

# LA PART DU COLIBRI

LE GUIDE DE LA TRANSITION ECOLOGIQUE SIMPLE



Un texte de Jennifer Arrigoni

INTRODUCTION

LES ALTERNATIVES

LE GUIDE

BONUS

## INTRODUCTION

Je m'appelle Jennifer et j'ai créé ce livre dans le but de vous aider et vous guider vers une transition écologique simple.

Pourquoi une transition écologique ? Parce qu'on a oublié le pouvoir que l'on a tous, le pouvoir de chacun en tant qu'individu, et que les petites rivières font les grands fleuves.

Nous savons tous que nous avons abusé des ressources de notre planète, inutile de vous le rappeler, cela veut dire qu'en continuant ainsi, nos enfants n'auront pas la chance de connaître certaines espèces, de connaître un climat vivable et oublieront l'odeur des pissenlits dans les champs.

Etre écolo n'est pas synonyme de hippie vivant en caravane dans les bois, c'est montrer l'intelligence dans notre environnement. Sauver la planète n'est pas un geste de loser, c'est du bon sens.

“

les petites  
rivières font les  
grands fleuves

”

Ce guide, vous le découvrirez très vite, est aussi informateur. Je ne pouvais pas vous proposer un plan d'action sans vous faire part de quelques « point information » et donner du sens à l'ensemble.

Et surtout, j'espère que vous apprendrez des choses !

La seconde partie vous présentera toutes les alternatives auxquelles j'ai pensé, que j'ai pu trouver, ou que j'ai moi-même mis en place. C'est la partie un peu plus sympa qui, je l'espère, vous ouvrira sur l'idée qu'un changement est possible, pas à pas.

D'où la troisième section qui mettra en œuvre ces alternatives. Dans cette partie, je vous accompagne à mettre en place des gestes en vous proposant un guide relativement concret, que vous pourrez adapter selon vos modes de vie. J'ai remarqué avec le temps et en discutant avec différentes personnes de milieu sociaux variés, que nombreux sont ceux qui aimeraient agir pour la planète, mais sans savoir par où commencer et par quoi, ou se sentent vite submergés par les nombreux domaines d'action.

En parcourant le monde, j'ai pris du recul et appris l'importance de nos actes sur la planète et ses habitants. Je suis comme tout le monde, j'ai grandi dans une ville, et pourtant mon quotidien a radicalement changé, et je suis toujours aussi heureuse.

Vous avez fait le premier pas vers cette transition, soyez fiers de vous. Laissez-moi vous aider, il suffit d'un tout petit effort pour un changement grandiose. La planète vous en remerciera.



