LES PRATIQUES MOINS POLLUANTES

ALICE / JULIE / CYNTHIA

« LES PRATIQUES MOINS POLLUANTES »

Cynthia : Mademoiselle « Tout le Monde »
Julie : Mademoiselle « Je m'en fiche »
Alice : Mademoiselle « Super Ecolo »

Alice et Julie sont en train de se disputer devant le tableau. Cynthia est au fond de la classe. Elle les rejoint en disant :

CYNTHIA : « La Terre est polluée. On est tous responsables. Il faut faire quelque chose. Est-ce que vous savez comment on trie les déchets les filles ? »

JULIE : « Oh ! Ben moi, c'est simple, je ne trie pas ! De toute façon, je n'y comprends rien ! »

ALICE : « Tu rigoles ! C'est super facile, tu n'as qu'à apprendre à repérer les différentes poubelles et ce que tu dois mettre dedans : la poubelle bleue, c'est pour tout ce qui est recyclable. La poubelle verte, c'est pour tout ce qu'on ne peut pas recycler. Et la poubelle marron, c'est pour les végétaux du jardin.

JULIE : « C'est trop compliqué, je n'ai rien compris ! »

ALICE : « Tu fais exprès ou quoi !!! ☹ »

CYNTHIA : « Les filles, arrêtez de vous chamailler … j'en ai ras le bol de vos histoires … !

Bon, je préfère la méthode d'Alice … mais c'est vrai que la méthode de Julie est plus simple !

Je vais quand même faire un effort et trier mes déchets parce la planète est en danger. »

ALICE : « Je parie que toi, t'es du style à prendre un bain 2 fois par jour en mangeant des fraises du Chili au mois de Décembre ! »

JULIE : « Ben oui ! Comment tu as deviné ? »

CYNTHIA : « Pourquoi tu lui dis ça ? Ca fait quoi ? »

ALICE : « Un bain consomme 250 litres d'eau alors qu'une douche consomme seulement 50 litres, soit 5 fois moins !!! »

JULIE : « Je suis d'accord avec vous … mais c'est tellement agréable un bain … »

CYNTHIA : « Ah … d'accord. Et pourquoi ce n'est pas bien manger des fraises en hiver ?

ALICE : « Parce que les fraises ne poussent pas en hiver … à part dans des pays très loin de chez nous, comme le Chili ! »

CYNTHIA : « Ce qui fait … »

ALICE : « Les fraises font un long trajet en avion pour arriver jusqu'ici, ce qui pollue beaucoup ! »

JULIE : « On peut en manger quand des fraises alors ? »

ALICE : « Au printemps, quand elles poussent ici. En plus elles sont meilleures ☺ »

CYNTHIA : « Moi, je travaille loin de chez moi et je ne sais pas comment y aller sans trop polluer … comment je peux faire ? »

ALICE : « Tu peux peut-être faire du covoiturage avec tes voisins ou bien prendre le bus, le tramway ou le métro !

JULIE : « Oh quelle horreur ! Je préfère être dans ma voiture, c'est plus confortable.

Vous les écolos, vous êtes trop stricts ! On ne peut plus rien faire ! »

ALICE : « Mais si ! Il faut juste que tu fasses un peu plus attention à ce que tu achètes et à ce que tu manges. Il faudrait aussi essayer de recycler le maximum de choses, d'économiser l'eau, l'électricité, l'essence et d'éviter de mettre trop de produits chimiques dans les champs et les jardins … ce serait mieux pour la santé de la planète et la notre ! »

JULIE : « Mais si tu ne mets pas de produits chimiques … il y a des mauvaises herbes et puis tes plantes ne poussent pas ! »

ALICE : « Ce n'est pas vrai ! Il existe des moyens naturels d'éliminer les mauvaises herbes : en versant l'eau des patates dessus ou en paillant tes plantations ! »

CYNTHIA : « Pourquoi ça pose un problème les produits chimiques … je croyais que c'était bien de mettre des engrais pour aider les plantes à pousser plus vite ! »

ALICE : « Des engrais naturels oui ! Mais pas des produits chimiques qui finissent dans

l'eau qu'on boit et dans notre assiette et qui sont dangereux pour notre santé ! »

JULIE : « En tout cas, moi, j'achète souvent des produits bio !!! Parce que c'est cher, alors ça doit être de la super qualité !

