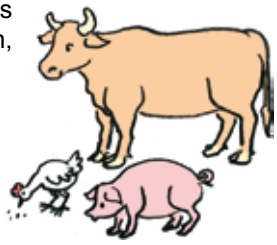
www.opage.ch
Office de promotion des produits agricoles à Genève.

www.poisson-lacustre.ch
Association romande des pêcheurs professionnels : adresses des pêcheurs et recettes.

www.greenpeace.ch
Voir la rubrique « Diversité biologique/Surpêche/Quel poisson dans votre assiette ? »

Faible rendement

Il faut «investir» 4 calories végétales afin d'obtenir une seule calorie de porc ou de poulet et 10 à 15 calories végétales pour une calorie de mouton, d'agneau ou de bœuf.



Les poissons se raréfient

La consommation mondiale de poisson a quadruplé depuis 1950, et elle ne cesse d'augmenter. Le renouvellement naturel des stocks n'est plus assuré : 90% des populations de gros poissons (thon, cabillaud, espadon, etc.) sont menacées. Les diététiciens conseillent de manger régulièrement du poisson riche en certains acides gras (oméga-3), bénéfiques pour le cœur, les artères et le cerveau. Il est préférable de privilégier les espèces qui ne sont pas victimes de la surpêche – telles le saumon d'élevage bio, le maquereau et le hareng – et d'en consommer une à deux fois par semaine, en l'apprêtant au four plutôt qu'en friture.

Poissons du lac

La production suisse de filets de perches ne couvre que 10% de la consommation totale (la plupart du temps, les filets servis au restaurant proviennent du Canada ou d'Europe de l'Est). Si l'on veut déguster des poissons du Léman, il vaut mieux choisir de l'omble chevalier ou de la féra, également délicieuse lorsqu'elle est fumée.

La véritable féra du Léman a disparu vers 1920, victime de la surpêche. On appelle désormais « féras » des espèces de la même famille (corégones), issues d'autres lacs suisses et introduites dans le Léman. Sa pêche est aujourd'hui sévèrement contrôlée.

Recette : filet de féra et légumes en papillote

Préchauffer le four à 180°C.
Dans un plat pour le four, disposer un oignon haché, puis les filets de féra (150 g/pers.) par-dessus. Ajouter tout autour des tomates cerises, quelques dés de citron ainsi que son jus mélangé à du fumet de poisson, du sel et du poivre. Faire cuire au four environ 15 minutes.
Pendant ce temps, découper divers légumes tels que carottes, haricots verts, céleri pomme et courgettes en lamelles. Les blanchir rapidement dans une eau bouillante salée à découvert.
Dans une feuille de papier sulfurisé, mettre les légumes avec de la sarriette, du thym, du romarin, du sel, du poivre et un peu d'huile. Puis fermer la feuille pour former une papillote et enfourner pendant environ 5 minutes.
www.ge.ch/cuisinezmalin

Boisson

Regarder le contenu, le contenant et le mode de production

Le choix d'une boisson a un impact sur la santé; il suffit de penser aux problèmes de déséquilibres alimentaires liés à la vogue des sodas. Mais il peut également avoir des conséquences sur l'environnement et les conditions de travail. Pour calmer sa soif, mieux vaut donc s'intéresser à l'origine des produits, à leur composition ainsi qu'à l'emballage. Et se rappeler que la boisson la plus écologique et la plus économique reste l'eau du robinet.

Quel emballage ?

Presque tous les emballages de boissons sont recyclables, sauf les briques. Les bouteilles en PET présentent un meilleur bilan écologique que les canettes en aluminium. Les bouteilles de lait en PE sont récupérées par les distributeurs alimentaires pour être valorisées.

Boissons « équitables » ?

On trouve sur le marché suisse près de 80 mélanges de cafés et une douzaine de thés garantissant une rémunération équitable des producteurs. Pour favoriser l'économie régionale, on peut également choisir des infusions de plantes comme alternative au thé.

Bouteille ou robinet ?

A Genève, l'eau du robinet est partout de bonne qualité et équilibrée en sels minéraux. Elle reste le choix le plus écologique : ni transport ni déchets. Pour produire une bouteille en PET, il faut au moins autant d'eau qu'elle va en contenir.

Antioxydants ?

La plupart des jus d'orange viennent d'outre-mer, sous forme de concentré, qui est redilué avant d'être mis en brique ou en bouteille – ce qui implique de grandes dépenses d'énergie (2 dl de pétrole pour un litre de jus) et d'eau. S'il est riche en vitamine C, ce jus contient trois fois moins de substances antioxydantes (bonnes pour la santé) que le jus de pommes.

Sucres et stimulants ?

Un litre de soda ou de thé froid peut contenir l'équivalent de 24 morceaux de sucre ! Ces boissons contiennent également des stimulants (caféine, théine) qui peuvent perturber le sommeil et l'attention, surtout chez les plus petits : un verre équivaut à une tasse de café...

Vin des antipodes ?

Choisir un vin de sa région porteur d'un label (Bio Suisse, Vinatura, Genève Région - Terre Avenir) favorise l'économie locale et ménage l'environnement. Une bouteille australienne nécessite 1,7 dl de pétrole pour parcourir la moitié de la planète jusqu'en Suisse.

Du cacao bon pour tous les enfants ?

Le cacao issu du commerce équitable proscrit l'exploitation des enfants dans les plantations ainsi que la destruction des forêts tropicales.

Sucres, bulles et déséquilibres alimentaires

Dans le monde, les boissons gazeuses sucrées (sodas) occupent le troisième rang derrière le thé et le lait. Vendues dans les magasins d'alimentation, mais aussi dans les kiosques, les boulangeries et les distributeurs automatiques installés dans les lieux publics, ces boissons ont pris une large place dans l'alimentation. Leur consommation est spécialement élevée chez les jeunes, ce qui contribue au déséquilibre alimentaire que déplorent les nutritionnistes. En Suisse, environ 20% des enfants et des jeunes souffrent de surpoids et environ 7% peuvent être considérés comme « obèses », avec les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète que cela comporte. Un grand verre (3 dl) de soda ou de thé froid contient jusqu'à l'équivalent de sept morceaux de sucre. Conjugué à l'acidité du gaz carbonique, ce sucre favorise la carie dentaire. La progression des sodas se fait au détriment des boissons traditionnelles : en Suisse, par exemple, la consommation de jus de pommes, de poires et de raisins recule.

Vive l'eau du robinet

Pour la santé, l'eau reste la meilleure des boissons (ration conseillée pour un adulte: 2 litres par jour). En Suisse, l'eau du robinet est partout de très bonne qualité. Suivant les communes, elle est même délivrée directement depuis la source ou la nappe, sans aucun traitement (c'est le cas pour 38% des ménages du pays). Les Suisses sont malgré tout de grands consommateurs d'eau en bouteille, avec environ 110 litres par an et par personne. Ce mode de conditionnement a un impact sur l'environnement. Il nécessite beaucoup d'énergie (mille fois plus que pour l'eau du robinet) et beaucoup de matières premières pour fabriquer les emballages et les étiquettes, puis transporter les bouteilles, souvent sur de longues distances. Il génère également des déchets qui finissent tôt ou tard par charger l'environnement, même si le recyclage des bouteilles (verre, PET) limite en partie les nuisances. Enfin, ces eaux se vendant généralement par groupe de six bouteilles (six à neuf kilos au total), leur achat justifie à lui seul l'utilisation de la voiture, même pour de courts trajets.

Une carafe pour déchlorer l'eau

La plupart des robinets des ménages genevois reçoivent de l'eau du lac, soigneusement épurée et bien équilibrée sur le plan des sels minéraux. Mais pour éviter toute contamination bactérienne dans les canalisations, les Services industriels lui rajoutent du chlore, ce qui lui donne – selon certains – un goût peu agréable. Il est facile de déchlorer l'eau du robinet en la plaçant au réfrigérateur dans une bouteille (même fermée) pendant la nuit ou en la versant dans une carafe, quelques heures avant le repas.

Pour en savoir plus

www.sge-ssn.ch
Société suisse de nutrition.

www.sig-ge.ch
Pour tout savoir sur l'eau distribuée à Genève.

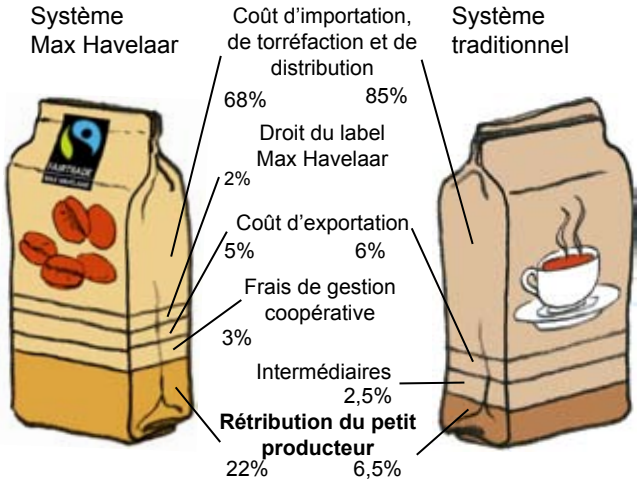
www.suissebalance.ch
L'alimentation en mouvement, site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

www.opage.ch
Office de promotion des produits agricoles à Genève.

www.biovin.ch
Association Suisse pour la Viticulture Biologique.

www.vinatura.ch
Site de la production écologique et intégrée en viticulture.

Décomposition du prix d'un paquet de café



Boissons « équitables »

Le café, le thé et le cacao font partie des produits phares du commerce équitable. Distribués depuis près de 20 ans dans des magasins spécialisés, ils sont désormais disponibles dans les grandes surfaces. En matière de boissons, le label le plus connu est « Max Havelaar ». Il garantit une juste rémunération du travail des producteurs et de leur famille, en leur permettant de satisfaire leurs besoins élémentaires en matière de santé, d'éducation, de logement et de protection sociale ; il les protège également contre les effets désastreux de la chute des cours des matières premières. Ce label assure le respect des droits fondamentaux des personnes (refus de l'exploitation des enfants, du travail forcé, de l'esclavage…) et instaure des relations stables et durables entre les partenaires économiques, tout en favorisant la sauvegarde de l'environnement.

www.maxhavelaar.ch/fr/

Plats préparés

Inscrire au menu l'environnement et la santé

Les habitudes alimentaires ont beaucoup évolué. Les plats tout prêts (réfrigérés, lyophilisés ou surgelés) et les aliments à grignoter se vendent toujours mieux. Mais attention à la pléthore d'emballages, à la consommation d'énergie (surgelés) ainsi qu'aux ingrédients cachés (sel, sucre, graisses, additifs) qui ne sont pas toujours très bons pour la santé.

En conserve ?

Pour consommer certains fruits ou légumes hors saison, il peut être judicieux de choisir des conserves. Côté santé, les conserves offrent autant de vitamines et de nutriments que les produits frais cueillis plusieurs semaines avant leur consommation. Côté environnement, elles nécessitent moins d'énergie pour leur conservation et leur cuisson que les surgelés. De plus, les boîtes en fer-blanc sont recyclables.

Portion plus grande ?

Plus la portion est petite, plus le volume d'emballage est important par rapport à celui de l'aliment. Le prix de l'aliment au kilo est également plus élevé.

Trop de sel ?

En Suisse, un adulte consomme en moyenne 12 g de sel de cuisine (chlorure de sodium) par jour, alors que 6 à 8 g suffiraient. Cet excès, qui favorise l'hypertension, provient à 80% de sel « caché » dans les produits industriels : pain, pâtisseries, plats cuisinés, produits semi-préparés, fromage, etc. Les chips, cacahuètes et autres snacks en contiennent souvent beaucoup. Pour certains produits, les fabricants préfèrent déclarer la teneur en sodium plutôt qu'en sel.

Surgelé ou réfrigéré ?

Pour leur préparation, leur conservation et leur cuisson, les plats réfrigérés nécessitent moins d'énergie que les plats surgelés.

Montagne de déchets ?

Une étude menée dans un supermarché français a montré qu'il fallait en moyenne deux caddies pour accueillir les déchets d'emballage de produits qui entraient, eux, dans un seul caddie !

Organismes génétiquement modifiés?

Les produits transformés peuvent contenir des OGM. Si plus de 0.9% d'un ingrédient d'un produit est génétiquement modifié, la loi suisse impose une déclaration sur l'emballage.

Huile de palme?

On trouve cette huile dans les produits industriels, tels que les biscuits, le chocolat, les chips, le lait infantile ou encore les produits cosmétiques. L'huile de palme est souvent indiquée comme "matière grasse végétale" ou "huile végétale" sur l'étiquette. Sa culture intensive exige des apports élevés en engrais et insecticides. Elle peut aussi contribuer à la disparition des forêts tropicales.

Que dit l'emballage ?

Les fabricants doivent indiquer la liste des ingrédients présents dans les plats préparés, notamment la proportion de celui mis en évidence sur l'emballage. Ainsi, si le produit s'appelle « risotto aux bolets », le pourcentage de bolets doit figurer sur la liste. L'indication de la valeur énergétique et de la teneur en protéines-glucides-lipides permet d'apprécier la qualité nutritionnelle du plat. Toutes ces informations facilitent la comparaison entre produits et peuvent orienter le consomm'acteur vers de meilleurs choix.

Manger vite et grignoter

On assiste à l'émergence d'un nouveau style d'alimentation. Les « trois repas en famille », entièrement faits maison, sont remplacés par des repas pris souvent seul, à des heures variables et avec une alimentation déjà partiellement ou totalement préparée. Fini les horaires et les lieux de consommation fixes. Beaucoup de gens préfèrent grignoter sur leur lieu de travail, plutôt que s'attabler pour partager le plaisir d'un vrai repas.

Concilier gain de temps et santé

Pour répondre à cette évolution, l'offre de plats préparés s'est considérablement élargie. Les personnes soucieuses de leur santé peuvent se composer un menu équilibré, à condition de bien choisir. On trouve notamment des salades toutes prêtes, avec des légumes frais qui apportent les fibres alimentaires et les vitamines recommandées par les nutritionnistes.

Pas forcément moins écologique

Préparer ses repas avec des ingrédients de base prend plus de temps, mais coûte souvent moins cher que se nourrir avec des mets tout prêts ou semi-cuisinés. Pour une personne seule, consommer des plats déjà cuisinés n'est pas forcément moins écologique que se mettre soi-même aux fourneaux : vu les grandes quantités en jeu, la préparation en usine permet une utilisation plus rationnelle des ressources (eau, matières premières, énergie). Mais pour garder ses avantages en termes d'impacts environnementaux, le plat préparé ne doit être ni surgelé, ni trop luxueusement emballé.

Equilibre diététique et obésité

Le principal problème avec les aliments préparés est la difficulté à maîtriser ce qu'on avale, sur le plan de la qualité nutritive comme sur celui de la quantité (la portion étant imposée). De plus, ces produits contiennent souvent un excès de sucre, de sel et de graisse. Ajoutée à la tendance à la sédentarité, cette forme d'alimentation contribue à l'accroissement de l'obésité au sein de la population.

Attention au type de graisses

Selon les médecins, il faudrait éviter de consommer trop de graisses végétales « hydrogénées », qui sont généralement issues d'huiles de moindre qualité (coprah, huile de palme, etc.) transformées sous pression. Cette hydrogénation permet à certains aliments industriels de bien se conserver à température ambiante et de ne pas rancir trop vite (produits chocolatés, biscuits, pâtisseries, pizzas, bouillon, soupes en sachets, etc.). Mais elle crée des acides gras « trans » qui n'apportent aucune valeur nutritive et sont même néfastes pour la santé, en favorisant notamment les maladies cardio-vasculaires.

Sucre et sel « cachés »

On ajoute des sucres (glucose, saccharose, lactose, maltose...) non seulement dans les douceurs, mais aussi dans beaucoup de mets en sauce, afin d'« arrondir » leur goût pour qu'il plaise au plus grand nombre. Quant au sel, il est rajouté en doses souvent excessives dans de nombreux produits, sans qu'on en décèle forcément la présence : on parle alors de « sel caché ».

De nombreux additifs

Les plats préparés peuvent contenir une longue liste d'additifs alimentaires catalogués comme substances « E » (colorants, conservateurs, antioxydants, stabilisants, exhausteurs de goût), ainsi que des arômes artificiels. Bien qu'autorisés et souvent nécessaires à la bonne présentation et à la conservation des produits, certains de ces additifs sont soupçonnés de provoquer des intolérances alimentaires et des allergies, c'est notamment le cas du glutamate de sodium - E 621- un exhausteur de goût bon marché.

Pour en savoir plus

www.slowfood.ch
Une réaction à la vogue du fast-food.

www.adige.ch
Antenne des diététiciens genevois.

www.goutmieux.ch
Label initié par le WWF suisse

www.fourchetteverte.ch
Promotion d'une alimentation équilibrée

www.opage.ch
Liste des restaurants « ambassadeurs du terroir ».

Livres

« Savoir manger : le guide des aliments », Dr Jean-Michel Cohen et Dr Patrick Serog, Ed. Flammarion, 2004.
« Codes-E », guide des additifs alimentaires, Heinz Knierieman, Ed. Bon à Savoir.
« La vérité sur ce que nous mangeons. Votre assiette à la loupe », Joanna Blythman, Ed. Marabout, 2001.
«Fiche d'information sur les additifs», Office fédéral de la santé publique, 2007.

Au resto

Manger au restaurant permet de gagner du temps, tout en cultivant la convivialité. Mais il n'est pas toujours facile de connaître la provenance des aliments, ni de savoir s'ils ont été produits dans le respect de l'environnement ou des animaux. Il existe des établissements offrant une certaine garantie concrétisée par un label. « Goût Mieux », lancé par le WWF suisse, signale l'utilisation d'ingrédients bio ou issus du commerce équitable. « Fourchette verte » garantit notamment une alimentation équilibrée, et un tri des déchets exemplaire. « Ambassadeur du terroir » distingue les restaurants qui mettent en valeur des produits frais et des vins du terroir genevois.

Soins du corps

Protéger sa santé et celle de la planète

Les produits d'hygiène corporelle et les cosmétiques sont tenus de respecter la législation. Mais il vaut mieux les choisir avec attention, car certains d'entre eux ne soignent ni la santé ni l'environnement (substances toxiques ou allergènes, pollution de l'air et des eaux, production excessive de déchets, menaces sur la biodiversité).

Cocktail chimique ?

Formaldéhyde, phtalates, solvants (toluène), substances organiques halogénées, acrylates : autant d'exemples de molécules toxiques que l'on peut retrouver dans les produits cosmétiques, notamment les vernis à ongles, rouges à lèvres, déodorants, shampoings, savons et crèmes hydratantes. Ces substances sont suspectées de favoriser les allergies, de perturber le système endocrinien et d'endommager les organes internes ainsi que le système nerveux.

Quelle huile ?

Il n'est pas rare de trouver dans les cosmétiques des traces d'huile de vison, de tortue, de cachalot ou de baleine – animaux menacés d'extinction. On utilise fréquemment aussi de l'huile de palme, issue d'une monoculture grande consommatrice d'engrais synthétiques et de pesticides. L'huile de jojoba, extraite d'un arbre cultivable en zone aride, constitue une bonne alternative pour préserver la biodiversité ; sa culture contribue également à freiner la désertification.

Quel emballage ?

Les petits cartons peuvent être récupérés avec le vieux papier. Quant aux produits avec recharges, ils limitent les déchets à incinérer. On évitera, si possible, les doubles emballages inutiles.

Un nuage à respirer ?

Les vaporisateurs à pompe (ou les bombes aérosols dont le gaz propulseur est de l'air) ne dégradent pas l'atmosphère. Les déodorants et antitranspirants existent également sous forme solide ou liquide (stick avec ou sans bille), ce qui évite d'inhaler quotidiennement un nuage d'aérosols.

Vraiment nécessaire ?

Les produits qui font mousser l'eau du bain, la parfument et la colorent ajoutent des substances de synthèse dans les eaux usées, les rendant encore plus difficiles à épurer.

Papier recyclé

Les Suisses sont les plus gros consommateurs de papier ménage et hygiénique en Europe avec environ 20 kg par an et par personne. Il est donc conseillé de privilégier les produits à base de papier recyclé, tout en modérant leur utilisation.

Couleur et parfum ?

Le papier de toilette non blanchi au chlore, sans parfum et sans décoration occasionne moins de rejets dans les eaux usées.

Gel ou savon ?

Un savon de 250 g permet autant d'utilisations que quatre flacons de gel douche de 250 ml.

Désinfectant ?

Certains savons et dentifrices contiennent du triclosan, un produit antibactérien soupçonné de favoriser la résistance des bactéries aux antibiotiques.

Labels

Des désinfectants superflus

Les produits d'hygiène corporelle aux propriétés antimicrobiennes sont très populaires. Cette vogue n'est pas sans conséquences sur la résistance des bactéries aux antibiotiques, un phénomène qui prend une ampleur inquiétante. Or, les produits contenant des désinfectants, par exemple du triclosan, ne sont pas plus efficaces pour se débarrasser des microbes que les savons traditionnels utilisés à bon escient (lavage des mains après l'usage des toilettes et avant les repas, etc.). Ils devraient être réservés à un usage médical. L'obsession de la désinfection peut avoir des effets pervers. Les dernières recherches montrent que l'exposition naturelle des enfants aux germes et aux poussières renforce leurs défenses immunitaires et diminue les risques d'allergies et de réactions cutanées.

Penser aux eaux et aux poissons

Des chercheurs canadiens, anglais et allemands ont trouvé des résidus de substances pharmaceutiques et de produits de soins corporels dans les rivières et les lacs, notamment des agents de protection solaire, des désinfectants, des hormones et des phtalates (utilisés pour donner au produit une apparence brillante et fluide). En Suisse, la forte diminution des poissons dans les cours d'eau s'explique notamment par le « cocktail chimique » toujours plus varié qu'on y déverse. Si les cosmétiques et les produits d'hygiène corporelle ne sont pas les premiers coupables, ils contribuent au problème, vu leur très large emploi.