## LES ALTERNATIVES

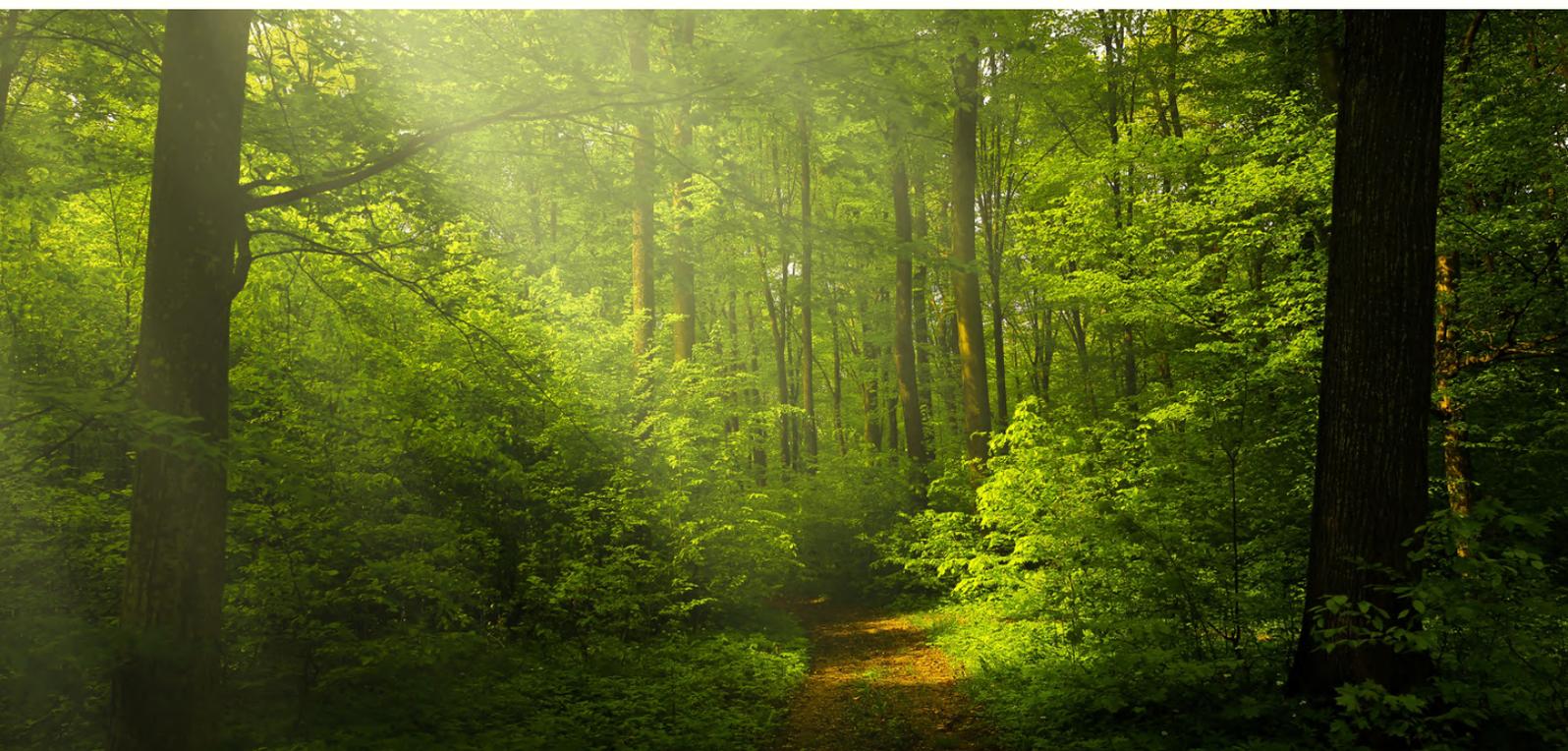
Notre mode de vie actuel fait que l'on détruit notre habitat. On pourrait critiquer pendant des jours les avancées et les impacts d'aujourd'hui, et pourtant, il faut bien avancer avec son temps. D'autant plus que l'on est bien content de pouvoir communiquer avec des membres de la famille à l'autre bout du monde (grâce aux technologies), on est bien content de pouvoir vivre avec un minimum de confort (l'eau potable, l'électricité. Au passage, notons la chance que nous avons par rapport aux 2 milliards de personnes dans le monde qui n'ont toujours pas accès à l'eau potable et à l'assainissement, et au 1 milliard qui n'a toujours pas accès à l'électricité). Bien sûr, je m'adresse à vous qui avez pu vous procurer ce guide, vous qui avez un peu d'importance à accorder à l'écologie par rapport à tous ces peuples qui malheureusement, ne visent qu'à survivre dans ce monde d'inégalités.

Alors, cette prise de conscience vous l'avez, et c'est déjà un très bon point. Maintenant, prenez conscience que c'est vous qui ferez la différence.

**Je refuse de croire que nous ne pourrions pas avoir un rôle à jouer.** J'ai tourné le problème dans tous les sens, et j'ai compris que de toute façon, ce n'est pas d'en haut que vont survenir les changements. C'est de nous, d'en bas.

Pourquoi ? Car je vais vous dire une phrase toute simple : « si on continue d'acheter, ils continueront de produire ». Tout bêtement.

Vous me direz, « c'est un peu radical, j'ai quand même envi de profiter de ma vie et manger ce que j'aime ! On ne va pas refaire le monde ». On est bien d'accord !



Alors au lieu de le refaire et changer radicalement, je vous propose en premier lieu de garder ceci en tête : L'idée générale est de réduire notre empreinte carbone. Autrement dit, diminuer ce qui est source de pollution et d'émission de CO<sub>2</sub> :

- **Diminuer la production de masse** : favoriser les petits commerces plutôt que les gros.

