

# LES BONS CONSEILS DE COCCI POUR ÊTRE ECO CITOYEN

*Elle aime le vert...*

## SOYONS ECOCITOYENS !



**Etre écocitoyen c'est : reconnaître et prendre en compte la portée écologique de tous ses gestes quotidiens; être solidaire avec tous les êtres vivants et les générations futures... C'est une attitude responsable et nécessaire à un développement durable pour TOUS.**

### **JE M'INFORME ET DIFFUSE L'INFORMATION AUTOUR DE MOI :**

Que peut-on faire pour améliorer le cadre de vie de son quartier ? Y-a-t-il un marché bio sur ma commune ? Où dois je déposer mes déchets dangereux ? D'où vient ce produit ? Comment réduire ma consommation d'énergie ? N'hésitez pas à rechercher des réponses par vous même et à diversifier les sources pour avoir une information objective. Des organismes spécialisés sont là pour vous répondre (cf. « pour aller plus loin »). Partager ses recherches, documents, lectures avec son entourage, c'est aussi de la sensibilisation.



### **JE DEVIENS CONSOM'ACTEUR :**

► **Lors de mes achats**, je lis les étiquettes et privilégie les produits écolabellisés, avec un minimum d'emballages; issus de l'Agriculture Biologique; du Commerce Equitable...ainsi je réduis mon impact sur l'environnement, économise les ressources et prend en compte les générations futures ! Si un produit non écologique vous choque ou si vous n'avez pas d'information sur sa composition ou sa provenance, écrivez au service consommateurs du fabricant, votre statut de « payeur » vous donne le droit de réclamer plus d'informations.

► **J'épargne « solidaire »** : il existe des alternatives au système financier actuel. Le Crédit Coopératif propose les mêmes produits qu'une banque classique, **la solidarité en plus** : Ex : La « carte Agir », fonctionne comme une carte bleue, mais à chaque retrait d'espèces 0,06 cents sont reversés à l'association de votre choix. La solidarité à la portée de tous !

① Le crédit Coopératif - 69 Bd A. Martin - Orléans ( [www.credit-cooperatif.fr](http://www.credit-cooperatif.fr) ).

► **Le microcrédit** : Il s'agit d'octroyer des petits crédits (quelques dizaines à quelques centaines de francs) à des personnes de pays pauvres, pour leur permettre de créer ou de développer une activité (artisanat, agricole, petit commerce...) : [www.planetfinance.org](http://www.planetfinance.org)

① **La Ville d'Orléans s'engage pour le microcrédit** : En retournant un coupon et en y joignant un chèque de 10 euros, vous contribuez à la mise en place de microcrédits dans les pays en voie de développement (coupons disponibles dans les commerces du centre ville).

### **PARTICIPER EN CITOYEN :**

**La participation est une des clefs du développement durable :**

► Quelles que soient vos opinions politiques, votez ! Les programmes de tous les partis prennent position sur les questions de développement durable : informez vous, et votez en connaissance de cause. Adressez vous à vos élus pour qu'ils prennent en compte vos préoccupations écologiques. Toutes les communes ont un service environnement.

► Si vous faites partie d'une copropriété, insistez lors des assemblées pour que des mesures en faveur de l'environnement soient votées : systèmes de chauffage écologique, éclairage...

► Participez aux réunions publiques et aux comités de quartiers organisés dans votre commune et faites entendre votre voix.

► En tant que parent d'élève, demandez à ce que l'éducation à l'environnement soit mieux prise en compte dans les programmes.

## LES BONS CONSEILS DE COCCI POUR ÊTRE ECO CITOYEN



*Elle aime le vert...*

## SOYONS ÉCOCITOYENS !

### A LA MAISON AUSSI !

► **Dans la cuisine** : j'évite le jetable (lingettes, essuie-tout...); je trie mes déchets pour qu'ils soient recyclés; j'entretiens mon réfrigérateur; j'économise l'eau; je limite ma consommation de produits d'entretien et préfère des produits écologiques (produits ECOVERT disponibles dans les Bio-coops ou sur [www.webecologie.com](http://www.webecologie.com)).

→ 3 mm de givre peuvent entraîner une surconsommation de 30% d'énergie !

► **Au jardin** : je composte mes déchets verts et organiques (épluchures, marc de café...) ainsi je les valorise en engrais naturel bon pour ma terre; j'évite les engrais et traitements chimiques; je favorise la biodiversité : je crée des refuges pour accueillir hérissons, oiseaux...; je laisse un coin de jardin sauvage pour favoriser le développement de la flore; je plante du houx, du lierre ou de l'aubépine, les oiseaux raffolent de leurs baies hivernales ! Je récupère l'eau de pluie pour arroser mes cultures ou ma voiture.