ALICE : « N'importe quoi ! Le bio est cher parce qu'il ne reçoit pas de subventions, comme pour l'agriculture conventionnelle. Mais c'est bien que tu en achètes ☺ »

CYNTHIA : « Alors, si j'ai bien compris … chacun doit faire un effort à son niveau … un petit geste pour la planète quoi !

Par exemple, toi Julie, tu pourrais te mettre au vélo … ça te ferait faire du sport et tu économiserais les 3000 $ que tu mets dans tes cours de gym !

JULIE : « Pas bête … je vais essayer de m'y mettre dès demain. Protéger l'environnement, ce n'est pas dans ma nature … mais je vais essayer ! C'est bien parce que je vous aime les filles ☺ »

Les pratiques moins polluantes

Nous avons décidé de faire cet exposé car l'homme pollue trop et que ça met en danger la terre mais aussi les hommes.

Il est temps de réagir et il n'est pas trop tard.

Le but de notre exposé est de vous encourager à améliorer votre quotidien.

Le réchauffement climatique, la pollution de l'eau et de l'air, fragilisent et mettent en péril les espèces vivantes, c'est-à-dire les animaux et les plantes.

Au cours de cet exposé, vous allez vous rendre compte que vous pouvez facilement changer vos habitudes et que cela peut avoir un énorme impact sur l'environnement et sur notre santé.

Les éco-gestes étant innombrables, nous avons décidé de ne vous en présenter que quelques uns, comme l'économie de l'eau, le recyclage des déchets, le compost et les bonnes pratiques au jardin.

ECONOMISER L'EAU … Pourquoi ?

Nous sommes de plus en plus nombreux à l'utiliser, les ressources d'eau douce sont menacées, les pays riches en utilisent de plus en plus et le traitement des eaux usées consomme de l'énergie.

Prenez plutôt une douche qu'un bain :

1 bain = 250 litres d'eau

1 douche = 50 litres d'eau

Donc 1 bain équivaut à 5 douches !

Au lieu de mettre des produits toxiques dans les tuyaux => Utilisez plutôt une ventouse.

Savez-vous que : Plus l'eau est chaude, plus on consomme de l'énergie.

Et consommez l'eau du robinet (filtrée si possible …) pour ne plus jeter de bouteilles en plastique !

EN CE QUI CONCERNE LES DECHETS

- **Préférez les produits peu emballés voir non emballés.**
- **Triez aussi les déchets de la salle de bain : les emballages en carton, les flacons, etc.**

  Les flacons en plastique sont recyclables, les tubes en métal et plastique ne le sont pas.

- **Essayez d'appliquer la règle des 3 R :**

Réduire, Réutiliser, Recycler

Un français produit en moyenne 400 kg de déchets par an. La règle des 3 R permet de produire moins de déchets et de valoriser la matière par :

• la réduction de la production de déchets (en choisissant des matériaux recyclables non polluants, ou des produits avec peu d'emballage).

• La réutilisation des déchets

• Le recyclage des déchets (compostage, transformations...)

Le principe des 3 R permet de réduire la production d'ordures ménagères nécessitant un traitement

collectif. Or la réduction du volume de déchets signifie automatiquement la réduction du nombre de camions poubelle sur nos routes, la réduction de déchets incinérés ou mis en décharge ...

EN CE QUI CONCERNE LE COMPOST

Pour réduire le volume de la poubelle et avoir de belles plantes naturellement : Compostez !

Les bases du compostage

Vous pouvez faire votre compost vous-même, c'est facile. Cela va réduire votre quantité d'ordures et enrichir votre jardin.

Le compost : Qu'est-ce que c'est ?

Le compostage est un procédé de transformation biologique des matières organiques, en présence d'eau et d'oxygène.

Des micro-organismes transforment les déchets pour former, après maturation, du compost : un produit riche en humus et utile au jardin.

A quoi ça sert ?

Le compostage est un procédé ancien qui répond aujourd'hui à plusieurs préoccupations :

• C'est écologique car ça permet de réduire le volume des ordures ménagères (moins de transport, moins d'espace occupé par les décharges ou moins d'incinération …)

• Le produit final est de qualité : il favorise la vie du sol en améliorant sa fertilité et sa teneur en humus.

• C'est économique : Vous n'aurez plus besoin d'acheter des engrais et amendements organiques .

Que peut-on composter ?

• Les déchets de cuisine (épluchures, fruits et légumes abimés, coquilles d'œuf, marc de café, filtres en papier, restes divers)

• Les déchets du jardin (tontes de gazon, feuilles mortes...)