Recette: soins naturels pour le visage

Avec quelques ingrédients de base, de préférence issus de l'agriculture biologique, il est très facile de confectionner soi-même des produits de soin du visage. En voici quelques exemples:
Démaquillant: mélanger du gel d'aloès (3/4) et une huile végétale (1/4) telle que l'huile d'amande douce pour les peaux normales et mixtes.
Tonique: choisir des eaux florales en fonction de son type de peau.
Gommage hydratant: mélanger une c.s. de poudre d'amande, une c.c. de glycérine et une c.c. d'huile fine adaptée au type de peau. Masser quelques minutes en faisant de petits cercles, puis rincer.
Masque nettoyant: ajouter un peu d'eau florale à une c.s. d'argile adapté au type de peau et appliquer la pâte obtenue sur le visage. Laisser sécher 10 à 15 minutes, puis rincer.

Ces recettes sont destinées à une utilisation immédiate. La fabrication de produits pouvant se conserver requiert l'utilisation de conservateurs naturels telles que les huiles essentielles.

Du bon usage des cosmétiques

Les cosmétiques peuvent comporter un risque pour la santé, en raison de leur composition chimique ou suite à un usage inadéquat. Vu la diversité des substances entrant en jeu, il est difficile de recommander un produit plutôt qu'un autre. Mais on peut indiquer un certain nombre de règles à observer :

- lire attentivement le mode d'emploi et les mises en garde
- se méfier des propriétés thérapeutiques prêtées aux cosmétiques : ce ne sont pas des médicaments
- si on essaie un produit pour la première fois, le tester au préalable sur une petite surface de peau et attendre au moins 24 heures (notamment pour les colorants capillaires)
- cesser immédiatement l'utilisation si des signes d'intolérances se manifestent (rougeurs, irritations, etc.) et consulter un médecin si la réaction perdure
- conserver les cosmétiques à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière (risques de développement de bactéries et de dégradation du produit)
- se débarrasser des cosmétiques qui n'ont plus l'aspect, la couleur ou l'odeur du produit original
- ne pas partager les cosmétiques afin d'éviter toute transmission de bactéries à un autre utilisateur
- entreposer les cosmétiques hors de portée des enfants.

Pour en savoir plus

www.greenpeace.fr
Le guide Cosmetox classifie différentes marques de cosmétiques selon la contenance chimique des produits commercialisés.

www.parchem.ch
Nouvelles ordonnances fédérales sur les produits chimiques

www.bag.admin.ch/
Site de l'Office fédéral de la santé publique.

Livres
«La vérité sur les cosmétiques», Rita Steins, Leduc.s Ed. 2008.
« Trucs et astuces de beauté », Sophie Lacoste, Ed. Marabout, 2001.
«Créez vos cosmétiques bio», Sylvie Hampikian, Ed. Terre vivante, 2007.

Vêtements

Cultiver la fibre écologique et sociale

On choisit un vêtement pour son prix, son confort, son style, son originalité. Dans l'optique d'un monde plus durable, il vaut également la peine de s'interroger sur sa matière, sur l'impact environnemental de sa fabrication (eau, substances toxiques, énergie) et sur les conditions de travail dont ont bénéficié les ouvriers sur ce marché très disputé.

Que cache la marque ?

Derrière une marque, il y a souvent une multitude de sous-traitants situés dans des pays à faible protection sociale. Internet est un bon moyen de s'assurer que la fabrication d'un article de sport et sa distribution respectent les 8 conventions de base de l'Organisation internationale du travail (OIT).
Voir par exemple *www.cleanclothes.ch*.

Artisans bien payés ?

Certains magasins sont spécialisés dans le commerce équitable, qui assure une meilleure rémunération des artisans des pays du Sud. On y trouve des bijoux et de nombreux accessoires vestimentaires. Voir notamment le réseau romand de Magasin du Monde, *www.mdm.ch*.

Quel coton ?

La culture du coton représente un quart des pesticides et 10% des engrais utilisés dans le monde, et il faut 270 litres d'eau pour produire un kilo de fibres. En 2003, un cinquième des champs ont été plantés avec des variétés génétiquement modifiées. Autant de raisons de se fier aux labels pour bien choisir son coton.

Souvenirs de voyage ?

L'importation de peaux et d'articles en cuir de crocodile, lézard et serpent est, suivant l'espèce, interdite en Suisse. Il en va de même pour les fourrures de félins menacés tels que le tigre, le léopard, le jaguar et l'ocelot.
La liste des espèces en danger peut être consultée sur *www.cites.org.*

Seconde main ?

S'habiller de vêtements d'occasion est une manière de préserver l'environnement, puisqu'on offre une nouvelle vie à des articles déjà fabriqués souvent de bonne qualité. A Genève, on trouve en plus des magasins de Caritas, d'Emmaüs, du Centre social protestant et de la Croix-Rouge de nombreuses boutiques privées. Certaines associations de quartier ou de parents d'élèves ainsi que des communes organisent des « bourses aux vêtements » ou des « trocs » (avant la saison d'hiver et avant l'été). On y trouve beaucoup d'habits d'enfants et de vêtements de sport d'hiver, et l'on peut également y déposer des articles à vendre.
www.trocsventes.com, association des trocs et bourses aux vêtements du canton de Genève et environs.
www.genevefamille.ch, rubrique "Shopping": liste des magasins de seconde main.

Labels

naturaline BIO COTTON

Vêtements bon marché : le bon calcul ?

On gagne généralement à privilégier des habits de qualité. Ils présentent mieux, sont plus confortables, résistent au lavage et durent plus longtemps. Sur la durée, leur coût n'est souvent pas plus élevé que celui des vêtements bon marché.

Conditions de travail : un impact planétaire

La baisse constante du prix de certains vêtements, notamment les tee-shirts et les chaussures de sport, s'explique par les mesures de délocalisation introduites par les entreprises occidentales dans le but de rester concurrentielles. Les fabriques s'établissent dans des régions où les employés sont moins rémunérés et ne bénéficient d'aucune protection sociale, notamment en Asie et en Amérique centrale. Pour contrer cette tendance, la campagne « Clean Clothes », reprise par des associations suisses (*www.cleanclothes.ch*), appelle les marques et les distributeurs à prendre des mesures concrètes afin d'améliorer les conditions de travail des ouvriers qui tissent les textiles ou façonnent les vêtements. Il s'agit notamment d'éviter que leur santé soit menacée par les produits chimiques utilisés dans le traitement des fibres et des tissus.

Le coton : doux pour la peau, mais pas toujours pour la planète

Pantalons, chemises, tee-shirts, sous-vêtements, chaussures : on trouve du coton dans tous les types de vêtements. Pas étonnant qu'il s'agisse de la fibre la plus vendue dans le monde. Chaque année, les producteurs – principalement en Chine, aux Etats-Unis et en Inde – en cultivent plus de 26 millions de tonnes, ce qui entraîne des impacts sur l'environnement, notamment en matière de pollution des eaux et des sols. La culture du coton demande en effet beaucoup de pesticides, d'herbicides et de fertilisants synthétiques. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé plusieurs pesticides utilisés communément comme « extrêmement dangereux », notamment pour le système nerveux des enfants et pour la faune. La culture du coton exige également beaucoup d'eau, ce qui peut entraîner des catastrophes écologiques. La plus connue est le dramatique assèchement de la mer d'Aral, située entre l'Ouzbékistan et le Kazakhstan. Depuis les années 1960, le volume de cette immense mer intérieure a été réduit à un sixième de sa taille originelle et sa surface diminuée d'un tiers, l'eau de deux fleuves qui l'alimentaient ayant été détournée pour l'irrigation.

Choix des matières : penser environnement et santé

On trouve en Suisse des vêtements en coton biologique. Mais au niveau mondial, malgré sa forte croissance, ce coton ne représente encore que 0,1% de la production globale. Il existe d'autres fibres naturelles – végétales (lin et chanvre) ou animales (laine et soie) – dont la production a moins d'effet sur l'environnement. Quant aux fibres synthétiques, elles sont soit tirées du pétrole (nylon, polyester, fibres techniques), une ressource non renouvelable, soit obtenues par traitement chimique de la cellulose (rayonne, viscose). La plupart de ces fibres subissent ensuite des traitements physico-chimiques (lavage, blanchiment, teinture, impression, etc.), qui représentent souvent une charge pour l'environnement, parfois aussi une menace pour la santé, car des traces de produits (formaldéhyde, résine fluorée, soude caustique, métaux lourds), présentes sur les vêtements finis, peuvent provoquer des allergies.

Vêtements « durables » : un choix encore restreint

Pour s'habiller écologique, on peut faire confiance aux labels Oeko-tek Standard 100 et 1000, à l'écolabel européen et à Coton Bio (Migros). Si l'on veut y ajouter la touche éthique, on peut choisir des marques telles que Naturtextil, Naturaline (Coop) ou des boutiques spécialisées.

L'offre de vêtements intégrant des critères «éthiques» est en forte croissance. Le guide du shopping éthique (disponible sur *www.nicefuture.com*) répertorie une quarantaine d'adresses en Suisse romande.

Pour en savoir plus

www.fairwear.ch
Cette fondation a pour mission de favoriser de bonnes conditions de travail dans l'industrie textile.

www.cleanclothes.org
Pour l'amélioration des conditions de travail dans l'industrie du vêtement.

www.ethique-sur-etiquette.org
Collectif d'organisations et d'associations.

www.nicefuture.ch
Dans le « Dossier consom'action » : classement éthico-écologique des marques, des magasins et de la vente par correspondance.

www.helvetas.ch ; www.pandashop.ch
Vente par correspondance de vêtements éthiques.

Livres
« Vêtement, la fibre écologique », Myriam Goldminc et Claude Aubert, Ed. Terre vivante, 2001.

Boîtes à fringues

Plus de 250 « boîtes à fringues » sont installées dans le canton de Genève. Ces équipements sont mis à la disposition du public pour recueillir des habits et des chaussures usagés, mais en bon état. Plusieurs organisations d'entraide s'occupent de la collecte et du tri. Chaque année, environ 6 kg par personne de vêtements et de chaussures usagés sont collectés. Les vêtements sont remis en état et donnés aux plus démunis, ou revendus par les associations d'entraide dans leurs boutiques de seconde main.
Ce système de récupération créé en 1994 s'inscrit pleinement dans l'esprit du développement durable : il diminue les frais d'incinération des déchets pour les collectivités publiques, finance l'entraide et crée des emplois pour des personnes en situation difficile amenées à s'occuper des vêtements dans divers ateliers.

Textiles

Examiner les impacts sous toutes les coutures

Les textiles occupent une place essentielle dans notre vie quotidienne. En choisissant un tee-shirt, une chemise, une robe ou un nouveau pantalon, il vaut la peine de s'interroger sur leurs impacts environnementaux et sociaux à toutes les étapes du «cycle de vie» du produit – et d'adopter les bons gestes lors de l'achat et de l'utilisation.

Cycle de vie des vêtements

L'analyse de cycle de vie (ACV) permet de quantifier l'impact d'un vêtement depuis l'extraction des matières premières jusqu'à l'élimination finale, en passant par la transformation, la distribution et l'utilisation – soit «du berceau à la tombe». Le schéma ci-dessous illustre la part respective de chacune de ces phases en matière d'impact environnemental (comprenant la santé humaine, la qualité des écosystèmes, les émissions de gaz à effet de serre et l'eau). Ces données sont issues d'une étude concernant divers types de vêtements (tee-shirt en coton, blouse en viscose, blouse en polyester, pull en laine), utilisés et lavés 50 fois, avec séchages en machine et repassages.

44%

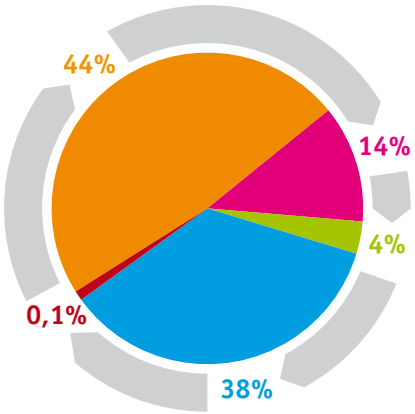
Production

Près de 70% des terres affectées à la culture du coton doivent être irriguées, ce qui exige de grandes quantités d'eau. Par ailleurs, la culture du coton conventionnel (non biologique) consomme 25% des pesticides et 10% des engrais utilisés dans le monde. Outre leurs impacts sur l'environnement, ces substances sont également nocives pour la santé des ouvriers agricoles et des populations riveraines. Quant aux textiles synthétiques, ils nécessitent des matières premières à base de pétrole ou de cellulose (bois).

14%

Transformation

La fabrication de textiles et vêtements nécessite de nombreuses interventions: filage, tissage, teinture, impression et traitement des tissus; coupe, couture et finitions. Chaque étape entraîne l'utilisation de machines gourmandes en énergie ainsi que la consommation d'eau et de diverses substances (notamment les teintures chimiques), dont certaines sont nuisibles pour l'environnement et la santé des ouvriers. Les conditions de travail peuvent elles aussi poser problème.



4%

Distribution

L'acheminement des matières premières jusqu'aux fabriques de tissus, des tissus jusqu'aux ateliers de confection et des vêtements jusqu'aux lieux de distribution/vente exige de nombreux transports, sources d'émissions de CO2.

0,1%

Fin de vie

Même si son impact est faible au regard des autres phases du cycle de vie d'un textile, l'élimination par incinération génère diverses émissions de polluants.

38%

Utilisation

Par rapport à l'ensemble du cycle de vie d'un vêtement, la phase d'utilisation représente un impact important. Le lavage à température élevée (60°C, 90°C), le séchage en machine et le repassage consomment beaucoup d'énergie. L'utilisation de lessives et d'adoucissants est une source de pollution de l'eau, qui devra ensuite être assainie dans une station d'épuration.

Quelques pistes d'action

Production

Par nos choix en matière d'achat, il est possible de réduire l'impact de la production de textiles.

– Qu'il s'agisse de coton, de laine ou de lin, privilégier les productions biologiques (exemptes d'engrais et de pesticides)

– Dans le cas du coton, l'idéal est de choisir des fibres issues de cultures non irriguées (l'impact de la phase de production d'un t-shirt à base de coton «irrigué» est de 73%, contre 17% pour du coton «non irrigué»). Il est toutefois difficile de connaître le mode de production du coton que l'on achète.

Transformation

Certaines marques s'engagent à limiter l'impact environnemental et social de leurs vêtements, en créant parfois leur propre label, ou en n'utilisant, par exemple, que des teintures naturelles. Choisir des tissus non teints et non blanchis contribue également à épargner l'environnement.

Distribution

Bien qu'une grande partie de la fabrication de vêtements ait été délocalisée hors d'Europe, certaines marques ont maintenu ou développé leur production sur le Vieux Continent. Privilégier ces produits permet de limiter les transports ainsi que leur impact sur l'environnement.

Utilisation

C'est sans doute au stade de l'utilisation que les «consomm'acteurs» bénéficient de la plus grande marge de manœuvre.

– Sécher les vêtements à l'air libre plutôt qu'en sèche-linge, très «énergivore» (réduction de 35 % de la consommation d'énergie sur l'ensemble du cycle de vie)

– Eviter le repassage lorsque c'est possible (réduction de 20 % de la consommation d'énergie sur l'ensemble du cycle de vie)

– Réduire la consommation d'énergie en s'équipant de matériel électroménager de classe A, A+ ou A++ (gain additionnel de 7 % avec la classe A par rapport à une machine de classe moyenne)

– Diminuer la température de lavage (par ex. de 90°C à 60°C ou de 60°C à 40°C). 10 degrés de moins = 8% d'économies d'énergie sur l'ensemble du cycle de vie

– Adapter la fréquence de lavage à l'usage des vêtements (inutile de tout laver après un jour d'utilisation, dans de nombreux cas une aération suffit)

– Bien remplir la machine à chaque lessive, ou à défaut utiliser les programmes «économiques» (eau, énergie)

– Utiliser des produits de lessive respectueux de l'environnement et les doser de manière appropriée afin de réduire la pollution des eaux.

Fin de vie

Il existe différents moyens de lutter contre le gaspillage en offrant une seconde vie à un vêtement qui serait sans cela voué à l'élimination.

– Donner les habits de ses enfants à d'autres parents

– Remettre au goût du jour certaines tenues «démodées», réparer plutôt que jeter

– Revendre ses habits dans les boutiques «seconde main» ou les donner à des organisations d'entraide.

Conseils généraux

» *Privilégier les produits labellisés, ceux offrant une bonne traçabilité ainsi que les entreprises s'engageant en faveur du respect de l'environnement et des conditions sociales*

» *Etre plus attentif à ses véritables besoins, éviter les achats sur un coup de tête*

» *Opter pour des articles de qualité, qui dureront plus longtemps*

» *Préférer les vêtements indémodables, basiques, aux articles mode à renouveler à chaque saison.*

Pour en savoir plus

Cette fiche est la synthèse d'une analyse de cycle de vie commandée par le canton de Genève et l'association Nice Future à la société ecointesys. L'étude complète peut être téléchargée sur le site internet du service cantonal du développement durable:
www.ge.ch/agenda21

Quelques labels

naturaline BIO COTTON

TEXTILES VERTRAUEN Schadstoffgeprüfte Textilien

Électricité & éclairage

Réduire la facture, pour soi et pour la planète

En préférant les ampoules à économie d'énergie (fluocompactes), en consultant l'étiquette Energie avant tout achat, en choisissant du courant « vert » et en évitant les gaspillages, chacun peut contribuer à réduire la consommation électrique et à limiter son impact sur l'environnement.

Quelle lampe ?

Pour produire la même quantité de lumière qu'une ampoule ordinaire, une lampe à économie d'énergie (fluocompacte) consomme environ 5 fois moins d'électricité et dure 8 à 10 fois plus longtemps. L'investissement de départ (entre Fr. 6.- et 20.-) est remboursé en deux ans environ. Les lampes à LED ont la même efficacité que les fluocompactes et sont particulièrement adaptées à des utilisations à faible puissance ou pour les spots. *www.topten.ch* présente les meilleurs modèles du marché.

Halogène ?

Une lampe halogène nécessite une puissance de 300 à 500 watts pour éclairer le plafond, c'est-à-dire 10 fois plus d'électricité que le modèle équivalent à tube fluorescent coudé en U (36 watts). Bien qu'elles fonctionnent à basse tension (12 volts), les petites lampes halogènes ne consomment pas moins d'énergie.

Scintillements ?

Les tubes lumineux munis d'un dispositif électronique ont un bon bilan en termes de consommation ; et ils bénéficient également d'un allumage instantané et d'un éclairage sans vibrations lumineuses. Les nouvelles poudres fluorescentes peuvent offrir une excellente qualité de lumière (modèle tri-bandes).

Courant « vert » ?

On peut choisir le courant électrique de son domicile ou de son bureau, et encourager ainsi l'installation de panneaux solaires, d'éoliennes, de générateurs au biogaz ou de mini-centrales hydrauliques.

Quelles piles ?

Le courant d'une pile coûte jusqu'à 1000 fois plus cher que celui du réseau. Si l'on a vraiment besoin de piles, l'idéal est d'utiliser des accus au nickel-métal hydrure (NiMH), qui se rechargent jusqu'à 1000 fois. Pour les appareils utilisés occasionnellement (lampe de poche, radio) ou nécessitant très peu d'énergie (horloge, télécommande), les piles alcalines présentent de meilleures performances que les charbon-zinc. Attention : toutes les piles sont considérées comme des déchets dangereux et doivent être déposées pour recyclage dans les bacs prévus à cet effet (commerces ou points de collecte).

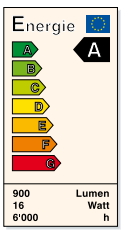
Coupure avant le transformateur ?

Nombre d'appareils et souvent les lampes à basse tension (12 volts) fonctionnent avec une tension électrique plus faible que celle fournie par le réseau (220 volts). C'est pourquoi ils sont munis d'un transformateur. Mais l'interrupteur marche/arrêt est placé trop souvent après le transformateur, qui continue à consommer un peu d'électricité même lorsque la lampe est éteinte. On choisira de préférence des modèles avec interrupteur placé avant le transformateur. Par précaution, il vaut mieux éviter d'avoir la tête trop près du transformateur, en raison du champ électromagnétique qu'il dégage.

Multiprise avec souris ?

Pour éviter une consommation d'électricité inutile en mode « veille » ou « stand-by », il existe des interrupteurs à distance reliés à une barrette multiprise : l'idéal pour déconnecter son ordinateur et ses périphériques d'un seul clic, sans avoir à plonger sous le bureau.

Labels



La déclaration Energie, eurocompatible, se trouve sur tous les emballages de lampes. Au niveau de l'efficacité et des économies d'énergie, les meilleures lampes sont classées A, les plus mauvaises G.

L'électricité en Suisse

Environ 55% de l'électricité en Suisse est d'origine hydraulique, 40% provient de l'énergie nucléaire et 5% des installations thermiques conventionnelles et des énergies renouvelables. Il y a donc encore beaucoup de marge pour le développement des énergies renouvelables !

Une consommation en hausse

Malgré les efforts de la Confédération pour stabiliser la consommation d'électricité, celle-ci ne cesse d'augmenter (plus de 2% par an). Ces chiffres s'expliquent notamment par la croissance démographique, mais aussi par le fait que le nombre de ménages augmente plus vite que la population. Le nombre moyen d'habitants par logement n'a cessé de baisser depuis cinquante ans, pour atteindre aujourd'hui 2,3 personnes.

Choisir son courant

Dans plusieurs régions de Suisse, dont Genève, il est possible d'accroître la valeur écologique de son électricité en choisissant du courant dit « vert ». Le consommateur accepte de payer le kilowattheure un peu plus cher, ce qui permet de subventionner des installations de panneaux solaires (photovoltaïques), d'éoliennes, de générateurs au biogaz ou de centrales hydrauliques qui respectent les rivières. Ce choix ne modifie pas la qualité du courant sortant de la prise, mais il permet d'accroître peu à peu l'importance des énergies renouvelables, qui sont actuellement plus chères à produire.

Réduire sa consommation : une priorité

Les Services industriels de Genève (SIG) proposent une gamme d'abonnements respectueux de l'environnement : SIG Vitale. Il n'y aura de développement durable que si chacun réduit sa consommation, en commençant par éviter les gaspillages, et si les citoyens sont plus nombreux à choisir du courant vert, afin de favoriser l'essor des énergies renouvelables dans leur canton.