- **Diminuer les transports de produits** : c'est un peu polluant de faire pousser une banane à un coin de la terre, et la faire traverser l'océan par bateau juste pour un beau banana-split en guise de dessert (c'est un exemple un peu draconien, mais, l'idée est là).

- **Utiliser plus de produits naturels** : pour diminuer la présence et les rejets de substances toxiques pour nous et pour la planète.

L'idée est d'arrêter le cercle vicieux : plus on veut, plus on produit, donc plus on veut.

L'idée est que vous ayez cette petite voix au fond de vous, non pas la mienne, mais la votre, cette petite voix qui voit un peu plus loin que juste le produit en face de vous, ou le geste que vous êtes en train de faire. Qui réfléchit avant d'acheter. Cette petite voix qui se désole de voir un papier ou du plastique par terre et qui pousse à le ramasser et le mettre à la poubelle. Cette petite voix qui voit immédiatement tout le dommage qui a été fait pour avoir un steak emballé dans du plastique dans l'étalage du supermarché.



Ça n'a pas besoin d'être compliqué. Ce qui est sûr, c'est qu'il va falloir s'adapter, qu'on le veuille ou non, et qu'il faut absolument réduire nos émissions de CO<sub>2</sub>. Mais ça ne veut pas dire revenir à l'Age de Pierre! Cela implique juste de s'inventer une vie nouvelle, petit à petit et pas à pas. Et je suis persuadée qu'on peut tous faire la différence.

C'est pourquoi dans la partie suivante, qui sera un peu plus joyeuse, je vous propose des alternatives à vos gestes et produits actuels.

Plus loin on verra comment les mettre en place et par quoi commencer . Et croyez-moi, ça n'a pas besoin d'être compliqué, ça n'a pas besoin d'être la mer à boire.

Si je l'ai fais, vous pouvez le faire aussi.

## Allez c'est parti!

Vous verrez deux petits logos sur certains points. Soit  ou . Il s'agit des "point info" ou idée recette en question, que vous trouverez en page suivante.



1

### Stop les pailles en plastique !

Je passe aux pailles bambou, ou autre matière biodégradable !  
Petit challenge entre copains : au bar ou au café, si j'oublie de demander un jus de fruit ou cocktail sans paille, gage !

  
2

### Stop les plastiques à usage unique

Regardez le nombre d'emballage plastiques qui ne servent qu'à être jetés.  
- J'arrête de les acheter, ou alors je sais que je réutilise le contenant (une bouteille de jus de fruit par exemple qui se transforme en contenant pour la lessive!)  
- Je réutilise les bocaux en verre

  
3

### Le film plastique alimentaire

J'utilise des tupperware pour mettre au frigo ou alors j'opte pour les alternatives écolo !  
Oui, il y en a plein, cherchez autours de chez vous !

4

### La brosse à dents

J'arrête les brosses à dents plastique : bambou ou écologique !

5

### Pour ces dames

Protections hygiéniques durables : cup menstruelle, serviettes lavables, culotte périodiques

6

### Les bouteilles d'eau

- J'évite d'acheter des bouteilles d'eau en plastique. Si l'eau du robinet n'est pas bonne : filtre, charbon, carafes filtrantes...  
- Je limite le nombre de packs que j'achète



### Le film plastique alimentaire

Vous aurez besoin de bouts de tissus de récupération, de plusieurs tailles, imaginez ce que vous pourriez envelopper. (Petit bonus, le choix du coloris !), les laver et faire sécher.

De la cire d'abeille en pépite (qu'on achète en boutique biologique par exemple).