→ 13 millions de français possèdent 1 jardin, soit une surface de plus de 1 million d'hectares.

**Dans la majorité des cas, les jardins amateurs sont traités chimiquement et contribuent jusqu'à 25% à la pollution de notre eau !**

► **Dans la salle de séjour et la chambre** : je privilégie les meubles labellisés FSC (forêt gérée durablement) ou dont les essences sont locales; j'aère au moins une 1/2 heure par jour, sans cela une habitation peut se révéler plus polluée que l'extérieur; pour parfumer les pièces : je remplace les aérosols et parfums synthétiques par du papier d'Arménie (se trouve en pharmacie), des huiles essentielles ou des plantes aromatiques; je fais la chasse aux dépenses d'énergie inutiles.

### JE M'ENGAGE ET ME MOBILISE :

Le secteur associatif français compte 1 million d'associations. Elles peuvent vous aider et vous représenter. Soutenez ou rejoignez des associations de protection de l'environnement : plus elles seront fortes et plus leurs voix seront entendues.

Quelques associations locales :

◆ **NATURALISTES ORLEANAIS**, Maison de la Nature et de l'Environnement :  
64, route d'Olivet - 45100 ORLEANS (courriel: [naturalistes.orianais@wanadoo.fr](mailto:naturalistes.orianais@wanadoo.fr)).

◆ **NATURE CENTRE**, Fédération régionale des associations de protection de l'environnement :  
71, avenue Charles Péguy - 45800 ST JEAN DE BRAYE ( [www.naturecentre.org](http://www.naturecentre.org) ).

◆ **GRAINE CENTRE**, Réseau Régional d'Education à l'Environnement :  
Domaine de Villemorant - Ecoparc - 41210 NEUNG SUR BEUVRON ( [www.grainecentre.org](http://www.grainecentre.org) ).

► **Je participe aux manifestations et aux journées liées au développement durable** :  
Journées Développement Durable à Orléans (10 et 11 juin 2006); Semaine de la mobilité (en septembre); La Quinzaine du Commerce Equitable (du 29 avril au 14 mai 2006)...

① Infos sur les participations de l'AggLO à la Direction de la Communication.



## Pour aller plus loin : Où m'informer ?

### LES ÉCONOMIES D'ÉNERGIES :

#### **L'ADEME (Agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'Énergie) :**

Etablissement public placé sous la tutelle des ministres chargés de l'Environnement, de l'Énergie et de la Recherche; l'ADEME dispose d'un fond documentaire sur l'air, le bruit, les déchets, les énergies, le management environnemental, les sites et sols pollués et les transports.

Prendre RDV pour toute demande de documentation :

ADEME Centre - 22, rue Alsace Lorraine - 45000 Orléans - Tel: 02 38 24 00 00 -

[www.ademe.fr/centre](http://www.ademe.fr/centre).

ADEME



**Les Espaces INFO ENERGIE (développé par l'ADEME) :** ils sont répartis dans toute la France et vous conseillent gratuitement sur les réflexes simples à adopter et sur les solutions à mettre en oeuvre pour réduire vos consommations d'énergie : 1, rue de l'Université - 45000 Orléans N° AZUR (prix d'un appel local) : 0 810 060 050 (courriel : eie45@wanadoo.fr). Toutes les informations sur [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr).

### LA QUALITE DE L'AIR :

**LIG'AIR, Pour tout savoir sur la qualité de l'air en Région Centre :** 135, rue du faubourg Bannier - 45000 Orléans - Tél: 02 38 78 09 49 - [www.ligair.fr](http://www.ligair.fr).

### LES ASSOCIATIONS DE PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT NATIONALES ET INTERNATIONALES :

**Le WWF France (World Wide Fund For Nature) :** Les programmes du WWF sont structurés selon 5 thèmes d'actions prioritaires : Les Forêts, les Océans, les Eaux douces, les changements climatiques, les Espèces. En France, les actions portent également sur les Espaces Naturels, l'Outre Mer et le développement durable. WWF France - 1 carr. Longchamp - 75116 PARIS - Tél: 01 55 25 84 84. [www.wwf.fr](http://www.wwf.fr)

#### **GREENPEACE**

Greenpeace est une organisation à but non-lucratif présente dans 40 pays. Pour garder son indépendance, Greenpeace refuse les dons des gouvernements et des entreprises. Elle n'accepte que ceux de ses adhérents. En tant qu'organisation mondiale, Greenpeace s'occupe avant tout des problèmes écologiques les plus critiques à l'échelle planétaire comme : la protection des océans et des forêts; la promotion des énergies renouvelables; le désarmement nucléaire; le préventif de la dissémination des OGM...