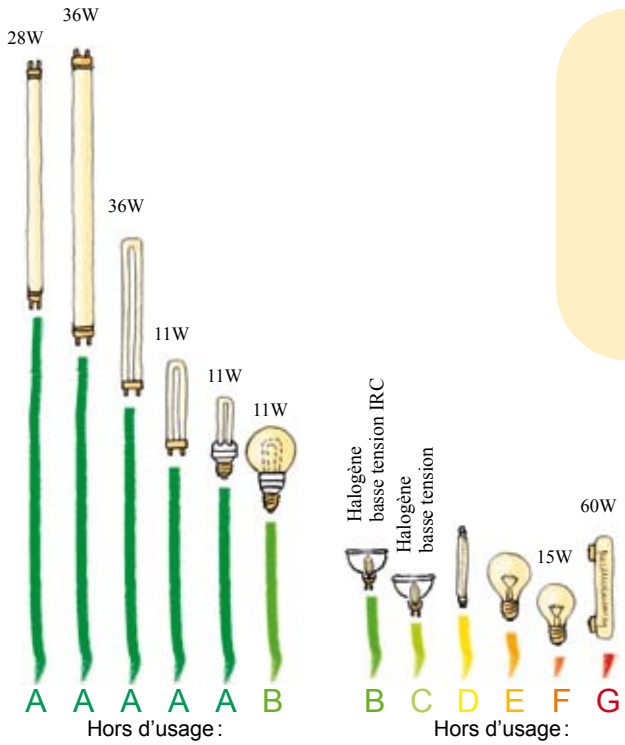
Pour en savoir plus

www.energie-environnement.ch, rubrique électricité
Plate-forme d'information des services cantonaux de l'énergie et de l'environnement.

www.sig-ge.ch
Site des SIG, fournisseurs de l'électricité à Genève. Présente notamment des conseils pratiques en matière d'éclairage.

www.topten.ch
Hit-parade des lampes les plus « efficientes » du marché (présente également d'autres appareils électroniques et électroménagers).

www.aee.ch
Agence des énergies renouvelables et de l'efficacité énergétique.



Classement selon l'étiquette Energie

Hit-parade du rendement lumineux

Voici les types de lampes les plus fréquents sur le marché, classés en fonction de leur rendement lumineux. La lettre de couleur correspond au classement sur l'étiquette Energie (A=bon, G=mauvais). Pour produire la même quantité de lumière, les lampes fluorescentes (groupe de gauche) demandent beaucoup moins d'énergie que les lampes à incandescence (groupe de droite).

Electrosmog

Les ampoules à économie d'énergie produisent des champs électromagnétiques plus importants que les ampoules classiques. A ce jour, on ne sait pas dans quelle mesure ces champs sont nuisibles pour la santé. A partir d'une distance de 30 cm ou plus, ce rayonnement est comparable à celui des ampoules classiques.

L'absence d'un référentiel de qualité et de normes photométriques appliqués aux lampes à LED ne permet pas actuellement de vérifier les performances des lampes mises sur le marché.

Multimédias

Se brancher sur l'avenir

En 2009, les Suisses ont consacré 3,2 milliards de francs à l'achat d'ordinateurs, téléviseurs, appareils radio et autres téléphones portables. Ces équipements ont ouvert de nouveaux horizons en matière de travail, de communications et de loisirs. Toutefois, ils sont gourmands en énergie et ont un impact sur les ressources naturelles. Pour information, environ 2,8 millions de téléphones portables sont vendus chaque année en Suisse, des appareils que l'on utilise en moyenne pendant huit mois, et dont le taux de recyclage n'excède pas 15%.

Quel support?

Pour transmettre des données, il est préférable d'utiliser des supports réutilisables, tels qu'une clé USB.

Lecteur MP3?

Opter pour le téléchargement légal de morceaux de musique en format MP3 permet d'éviter la fabrication de CD et de boîtiers, ainsi que leur transport.

Quel écran?

Les écrans plats LCD ou TFT consomment moins que les écrans plasma ou les projecteurs vidéo, très gourmands en énergie. Plus la taille de l'écran est grande, plus un téléviseur consomme d'énergie.

Quelle imprimante?

Pour un usage domestique, une imprimante à jet d'encre consomme moins d'énergie qu'une imprimante laser. Attention: on peut encore imprimer de nombreuses pages lorsque le signal indique qu'il faut changer de cartouche. Pour limiter les gaspillages, certaines sociétés s'occupent de recharger les cartouches. L'idéal reste bien sûr de n'imprimer que ce qui est nécessaire.

Un nouveau téléphone portable?

Les ondes des portables sont susceptibles d'être nuisibles pour la santé. Par ailleurs, dans les pays en voie de développement, l'extraction de certains minerais nécessaires à leur fabrication peut porter atteinte à la santé des mineurs.

Sans fil ?

De plus en plus de périphériques et de réseaux informatiques fonctionnent sans fil (technologies Wi-Fi ou Wi-Lan). Les liaisons se font par radiofréquences, ce qui rajoute encore des rayonnements dans notre environnement. De plus, il faut recourir à des piles (ou à des accus) pour faire fonctionner le clavier et la souris.

Ordinateur de bureau ou portable?

Un ordinateur portable consomme de 4 à 13 fois moins d'énergie qu'un ordinateur de bureau; mais sa batterie a une durée de vie limitée.

Quel appareil photo?

Selon l'usage que l'on fait de son appareil photo numérique, il n'est pas forcément utile d'avoir un maximum de pixels. Avant d'acheter un appareil plus performant, il est judicieux de se questionner au sujet de son utilité réelle.

Labels

ENERGY STAR

Ce label distingue les appareils offrant une bonne performance énergétique.

Impact sur les ressources

La fabrication d'un ordinateur nécessite 240 kg de combustibles fossiles, 22 kg de produits chimiques et 1500 litres d'eau – plus que le poids d'un rhinocéros – et un impact environnemental tout sauf virtuel!

Mieux définir ses besoins

Le marché du multimédia offre de plus en plus d'appareils multifonctionnels (all-in-one) – avec par exemple des téléphones portables permettant d'appeler, de faire des photos, de surfer sur Internet, ou encore d'écouter de la musique. Toutes ces possibilités sont-elles réellement exploitées ? Bien souvent, nous possédons déjà un appareil photo, un lecteur MP3 et un accès à Internet. En choisissant un nouvel équipement, il vaut donc la peine d'étudier toutes ses potentialités – et surtout de définir quels sont nos besoins réels.

Ralentir le rythme de renouvellement

Dans le domaine de l'électronique, c'est avant tout l'évolution technologique qui rend les appareils obsolètes et pousse le consommateur au changement. Cependant ce renouvellement pèse lourd dans l'exploitation des ressources et la production de déchets difficiles à éliminer. D'où l'importance de se poser la question du besoin réel avant tout nouvel achat.

Remplacer les batteries et éviter le mode veille

Il est préférable de choisir des appareils qui s'alimentent sur le secteur ou possèdent des batteries rechargeables – plutôt que des équipements fonctionnant sur piles, qu'on n'utilisera qu'en dernier recours. La durée de vie des batteries est moins élevée que celle des systèmes électroniques. Il vaut la peine de bien se renseigner sur la manière d'utiliser ses batteries afin de prolonger leur durée de vie. En mode veille ou «standby», la consommation des appareils électriques et électroniques représente entre 13 et 15% de la consommation totale d'un ménage. On a tout à gagner à les brancher sur une barrette multiprise munie d'un interrupteur.

Une seconde vie

Les équipements multimédias dont on n'a plus l'usage peuvent faire le bonheur d'autres personnes. Lorsqu'on achète un nouvel appareil, il est souhaitable de conserver l'emballage d'origine, avec les manuels, logiciels, etc. ; il pourra être ainsi plus facilement réutilisé le jour où l'on désirera s'en séparer. Certaines associations se chargent de donner une seconde vie à votre ancien matériel.

Eliminer les appareils électriques et électroniques usagés

Les appareils multimédias contiennent des métaux lourds: plomb, zinc, arsenic, etc. Ces produits toxiques présentent un danger pour la santé et l'environnement lorsqu'ils ne sont pas correctement éliminés. Les lecteurs MP3, ordinateurs, appareils photo et téléphones portables doivent être rapportés dans les points de vente. Selon la loi, ils doivent tous être repris gratuitement sans condition; une taxe anticipée prélevée lors de l'achat finance leur recyclage. Les CD, DVD, câbles et cartouches d'encre sont également repris gratuitement. La liste des produits soumis à cette reprise gratuite est disponible sur *www.swico.ch*.

Pour en savoir plus

www.bag.admin.ch
Informations sur les effets du rayonnement des téléphones portables sur la santé.

www.bafu.admin.ch
«L'électrosmog dans l'environnement» 2005.

www.eu-energystar.org
Comparaison entre modèles d'ordinateurs portables ou de bureau selon leur consommation d'énergie.

www.greenpeace.org/france
Guide du consommateur hi-tech responsable.

www.swico.ch
Liste des produits repris gratuitement.

www.realise.ch
Entreprise de réinsertion socioprofessionnelle pratiquant notamment la récupération et la revente de matériel informatique.

www.macworks.ch
Association genevoise réparant iPods, IPhones et ordinateurs Macintosh.

www.amisdelaterre.org
Rapport «L'obsolescence programmée, symbole de la société du gaspillage», 2010.

Rayonnement

Les effets du rayonnement des téléphones portables sur la santé sont encore mal connus. En l'absence de données plus précises, il est recommandé d'observer certaines précautions visant à limiter la quantité d'ondes absorbées par l'organisme :

- *choisir des appareils au rayonnement plus faible. Ce rayonnement est indiqué par le SAR (Specific Absorption Rate). Le Conseil de l'Union Européenne recommande une limite de 2 watts par kilogramme ;*
- *ne pas tenir l'appareil contre l'oreille au moment où il établit la connexion ;*
- *éviter de téléphoner durant les déplacements en voiture ou en train. Les antennes ont une portée d'environ un kilomètre, ce qui entraîne de fréquents changements de réseau. Or, lorsqu'il change de réseau, l'appareil émet plus fortement ;*
- *éviter de téléphoner dans une voiture. La carrosserie agit comme un bouclier contre les ondes électromagnétiques, et le téléphone portable doit émettre plus fortement pour continuer à fonctionner.*

Électroménager

Bien choisir son équipement et bien s'en servir

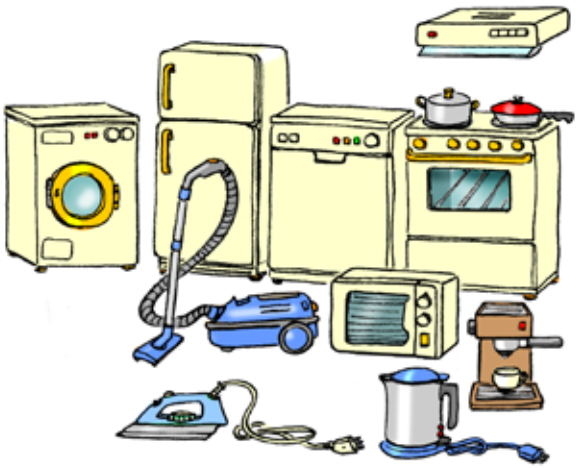
La consommation d'électricité – et d'eau – peut varier considérablement d'un appareil à l'autre. Mieux vaut donc étudier soigneusement ses achats, en regardant notamment l'étiquette Energie. Pour limiter ses dépenses et épargner les ressources, on sera également attentif à toutes les consommations « cachées » (mode veille et stand-by).

Bruyant ?

Un lave-linge ou un lave-vaisselle peu bruyant peut être utilisé de nuit, sans déranger les voisins, aux heures où la demande en électricité est faible. Un réfrigérateur silencieux est appréciable en tout temps. L'étiquette Energie fournit des informations sur le bruit de certains appareils.

Quelle consommation ?

Entre deux appareils électroménagers apparemment équivalents, il peut y avoir de grandes différences au niveau des performances et de la consommation électrique. L'étiquette Energie est obligatoire pour certains appareils neufs. *www.topten.ch* répertorie les meilleurs modèles du marché.



Consommation en mode veille ?

La consommation électrique des appareils électroménagers et électroniques en mode veille ou « stand-by » représente entre 13 et 15% de la consommation totale d'un ménage. On a tout à gagner à les brancher sur une barrette multiprise munie d'un interrupteur.

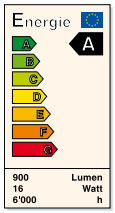
Quel aspirateur?

La capacité d'aspiration dépend de la forme de la brosse, du tuyau d'aspiration et de la structure des voies d'aération. Les appareils très puissants, affichant une consommation électrique élevée ne sont pas toujours les plus efficaces. Lorsque le modèle le permet, on peut également réduire la consommation énergétique en réglant la puissance d'aspiration.

Quelle cuisinière?

Les cuisinières à induction offrent le meilleur rendement énergétique (90%). Leur prix demeure toutefois relativement élevé et des casseroles spécifiques sont nécessaires. Les plaques en vitrocéramique et à gaz arrivent en deuxième position en terme de performances avec un rendement de 60%. Dans tous les cas, couvrir la casserole permet de diminuer la consommation d'énergie.

Labels



L'étiquette Energie est obligatoire sur les gros appareils électroménagers, les lampes d'éclairage et les automobiles. Les meilleurs appareils sont classés « A » (voire A++ pour certains), les plus mauvais « G ».
www.etiquetteenergie.ch

Label écologique européen
www.eco-label.com

Ange bleu (Allemagne)
www.blauer-engel.de

Cygne nordique
(Pays scandinaves)
www.svanen.nu

Quel réfrigérateur?

En premier lieu, le choix doit se porter sur un réfrigérateur dont le volume est adapté aux besoins. Il ne faut pas placer l'appareil à côté d'une cuisinière ou d'un lave vaisselle afin d'éviter une consommation d'énergie plus importante. La température conseillée de réfrigération est d'environ +5ºC. Et il ne faut pas oublier que 1/2 cm de givre peut augmenter la consommation électrique de 30%.

Electroménager : les revers du bas de gamme

Le prix des appareils électroménagers les moins chers a fortement baissé durant ces dernières années. La politique des prix cassés, soldes et autres « offres spéciales » contribue à en faire des biens de consommation courants. Si cette évolution est appréciable pour le porte-monnaie, il peut s'ensuivre un gaspillage de ressources et d'énergie, car le bas de gamme dure souvent moins longtemps et consomme généralement davantage d'électricité et d'eau.

Faire le bon calcul

Les appareils électroménagers qui produisent de la chaleur (cuisinière, four, sèche-linge) ou du froid (réfrigérateur, congélateur) représentent plus de 60% de l'électricité consommée par les ménages. Les premiers nécessitent des puissances de raccordement élevées, les seconds sont constamment en fonction. A l'achat d'un réfrigérateur, on regarde généralement sa taille et son prix, en oubliant qu'il durera normalement une quinzaine d'années. Durant cette longue vie, l'appareil coûtera en factures d'électricité bien plus que son prix d'achat. Or, un modèle très efficient classé A++ sur l'étiquette Energie consommera 50% de moins qu'un frigo classé « A ». Le frigo le meilleur marché n'est donc pas forcément une bonne affaire...

Limiter la consommation d'eau

Le choix d'un appareil électroménager a également des conséquences sur l'utilisation d'autres ressources. Entre deux modèles de lave-linge ou de lave-vaisselle, la consommation d'eau par cycle de lavage peut varier du simple au double. L'étiquette Energie précise ce critère et fournit d'autres informations telles que la capacité de charge en kilos de linge, le nombre de couverts, les temps de lavage et de séchage, etc.

Energie grise

C'est l'énergie nécessaire à la fabrication d'un produit, à son emballage, à son transport, à son stockage, à sa distribution et à son élimination. Pour un ménage, elle correspond au double de l'énergie directement consommée (électricité, chauffage…). Choisir des appareils de qualité, durables et réparables, fait baisser la consommation d'énergie grise.

Gare aux consommations « cachées »

Beaucoup d'appareils restent perpétuellement sous tension, même lorsqu'on les croit éteints, et consomment de l'électricité alors qu'ils ne rendent aucun service. Cette consommation électrique cachée (mode veille ou « stand-by ») ne concerne pas uniquement le matériel informatique, mais aussi les téléviseurs, les magnétoscopes, les lecteurs DVD, les machines à café, les fours micro-ondes, les chaînes hi-fi. Il est possible de diminuer ce gaspillage en privilégiant l'achat d'appareils sans consommation cachée ou offrant des possibilités de débranchement.

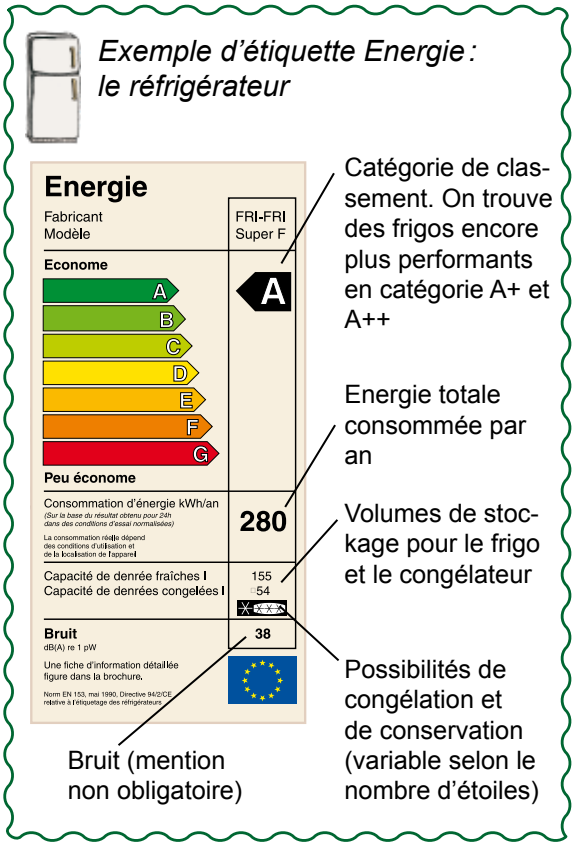
Reprise gratuite du matériel usagé

Lorsqu'on achète un équipement neuf, on doit généralement se débarrasser de l'ancien. Grâce à la taxe anticipée de recyclage incluse dans le prix d'achat, les commerces reprennent gratuitement les appareils de bureautique, d'électronique de loisirs ou d'électroménager hors d'usage. Il n'est pas nécessaire d'avoir acheté l'appareil dans le même magasin, ni de faire un nouvel achat. En rapportant son vieux frigo, il faut éviter d'endommager le circuit de réfrigération qui contient des gaz pouvant nuire à l'atmosphère.

Pour en savoir plus

www.sig-ge.ch
Services industriels de Genève. On trouvera à la rubrique « Ma maison » des conseils pratiques pour réduire sa consommation électrique.

www.topten.ch
Hit-parade des appareils les plus « efficients ».



Jardin & balcon

Favoriser la biodiversité

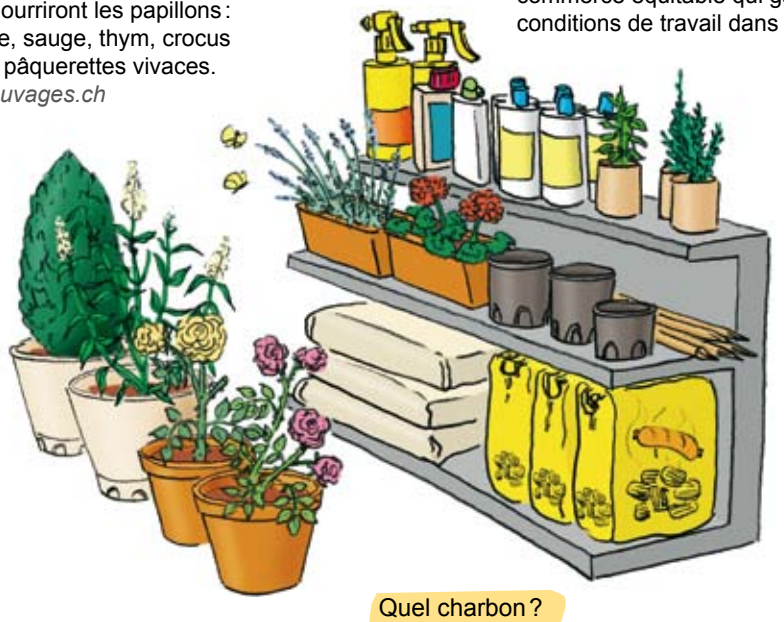
Les jardins et les balcons fleuris sont des lieux de bien-être. En choisissant judicieusement ses plantes et ses produits phytosanitaires, on peut également en faire des lieux de vie et de découverte, des espaces accueillants pour la faune, à qui notre civilisation laisse de moins en moins de place.

Des pesticides ?
En détruisant la biodiversité, les pesticides rendent les jardins plus sensibles à une nouvelle attaque de parasites. Si leur emploi s'avère nécessaire, autant privilégier un composé au roténone ou au pyrèthre, qui se dégrade plus rapidement dans l'environnement.

Quel engrais ?
Un engrais organique (compost, mélange à base de phosphate de roche, basalte, poudre d'os ou farine de plume) libère les mêmes éléments nutritifs qu'un engrais chimique, mais en entraînant moins de pollution des eaux. Pour réduire les besoins en engrais, il est possible de semer du gazon contenant du trèfle, lequel capte naturellement l'azote présent dans l'air pour le transformer en nitrates.

Culture biologique ou « équitable » ?
Certaines herbes aromatiques (basilic, romarin, persil…) sont issues de cultures biologiques et vendues dans un pot 100% biodégradable. On trouve également des plantes décoratives munies d'un label du commerce équitable qui garantit de bonnes conditions de travail dans les exploitations.

Plante « à papillons » ?
Sur le balcon, au lieu de géraniums, on peut planter des plantes indigènes dont les fleurs nourriront les papillons : romarin, lavande, sauge, thym, crocus du printemps et pâquerettes vivaces.
www.plantes-sauvages.ch



Espèce indigène ?
Au lieu d'une haie de thuyas, originaires d'Asie, on peut choisir une haie constituée de buissons indigènes, comme le troène. Cet arbuste possède lui aussi un feuillage persistant et il produit des fleurs et des baies qui nourrissent les papillons et les oiseaux.

Arrosage?
Pour limiter la consommation d'eau potable, la récupération d'eau de pluie est une bonne alternative.

Rosier résistant ?
Avant de choisir une variété de rosier, bien se renseigner sur sa résistance, car certaines sont particulièrement sensibles aux maladies et nécessitent des traitements réguliers en pesticides. La plante devant vivre longtemps, il vaut la peine de s'adresser à un spécialiste.