Placer les bouts de tissu sur la plaque du four

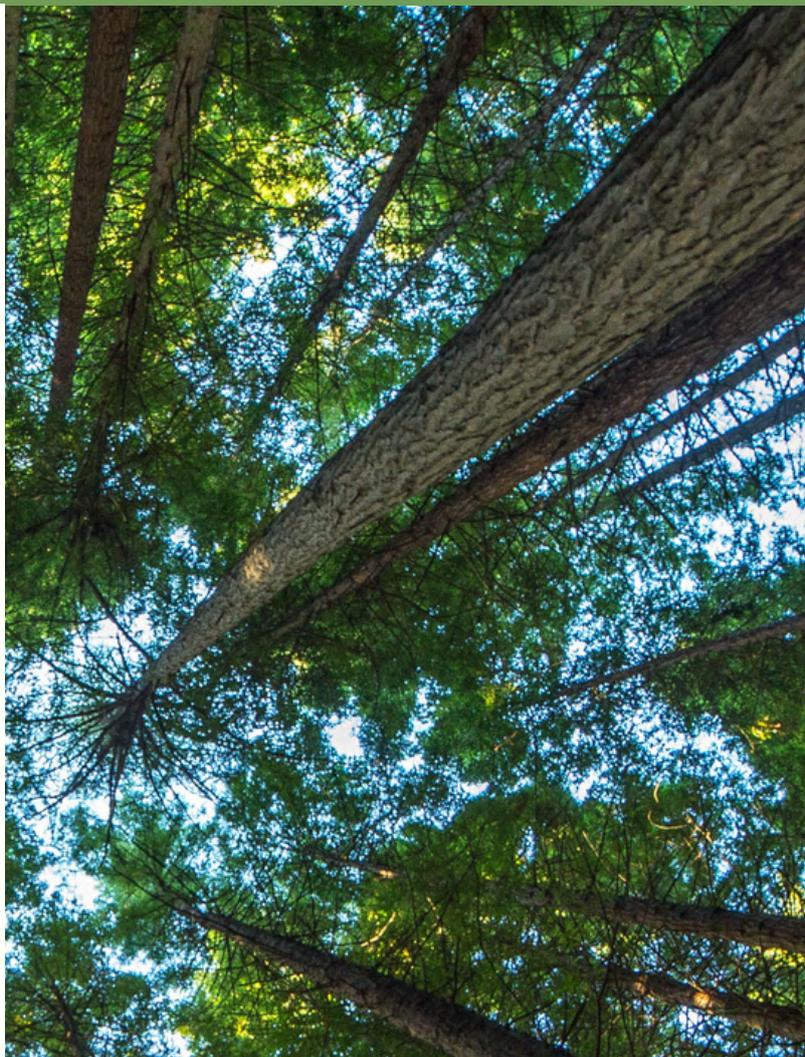
Souspoudrer les pépites sur les tissus.

Enfourner à 85°C maximum (la cire risque de brûler) et regarder fondre !

Une fois fondue, sortir les tissus et les laisser sécher.

Hop c'est prêt !

Nettoyable à l'eau avec une éponge, il vaut mieux éviter de les rincer à l'eau chaude ou à la machine (la cire risque de fondre).



### Le plastique

La production de plastique a augmenté de façon exponentielle, de 2,3 millions de tonnes en 1950 à 448 millions de tonnes en 2015. Elle devrait doubler d'ici 2050.

Chaque année, c'est 8 millions de tonnes qui sont déversées dans les océans depuis les côtes. C'est l'équivalent de 5 sacs poubelle tous les 30cm le long de toutes les côtes du monde entier.

Un nouveau continent entièrement constitué de déchets plastiques a vu le jour dans l'Océan Pacifique, c'est 3 fois la France.

Une fois à l'eau, le soleil, le vent et l'action des vagues fractionnent ces bouts de plastiques en minuscules particules. Ce qu'on appelle microplastique est aujourd'hui présent dans toutes les eaux de la planète, allant du Mont Everest aux abysses de la fosses des Mariannes.



## À la maison, hygiène



### Dentifrice

- J'essaye et j'adopte le dentifrice bio/vegan (moins de substances chimiques et toxiques), je n'achète plus le dentifrice dans son emballage carton (celui qui sert à être jeté une fois à la maison!)

-Je fais mon dentifrice !



### Lessive

Je fais ma lessive ! Vous allez adorer.

(PS : c'est la première chose que j'ai commencé à faire à la maison, je ne m'en lasse toujours pas !)