• Les déchets de la maison (cendres de bois, papier journal, bouquets fanés, sciures de bois, mouchoirs en papier...)

• **Les déchets de taille et les branchages en général (si vous avez un broyeur de déchets de jardin…)**

Comment faire ?

Vous pouvez faire du compost en tas ou bien utiliser un composteur. Vous pouvez acheter un bac ou en réaliser un avec des planches en bois.

Pour réussir votre compost, vous devez :

- ⇨ **Mélanger les différents déchets organiques**
- ⇨ **Aérer et brasser le mélange**
- ⇨ **Vérifier l'humidité**

Il faut compter entre 3 et 5 mois pour qu'un compost soit bien décomposé et riche en humus. Avec un bac, on récupère le compost par le bas, le tas descend, on rajoute des déchets sur le dessus, etc.

En pratique, à la maison :

Une petite bassine peut servir de relais entre la cuisine et le composteur. La bassine est régulièrement apportée sur le tas de compost.

A l'automne, la chute des feuilles permet là-encore d'alimenter le tas de compost.

EN CE QUI CONCERNE LES BONNES PRATIQUES AU JARDIN

Face aux dangers des pesticides pour l'homme et l'environnement, jardiner sans pesticide est un devoir.

Les effets des pesticides sur la santé se manifestent par exemple par :

- **Des problèmes de peau**
- **Des maladies respiratoires**
- **Des malformations**
- **Des atteintes au cerveau**
- **Des cancers**
- **Une baisse des défenses immunitaires**
- **Des problèmes d'infertilité**

Sur l'environnement, les pesticides ont entraîné :

- **La contamination de :**
    - **96% des eaux de surfaces**
    - **61% des eaux souterraines**
- **La contamination de l'air et des pluies**
- **La dégradation des sols**

Le Grenelle de l'environnement, au travers du Plan Eco-Phyto 2018, vise à réduire de 50% l'usage des pesticides en France d'ici 2018.

Ce que vous pouvez faire :

- **Choisir des plantes adaptées au milieu (plus résistantes aux maladies et aux parasites)**
- **Cultiver ensemble des plantes qui se protègent mutuellement (carottes et tomates, poireaux et fraises, concombre et salades…)**
- **Intégrer des fleurs au potager (les œillets d'Inde protègent les tomates…)**
- **Utiliser du compost ou du fumier**
- **Pailler le sol pour empêcher le développement des mauvaises herbes et limiter l'arrosage**
- **Utiliser des insecticides et des fongicides biologiques (purins, décoctions de plantes…)**
- **Enrichir le sol avec des engrais verts**
- **Planter en suivant le calendrier lunaire**
- **Récréer de la biodiversité et favoriser la pollinisation grâce aux plantes mellifères**
- **Favoriser le développement des prédateurs des insectes parasites (coccinelles pour lutter contre les pucerons…)**

Autres bonnes pratiques à appliquer au jardin :

• Pour en finir avec les **pucerons**, vous avez le choix :

⇨ Plantez dans le pot des plantes vertes des **allumettes la tête en bas** (les pucerons ont horreur du soufre),

⇨ Pulvérisez les plantes avec des **paillettes de savon de Marseille** ou du **vinaigre** (toujours dilué dans de l'eau,

⇨ Versez du **marc de café au pied des plantes**.

⇨ Vous pouvez aussi commander des larves de coccinelles : une fois adultes, elles se mettront à table.

• Pour éloigner les **fourmis** (et donc les pucerons qu'elles élèvent pour le miellat qu'ils secrètent en suçant la sève) :

⇨ Mettez **sur leur parcours du sel**, de la **poudre de craie** ou de la **cannelle** ou déposez des feuilles de noyer.

• Pour éloigner les **taupes** :

⇨ Enfoncez des branches de sureau autour de la zone à préserver,

⇨ Versez du **purin de sureau** dans leurs trous,

⇨ Utilisez des **boules de naphtaline** ou un autre **antimite**.

• Utilisez l'**eau de cuisson des pommes de terre** pour **asperger vos plantes**

⇨ Les **insectes nuisibles** n'apprécient pas du tout ça ;-)

• Pour vous débarrasser des **mauvaises herbes** :

⇨ Versez de l'**eau salée** dessus !

• L'**eau rouillée est un fortifiant naturel** et l'**eau de cuisson des œufs** est un **excellent engrais**.