Quel charbon ?
Pour les grillades, il existe des charbons de bois labellisés FSC, issus d'exploitations forestières durables.

Labels

Certaines marques, comme Mioplant (Migros) et Oecoplan (Coop), proposent des plantes, terreaux, engrais ou produits pour le jardinage qui respectent des critères écologiques.

Un espace accueillant pour la faune

Un jardin avec pelouse uniforme, plates-bandes de fleurs exotiques et haie de thuyas possède une très faible valeur écologique. Un jardin « au naturel », avec une grande variété de plantes indigènes, n'est pas seulement un plaisir pour les sens ; il attire également les oiseaux, les papillons et toute une petite faune. Le jaune printanier du forsythia peut être remplacé par celui du cornouiller mâle, un arbuste indigène qui produit des fruits comestibles rouges de la taille d'une olive. Autre exemple : si plus de 60 espèces d'oiseaux se délectent des baies du sureau noir, il n'y en a que trois qui mangent celles du laurier-cerise, plante non indigène qui devient très envahissante dans nos forêts.

Penser aux papillons… et à leurs chenilles

Certaines fleurs indigènes riches en nectar sont très prisées des papillons, dont de nombreuses espèces sont actuellement menacées dans notre pays. Mais si un papillon adulte se « restaure » sur la plupart des fleurs, sa chenille se nourrit le plus souvent d'une seule espèce végétale. Rien ne vaut donc un jardin varié, fait d'une prairie fleurie, d'une haie de buissons indigènes, d'un coin de fines herbes et de petites zones sauvages où quelques branches sèches, un tas de feuilles et des vieilles pierres peuvent offrir des abris et de la nourriture. Sur un balcon, il est également possible de favoriser la biodiversité en cultivant en pot des plantes riches en nectar qui attireront les papillons (*www.pronatura.ch*).

Pour en savoir plus

www.jardin.ch
Conseils pratiques à l'attention des jardiniers amateurs.

www.energie-environnement.ch
Charte des jardins pour les possesseurs de jardin et les habitants d'immeubles entourés d'un espace vert.

www.cipel.org
Le guide du jardin au naturel.

www.plantes-sauvages.ch
Centre d'information sur les plantes sauvages.

www.biodiversity.ch
Forum biodiversité Suisse.

www.pronatura.ch
Association de protection de la nature.

www.cps-skew.ch/francais/liste_noire.htm
Liste noire des envahisseurs, espèces étrangères ne devant pas figurer dans nos jardins.

Livres

« Le Jardin au naturel », comment créer un espace où la nature reprend ses droits, François Couplan, Ed. Bordas, 1995.

«Jardin bio facile», Catherine Devaux, Ed. Larousse, 2010.

« Les quatre saisons du jardinage », revue de jardinage biologique et d'écologie pratique éditée par le Centre Terre vivante, *www.terrevivante.org*.

Renoncer aux produits chimiques

Dans un jardin « au naturel », on se doit d'appliquer des solutions biologiques, y compris contre les parasites. Pour enrayer l'attaque des pucerons, il est préférable de vaporiser une solution de savon noir dilué à 2% ou une décoction d'orties ; on peut également acheter des larves de coccinelles qui les dévoreront. Pour le traitement des maladies cryptogamiques (oïdium, mildiou et rouille), il existe diverses préparations efficaces à base de plantes, notamment les décoctions de prêles. Côté potager, la rotation des cultures et l'alternance entre légumes et fleurs permet de limiter les maladies et de ne pas épuiser le sol au fil des ans. Contre les limaces, on peut utiliser des pièges à bière (disponibles dans les commerces).

Faire son compost au lieu d'acheter des engrais

Le compostage des déchets de jardin et de cuisine produit un terreau très riche – ce qui permet de renoncer à l'achat d'engrais. Cette pratique évite également d'incinérer des déchets faciles à valoriser. Par ailleurs, les composts attirent les oiseaux et les hérissons qui viennent s'y nourrir de vers et d'insectes. Les propriétaires de jardins qui ne veulent pas faire eux-mêmes leur compost peuvent confier leurs déchets verts à leur commune : à Genève, la plupart des municipalités les collectent pour les traiter dans des installations centralisées.
Prestations communales : *www.acg.ch*.

Préférer les tondeuses électriques ou l'essence alkylée

Dans un petit jardin, il est préférable d'utiliser une tondeuse à gazon électrique, car les modèles motorisés sont très polluants et bruyants, surtout lorsqu'ils ne sont pas équipés d'un pot d'échappement catalytique. Une tondeuse à moteur 4 temps sans catalyseur rejette dans l'air presque autant d'hydrocarbures que 26 voitures avec catalyseur ! Les moteurs 2 temps sont encore plus polluants.
Il est recommandé d'utiliser de l'essence alkylée (encore chère et peu distribuée) pour tous les moteurs. Cette essence contient beaucoup moins de soufre et de benzène que le carburant conventionnel, et sa combustion est pratiquement exempte de suie et de fumée. De plus, elle allonge la durée de vie des moteurs. A ce propos, rappelons qu'une tondeuse entretenue régulièrement pollue moins et dure plus longtemps. 70% des tondeuses ne connaissent jamais aucun service d'entretien !

Tondre avec modération

La diversité de la flore du jardin peut augmenter si l'on renonce à tondre trop régulièrement et trop à ras. Pour obtenir une pelouse variée, la hauteur de tonte idéale se situe entre 6 et 7,5 cm.

Bricolage

Créer, mais sans risques

Les activités de bricolage (décoration, peinture, rénovation, construction, etc.) peuvent nous mettre en contact avec des produits ou matériaux dangereux pour l'environnement et la santé – au premier rang desquels figurent les solvants organiques. D'où l'importance de bien choisir son matériel et de lire attentivement la composition ainsi que les modes d'emploi.

Traitement du bois ?

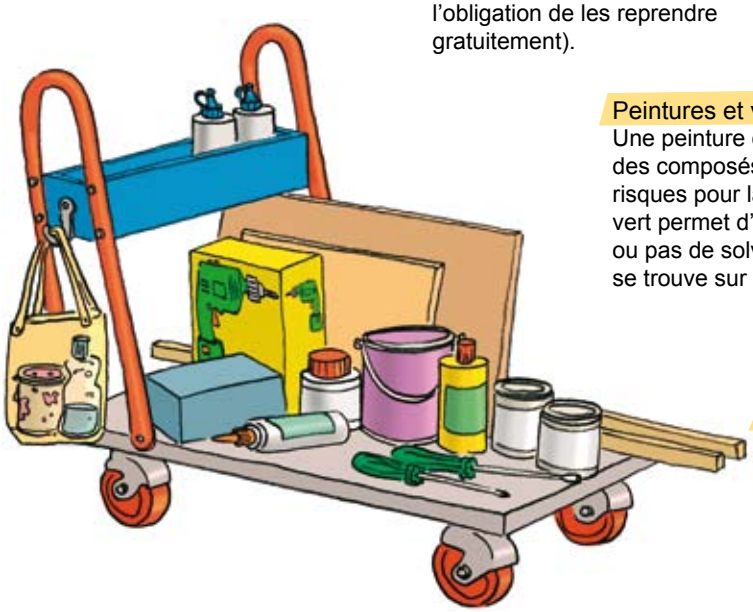
Avant de procéder à un traitement du bois, il est nécessaire de déterminer la nécessité de cette opération en fonction de la classe d'exposition. Dans la mesure du possible, les produits à base d'eau sont à privilégier car ils ménagent la santé et l'environnement. Sinon, les pyréthrinoïdes de synthèse sont très efficaces et relativement peu toxiques envers les mammifères et les oiseaux.

Accus au cadmium ?

L'Union européenne envisage d'interdire les accumulateurs au cadmium (NiCd), un métal lourd particulièrement dangereux lorsqu'il finit dans la nature. Ces accus disparaissent peu à peu du marché, remplacés par des modèles plus légers et moins encombrants (NiMH et lithium-ion), mais ils restent bien implantés dans l'outillage. Ils doivent être absolument recyclés (les commerces ont l'obligation de les reprendre gratuitement).

Quels panneaux de bois?

Les panneaux de bois aggloméré, de fibres (MDF) et de bois contre-plaqués peuvent diffuser du formaldéhyde à l'intérieur des appartements. Afin d'éviter les conséquences néfastes pour la santé, l'office fédéral de la santé publique recommande de ne pas dépasser la concentration de 0.1 ppm (classe E1). Mais le respect de cette valeur n'assure pas forcément une bonne qualité de l'air intérieur. Pour en savoir plus: *www.lignum.ch*.



Peintures et vernis?

Une peinture ou un vernis avec solvant dégage dans l'air des composés organiques volatils (COV) qui présentent des risques pour la santé et l'environnement. Le sigle Pinceau vert permet d'identifier les peintures et vernis contenant peu ou pas de solvants. Une liste des magasins qui en proposent se trouve sur le site internet *www.ge.ch/pinceauvert*

Quel bois ?

Les labels FSC, PEFC et le certificat d'origine bois Suisse certifient une gestion durable des forêts. Dans tous les cas, il est préférable d'éviter l'achat de bois exotique.

Déchets dangereux ?

En raison de leur toxicité, il est très important de ramener ses restes de peintures, solvants et autres déchets dangereux au point de vente (c'est gratuit). Certaines déchetteries les acceptent également, tel le Site de Châtillon, à Bernex.

Quelle colle ?

Une colle pour la pose de revêtements de sol peut contenir entre 30 et 85% de solvants. Pour éviter de polluer l'air intérieur - pendant et après les travaux - choisir une colle sans solvant ou à faible teneur en solvant (cétones, esters, acétone, acétate d'éthyle..). Les colles à base aqueuse pour assembler divers matériaux sont à privilégier.

Labels

Préférer les peintures à l'eau…

Les composés organiques volatils (solvants) contenus dans les peintures, vernis et autres produits courants favorisent la formation d'ozone dans l'air que nous respirons. Certains d'entre eux, particulièrement toxiques, peuvent provoquer des allergies, voire des intoxications. Ces substances contribuent également à l'augmentation de l'effet de serre. De plus en plus de fabricants remplacent les solvants organiques par de l'eau. Toutefois, ces produits contiennent encore une faible quantité de solvants organiques (de 5 à 20%).

… ou végétales

Autre solution respectueuse de l'environnement : privilégier les peintures végétales fabriquées avec des matières premières renouvelables (huile de colza, essence d'agrumes, huile de lin, essence de térébenthine).

Quelle peinture choisir ?

1er choix (le plus écologique) : peinture naturelle à base d'eau (peinture végétale)

2ème choix : peinture naturelle avec de la térébenthine et/ou du distillat d'agrumes comme solvant

3ème choix : peinture acrylique diluable à l'eau

4ème choix : peinture vinylique à base d'eau

5ème choix (le moins écologique) : peinture avec solvant.

Vitrification des parquets

Pour vitrifier un parquet, il existe des alternatives aux produits traditionnels, dont les émanations de solvants sont particulièrement fortes. Les vitrificateurs à base d'eau, les cires ou les huiles dures fabriquées à partir de matières premières naturelles sèchent rapidement en dégageant un minimum d'odeurs. De plus, les pinceaux se lavent à l'eau.

Un outil bon marché peut revenir cher

Certaines offres spéciales proposent toute une panoplie d'outils à très bas prix. Mais ceux-ci s'avèrent parfois moins efficaces ou rapidement défaillants. Il vaut mieux acheter moins de matériel et choisir des instruments de qualité, qui rendront de meilleurs services et dureront plus longtemps – quitte à louer ceux qu'on utilise occasionnellement.

Pinceau jetable ou réutilisable ?

Si l'on doit utiliser une peinture non soluble à l'eau, le lavage du pinceau nécessitera du solvant et s'effectuera généralement dans le lavabo. Il est donc plus judicieux et plus écologique d'acheter un pinceau bon marché et de le jeter ensuite aux ordures ménagères. Pour éviter les émanations de solvants dans la poubelle, on emballera le pinceau dans un sachet plastique destiné de toute manière à être éliminé.

Reconnaître les dangers

Depuis 2005, la loi sur les produits chimiques est en vigueur en Suisse. Cette loi est harmonisée avec le règlement REACH entré en vigueur en 2007. Celui-ci vise à mieux évaluer les impacts sur la santé et l'environnement des dizaines de milliers de substances qui sont déjà commercialisées et qui le seront à l'avenir. Depuis 2009 et de manière progressive, un nouveau «système général harmonisé» appelé SGH se met en place. Ce système international vise à uniformiser l'évaluation des dangers et l'étiquetage des produits chimiques. Les symboles du «système général harmonisé», représentés ci-dessous, seront indiqués également sur l'étiquette.

Cf. *www.unece.org*

Prendre garde aux COV

Les composés organiques volatils (COV), ou solvants organiques, ont la propriété de s'évaporer à température ambiante. Le plus souvent, il s'agit d'un mélange de composés chimiques qui peuvent avoir des impacts sur la santé par inhalation ou contact: aggravation de problèmes respiratoires, irritation cutanée, allergies, voire atteintes neurologiques. Ils sont également suspectés de présenter des effets cancérogènes. On en trouve partout dans notre quotidien: vernis, peintures, décapants, colles, vitrifiants, résines, mousses isolantes, revêtements adhésifs, bois agglomérés, plastiques, plastifiants ou ignifuges des appareils électriques, insecticides, fongicides, désodorisants, cosmétiques, encres, produits de nettoyage, imperméabilisants, etc.

Pour en savoir plus

www.eco-logis.com
Informations sur les produits et les matériaux permettant de construire, rénover et bricoler tout en respectant l'environnement.

www.ge.ch
«Du plomb dans les peintures?», Etat de Genève, 2006.
«Les COV, composés organiques volatils, y a-t-il péril en la demeure?», Etat de Genève, 2005.

www.ge.ch/pinceauvert
Pour trouver des peintures et vernis qui ménagent la qualité de l'air.

Livres
« Le guide de l'habitat sain – les effets sur la santé de chaque élément du bâtiment », Suzanne et Pierre Déoux, Ed. Medieco, 2004.
« Maisons Bio », conseils sur le choix des matériaux, la restauration, l'aménagement et la décoration de la maison, Julien Fouin, Ed. Flammarion, 2005.

Nettoyage

Avoir la main légère

En choisissant judicieusement ses produits (composants naturels) et en les dosant avec modération, on peut parfaitement concilier hygiène, propreté et développement durable. Dans la mesure du possible, il est préférable d'opter pour des recharges, afin d'éviter les emballages superflus.

Biodégradable ?

La « biodégradabilité » est la capacité à se dégrader (s'éliminer) de façon naturelle (test OCDE 302B). Cependant, même un produit déclaré « 100% biodégradable » n'est pas sans effet sur la nature. Cette performance ne concerne que les agents lavants (tensioactifs), pas les autres substances de synthèse : parfums, colorants, etc.

Propreté clinique ?

Les désinfectants ne sont d'aucune utilité dans les produits de ménage destinés au grand public. Ils entraînent des pollutions et engendrent des risques pour la santé, car beaucoup sont toxiques et irritants pour les yeux ou la peau, voire allergènes.

Lingettes jetables ?

Pratiques, mais chères à l'usage, les lingettes imprégnées de produits nettoyants (et désinfectants) sont une source de déchets supplémentaires : 20 kg par an pour un ménage moyen.

Poudre, liquide, tablettes ?

Les produits de lessive sont vendus sous divers conditionnements : gros carton, petit paquet de poudre compacte, lessive liquide, tablettes, capsules, etc. La poudre compacte a l'avantage de produire moins de déchets d'emballage et de se doser avec précision.

Produits naturels ?

Pour protéger l'environnement et la santé, il est préférable de choisir des produits issus de matières premières naturelles plutôt que ceux tirés du pétrole. Exemples : du vinaigre de nettoyage (dégraissant), de l'alcool de céréales (détachant) et des savons – à l'instar du savon noir – fabriqués à partir d'huiles végétales (colza, olive, noix de coco, etc.).

Microfibres ?

Une surface propre ne doit pas forcément sentir le citron ou la rose. Pour nettoyer les sols, la cuisine, la salle de bains, la voiture ou les vitres, un chiffon en microfibres et de l'eau du robinet suffisent le plus souvent à la tâche.

Phosphates ?

En Suisse, les phosphates sont interdits dans les lessives, mais pas dans les produits pour lave-vaisselle. Pour connaître les dix produits vaisselle rejetant le moins de phosphate par lavage, voir le site de la Commission internationale pour la protection des eaux du Léman, *www.cipel.org*.

Labels

Une législation sévère

En Suisse, les produits de ménage font l'objet de contrôles sévères et la législation suisse est plus restrictive que celles de ses voisins. Certaines substances, connues pour s'accumuler dans les eaux, les sols et les êtres vivants, sont totalement interdites. Pour d'autres, c'est la proportion qui est limitée – d'où l'importance de les utiliser avec parcimonie.

La juste dose

Pour ménager l'environnement et la santé – tout en réduisant les dépenses – une seule consigne : utiliser un minimum de produit en respectant les prescriptions de dosage. Dans le lave-vaisselle, le dosage du sel régénérant et de la poudre doit être ajusté en fonction de la dureté de l'eau (indiquée en °F - degré français), qui varie selon la région où l'on habite (*www.sig-ge.ch*, rubriques «collectivités/l'eau/qualité et dureté de l'eau »).

Priorité aux produits multiusages

Pour réduire la consommation et les risques, on gagnera à avoir un assortiment limité d'articles à usages multiples, plutôt que de collectionner de nombreux flacons à usage spécialisé.

Des microfibres et de l'eau

La publicité entretient l'idée (fausse) que ce qui est propre doit obligatoirement sentir bon. Mais pour nettoyer ses meubles ou ses carreaux, un chiffon en microfibres et un peu d'eau chaude font très bien l'affaire ; les tests indiquent même que de cette manière, on élimine mieux certaines taches qu'avec un chiffon classique et un détergent. On peut également utiliser le chiffon en microfibres sans eau pour enlever la poussière. Les chiffons en microfibres restent efficaces à condition d'être bien entretenus (lire les indications de lavage).

Eviter la mode du jetable

Le succès commercial des lingettes pré-imprégnées s'explique par leurs avantages pratiques, mais aussi par le fait que la publicité valorise l'aspect « jetable » comme une solution moderne ; de plus, le consommateur pense (à tort) qu'elles respectent l'environnement puisqu'elles évitent d'utiliser de l'eau. Mais les lingettes jetables augmentent considérablement la quantité de déchets ménagers. Leur succès est d'autant plus étonnant que leur utilisation revient nettement plus cher, comme le montre une étude belge prenant en compte l'entretien d'un ménage moyen sur toute une année :

- Nettoyage traditionnel (balai, serpillière, eau et détergent) : 12,5 litres de détergent, 1820 litres d'eau, 1,2 kg de déchets d'emballage. Coût annuel : Fr. 50.-
- Lingettes de nettoyage : 1530 lingettes, 23 kg de déchets supplémentaires. Coût annuel : Fr. 700.-

Un four propre sans produit

Les nettoyants pour fours sont des produits caustiques qui attaquent les salissures incrustées dans les parois. S'ils sont efficaces, ils sont dangereux pour l'utilisateur et pour l'environnement. Un léger nettoyage après chaque emploi du four évite que les salissures ne s'incrustent. A l'achat d'un four, on peut opter pour un modèle dont les parois sont faciles à entretenir (parois émaillées bien lisses et régulières). Il existe également des fours autonettoyants par catalyse (revêtement favorisant l'oxydation des graisses projetées) ou par pyrolyse (chauffage du four à vide à très haute température). Si le système par pyrolyse est le plus efficace, il est non seulement plus cher, mais aussi grand consommateur d'énergie.

Soigner le bois en douceur

Les produits d'entretien du bois contiennent généralement des huiles, des cires et des solvants organiques (le plus souvent du white spirit). Ces solvants, qui permettent aux agents protecteurs (huile, cire) de pénétrer dans le bois, sont des substances dangereuses pour la santé et l'environnement. A l'achat, on privilégiera les produits à base d'huile végétale ou la cire d'abeille pure. Mais la solution la plus économique, la plus saine et la plus écologique reste la suivante :

1. *dépoussiérer le bois avec un chiffon en microfibres légèrement humecté d'eau*
2. *le dégraisser avec du vinaigre de nettoyage ou du jus de citron*
3. *le nourrir avec une huile végétale alimentaire (huile d'olive, huile d'amande, huile d'arachide, etc.).*

Pour en savoir plus

www.observ.be
Site de l'Observatoire bruxellois de la consommation durable, avec des pages très complètes sur le nettoyage.

www.frc.ch
Site de la Fédération romande des consommateurs.

www.achatsverts.be
Conseils pour nettoyer en respectant l'environnement.

www.cipel.org
Campagne phosphates 2009.

Livres
«Nettoyer bien, nettoyez écolo!» Alessandra Moro Buronzo, Ed. Jouvence, 2010.
«Je fabrique mes produits ménagers» Laeticia Royant, Ed. Terre vivante, 2010.

Meubles & sols

Concilier confort au présent et bien-être des générations actuelles et futures

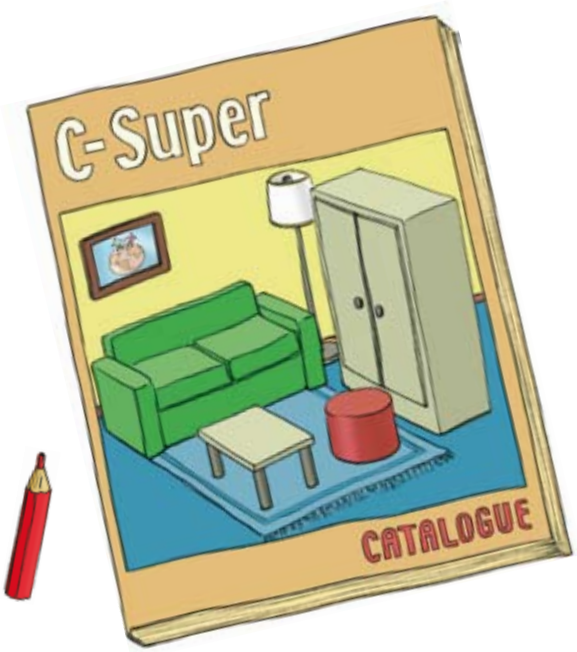
Il faut beaucoup d'énergie et de matériaux pour fabriquer un meuble ou un revêtement de sol. Quant aux tapis, ils sont parfois produits dans des conditions déplorables pour la main-d'œuvre. C'est pourquoi, au moment de l'achat, il est important de garder à l'esprit les principes du développement durable.