Greenpeace: 22, r Rasselins - 75020 PARIS - Tél: 01 44 64 02 02 - [www.greenpeace.org/france](http://www.greenpeace.org/france)

**La FONDATION NICOLAS HULOT :** ONG apolitique et non-confessionnelle la Fondation a pour but de développer l'éducation à l'environnement : FNH pour la Nature et l'Homme - 6, rue de l'Est - 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT - Tél: 01 41 22 10 70 - [www.planete-nature.org](http://www.planete-nature.org)

Relevez le défi pour la Terre sur [www.defipourlaterre.org](http://www.defipourlaterre.org).

### LES ASSOCIATIONS HUMANITAIRES :

Pour être bénévole, avoir des informations sur les associations près de chez vous ou vous informer de la vie associative locale : Contactez la Maison des associations à Orléans : 46 ter rue Ste Catherine - 45000 ORLEANS - Tél: 02 38 53 20 24 - Fax: 02 38 54 08 92.

# Calculez votre empreinte écologique

L'empreinte écologique évalue la surface totale requise pour produire les ressources que nous utilisons (nourriture, vêtements, biens et services, etc.) pour répondre à notre consommation d'énergie et pour fournir l'espace nécessaire à nos infrastructures (logements, routes, etc.). Le résultat dépend directement de notre façon de nous nourrir, de nous déplacer, de nous loger... L'empreinte écologique d'un chinois est de 1,5 hectares, et celle d'un habitant du Mozambique de moins de 0,5 hectares. Un américain a quant à lui besoin de près de 10 hectares !

Si l'on divise l'ensemble des surfaces productives de la planète par les 6 milliards d'habitants qui la peuplent, on constate que la Terre met à notre disposition 1,9 hectare par personne... Et ce, sans tenir compte de l'espace qui pourrait être strictement réservé aux autres espèces.

**Sélectionnez une seule réponse par question et additionnez les points correspondants. Puis reportez vous au tableau ci-dessous pour estimer votre empreinte écologique.**

<b>Je mange de la viande :</b>		<b>Je me lave :</b>	
2 fois par jour	+40	En prenant des bains	+10
1 fois par jour	0	En prenant des bains et des douches	0
2 ou 3 fois par semaine	-10	En prenant des douches	-5
Rarement ou jamais	-20	<b>Je vais travailler :</b>	
<b>J'achète viande et poisson frais plutôt que surgelés :</b>		En voiture	0
Jamais	+10	En train	-30
Souvent	0	En métro, tramway, bus ou car	-30
Toujours	-10	En vélo ou à pied	-50
<b>J'achète fruits et légumes frais et non préparés :</b>		Je ne travaille pas	-50
Jamais	+10	<b>Ma voiture :</b>	
Souvent	0	Est une sportive	110
Toujours	-10	Est un gros 4x4	70
<b>J'achète des produits :</b>		Est un monospace	30
Fabriqués de préférence en France (en Europe)	-10	Est une grande routière	20
Sans prêter attention au lieu de fabrication	0	Est une routière moyenne	0
<b>J'habite :</b>		Est une petite citadine	-5
Une maison non mitoyenne	+10	Je n'ai pas de voiture	-80
Une maison mitoyenne	0	<b>Je pars habituellement en vacances :</b>	
Un appartement	-20	En avion (vols long-courriers)	0
		En voiture	0
		En bateau	15
		En train	-10
		En vélo	-20
		A pied	-20
		<b>Je privilégie les vacances en France ou en Europe :</b>	
		Oui	0
		Non	+20

## Estimation de votre empreinte écologique

Votre total de points est : ----- Votre empreinte écologique est : -----

Inférieur à -70 = Inférieure à 4 hectares.  
 Compris entre -70 et -10 = Comprise entre 4 et 5 hectares.  
 Compris entre -10 et +10 = Comprise entre 5,0 et 5,4 hectares.  
 Compris entre +10 et +50 = Comprise entre 5,4 et 6 hectares.  
 Compris entre +50 et +100 = Comprise entre 6 et 7 hectares.  
 Supérieur à + 100 = Supérieure à 7 hectares.



Avec une empreinte écologique de 5,2 hectares par habitant en France, nous sommes donc en surrégime par rapport aux ressources de la planète : **si tous les habitants de la Terre vivaient comme un français, il faudrait 2 planètes supplémentaires pour pouvoir vivre tous ensemble !**