ANNEXES

LES GESTES ECOCITOYENS

Energie

- Lumières éteintes
- Appareils en veille
- Equipements Classe A
- Chauffage au minimum

Consommation

- Achetez avec discernement
- Evitez les emballages inutiles
- Utilisez un sac ou un panier, ou au pire des sacs biodégradables

Eau

- 1 bain = 4 douches !!!
- Récupérez l'eau de pluie
- Réparez les petites fuites
- Ne laissez pas couler l'eau

Alimentation

- Consommez des produits frais, produits localement, de saison et si possible biologiques.
- Consommez du "fait-maison"

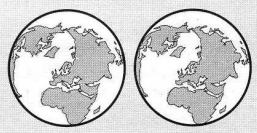
Déchets

- Triez vos déchets (verre, papier, cartons, flacons ...)
- Compostez tous vos déchets organiques (épluchures ...)

Déplacements

- Utilisez le vélo, le bus, le train et pratiquez le covoiturage
- Pensez à l'éco-conduite (douce)
- Limitez la voiture et l'avion ...

Pour quelle consommation optez-vous ?

Le plus grand nombre fait…	Beaucoup font déjà ça…	Il serait bien d'aller vers…
Achat au supermarché Un produit bio par mois en supermarché	Achat bio dans les magasins spécialisés, dans les supermarchés et sur les marchés	Achat bio en Biocoop, AMAP ou groupements d'achat et sur les marchés
Le prix est prioritaire Tout au moins cher	La qualité est une priorité Le prix vient ensuite	Economie Simplicité et sobriété Soutien social avant le prix
Pas de souci d'emballage	Peu de souci d'emballage	Tri avant l'achat
Une poubelle par jour Peu de tri	Une poubelle par semaine Tri des déchets après usage	Une poubelle par mois Tri et recyclage maximum
Pas d'économie d'énergie Pour cuisiner : électricité + gaz Micro-ondes	Peu d'économie d'énergie : gaz, électricité	Cuiseur solaire + bois Marmite norvégienne Trempage des aliments pour raccourcir le temps de cuisson
Matériaux de cuisine indifférents	Pas de casserole en aluminium Téflon jeté dès que rayé	Casseroles et poêles de qualité Pas de téflon
Peu d'eau du robinet Sodas, jus de fruits, apéros et vin de mauvaise qualité	Eau en bouteille plastique Pichet avec eau filtrée ou osmoseur Vin et jus bio	Pas de bouteille d'eau en plastique, eau à la source ou filtrée
Consommation de médicaments allopathiques	Pharmacie naturelle, homéopathie, Compléments alimentaires	L'alimentation et le repos en première médecine. Naturopathie
Jamais de tisane	La tisane principalement en infusette	Tisane de plantes cueillies. Pas d'achat de plantes en voie de disparition
Achat rapide, immédiat et au moins cher	Achat réfléchi sur la qualité	Achat réfléchi sur l'origine et l'impact écologique
Grand réfrigérateur et congélateur	Frigo et congélateur basse consommation	Pas de congélateur Petit frigo en été seulement
Sucres raffinés Succédanés et édulcorants sans limite	Sucre bio, Rapadura, miel bio Chocolat bio	Peu de sucrerie Miel local, Malt de riz, Fruits, Stévia
Le lien direct entre la santé et l'alimentation est ignoré	Importance de bien manger des produits sains et bios	Alimentation locale et de saison Du jardin si possible
Viande à tous les repas	Viande bio 2 à 3 fois par semaine Parfois végétarisme	Végétarisme ou, exceptionnellement, viande locale
Poisson surgelé, pané ou pré-cuisiné	Poissons frais et surgelés	Peu ou pas de poisson Aucun en voie de disparition
Trop de sel	Sel de l'Atlantique sauce de soja-tamari	Peu de sel de Guérande, Parfois sauce de soja-tamari
Glace saturée de colorants et de sucres, en grande quantité	Glaces et sorbets bios	Pas ou très peu de glace
Si jardin : potager et horticole avec pesticides et engrais Pelouse arrosée	Si jardin : potager et horticole entretenu avec produits bios	Si jardin : potager et plantes sauvages se côtoyant avec refuges pour faune sauvage, utilisation de purins de plantes
 Besoin de 3 planètes	 ***Besoin de 2 planètes***	 ***Besoin d'une planète***