Quel tapis ?

Certains fabricants exploitent leurs ouvriers, adultes ou enfants. Le label STEP garantit des conditions de travail et d'existence satisfaisantes pour tous les artisans des tapis.
www.step-foundation.ch

Bois ou plastique ?

Le bois est un matériau renouvelable, alors que le plastique est élaboré à partir de pétrole, non renouvelable. L'incinération d'un meuble en plastique libère du CO_2 supplémentaire dans l'atmosphère – ce qui accroît l'effet de serre et les changements climatiques. Le bois libère également du CO_2 lorsqu'on le brûle, mais le bilan pour l'atmosphère est neutre, car les arbres ont capté ce CO_2 pour grandir.



Aggloméré ?

Le bois aggloméré peut s'avérer nuisible, tant pour l'environnement que pour la santé : sa production exige 4 à 20 fois plus d'énergie que celle du bois massif ; les vapeurs qui se dégagent de la colle maintenant les particules de bois contient parfois du formaldéhyde, malsain à respirer ; de plus, son incinération produit des gaz nocifs.

Bois indigène ?

Seul un meuble en bois sur trois vendus en Suisse est en bois indigène. On peut faire évoluer les choses en s'intéressant à la provenance du matériau.

Bois tropical ?

Si l'on opte pour un meuble en bois tropical, il est important d'exiger le label international FSC qui garantit qu'on ne coupe pas davantage de forêt que ce qui repousse naturellement. Du point de vue énergétique, l'idéal reste le bois indigène.

Vitrification?

Les vitrificateurs les plus courants contiennent des solvants. Pour ménager l'environnement, il est préférable de choisir des vitrificateurs à l'eau qui sont adaptés à un usage domestique.

Quel rembourrage ?

Certains matelas, canapés et poufs sont rembourrés avec une mousse synthétique contenant des produits dotés d'une certaine nocivité, tels le formaldéhyde, le butadiène, les nitrosamines et les retardateurs de flammes bromés (abrégés souvent RFB). Il existe des substituts naturels et inoffensifs, par exemple le latex, la laine pressée et le crin.

Quel revêtement de sol ?

Pour éviter les matières synthétiques à base de pétrole (moquettes ordinaires, revêtements plastiques en rouleaux ou en plaques), on choisira des revêtements de sol souples d'origine naturelle, tels le caoutchouc ou le linoléum véritable (à base de liège), ou des revêtements en fibres naturelles comme le cisal, le coco, le chanvre ou les moquettes en laine naturelle. Les personnes allergiques éviteront les moquettes à poils longs, qui retiennent davantage de poussières. Par ailleurs, il vaut mieux s'assurer que les adhésifs ou les colles choisis pour la pose renferment le moins de solvants (COV) possible, car ces produits dégagent des vapeurs nocives.

Labels

step FAIR TRADE CARPETS

STEP garantit des conditions de travail et d'existence satisfaisantes pour tous les artisans des tapis. *www.step-foundation.ch*

FSC

FSC-Forest Stewardship Council indique que le bois a été produit dans le respect de l'environnement et des règles sociales.
www.fsc-suisse.ch

goodweave

Goodweave garantit qu'un tapis n'est pas le résultat du travail illégal des enfants et soutient des projets d'activités en Inde, au Népal et au Pakistan. *www.goodweave.de*

Halte à la déforestation

Selon le World Resources Institute, 80% de la couverture forestière mondiale originelle a été abattue ou dégradée, principalement au cours des 30 dernières années. Le bilan de santé des forêts cache deux évolutions opposées. Les forêts des zones boréales et tempérées (Amérique du Nord, Europe et Russie) se portent mieux que celles des zones tropicales (Amérique latine, Afrique et Asie du Sud-Est). En effet, même si la technique de défrichage dite « coupe à blanc » est toujours utilisée dans certaines forêts canadiennes et russes, les forêts tempérées et boréales gagnent du terrain, notamment sur les espaces agricoles et les alpages. Le gros problème réside dans la surexploitation des forêts tropicales – encore très peu exploitées de manière durable – pour satisfaire les exportations de bois.

FSC – le label du bois « durable »

La récolte du bois n'est pas en soi une activité préjudiciable à l'environnement. La gestion forestière peut se faire de manière raisonnée, en respectant la richesse biologique des forêts et les droits des communautés locales. C'est dans cette optique que le FSC (Forest Stewardship Council), fondé en 1993, a développé son concept de certification forestière. Aujourd'hui, le label FSC garantit une exploitation durable pour 133 millions d'hectares de forêt sur la planète – dont seuls 19% sont en zone tropicale. Il assure également le contrôle de la « traçabilité », c'est-à-dire de toutes les étapes que suit le bois depuis la forêt jusqu'au consommateur. Seule la certification de l'ensemble de ce processus autorise une entreprise à vendre des produits portant le label FSC, par exemple des meubles.

Tapis et travail des enfants

La production de tapis artisanaux peut se dérouler dans des conditions de travail déplorables pour les artisans – adultes comme enfants. Dans certains pays producteurs, la pauvreté force souvent les habitants à accepter des salaires de misère et à faire travailler leurs enfants plutôt que de les envoyer à l'école. Contrairement à ce que l'on entend parfois, le tissage d'un tapis ne requiert en aucun cas des petits doigts d'enfants. Seule une personne adulte et expérimentée peut nouer des motifs complexes en laine ou en soie. Si certains producteurs engagent des enfants, ce n'est pas pour leur dextérité, mais parce qu'ils représentent une main-d'œuvre soumise et bon marché.

Le label de commerce équitable STEP

Le commerce équitable constitue un moyen essentiel pour lutter contre la pauvreté et ses conséquences. Lorsque les adultes gagnent assez d'argent, leurs enfants n'ont pas besoin de travailler et peuvent fréquenter l'école. Pour le secteur des tapis artisanaux, le label STEP garantit des conditions de travail et d'existence satisfaisantes ; il assure par ailleurs que les tapis ne sont pas fabriqués par des enfants. La fondation associée à ce label travaille également à l'alphabétisation des artisans et tente de leur donner un accès aux soins de base. En vente dans certains grands magasins, les tapis munis du label STEP ont conquis une part de marché appréciable en Suisse. La liste des points de vente est consultable sur *www.step-foundation.ch*.

Mobilier en fin de vie

A Genève, les meubles hors d'usage peuvent être déposés gratuitement dans trois endroits : l'espace récupération du Site-de-Châtillon à Bernex ; l'espace récupération des Chânats à Bellevue ; l'espace récupération de la Praille à Carouge. Chaque commune pratique son propre système de collecte. En Ville de Genève, l'évacuation gratuite des déchets encombrants s'effectue exclusivement sur rendez-vous avec la voirie (tél. 0 800 22 42 22). Les associations caritatives débarrassent gratuitement le mobilier en bon état pour le revendre (liste des associations : *www.ge.ch/dechets/service*, rubrique « Adresses utiles »).

Pour en savoir plus

Meubles d'occasion
Œuvres caritatives genevoises où l'on peut donner et acheter des meubles d'occasion :
- **Armée du salut**
  www.armeedusalut.ch
- **Caritas**
  www.caritas-geneve.ch
- **Centre social protestant**
  www.csp-ge.ch
- **Emmaüs**
  www.emmaus-ge.ch

www.cites.org
Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction (CITES), renseignements sur les espèces de bois en danger.

www.droitsenfant.com
Informations sur les droits des enfants, notamment en ce qui concerne le travail.

www.ciem.ch, rubrique Domaines d'achat/Bureau/Mobilier
Intégration de critères écologiques dans le choix des meubles.

Brochure
« Votre guide du bois – franc jeu pour les forêts anciennes » – un guide pour connaître les bois sans label FSC dont l'exploitation ne constitue pas de menace pour les dernières forêts anciennes. Guide téléchargeable sur *www.greenpeace.ch*, rubrique « Diversité biologique/Documents ».

Habitat

Ouvrir la porte à d'autres critères de choix

Pour choisir un logement (quand on a le choix !), on prend généralement en compte la situation, le loyer, l'espace, la luminosité et la qualité de l'équipement. Dans l'optique du développement durable, on peut également intégrer d'autres critères : distance séparant le logement du lieu de travail, proximité des infrastructures de base, consommation d'énergie et impact sur l'environnement.

Plus cher, mais plus près ?

Lorsqu'on choisit un appartement, c'est souvent pour longtemps. En comparant les prix des loyers, il vaut la peine de considérer le gain de temps et les économies sur les frais de déplacement que l'on pourrait réaliser avec un logement proche des transports publics ou de son lieu de travail. Si ce dernier se situe à 15 km du logement, sans accès aux transports publics, on dépense Fr. 100.- par mois rien qu'en frais d'essence – sans parler du temps perdu et des nuisances provoquées par les déplacements motorisés. *www.tpg.ch*

Coopérative d'habitation ?

Dans une coopérative d'habitation, les membres souscrivent à des parts sociales (de Fr. 15'000 à 30'000.- selon la taille du logement). Ces parts permettent d'acquérir un immeuble ou de le construire, souvent selon des critères respectueux de l'environnement, puis de louer un appartement dans des conditions avantageuses. La coopérative s'occupe elle-même de la gestion de son immeuble. En cas de déménagement d'un membre, la part sociale est reprise par le nouveau locataire. Renseignements: coopérative de l'habitat associatif (*www.codha.ch)* ou Groupement des coopératives d'habitation genevoises (groupement@schg.ch).

Une grande villa ?

Une grande villa peut avoir un impact considérable sur la consommation d'énergie et d'eau – ainsi que de pesticides pour l'entretien du jardin. L'éloignement de certains quartiers résidentiels oblige à utiliser un véhicule à moteur pour tout déplacement. Mais il existe des moyens d'agir en faveur du développement durable : eau chaude chauffée par le soleil ; jardin offrant des espaces sauvages pour les oiseaux et les papillons ; trajets à vélo pour garder la forme.

Une colocation ?

Partager son logement avec un colocataire ou louer une chambre à un(e) étudiant(e) permet de ménager l'environnement en réduisant les besoins individuels en surface habitable, en chauffage et en équipement. C'est également un bon moyen de réduire son loyer et, pourquoi pas, de rompre avec la solitude.

Construire ou rénover ?

Qu'on construise ou qu'on rénove, l'utilisation de matériaux écologiques labellisés permet de préserver les ressources naturelles et de ménager sa santé en diminuant les polluants intérieurs. Le Centre Info Pro-CIP du Service cantonal de l'énergie renseigne sur les possibilités d'économie d'énergie (isolation, éclairage, etc.) et sur les énergies renouvelables pour le chauffage et l'eau chaude (solaire, bois, pompe à chaleur, etc.)
www.geneve.ch/scane

Labels

Les matériaux de construction Natureplus respectent l'environnement et ne présentent aucun risque pour la santé. *www.natureplus.org*

Bois pour construction et rénovation garantissant une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux. *www.fsc-suisse.ch*

MINERGIE
Le label Minergie se décline aussi en Minergie-P, Minergie-Eco, et MInergie-P-Eco

Toujours plus d'espace par personne

Depuis 1960, la population suisse s'est accrue d'environ un million et demi de personnes. Dans le même temps, il s'est créé autant de nouveaux ménages : il y en a désormais plus de 3 millions pour 7,2 millions d'habitants. Cette multiplication des ménages – outre le fait qu'elle contribue à la pénurie de logements – accroît les impacts sur l'environnement. Chaque personne réclame désormais davantage d'espace pour vivre, davantage d'énergie pour se chauffer et s'éclairer, davantage d'appareils électroménagers et électroniques. Sans parler de l'augmentation du volume d'eaux usées et de déchets. Les logements étant de plus en plus éloignés des lieux de travail, on voit se multiplier les véhicules à moteur, utilisés pour des trajets toujours plus longs.

Un phénomène général

Une étude de l'Université du Michigan (USA) portant sur 141 pays a montré que cette augmentation de l'espace occupé pour se loger est un phénomène assez général. La disparition de zones naturelles face aux nouvelles constructions n'est due que pour moitié à l'accroissement de la population. Elle s'explique aussi par le fait que les gens vivent de moins en moins en famille et que les ménages sont de plus en plus petits. Même dans les pays où la population baisse, la demande en logements et en espace augmente. Par ailleurs, dans les pays industrialisés, on bâtit des maisons individuelles de plus en plus grandes, alors que près d'un quart des habitants de la planète vivent dans des abris inadéquats – sans parler de ceux qui n'ont pas de logement...

Des besoins croissants en énergie

Un tiers de l'énergie consommée dans le monde est utilisée dans les habitations pour se chauffer, se rafraîchir, cuisiner, s'éclairer, se divertir ou faire fonctionner divers équipements (ascenseurs, pompes, etc.). Cette consommation représente 12% des émissions globales de gaz à effet de serre. Nos sociétés recherchant toujours davantage d'espace et de confort, cette demande en énergie continue de croître rapidement. Les statistiques suisses de l'année 2000 montrent qu'on utilise en moyenne 44 m2 habitables par personne, soit 10 m2 de plus qu'en 1980. Et on chauffe davantage les logements et les espaces communs. L'Agence internationale pour l'énergie (AIE) prévoit que la demande mondiale en électricité doublera entre 2000 et 2030. La part qui croît le plus rapidement est précisément celle des logements.

Pour en savoir plus

groupement@schg.ch
Groupement des coopératives d'habitation genevoises.

www.logement-durable.ch
Site « Habitat et développement durable » de l'Office fédéral du logement (OFL).

www.air-interieur.org
Informations sur la pollution de l'air dans les logements.

www.polluantshabitat.admin.ch
Informations sur le formaldéhyde ainsi que sur d'autres polluants de l'habitat, site de l'Office fédéral de la santé publique.

Brochure
«L'été au frais, les bons tuyaux pour se protéger de la chaleur en faisant des économies», Etat de Genève, 2005.

Livre
« Notre habitat écologique : Détails pratiques d'une expérience réussie », Annie Bertrand, Ed. du Dauphin, 2002.

Réduire la facture (et l'effet de serre)

A Genève, l'habitat constitue la première source de gaz à effet de serre. Quand on est locataire au bénéfice d'un chauffage central, on paie son mazout ou son gaz par le biais des charges. Chacun peut agir sur la consommation durant la saison froide en limitant la température de son logement et en évitant de laisser les fenêtres ouvertes trop longtemps (aérer généreusement, mais seulement quelques minutes). Si tous les voisins en faisaient autant, la quantité d'énergie nécessaire au chauffage d'un immeuble pourrait être sérieusement diminuée et les montants remboursés par la régie atteindraient l'équivalent d'un mois de loyer.

A titre d'exemple, voici la consommation d'énergie d'un appartement de trois pièces par saison de chauffage, en fonction de la température choisie et du comportement des habitants :

- *21° C, avec chambre à coucher plus fraîche et brèves aérations :* **600 litres de mazout**
- *23° C, avec la même température partout et des fenêtres trop souvent ouvertes :* **800 litres de mazout**.

Les médecins mettent en garde contre les logements surchauffés : plus la température est élevée, plus l'air est sec et propice au développement des allergies. Vivre à 20° C est à la fois sain et écologique.

Automobiles

Reconsidérer ses modes de déplacement

Les déplacements en voiture sont pratiques et confortables. Mais ils ont un coût élevé, notamment sur le plan de la santé. En tant que consomm'acteur, il est possible de limiter les nuisances qu'ils peuvent provoquer en choisissant le véhicule adéquat, en l'utilisant à bon escient et en privilégiant chaque fois que c'est possible des modes de déplacement plus « doux » (transports publics, marche, vélo, etc.).

Essence ou diesel ?

Les moteurs diesel ont un meilleur rendement énergétique que ceux à essence. Mais au niveau de la pollution de l'air, ils ne peuvent les concurrencer que s'ils sont équipés d'un filtre retenant les particules de suie (cancérigènes) : sans filtre, un moteur diesel émet 100 à 1000 fois plus de particules qu'un moteur à essence et 3 fois plus d'oxydes d'azote (NOx).

Climatisation ?

La climatisation fait partie de l'équipement standard de nombreux véhicules. Mais en été, elle accroît la consommation de carburant de 10 à 30%, et les inévitables pertes de fluide de réfrigération accentuent l'effet de serre.

Véhicule hybride ?

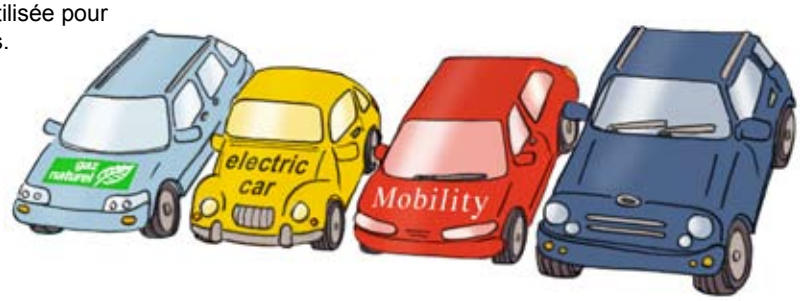
Les véhicules hybrides consomment moins de carburant et entraînent moins de nuisances, car ils ont à la fois un moteur à explosion et un moteur électrique. A vitesse faible ou modérée (trafic urbain, file d'attente), la propulsion est totalement ou partiellement électrique. A partir de 60 km/h environ, le moteur à essence s'enclenche, ce qui permet de recharger les batteries.

Véhicules électriques

Leur utilisation en milieu urbain est avantageuse car ils ne génèrent aucune émission. En revanche, le gain global dépend de l'énergie utilisée pour recharger les batteries.

Consommation ?

Une faible consommation de carburant permet d'économiser de l'argent et de limiter les rejets de CO2 dans l'atmosphère. Les petites cylindrées consomment généralement moins et sont souvent moins chères à l'achat. De plus, elles sont tout aussi bien classées dans les crash-tests. *www.ecomobiliste.ch*

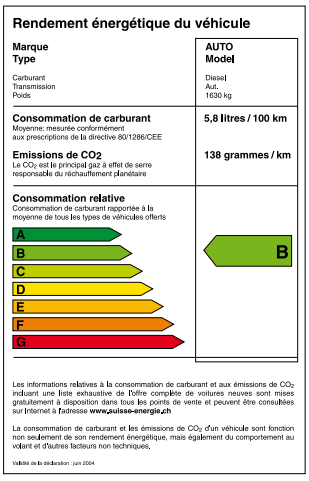


Mobilité combinée ?

Au lieu d'acheter un véhicule, on peut opter pour une location ou pour un abonnement à un service d'autopartage, combiné à un abonnement de transports publics et/ou à des déplacements en vélo.

Gaz naturel?

Il se compose essentiellement de méthane et d'autres hydrocarbures très légers. Il présente certains avantages par rapport aux autres carburants: 25% d'émissions de gaz à effet de serre en moins par rapport à l'essence, pas de particules, peu d'oxydes d'azote.



Bonne taille, bonne puissance ?

De plus en plus de voitures sont surdimensionnées ou surpuissantes, ce qui accroît leur consommation. Exemple : la plupart des propriétaires de 4x4 n'utilisent jamais les qualités motrices de leur engin.

Labels

L'étiquette Energie classe les voitures en sept catégories qui vont de A (la meilleure) à G (la plus mauvaise). Moins un véhicule consomme de carburant et rejette de CO2 par rapport à son poids, mieux il est classé. Mais attention : un engin de deux tonnes – même classé en catégorie A – consommera davantage de carburant qu'une petite voiture de 850 kg classée en D. L'étiquette sert surtout à comparer les différentes motorisations d'une même catégorie de véhicules.
www.geneve.ch/voiturepluspropre ; *www.etiquetteenergie.ch*

Une liberté de mouvement qui a ses revers

La voiture, symbole de liberté et de mobilité, est également une source de problèmes pour notre société : accidents, encombrement de l'espace, pollution atmosphérique, réchauffement climatique... Sans oublier les nuisances sonores : à Genève, près d'une personne sur deux souffre du bruit, principalement celui dû au trafic routier.

La voiture coûte entre Fr. 500 et 1000.- par mois ; elle pèse donc lourdement sur le budget des ménages et contribue parfois à leur endettement. Environ 20% des ménages suisses n'ont pas de voiture. Et ils sont plus nombreux dans les villes : 36% à Genève. Pour les conducteurs qui recherchent une mobilité plus « durable », il existe des solutions originales. En voici quelques-unes :

Une conduite économique, écologique et moins bruyante

Eco-Drive® (*www.eco-drive.ch*) propose des cours de conduite pour les nouveaux conducteurs et conducteurs confirmés. La méthode enseignée doit permettre de réduire la consommation de carburant jusqu'à 15% et les émissions polluantes jusqu'à 30%.
Elle doit être expérimentée avec un professeur agréé (appelé Eco-Coach). Les principes de base sont les suivants :

- accélérer franchement
- passer le rapport supérieur dès 2500 tours (voire passer directement de la 2ème à la 4ème) et rétrograder le plus tard possible
- anticiper afin d'éviter les freinages inutiles
- ne pas rétrograder pour freiner
- ne pas laisser tourner le moteur à l'arrêt.

Location et autopartage

Lorsqu'on a besoin d'une voiture de manière occasionnelle, la location reste la meilleure solution. Une vingtaine d'agences se partagent le marché à Genève. Il existe une autre possibilité : la coopérative d'autopartage Mobility Carsharing, qui compte déjà environ 90'000 clients. Le système fonctionne sans guichet, avec une cotisation annuelle et une facturation à l'heure et au kilomètre. On peut choisir entre 2'300 véhicules stationnés sur 1'200 sites dans tout le pays, dont beaucoup sont situés près des gares et des centres-villes. La voiture peut être réservée 24 h sur 24 par téléphone ou sur Internet. L'autopartage s'avère rentable si l'on roule moins de 12'000 à 15'000 km/an ; de plus, il supprime tous les problèmes de parking et d'entretien.
www.mobility.ch ; *www.autopartage.ch*

Covoiturage

Beaucoup de voitures ne sont occupées que par une seule personne, et bon nombre de ces automobilistes partent du même endroit pour rouler vers la même destination. Pour favoriser le « covoiturage », un site Internet recueille gratuitement les demandes et les offres de passagers et de conducteurs qui aimeraient partager – régulièrement ou ponctuellement – leurs déplacements et leurs frais (région de Genève). *www.covoiturage.ch*

Taxes cantonales

Depuis le 1er janvier 2010, un système de bonus-malus est en vigueur à Genève. Les véhicules qui émettent moins de 121 gr. CO2/km bénéficient d'une réduction de 50% de leur taxe, et les véhicules émettant plus de 200 gr. CO2/km voient leur taxe augmenter de 50%.

Pour en savoir plus

www.tcs.ch
Touring club suisse – la rubrique « Informations techniques » regroupe de nombreux renseignements utiles avant d'acheter un véhicule.

www.ate.ch
Association transports et environnement – pour la promotion des déplacements respectueux de l'environnement. Voir le guide « EcoMobiliste » pour l'achat écologique d'une voiture (*www.ecomobiliste.ch*).

www.e-mobile.ch
Association suisse des véhicules routiers électriques et efficients.

www.energieetiquette.ch
Etiquette énergie pour les voitures.

www.upsa-ge.ch
Union professionnelle suisse de l'automobile – section genevoise.

Un bus = 60 voitures

Si les passagers d'un bus complet roulaient tous en automobile, il faudrait 60 voitures. En privilégiant les déplacements à pied, à vélo ou en transports publics, on offre à ses concitoyens non seulement de l'espace, mais aussi de l'air pur et du silence.

Déchets automobiles

Les batteries et l'huile de vidange sont des déchets dangereux. Grâce à la « taxe anticipée de recyclage » payée lors de l'achat d'une batterie neuve, le consommateur a le droit de déposer gratuitement ses batteries usagées dans tous les points de vente. La plupart des déchetteries communales acceptent l'huile de vidange usagée.

Pneus « verts »

Outre l'aspect sécurité, le choix des pneumatiques a un impact significatif sur la consommation de carburant (jusqu'à 6% d'économies possibles) et sur le bruit : à partir de 50 km/h, le bruit de roulement des pneus dépasse celui du moteur. La durée de vie d'un pneu peut varier de 10 000 à 40 000 km, suivant la qualité de la gomme, le respect des indications de gonflage, le style de conduite et le réglage.

Argent

Gérer son argent de façon responsable

Selon notre manière d'épargner, d'investir ou d'emprunter, l'argent peut devenir un véritable outil du développement durable et contribuer à des changements éthiques, sociaux et environnementaux.

Petit crédit ?

En facilitant les dépenses, le crédit à la consommation peut conduire au surendettement, puis à l'appauvrissement et à l'exclusion sociale. Selon l'association faîtière suisse des services d'assainissement de dettes, 10% des ménages sont entrés dans la spirale de l'endettement.

Quelle carte de crédit ?

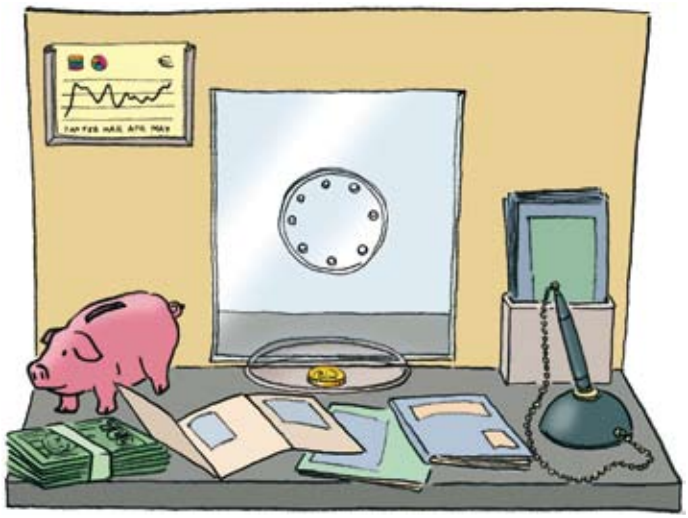
Certaines banques lient leur stratégie de vente à une cause écologique. Exemple : un établissement verse au WWF un pourcentage du montant de chaque achat. Pour le détenteur de la carte de crédit, il n'y a pas de changement par rapport à une carte classique. *www.wwf.ch*, cartes de crédit

Faire un don ?

De nombreuses associations œuvrent pour un monde plus juste, plus sain, plus solidaire. L'Etat reconnaît cette forme de redistribution en autorisant la déduction des dons sur les impôts. Pour plus de sécurité, on peut se fier au label de qualité ZEWO, Service suisse de certification pour les organisations d'utilité publique qui récoltent des dons. *www.zewo.ch*

Fonds de placement durable?

En choisissant bien ses produits financiers, il est possible de concilier ses intérêts économiques avec les principes du développement durable.



Retraite éthique ?

Les caisses de pension gèrent les capitaux de prévoyance (2ème pilier) dans le but d'en conserver la valeur à long terme. Certaines institutions, comme les fondations ethos ou Nest, garantissent une politique de placement axée sur des considérations sociales et environnementales.

Actionnariat responsable ?

Lorsqu'on possède des actions d'une société, on détient également des droits, dont celui de voter lors des assemblées générales. On peut ainsi donner son opinion sur certains choix stratégiques de l'entreprise, en relation avec l'environnement ou la politique sociale.
Pour plus d'informations, voir notamment le site de l'Association d'actionnaires pour une économie durable (ACTARES), *www.actares.ch*, ainsi que celui de la Fondation ethos, *www.ethosfund.ch*.

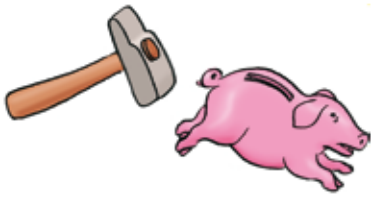
Les risques du surendettement

En recoupant les chiffres des sociétés de recouvrement et des organismes d'aide au désendettement avec les statistiques des offices cantonaux des poursuites, on mesure toute l'ampleur du surendettement en Suisse : ce phénomène touche un ménage sur dix et un jeune sur quatre. Selon ces services, il y a toujours plus de personnes surendettées et le montant de l'endettement moyen ne cesse d'augmenter : en quelques années, il est passé de Fr. 35 000.- à Fr. 50 000.-.

Les problèmes de surendettement viennent aujourd'hui en tête des demandes adressées aux associations d'entraide comme Caritas ou le Centre social protestant, avant même les questions de pauvreté ou de chômage.

Une enquête menée en juin 2004 conclut qu'un Suisse sur vingt serait un « acheteur compulsif », susceptible de connaître un jour ou l'autre des problèmes d'endettement. Ce phénomène encore méconnu, car difficilement repérable avant l'apparition de difficultés concrètes, est directement lié à notre modèle de société où les actes d'achat jouent un rôle central.

Les jeunes sont particulièrement concernés par cette surconsommation. Les factures exorbitantes de téléphone mobile et les achats conditionnés par les marques sont souvent considérés comme les premières causes des graves problèmes d'argent qui touchent les adolescents. Avec leurs maigres revenus, ils ont alors tendance à se tourner vers les emprunts.



Un petit crédit ?

Le surendettement peut également résulter de l'ouverture d'un ou plusieurs crédits. La récente loi sur le crédit à la consommation a pour objectif d'améliorer la protection du consommateur et d'éviter la spirale de l'emprunt. Mais au niveau de l'application, certains prêteurs peinent à respecter la réglementation. Les annonces publicitaires pour les crédits à la consommation omettent parfois de mentionner des informations obligatoires et de signaler que leur octroi est interdit s'il entraîne un surendettement.

Pour plus d'informations, il existe trois brochures de la Fédération romande des consommateurs (FRC) : « Budget », « Vos droits face aux dettes », « ABC... droits », tél. 021 312 80 06, www.frc.ch.

Fonds de placement durable

L'offre croissante en fonds de placement « verts » ou « éthiques » permet de placer ses économies dans des entreprises méritantes et d'œuvrer à la construction d'un modèle de société plus durable.

Pour constituer un fonds éthico-écologique, l'établissement financier sélectionne les entreprises par secteur d'activité, en vertu du principe du « premier de classe », selon des critères sociaux et/ou écologiques. Les fonds comprennent souvent des titres d'entreprises traditionnelles, actives au niveau mondial et cotées en Bourse ; ils accueillent également de jeunes entreprises novatrices qui démarrent dans les domaines environnementaux ou sociaux. Sont exclus d'office les secteurs comme l'armement, le tabac, l'industrie nucléaire ou pétrolière.

A qui confier son argent ?

Les instituts bancaires ont des stratégies de placement très différentes du point de vue social et écologique. Bien choisir son intermédiaire financier permet de mieux savoir où ira son argent. Voici quelques questions à se poser :

- *L'institution financière est-elle transparente au niveau des informations sur ses placements ?*
- *Utilise-t-elle pour ses placements une grille d'évaluation complète sur les plans écologique et social ?*
- *Certains secteurs d'activité comme l'armement et le tabac sont-ils exclus d'office ?*
- *Quelle part des placements est affectée à des entreprises novatrices ou pionnières dans le domaine éthico-écologique ?*
- *Les placements éthico-écologiques sont-ils simplement une activité parmi d'autres ou une véritable politique que l'institution entend appliquer à toutes ses opérations ?*

Pour en savoir plus

www.evb.ch
Déclaration de Berne – association active notamment dans la promotion des placements financiers éthiques et écologiques.

www.actares.ch
Association d'actionnaires pour une économie durable.

www.ethosfund.ch
Fondation suisse d'investissement pour un développement durable.

Voyage

Voir plus loin que la plage et le soleil

Une destination de vacances ne se choisit pas uniquement en fonction du paysage, du prix et des prestations offertes. Le voyageur peut également se soucier de l'impact de ses déplacements sur l'environnement et des conséquences de son séjour pour les populations, l'économie et l'avenir des régions concernées.

Paris avec moins de CO2 ?

Le train demande trois fois moins d'énergie que l'avion par personne transportée. Et il produit bien moins de CO2. Sur Genève-Paris, le TGV est également très compétitif au niveau du temps de parcours : pas de déplacements depuis/vers les aéroports et pas besoin d'arriver à la gare longtemps à l'avance.

Quel type de développement ?

Le tourisme de masse – hôtels, plages, soleil – concentre les activités dans une zone. Economiquement parlant, il apparaît comme une bonne chose pour la région d'accueil. Mais il peut avoir des effets négatifs à long terme, notamment lorsque de nombreuses familles d'agriculteurs quittent leurs villages pour trouver des emplois plus rémunérateurs dans les hôtels. Dans plusieurs îles, l'abandon des cultures en terrasses entraîne l'érosion des sols, ce qui fragilise la survie des habitants.

L'avion?

Les voyages en avion connaissent une croissance annuelle de 5% en raison notamment des tarifs attrayants des compagnies "low cost".
Le Suisse moyen parcourt annuellement 4'500 km en avion pour ses loisirs ou son travail. La majorité de ces destinations se situent dans les pays voisins, où, bien souvent le train peut se rendre en générant moins de nuisances pour l'environnement.
www.energie-environnement.ch

De l'eau pour tous ?

Hôtels, jardins, piscines et golfs sont très gourmands en eau et en électricité. Dans les régions où l'eau et l'énergie sont déjà rares, la population locale se voit parfois contrainte au rationnement afin que les touristes puissent jouir d'un meilleur confort.

Se dépayser sans aller loin ?

Il ne faut pas forcément faire des milliers de kilomètres pour avoir le plaisir de la découverte. Les régions voisines regorgent de sites naturels et culturels. Privilégier le tourisme de proximité, c'est non seulement réduire les coûts et l'impact négatif des déplacements, mais aussi promouvoir la culture et l'économie locales.

Véritable échange ?

On goûte souvent au dépaysement d'une région sans entrer véritablement en contact avec sa population. Voyager, c'est aussi rencontrer les habitants, les artisans et les commerçants du lieu.

Labels

Les activités touristiques bénéficient de nombreux labels nationaux et régionaux. Mais il y en a peu qui sont reconnus sur le plan européen ou international.

L'Eco-label européen est affiché par les services d'hébergement qui encouragent l'éducation du public, surveillent leur consommation d'énergie et d'eau, limitent leur production de déchets et privilégient l'utilisation de ressources renouvelables et de substances moins toxiques.
www.eco-label-tourism.com

Le Pavillon Bleu (Blue-Flag) distingue les plages et les ports de plaisance sur la base de la qualité de l'eau, de l'éducation environnementale du public, de la gestion environnementale (tri des déchets) et de la sécurité.
www.blueflag.org

Pour un tourisme « durable »

Voyager ou passer des vacances dans une autre région du monde, c'est a priori lui apporter de l'argent, donc développer son économie et le bien-être de ses habitants. Mais un tourisme mal maîtrisé peut dégrader peu à peu les attraits qui ont fait la renommée du lieu : bouleversement du paysage par la construction d'hôtels, de routes et d'aéroports ; destruction de la faune et de la flore ; utilisation intensive des ressources naturelles ; concentration de population ; bruit et pollution de l'air liés aux transports ; production accrue de déchets et d'eaux usées, qui dénaturent le paysage et contaminent le sol et les eaux...

Le tourisme durable prend en compte la gestion à long terme de toutes les ressources d'une région, et pas seulement les intérêts économiques à court terme. Son but est de préserver la qualité de l'environnement, l'attrait esthétique du lieu et les liens sociaux entre habitants.

Attention aux dégâts sociaux

L'argent du tourisme peut être un facteur déstabilisant pour une population, surtout si les différences de niveau de vie avec les visiteurs sont importantes. Profitant de l'aubaine financière, des agriculteurs vendent des terres cultivables pour la construction d'infrastructures de loisirs. Et des activités artisanales disparaissent parce que les habitants préfèrent les emplois liés au tourisme, plus rémunérateurs. Une région peut devenir ainsi très dépendante face à cette seule activité et perdre à terme une partie de son savoir-faire et de son autonomie.

Souvent, l'argent du tourisme entraîne une augmentation des prix et crée une nouvelle hiérarchie sociale en accentuant la pauvreté. C'est là une des origines du tourisme sexuel – notamment de la prostitution enfantine – qui s'est développé depuis longtemps dans plusieurs pays d'Asie, tels la Thaïlande et les Philippines. S'y ajoutent désormais de nouvelles destinations : Brésil, République dominicaine, Cuba, Mexique, Kenya. D'après l'UNICEF, plus de 2 millions d'enfants en sont victimes chaque année.

On observe également une forme de voyeurisme dans certaines visites « ethnologiques » au sein de villages habités par des minorités aux coutumes spectaculaires. Ces tours se déroulent ordinairement avec l'accord des autorités du pays ; mais on consulte rarement les populations, qui ne profitent pas forcément de l'argent des étrangers venus les observer.

Pour en savoir plus

www.cff.ch
Tous les horaires de trains pour la Suisse et l'Europe.

www.geneve-tourisme.ch
Rubrique « Ecotourisme » : gîtes ruraux du canton, informations sur les produits du terroir et propositions d'itinéraires.
Tél. 022 909 70 00.

www.myswitzerland.com
Portail des vacances en Suisse : à la montagne, en famille, etc. Propositions pour se déplacer à pied, à vélo, en car postal, en skate, etc. Idées d'excursions pour tous les goûts.
Tél. 00800 100 200 30 (gratuit).

www.tourisme-rural.ch
Vacances à la campagne en Suisse romande.

www.veloland.ch
Itinéraires balisés pour vélo.

Magazine
« La Revue durable », dossier « Quel tourisme pour une planète fragile ? », *www.larevuedurable.com*.

Livre
"Tourisme durable", le guide du routard 2010/2011, Ed. Hachette.

Emissions de CO2 par passager, pour 100 km

Le gaz carbonique (CO2), émis notamment par le trafic motorisé, est le principal gaz à effet de serre provoquant le réchauffement du climat de la planète. Le trafic aérien joue un rôle important en la matière, notamment parce qu'il produit du CO2 à haute altitude.

Bien que le train permette souvent de faire le même trajet dans un temps comparable, de plus en plus de voyages se font en avion à cause des prix d'appel très bas pratiqués par certaines compagnies.

Les voyageurs qui le désirent peuvent acheter, en plus de leur billet d'avion, un « billet climatique » (environ Fr. 25.- pour un Genève-Londres aller-retour) qui tient compte du CO2 produit par le vol. L'argent de ce billet est investi dans des installations d'énergies renouvelables (capteurs solaires, biogaz, etc.).

www.myclimate.ch Calculateur CO2

31 kg de CO2

16 kg de CO2

5 kg de CO2

Rentrée scolaire

Eduquer par l'exemple

Les achats annuels de matériel scolaire ont moins d'impact sur l'environnement et la santé que les décisions quotidiennes telles que le mode de déplacement vers l'école ou la composition du goûter. Mais ils constituent une excellente occasion de parler de développement durable avec les « consomm'acteurs » en herbe.

En quelle matière ?
Sous l'angle du développement durable, les meilleures gommes sont en caoutchouc naturel non teinté (beige opaque) – plutôt qu'en plastique, une ressource non renouvelable. Les gommes « gadgets » effacent d'ailleurs souvent moins bien.

Matériau renouvelable ?
Les règles en métal ou en bois sont plus robustes que celles en plastique. Autre avantage : le bois est un matériau renouvelable et le métal se recycle.

Longévité ?
Un cartable résistant et ajustable à la taille de l'enfant pourra servir plusieurs années. Certains sont fabriqués à partir de matières recyclées, ce qui permet de « boucler la boucle » au niveau de la valorisation des déchets.

Solvants ?
Les meilleurs bilans écologiques reviennent aux feutres sans solvant ou à base d'eau (mention « lavables » sur l'emballage).

Source d'énergie ?
Les calculatrices, notamment, fonctionnent très bien à l'énergie solaire.

Papier recyclé ?
On trouve des cahiers et des blocs de feuilles en papier 100% recyclé, non blanchi ou blanchi sans chlore. Pour favoriser le recyclage des cahiers, il est préférable de les choisir avec une couverture en carton plutôt qu'en plastique.

Liquide ou ruban ?
Les correcteurs à ruban – rechargeables – sont préférables du point de vue de l'environnement. Si l'on choisit un correcteur liquide, autant éviter les produits contenant un solvant organique, nuisible pour la santé et l'environnement.

Quels crayons ?
Les crayons en bois naturel non verni évitent les teintures inutiles, qui sont des produits synthétiques parfois toxiques. Certains crayons portent le label FSC garantissant que le bois est issu d'une gestion forestière durable.

Un atout pour la santé

Pour une famille, l'achat du cartable, des cahiers et autres fournitures scolaires représente, selon l'âge de l'enfant, entre Fr. 50.- et 300.-. Depuis quelques années, les marques ont investi ce marché et les rayons proposent – à un prix généralement bien plus élevé – des articles à l'effigie de héros de films ou de bandes dessinées.

Même si le marché reste dominé par les gadgets en plastique, il est toujours possible d'acheter des fournitures respectant les critères du développement durable. Ce matériel doit avant tout :

– être inoffensif pour l'utilisateur
– avoir été fabriqué avec un minimum de nuisances pour l'environnement
– posséder une bonne durabilité (qualité, solidité, endurance)
– générer le moins de déchets possible.

Les achats pour la rentrée scolaire s'effectuant souvent en famille, c'est une excellente occasion d'expliquer aux enfants les implications de leurs choix par rapport au développement durable.

Pour en savoir plus

www.pandava.com
Site d'information du WWF sur les articles de bureau « écologiques ».

www.prevention.ch/lepetitdejeunergouter.htm
Conseils santé autour du petit-déjeuner et du goûter.

www.pedibus-geneve.ch
Renseignements sur les lignes Pédibus existantes et les modalités pour créer une nouvelle ligne.

www.familles-ge.ch
Site d'information destiné à la famille, édité par le Canton de Genève.

www.genevefamille.ch
Centre global d'informations pour les familles avec enfants.

www.ecoconso.be
Réseau d'associations actives en matière de consommation responsable.

Les problèmes de surpoids chez les enfants

En Suisse, environ 20% des enfants et adolescents présentent un excès de poids, et 5 à 8% un problème d'obésité. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère l'obésité comme une véritable épidémie planétaire. Depuis les années 1960, le nombre de personnes obèses dans le monde a été multiplié par quatre ou cinq. Ce phénomène a des raisons complexes, mais il s'explique avant tout par deux facteurs : une alimentation mal équilibrée et le manque d'activité physique au quotidien.

A pied à l'école

Pour lutter contre la sédentarité tout en favorisant un mode de déplacement respectueux de l'environnement, les enfants – de la 1ère enfantine à la 2e primaire – peuvent prendre le « Pédibus ». Il s'agit d'un système d'accompagnement qui se fait à pied, en colonne et selon des horaires établis – comme pour les vrais bus. Les itinéraires sont soigneusement déterminés et il y a même des arrêts fixes, signalés par des panneaux. Les « conducteurs » des Pédibus sont essentiellement des parents d'élèves bénévoles se relayant au fil des semaines. De nombreuses communes genevoises ont déjà leurs lignes de Pédibus, créées par le GAPP (Groupement des Associations de Parents d'Elèves) et l'ATE (Association Transport et Environnement). Les familles habitant trop loin d'une ligne peuvent déposer leurs enfants au départ d'un itinéraire, ce qui évite des mouvements de véhicules à proximité de l'école.

Petit-déjeuner et goûter équilibrés

Trop souvent oubliés ou supprimés, le petit-déjeuner et le goûter sont les temps forts d'une bonne alimentation pour les 4-10 ans. Un petit-déjeuner équilibré comprend un laitage (yaourt, lait ou fromage), un fruit frais (croqué ou pressé), des céréales ou du pain (avec une noisette de beurre et un peu de confiture ou de miel) ainsi qu'une boisson (lait, chocolat ou eau). Il apporte le tonus nécessaire pour commencer la journée et favorise la concentration.

A la sortie de l'école, vers 16 h, l'enfant doit reprendre des forces avant le repas du soir – que ce soit pour jouer ou pour faire ses devoirs. C'est l'heure du goûter. Un verre de lait, un yaourt, un fruit ou un morceau de pain complet valent mieux que des biscuits, des bonbons, des sodas ou autres sucreries...

Fleurs & cadeaux

Faire des présents d'avenir

Un bouquet de fleurs ou un jouet est le plus sûr moyen de faire plaisir. Mais pour que tout le monde soit à la fête – la planète comme les personnes ayant travaillé en coulisses – autant se pencher sur son impact environnemental ainsi que sur son mode de production.

Quel sapin ?

Un sapin de Noël « FSC » garantit une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux. Un arbre indigène ou provenant d'une région voisine (épicéa, sapin bleu ou blanc) aura parcouru moins de distance jusqu'au lieu de vente.
www.wwf.ch/fsc

Quelle matière ?

Les jouets en plastique sont fabriqués à base de pétrole, une ressource non renouvelable ; ils vieillissent souvent mal et se fragilisent, contrairement à ceux en bois ou en métal, qui se réparent en outre plus facilement.

Jouets éthiques ?

Un jeu ou un jouet issu du commerce équitable garantit des conditions de travail satisfaisantes pour les personnes qui l'ont fabriqué. Un article provenant d'un « atelier protégé » favorise l'intégration des personnes handicapées.

Un petit animal ?

Un animal n'est pas un jouet. Un lapin nain vit jusqu'à 8 ans et souffre de ne pas être en compagnie d'autres lapins. Un poisson exotique n'est pas fait pour vivre dans un bocal. Quant à la tortue de Floride, elle grandit vite et finit par sentir mauvais. Il ne faut jamais relâcher les tortues et les poissons dans la nature, car ils détruisent la faune locale.

Seconde main ?

Les marchés aux puces et les bourses aux jouets (organisées généralement par des associations de quartier ou de parents) permettent de prolonger la vie des objets et de mieux « rentabiliser » l'énergie, les matériaux et le travail investis dans leur fabrication.

Fleurs « équitables » ?

Offrir des fleurs portant un label, c'est assurer des conditions de travail décentes à celles et ceux qui les cultivent. Sur les marchés et chez quelques distributeurs, on trouve des fleurs genevoises labellisées Terre-Avenir.

Jouet avec pile ?

Une pile nécessite 50 fois plus d'énergie pour sa fabrication qu'elle n'en produit au cours de sa brève existence. Dans certains jouets, des piles alimentent une fonction accessoire dont l'enfant se lasse vite (camion ou poupée qui parle, yo-yo clignotant, etc.). Parfois elles sont même inaccessibles et finissent par être jetées avec le jouet au lieu d'être recyclées.

Cadeaux branchés?

Pour lutter contre l'accumulation de gadgets souvent inutiles, le choix d'un cadeau dématérialisé sera très apprécié, que ce soit une entrée pour un spectacle, un abonnement dans un club sportif, une inscription dans une ludothèque, un bon formation, un chèque services, etc.

Labels

Max Havelaar ou FLP (Flower Label Program) garantit que l'exploitation de floriculture respecte certains critères écologiques et sociaux. En plus de ces aspects, le label Genève Région - Terre Avenir indique que les fleurs sont produites dans la région genevoise.

Des jouets « éthico-écologiques »

Les jouets sont devenus l'enjeu d'un très vaste marché. En Europe, depuis une dizaine d'années, les ventes croissent annuellement d'environ 10%. Cette tendance s'explique notamment par la pression exercée par la publicité ainsi que par l'attitude de nombreux parents répondant trop favorablement aux demandes de leurs enfants.

De nombreux jouets offrent peu de garanties quant aux conditions de travail des personnes qui les produisent. D'autres sont de vraies « aberrations énergétiques », si l'on compare leur durée de vie avec l'énergie et les matières premières nécessaires à leur fabrication, à leur emballage et à leur transport. Acheter un jouet de marque européenne ne garantit pas qu'il soit produit en Europe (voir la provenance sur l'emballage). Pour rester compétitifs, les producteurs sous-traitent, généralement en Asie, certaines étapes de la fabrication, voire son intégralité, sans qu'on puisse toujours garantir des conditions de travail décentes dans les usines : embauche d'enfants, faibles salaires, horaires pénibles, conditions de travail et d'hygiène insuffisantes...

Des cadeaux pédagogiques

Offrir un cadeau « durable » à un enfant, c'est également penser aux aspects pédagogiques qui permettront l'apprentissage du respect de soi et des autres. Quelques exemples :

– objet à réaliser soi-même (livre de bricolage, bijou à monter, jeu de construction, etc.)
– jouet solide, lavable ou réparable, réalisé dans un matériau noble comme le bois, le métal ou des fibres naturelles
– équipement ou abonnement pour faire du sport
– instrument de découverte : loupe, jumelles, microscope, etc.
– abonnement à un magazine conçu pour les enfants
– stage à la ferme, atelier créatif, voyage-visite pour découvrir une exposition ou un lieu
– jeu de société favorisant la vie en groupe.

Des fleurs sans misère

Avec 124 francs par an et par habitant (chiffres 2000), les Suisses sont les plus gros acheteurs de fleurs coupées au monde. La production helvétique ne couvre que 10 à 15% de cette demande. Les fleurs voyagent souvent sur de longues distances, en provenance de Colombie, d'Equateur, du Kenya ou de Zambie. Malgré le transport par avion, leur bilan énergétique est moins mauvais que celui des fleurs hollandaises produites dans des serres chauffées et éclairées 24 h sur 24. Car dans ces régions lointaines et tempérées, la nature offre gratuitement les conditions climatiques d'une serre.

Une rose sur quatre vendues dans le monde provient des régions équatoriennes, où la fleur coupée a permis à de nombreuses femmes d'obtenir un travail rémunéré. Des organisations non gouvernementales dénoncent toutefois l'usage de pesticides dangereux et interdits depuis longtemps en Europe, qui peuvent nuire à la santé des ouvrières.

Des bouquets labellisés

Le marché des fleurs mettant en concurrence les horticulteurs européens avec ceux du monde entier, les conditions de travail tendent à se dégrader pour faire baisser les prix. Il n'est pas rare que les serres cachent des ouvriers clandestins, mal payés et ne bénéficiant d'aucune protection sociale. Pour éviter cela, on peut privilégier les fleurs portant un label. Le Flower Label Program (FLP), outre le fait qu'il assure un salaire correct aux ouvrières, interdit l'usage de certains pesticides et exige des habits de protection ainsi qu'un suivi médical. Ce programme demande par ailleurs aux entreprises horticoles d'ouvrir des crèches et de financer la scolarisation des enfants.

Depuis 2001, Max Havelaar propose également son label de commerce équitable pour les fleurs, commercialisées par les grands distributeurs.

Pour en savoir plus

www.juniorweb.com
Exemples et conseils concernant des jeux et jouets éducatifs.

www.insos-geneve.ch
Institutions sociales suisses pour personnes handicapées. Ateliers d'artisanat et de recyclage d'objets.

www.globaleducation.ch ; www.caritas.ch ; www.mdm.ch
Idées de cadeaux, jouets, jeux équitables, solidaires ou d'éducation environnementale.

www.terre-avenir.ch
Rubriques « La Terre/Les bonnes adresses/Vente directe » : exploitations genevoises vendant des fleurs.

Livre
« Les Jouets de la Mondialisation », Carole Crabbé et Isabelle Delforge, Ed.Vista et Magasins du Monde-OXFAM, 2002.

Sport

Trouver le bon équilibre

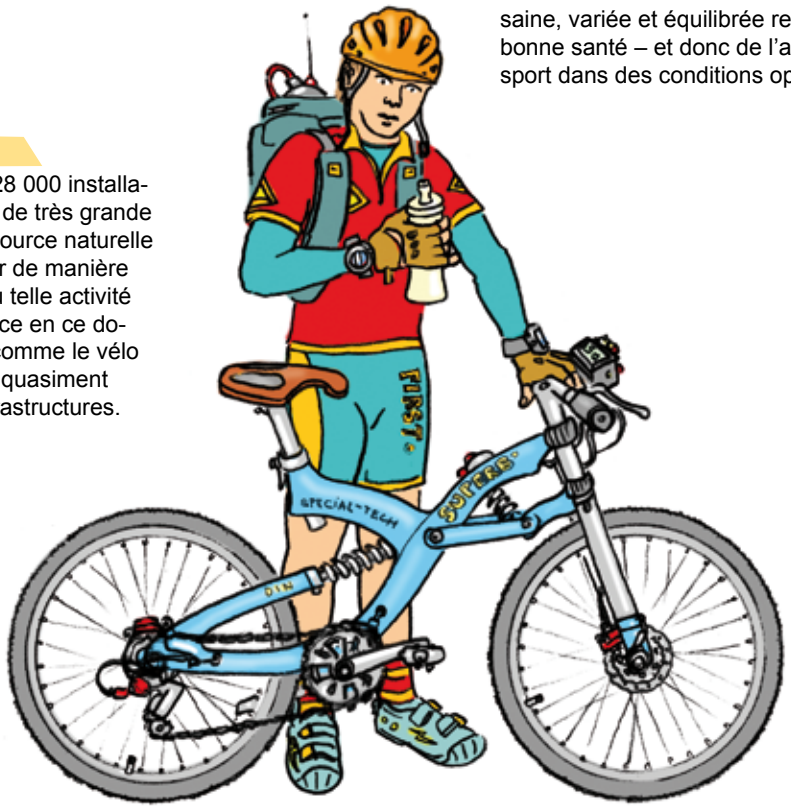
Un esprit sain dans un corps sain… L'exercice physique est une composante essentielle d'une bonne hygiène de vie. Il aide à lutter contre les méfaits de la sédentarité. Mais la pratique d'un sport ainsi que le choix de l'équipement peuvent entraîner divers impacts au niveau environnemental ou social. Quelques conseils pour concilier santé, plaisir et développement durable.

Suréquipement ?

Le plaisir et la performance ne passent pas forcément par le suréquipement. Préférez le matériel polyvalent: une même paire de chaussures convient généralement à plusieurs activités. Pour certaines activités occasionnelles, il peut être judicieux de privilégier la location.

Impact des infrastructures ?

La Suisse dénombre environ 28 000 installations sportives, dont certaines de très grande taille. Le territoire est une ressource naturelle limitée, à préserver et exploiter de manière raisonnée. Le choix de telle ou telle activité sportive peut avoir une influence en ce domaine. La pratique de sports comme le vélo ou la course à pied n'entraîne quasiment aucun impact en matière d'infrastructures.



Quelle alimentation ?

Il existe sur le marché de nombreux «activateurs de performances», souvent présentés comme indispensables. Certains sont effectivement riches en micronutriments, mais leur utilité doit être relativisée. Une alimentation saine, variée et équilibrée reste la base d'une bonne santé – et donc de l'aptitude à faire du sport dans des conditions optimales.

Ballons équitables ?

La confection d'un ballon de football exige deux heures de travail (650 points de couture pour assembler les 20 hexagones et 12 pentagones). La vessie intérieure est réalisée avec du latex naturel. Les conditions de travail ainsi que le mode de culture du latex peuvent varier considérablement d'un produit à l'autre. Les principes du commerce équitable et écologique s'appliquent également à ce type d'articles. Pour commander des ballons labellisés, voir notamment: *www.helvetas.ch* et *www.tdh.ch*

Respect de la biodiversité ?

Certaines activités de plein air (VTT, ski hors piste, parapente, etc.) peuvent avoir des effets néfastes sur le milieu naturel (érosion des sols, perturbations pour la faune, piétinement de la flore, etc.). S'assurer que l'on évolue dans des sites appropriés et autorisés. Se renseigner sur les zones sensibles et respecter les recommandations concernant la protection de l'environnement.

Bien définir ses besoins

Le matériel de sport représente une part importante de nos achats. En Suisse, ces dépenses sont estimées à CHF 1400.- par personne par an. La surabondance d'articles à disposition, la concurrence effrénée entre les marques ainsi que le marketing toujours plus persuasif laissent peu de marge pour des choix éclairés. On nous presse d'acquérir la dernière paire de baskets hautes performances indispensable au jogging, la dernière veste «superrespirante» incontournable pour la randonnée ou le vélo identique à celui du grand champion du moment. Face à cette offre pléthorique, il est facile de céder à l'appel de la surconsommation. Mais est-il vraiment indispensable de changer de skis à chaque saison, surtout si l'on ne pratique ce sport que trois fois par an? Faut-il absolument posséder le «total look» pour chaque activité? Avant tout achat, le «consomm'acteur» devrait s'interroger sur ses véritables besoins et sur la raison pour laquelle il pratique un sport. Le plaisir de l'effort et de la compétition n'est pas forcément synonyme de surexploitation des ressources.

Le sport à Genève, une offre pour tous les goûts

Genève compte plus de 75 associations faîtières et groupements sportifs, 800 clubs et environ 115 000 sportifs inscrits. On y dénombre par ailleurs 6 centres sportifs, plus de 30 piscines publiques (dont un bassin olympique couvert), une quarantaine de clubs de tennis et de squash et environ 70 clubs de football.

Pour en savoir plus

www.ville-ge.ch/sports
Présentation du service des sports de la ville de Genève et des infrastructures et activités proposées.

www.ecosport.ch/fr
Conseils pour intégrer les principes du développement durable lors de l'organisation de manifestations sportives.

www.adige.ch (rubrique conseils alimentaires/sport)
Conseils alimentaires pour le sport.

Sports et transports

Les statistiques montrent que le citoyen suisse fait du sport en moyenne une fois par semaine et pratique deux à trois activités différentes. La part du trafic lié au sport représente 12% de l'ensemble des transports de personnes. 78% de ces trajets s'effectuent en voiture, avec une moyenne nationale de 15 km. La richesse de l'offre sportive genevoise, particulièrement dense au niveau de la répartition géographique, permet de réduire l'impact environnemental de ces déplacements motorisés, soit en choisissant une activité de proximité, soit en recourant aux transports publics ou à la mobilité douce.

Soif d'exploits

Les boissons dites isotoniques possèdent une pression osmotique identique à celle de l'organisme; leur densité proche de celle du plasma garantit une bonne absorption par le sang. Des boissons trop ou pas assez denses peuvent entraîner un effet contraire à celui recherché, soit une déshydratation. Il peut donc être important, notamment dans les cas d'activités d'endurance, de consommer une boisson de type isotonique plutôt que de l'eau, moins adaptée à l'effort. Il existe dans le commerce de nombreuses marques de boissons énergisantes, qui vantent toutes leurs performances supérieures. Mais il est également très simple de les préparer soi-même. Un bon moyen de réaliser des économies substantielles par rapport aux produits déjà prêts.

Recette

Dans un litre d'eau ou de tisane (pour le goût): ajouter 50 g (jusqu'à 70 g s'il fait froid) de sucre simple dit «fructose» (rayon diététique en grandes surfaces) ainsi qu'une pincée de sel. Si la boisson est destinée à un effort de longue durée (plus de 2 heures), compléter le mélange avec 30-40 g de maltodextrine (glucide dérivé du maïs, disponible en magasins spécialisés).

Quelques labels

www.labelinfo.ch

Informations et conseils sur les labels présents sur le marché suisse

www.consommation.admin.ch

Brochure «Labels et autres dénominations similaires en Suisse», 3ème édition,

Critères déterminants :
A = Respect des animaux
B = Production biologique
E = Respect de l'environnement, production écologique
G = Gestion durable des ressources
P = Proximité
S = Social, santé

Alimentation

Genève Région - Terre avenir	P, S, E, A	Les produits portant ce label proviennent de la région genevoise. Ce label, contrôlé par un organisme indépendant, garantit que les producteurs respectent des critères de qualité, de traçabilité, d'équité et de production respectueuse de l'environnement. *www.terre-avenir.ch*
Suisse Garantie	P, E, A	Ce label indique que le pays d'origine et de transformation est la Suisse (et les zones limitrophes). Il impose des exigences de production respectueuse de l'environnement et garantit un système de certification et de contrôle indépendant. *www.suissegarantie.ch*
Max Havelaar	S, E	Le label Max Havelaar confirme que les produits sont cultivés, fabriqués et commercialisés selon les standards internationaux - sociaux, économiques et environnementaux - du commerce équitable (Fairtrade Labelling Organisation). *www.maxhavelaar.ch*
Bio Suisse	B, A, E	Le label du bourgeon garantit que le produit est issu d'une exploitation agricole biologique qui renonce aux engrais chimiques et aux produits phytosanitaires de synthèse. *www.bio-suisse.ch*
MSC	G	Le label MSC (Marine Stewardship Council) indique que les poissons marins ont été capturés selon une méthode de pêche qui permet aux espèces de maintenir à long terme leurs populations. *www.msc.org*
Dolphin Safe	E	Le label Dolphin Safe, figurant sur les boîtes de thon, garantit que la technique de pêche évite de capturer accidentellement des dauphins. Il ne garantit cependant pas que les thons soient pêchés de manière durable. *www.eii.org*
Coop Naturaplan	B, E, A	Le label Naturaplan de Coop garantit des produits issus de l'agriculture biologique. *www.coop.ch*
Migros Bio	B, A	Le label Bio de Migros signale des produits issus de l'agriculture biologique. *www.migros.ch*
IP-Suisse	A, E, P	Les aliments portant ce label ont été produits en Suisse dans le respect de l'environnement et des animaux. Les exigences sont contrôlées par des organismes indépendants. *www.ipsuisse.ch*
Coop Naturafarm	A, E	Le label Naturafarm de Coop concerne la viande et les œufs issus d'élevages en plein air respectueux des animaux. *www.coop.ch*
Natura-Beef	E, A	Ce label identifie la viande de jeunes animaux issus de vaches allaitantes. La dénomination Natura-Beef Bio précise que la viande provient, en plus, d'une exploitation biologique. *www.svamh.ch*
Claro	S, E	Marque garantissant le respect des principes du commerce équitable. La part des produits bio dans l'assortiment Claro augmente régulièrement. *www.claro.ch*

Voir également « Labels alimentaires – Analyses et évaluation », Ed. WWF, PSA, FRC, novembre 2003.

Restaurant

Goût Mieux	B, S	Goût Mieux, initié par le WWF suisse, garantit que la cuisine est faite avec des ingrédients labellisés Bio ou issus du commerce équitable. *www.goutmieux.ch*
Fourchette verte	S, E	Fourchette verte assure notamment une alimentation équilibrée et un tri des déchets exemplaire. *www.fourchetteverte.ch*
Ambassadeur du terroir genevois	P	Ambassadeur du terroir signale des restaurants qui mettent en valeur des produits frais et des vins du terroir genevois. *www.opage.ch*

Textiles

Oeko-tex	E, S	Oeko-tex 100 garantit des textiles exempts de substances nuisibles pour la santé. Le label Oeko-tex 1000 garantit, en plus, un mode de production respectueux de l'environnement. *www.oeko-tex.com*
Migros Eco	E, S	Ce label de Migros garantit une production écologique des vêtements et autres textiles ainsi qu'une certaine sécurité dans les conditions de travail. Il interdit notamment l'utilisation de substances toxiques et allergènes. *www.engagement.ch*
Coton Bio	B	Le label Coton Bio de Migros est soumis aux directives du règlement européen concernant le mode de production biologique. *www.migros.ch*
Coop Naturaline	E, S	Le label Naturaline Bio Cotton de Coop garantit des produits textiles fabriqués en coton issu de production biologique et le respect de critères éthiques. *www.coop.ch/naturaline*
STEP	S	Le label STEP s'engage pour de bonnes conditions de travail et d'existence des noueuses et noueurs de tapis faits main, contre le travail abusif des enfants et pour des méthodes de production soucieuses de la protection de l'environnement. *www.label-step.org*
Rugmark	S	Goodweave garantit qu'un tapis n'est pas le résultat du travail illégal des enfants, et soutient des projets de scolarisation dans les pays de production. *www.goodweave.net*

Bois et habitat

FSC	E, S, G	Ce label assure que le bois est issu d'une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux (bois de construction, parquet, mobilier, article divers). Il est garanti par des contrôles indépendants. *www.fsc.org*
NF	E	La marque NF Environnement garantit la conformité aux normes en vigueur et intègre des critères écologiques supplémentaires. *www.marque-nf.com*
Minergie	E	Attribué aux logements, ce label garantit une utilisation rationnelle de l'énergie, une valorisation des énergies renouvelables et une aération intégrée. *www.minergie.ch*
Natureplus	E, S	Les matériaux de construction Natureplus respectent l'environnement et ne présentent aucun risque pour la santé. *www.natureplus.org*
Coop Oecoplan	E	Oecoplan de Coop est un label écologique concernant les plantes, les articles ménagers et papeterie, le bois, la peinture, les laques, etc. Ces articles sont produits selon des critères environnementaux qui s'appuient notamment sur des normes et labels reconnus (FSC, Bio bourgeon…) *www.coop.ch/oecoplan*
PEFC	E,G,S	Ce label a été créé en 1999 par une organisation faîtière internationale des milieux de l'économie forestière et du bois. Il distingue les forêts gérées durablement, sur la base de critères environnementaux, sociaux et économiques.

Electroménager et multimédia

Etiquette énergie	E	Cette étiquette n'est pas un véritable label, mais elle indique la consommation d'énergie des appareils électroménagers, de l'éclairage et des voitures de tourisme. Sur l'échelle de classement, la lettre A est la plus favorable. *www.energieetiquette.ch*
Eco-label	E	Le label écologique européen garantit que les produits sont vérifiés par un organisme indépendant quant à leur conformité à des critères écologiques et à de critères de performance rigoureux. *www.eco-label.com*
Ange-bleu	E	Le label écologique allemand garantit que les produits sont vérifiés par un organisme indépendant quant à leur conformité à des critères écologiques. *www.blauer-engel.de*
Cygne nordique	E	Le label écologique des pays scandinaves garantit que les produits sont vérifiés par des organismes indépendants quant à leur conformité à des critères écologiques. *www.svanen.nu*
Energystar	E	Il a été introduit en Suisse en janvier 2009. Il distingue des appareils offrant une bonne performance énergétique quel que soit le mode de fonctionnement (en marche, en veille, éteint…)

Labels cosmétiques

Cosmébio	E	Le label Bio de Cosmébio garantit un certain pourcentage (entre 10 et 100%) d'ingrédients issus de culture biologique. *www.cosmebio.org*
Cosmétiques BDIH	E	Le label «Cosmétiques Naturels Contrôlés» de BDIH garantit des matières premières naturelles et, autant que possible, issues de culture biologique. *www.kontrollierte-naturkosmetik.de*
naturaline NATURAL COSMETICS Coop Naturaline	E, S	Ce label propose des produits fabriqués à base de matières premières naturelles transformées avec ménagement et, si possible, issues de l'agriculture biologique. *www.coop.ch*

Divers

Blueflag	E	Le Pavillon Bleu (BlueFlag) distingue les plages et les ports de plaisance pour la qualité de l'eau, l'éducation à l'environnement faite au public, la gestion environnementale (tri des déchets) et la sécurité. *www.blueflag.org*
FLP	E, S	FLP (Flower Label Program) garantit que l'exploitation floricole respecte certains critères écologiques et sociaux. *www.fairflowers.de*

Etes-vous un consomm'acteur ?

Ce test porte sur vos habitudes de consommation.

Pour connaître votre profil, il vous suffit de répondre aux questions ci-dessous en encerclant la réponse qui correspond le mieux à vos habitudes :
0 « Jamais ! », 1 « Rarement ! », 2 « A l'occasion ! », 3 « Habituellement ! »
Faites ensuite le total de vos points (somme des trois colonnes), puis consultez l'interprétation proposée ci-dessous.

	Jamais !	Rarement !	A l'occasion !	Habituellement !
Lors de mes achats, outre le prix et la qualité d'un produit, je m'informe sur le pays d'origine et sur les conditions de production.	0	1	2	3
Pour privilégier les rapports de proximité et limiter mes trajets, j'essaie de faire mes achats dans les commerces de mon quartier.	0	1	2	3
Lors de mes courses, je choisis des variétés de fruits et de légumes régionales ou issues d'espèces anciennes/rares.	0	1	2	3
Dans mon alimentation, je privilégie les légumes et les fruits de saison.	0	1	2	3
Je ne consomme pas de viande plus de trois fois par semaine, et je diversifie mon alimentation avec des céréales et des légumineuses.	0	1	2	3
J'achète du poisson qui n'est pas concerné par la surpêche, tels le saumon d'élevage bio, le maquereau et le hareng, ou des poissons du lac (omble chevalier, féra).	0	1	2	3
Je bois de l'eau du robinet au lieu de l'eau en bouteille et évite les boissons sucrées (sodas).	0	1	2	3
Je choisis des produits peu ou pas emballés et je trie les emballages (verre, PET, aluminium, fer blanc, papier et carton).	0	1	2	3
Je choisis de préférence des produits rechargeables, notamment pour les articles de soins du corps (savon liquide, gel douche) ou de nettoyage.	0	1	2	3
J'achète des sous-vêtements en coton bio	0	1	2	3
J'achète des ampoules à économie d'énergie pour l'éclairage de mon logement.	0	1	2	3
Je choisis des appareils électroménagers (ex. réfrigérateur, lave-linge ou lave-vaisselle) peu gourmands en énergie (classe A de l'Etiquette énergie).	0	1	2	3
Pour mes plantes, j'utilise des produits de traitement organiques et biologiques.	0	1	2	3
Je choisis des peintures naturelles à base d'eau (peinture végétale) pour mes travaux de bricolage.	0	1	2	3
J'évite d'acheter des articles de nettoyage jetables, telles les lingettes imprégnées.	0	1	2	3
Lors de l'achat d'un meuble en bois, je vérifie qu'il soit labellisé FSC.	0	1	2	3
En hiver mon logement n'est pas chauffé au-dessus de 20 °C, une température saine.	0	1	2	3
Pour mes déplacements, j'utilise les services d'auto-partage (ex. Mobility Carsharing).	0	1	2	3
Pour la rentrée scolaire ou les travaux de bureau, je choisis des cahiers ou des blocs en papier recyclé.	0	1	2	3
J'évite d'offrir des jouets en plastique et nécessitant l'usage de piles.	0	1	2	3
Lorsqu'une alternative existe, je choisis des produits porteurs de labels écologiques ou issus du commerce équitable.	0	1	2	3
J'évite de renouveler mes appareils multimédias trop souvent si ceci n'est pas indispensable.	0	1	2	3
J'adapte la fréquence de lavage à l'usage de mes vêtements.	0	1	2	3
Je possède un équipement de sport polyvalent destiné à plusieurs activités.	0	1	2	3
Faire le total des points par colonne				
Total des colonnes				

Résultats

Entre 49 et 72 points

Bravo, vous avez pris conscience de l'importance de vos achats pour le développement durable ! Continuez sur cette voie et faites-en profiter votre entourage.

Entre 25 et 48 points

Vous êtes sans aucun doute sur le chemin qui conduit à une consommation plus « durable ». Que diriez-vous de choisir trois gestes ou actions à réaliser au cours du mois prochain ?

Entre 0 et 24 points

Hum ! La consommation « durable » est un monde qu'il vous reste à découvrir ! Pourquoi ne pas décider d'un premier geste concret ?

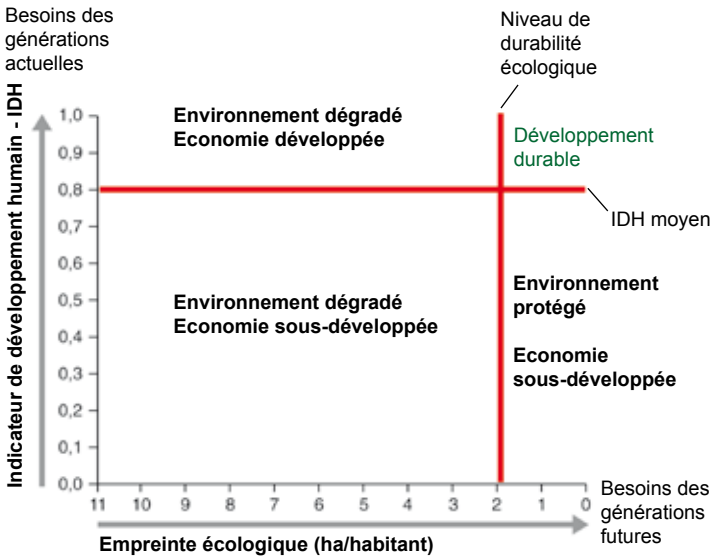
Mesurer le développement durable

Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui se réclament du développement durable, avec plus ou moins de crédibilité. Ce qui fait naître des doutes chez certains quant à la pertinence de la notion de durabilité : « Le développement durable n'est-il finalement qu'une notion assez floue ? Faisons-nous tous du développement durable depuis longtemps sans le savoir ? »

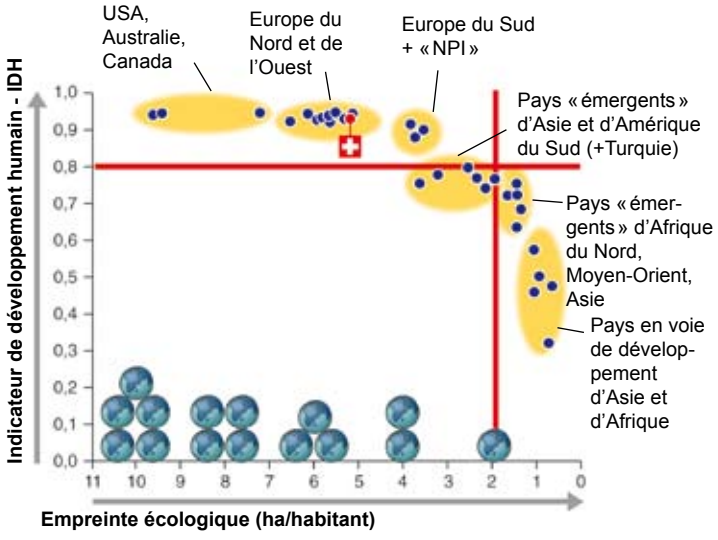
Réponse à ces interrogations : **le développement durable peut se mesurer et il correspond à des critères clairs**. On peut en effet le définir par la combinaison de deux indicateurs :

- **L'empreinte écologique** permet d'estimer la durabilité environnementale en mesurant la surface de sol nécessaire pour produire les ressources consommées par la population, ainsi que pour absorber ses déchets.
- **L'indicateur de développement humain (IDH)** permet d'estimer la durabilité sociale et économique. Créé par les Nations Unies en 1990, l'IDH intègre le niveau de vie (PNB/personne), l'espérance de vie ainsi que le niveau d'instruction et d'accès au savoir (alphabétisation des adultes et scolarisation des enfants).

A. Méthode d'évaluation



B. Performances des nations



Le **graphique A** présente une combinaison de ces deux indicateurs. Une société qui veut vivre harmonieusement et « durablement » devrait se placer à droite de la barre verticale qui représente une empreinte écologique de 1,8 hectare/habitant (pour être écologiquement durable) et au-dessus de la barre horizontale qui représente un indice de développement humain de 0,8 (pour être socio-économiquement viable).

Le **graphique B** présente le même schéma, sur lequel on a placé les différents Etats. Premier constat : aucune nation ne peut se targuer aujourd'hui d'être dans un contexte de développement durable. Aux deux extrêmes, on trouve :

– des pays avec un niveau socio-économique non viable, mais avec une très bonne empreinte écologique (et pour cause, puisqu'ils manquent des ressources les plus élémentaires)

– des pays présentant un excellent IDH, mais avec une empreinte écologique si lourde qu'il faudrait plusieurs planètes si tous les terriens consommaient au même rythme (le nombre de planètes est indiqué).

A titre indicatif, si chaque habitant du globe consommait au même rythme qu'une personne vivant en Suisse, il faudrait trois planètes pour répondre aux besoins de l'humanité.

Notre action doit donc se fonder en priorité sur la réduction de notre empreinte écologique, en améliorant notamment notre mode de consommation.

Source: Aurélien Boutaud, 2005

Quelques outils pour évaluer la durabilité

Analyse du Cycle de Vie (ACV)

L'ACV est une méthode qui étudie les aspects environnementaux et les impacts potentiels tout au long de la vie d'un produit (c'est-à-dire « du berceau au tombeau »), de l'acquisition de la matière première à sa production, son utilisation et son élimination. Il s'agit donc d'un outil servant à évaluer la charge environnementale totale d'un produit ou d'une activité. L'ACV permet de réaliser des études comparatives entre produits ou procédés ayant la même fonction.

Global Reporting Initiative (GRI)

La Global Reporting Initiative (GRI) est une initiative internationale visant à développer et à diffuser des lignes directrices pour l'élaboration de rapports d'entreprise sur le développement durable.
www.globalreporting.org

Indicateur de développement humain (IDH)

L'indicateur de développement humain (IDH) est un outil de mesure créé par le PNUD (Programme des Nations Unies pour le Développement) en 1990. Il intègre le niveau de vie (PNB/habitant), l'espérance de vie ainsi que le niveau d'instruction et d'accès au savoir (alphabétisation des adultes et scolarisation des enfants). Les Nations Unies ont fixé un objectif de 0,8. Cet indicateur permet d'estimer la durabilité sociale et économique.
www.undp.org

MONET

MONET est un système d'indicateurs destiné au monitoring du développement durable (MOnitoring der Nachhaltigen EnTwicklung). Son but est d'informer la population et les décideurs en évaluant la situation et les tendances sous l'angle des trois dimensions du développement durable (sociale, économique et environnementale). MONET est piloté conjointement par l'Office fédéral de la statistique (OFS), l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) et l'Office fédéral du développement territorial (ARE).
www.bfs.admin.ch

Empreinte écologique

L'empreinte écologique mesure la surface de terre nécessaire pour faire face durablement aux besoins d'une population donnée (production des ressources, assimilation des déchets, etc.) en fonction de son style de vie (consommation, utilisation des terres, nourriture, énergie, etc.). Elle permet d'estimer la durabilité environnementale.
www.footprintnetwork.org
www.wwf.ch
www.terragir.ch

Style de vie et empreinte écologique

Alice habite dans une maison individuelle en dehors du réseau des transports publics et chauffe ses pièces à 22ºC. Au lieu de se rendre à son travail en voiture individuelle, elle pourrait opter pour le covoiturage combiné à une mobilité douce en utilisant les « Park & Ride ». Si, de plus, Alice baissait la température de sa maison à 20ºC, elle réduirait son empreinte écologique d'environ 24%.

Bastien habite un petit appartement à proximité de son lieu de travail et de ses loisirs. Il consomme quotidiennement des aliments exotiques et de la viande. En réduisant sa consommation de viande et de poisson à deux repas par semaine et en privilégiant à la fois les protéines végétales et les produits locaux et de saison, Bastien réduirait son empreinte écologique de près de 40%. Son alimentation serait également plus saine et moins coûteuse.

Flora est végétarienne et ne mange que des produits cultivés localement dans le respect de l'environnement. Cependant, elle s'offre des vacances lointaines en avion une fois par année. En remplaçant ces voyages longs courriers par des vacances en train en Europe, elle diminuerait son empreinte écologique de presque 20%.

Sites Internet & bibliographie

Développement durable

www.ge.ch/agenda21
Service cantonal du développement durable (SCDD), canton de Genève

www.ville-ge.ch/agenda21
Unité Agenda 21, Ville de Genève

www.are.admin.ch
Office fédéral du développement territorial

www.un.org/esa/sustdev
Nations Unies (Affaires économiques et sociales) – Division Développement durable

www.terragir.ch
Prestations et projets visant à économiser l'énergie dans les communes, entreprises, particuliers et écoles

www.equiterre.ch
Association spécialisée dans le développement durable

www.agora21.org
Plate-forme d'information et de débats à propos du développement durable

www.nicefuture.com
Association dont le but est de donner au grand public l'envie d'agir pour son bien-être dans une optique de développement durable

www.developpementdurablelejournal.fr
Informations, articles et actualités sur le développement durable

www.consoglobe.com
Portail internet dédié au développement durable et à la consommation responsable

Economie

www.apres-ge.ch
Association pour la promotion de l'économie sociale et solidaire

www.actares.ch
Association pour l'actionnariat en vue d'une économie durable

www.ethosfund.ch
Fondation suisse d'investissement pour un développement durable

www.fer-ge.ch
Fédération des entreprises romandes – Genève

www.ccig.ch
Chambre de commerce et d'industrie de Genève

www.achats-responsables.ch
Guide des achats professionnels responsables, élaboré par les cantons de Genève et Vaud, en collaboration avec l'Association des communes genevoises

www.geip.ch
Groupement des entrepreneurs et indépendants progressistes

Environnement et développement durable

www.environnement-suisse.ch
Office fédéral de l'environnement (OFEV)

www.unep.org/french
Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE)

www.larevuedurable.com
Revue de vulgarisation francophone sur l'écologie et le développement durable.

www.ge.ch/dechets
Service de géologie, sols et déchets, canton de Genève

www.ge.ch/energie
Service de l'énergie, canton de Genève

www.ge.ch/agriculture
Direction générale de l'agriculture, canton de Genève

www.wwf.ch
WWF Suisse, voir rubrique « Consommation »

www.greenpeace.ch
Greenpeace Suisse

www.cites.org
Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction (CITES)

www.dechets.ch
Site d'information sur les déchets en Suisse

www.ademe.fr
Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (France)

www.comite21.org
Comité français pour l'environnement et le développement durable

www.ecologie.gouv.fr
Ministère de l'écologie et du développement durable (France)

Santé

www.prevention.ch
Site d'information sur la prévention en matière de santé

www.ge.ch/pharmacien
Service du pharmacien cantonal : informe sur les produits thérapeutiques, les toxiques et les substances dangereuses pour l'environnement

www.bag.admin.ch
Office fédéral de la santé publique

Commerce équitable

www.mdm.ch
Magasin du Monde

www.maxhavelaar.ch
Max Havelaar Suisse

www.ethique-sur-etiquette.org
Collectif « De l'éthique sur l'étiquette »

www.commercequitable.org
Plate-forme pour le commerce équitable, France

www.wfto.com
Association mondiale de commerce équitable - World Fair Trade Organization (WFTO)

www.fairtrade.net
Fédération internationale de commerce équitable - Fairtrade Labelling Organization (FLO)

Protection des consommateurs et conseils pratiques

www.geneve.ch/consommation
Service de protection de la consommation (SPCo)

www.consommation.admin.ch
Bureau fédéral de la consommation

www.frc.ch
Fédération romande des consommateurs

www.bonasavoir.ch
Site du magazine romand « Bon à Savoir »

www.etiquetteenergie.ch
Etiquette Energie des appareils et des voitures (suisse énergie)

www.sge-ssn.ch
Société suisse de nutrition (SSN)

www.efficace.ch
Agence suisse pour l'efficacité énergétique : informations et conseils concernant l'efficacité énergétique des appareils ménagers et de loisirs

www.ecoconso.be
Site wallon sur un réseau visant à encourager l'éco-consommation (Belgique)

www.guidedesachatsdurables.be
Guide des achats durables (Belgique)

www.topten.ch
Les meilleurs produits et services pour le bureau et la maison

www.terre-avenir.ch
Portail de l'agriculture genevoise

www.actionconsommation.org
Site pour « Agir par la consommation » contenant des infos pratiques, mais également des prises de positions plus militantes

Bibliographie sommaire

« Guide du consomma(c)teur. Mieux orienter ses achats pour favoriser le commerce équitable et le développement durable », Stéphanie Mariaccia, Ed. Sang de la Terre, 2003

« Le guide du consommateur responsable », Milène Leroy, Ed. Marabout, 2002

« Le guide éthique du consommateur », Pierre Cadet, Ed. Albin Michel, 2001

« Briser un tabou : réduire la consommation », La Revue Durable, n°13, novembre-décembre 2004, janvier 2005

« La consommation citoyenne », Alternatives économiques, hors-série pratique n° 10, mars 2003

« Consommer durable », hors-série n° 112 de 60 millions de consommateurs, juin-juillet-août 2003

« Le guide vert du consommateur » hors-série n° 102 de 60 millions de consommateurs, juillet-août-septembre 2001

« Le guide du citoyen », Guide du Routard, Ed. Hachette, 2002

« Consommer sans nuire », numéro spécial de la revue Environnement de l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEFP), janvier 2004

« Eco-citoyen au quotidien », Chaib, Thorez, Ed. Sang de la Terre, 2000

« Guide des vacances écologiques, 2000 adresses et lieux pour vivre des vacances différentes », Ed. du Frayasse, 2002

« Devenir éco-consommateur, acheter et consommer mieux », guide pratique de l'ADEME. www.ademe.fr

« Protégeons notre planète sur les conseils de la famille durable », UNEP, semaine du développement durable en France, 2003. www.familledurable.com

« Guide écologique de la famille », Le Bouar, Belotti, Rav., Ed. Sang de la Terre, 2000

« Le guide de l'habitat sain : les effets sur la santé de chaque élément du bâtiment », Suzanne et Pierre Déoux, Ed. Medieco, 2004

« L'écologie c'est la santé », Suzanne et Pierre Déoux, Ed. Frison-Roche, 1993

« La maison des [néga]watts, le guide malin de l'énergie chez soi », Thierry Salmon et Stephane Bedel, Ed. Terre Vivante, 1999

« Facteur 4, deux fois plus de bien-être en consommant deux fois moins de ressources », rapport du Club de Rome, Ed. Terre Vivante, 1997

« L'entreprise verte », Elisabeth Laville, Ed. Village mondial, 2002

« Les pionniers de l'entreprise responsable », Patrick d'Humières et Alain Chauveau, Ed. d'Organisation, 2001

« Dictionnaire du développement durable », (Armines), C. Brodhag, F. Breuil, N. Gondran, F. Ossama, Ed. AFNOR, 2004

« Modes de consommation et de production durables », kit de 12 fiches donnant des informations et des conseils sur différents thèmes afin d'intégrer les principes du développement durable au quotidien www.unep.fr/fr

« La planète attitude – les gestes écologiques au quotidien », G. Bouttier-Guérive & T. Thouvenot, Ed. WWF - Le Seuil, 2004

« Labels alimentaires – Analyses et évaluation », Ed. WWF, PSA, FRC, 2003

«Achats et développement durable - Enjeux, méthodologie et initiatives», Comité 2, 1 AFNOR, Paris, 2005

«Le caddie malin - Dossier pédagogique sur l'environnement, la consommation responsable et les éco-bilans», Office fédéral de l'environnement (OFEV), 2008

«Le guide des achats professionnels responsables» élaboré par les cantons de Genève et Vaud, en collaboration avec l'Association des communes genevoises, 2010

Impressum

Ce guide pour une consommation « durable » a été élaboré dans le cadre de la « Loi sur l'action publique en vue d'un développement durable (A 2 60) Agenda 21 » adoptée en mars 2001 par le Grand Conseil de la République et canton de Genève. Il a été validé par le Conseil de l'environnement, qui réunit les représentants des milieux économiques, de la protection de l'environnement, du secteur social et de la solidarité internationale.

Un groupe de travail, constitué des représentants de milieux associatifs et des différents services de l'Etat de Genève concernés, a accompagné étroitement le Service cantonal du développement durable pour la réalisation de ce document. Le Service remercie particulièrement (par ordre alphabétique) :

Daniel Chambaz (Service cantonal de gestion des déchets)

Antoine Droin (Fédération genevoise de coopération, FGC)

Isabelle Eichenberger-Pasquier (Fédération romande des consommateurs)

Vincent Gillioz (Service cantonal de l'énergie)

Muriel Lardi (WWF Suisse)

Etienne Lézat (Ville de Genève)

Jean-Marc Mitterer (Environnement-Info)

Céline Perroux (AgriGenève)

Sandra Piriz (Ville de Genève)

Vera Sandoval (Direction générale de la santé)

Eve Siegenthaler (Environnement-Info)

Catherine Thévenod (Direction générale de la santé)

Jean-Pierre Tombola (Service cantonal du développement durable)

Olivier Zali (Service de la protection de la consommation)

Pilotage et coordination : Alexandre Epalle (Service cantonal du développement durable)

Contenu : Laurent Cornaglia et Dominique Maystre (Maneco, bureau d'études), Pierre-André Magnin (Communication in Science)

Illustration : Pierre-André Magnin (Communication in Science)

Conception et graphisme : BeMore Communications

Impression : Atar Roto Presse SA

2ème édition

Actualisation des contenus:

Caroline Cacheiro

Sabine Stefanoto

Rémy Zinder

(Service cantonal du développement durable)

Validation: conseil du développement durable

Graphisme: Hervé Spichiger

(Département des affaires régionales, de l'économie et de la santé)

Imprimé par Atar Roto Presse SA en 10'000 exemplaires sur papier recyclé, décembre 2010

Département des affaires régionales, de l'économie et de la santé
Service cantonal du développement durable
Quai Ernest-Ansermet 18 bis
1205 Genève
Tél. 022 388 19 40 • Fax 022 388 19 49 • agenda21@geneve.ch • www.ge.ch/agenda21