J'évite aussi de laver à plus de 30°C



### Savons et shampoings

- Je passe au bio ! Bien meilleur pour la peau et l'environnement, favorise les petits producteurs qui y mettent leur coeur ! Et il y en a de plus en plus, dans votre ville c'est sûr!

- Je fais mon shampoing !



### Cotons

Les petits cotons dans la salle de bain c'est très pratique pour se démaquiller, enlever le vernis...C'est quand même un usage unique.

J'utilise des cotons en tissu lavables !

En cherchant un peu je suis sûre qu'au moins une personne dans votre ville les coud chez elle, allez, on favorise la petite économie locale...ou on rallume la vieille machine à coudre du grenier !



### Produits ménagers

On fabrique son nettoyant multi-surface (cuisine, salle de bain, sol...)

Le vinaigre blanc est votre meilleur ami !



### Pastilles lave-vaisselle

Je fais mes propres pastilles !



### Le shampoing

1 cuillère à soupe de savon de Marseille en poudre, ou en copeaux que vous mixez pour le réduire en poudre  
 1 cuillère à café d'huile végétale (olive, argan, coco, noisette etc.)  
 1 cuillère à café de miel  
 100 ml d'eau  
 Quelques gouttes d'huile essentielle (au choix) ou d'huile d'amande

Faire fondre le savon de Marseille au bain-marie. Ajouter l'huile végétale et le miel.  
 Remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène.  
 Pendant ce temps, faire bouillir les 100 ml d'eau dans une casserole à part.  
 Incorporer lentement l'eau bouillante au reste du mélange tout en remuant.  
 Laisser refroidir. Au choix :Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle ou d'huile d'amande.  
 Verser le shampoing dans le récipient prévu pour le conserver (3 semaines maximum).



### Le produit ménager multi-surface

Dans une grande bouteille :

- 3/4 d'eau
- 250ml vinaigre blanc
- 10 gouttes huiles essentielles tea tree, 10 gouttes huiles essentielles lavande ( ou autres, à tester).

À diluer avec de l'eau dans le seau directement pour les sols, ou dans une bouteille pour les surfaces (cuisine, salle de bain ...).



### La lessive

1,5 litre d'eau : on fait bouillir puis on coupe 30 grammes savon de Marseille (le plus pur possible) rappé en copeaux : on mélange à l'eau.

Une cuillère à soupe de bicarbonate de soude : une fois le mélange un peu refroidi  
 10 gouttes huiles essentielles lavandes  
 10 gouttes huiles essentielles eucalyptus (ou autres, à tester!)

Adoucissant  
 250ml vinaigre blanc  
 500ml eau  
 10 gouttes huiles essentielles



### Le dentifrice

3 cuillères à soupe d'huile de coco vierge  
 1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
 1 cuillère à café d'argile blanche  
 Une dizaine de gouttes d'une ou plusieurs huiles essentielles  
 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse (facultatif)

Une grande cuillère à soupe d'huile de coco  
 ½ cuillère à café de charbon végétal activé  
 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle de citron (ou autre selon vos goûts)



### Les pastilles lave-vaisselle

60g bicarbonate de soude  
 60g acide citrique (simplement issu du citron)  
 60g cristaux de soude en poudre  
 50g gros sel  
 Bac à glaçons

Mélanger le tout (pourquoi pas ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles) avec un petit peu d'eau pour humidifier légèrement. Verser le mélange dans les bacs à glaçon et presser légèrement avec les doigts pour qu'elles soient bien compact. Laisser sécher quelques heures puis les démouler et mettre dans un bocal hermétique .



13

**Les emballages**

Il y a de plus en plus de commerces qui favorisent le vrac, je prends mes emballages et je réutilise.

- Pas besoin d'un sac plastique pour mettre la salade dedans
- J'opte pour les aliments sans emballage

14

**Sac à course**

Je vais mettre des sacs de courses dans la voiture ou prêts à partir.  
Si je fais mes courses à pied, je prépare mes sacs dans l'entrée.

15

**Les courses**

- Je limite au maximum les grandes surfaces
- J'achète chez les producteurs locaux pour les produits alimentaires, et de saison.

16

**\*\*Le bonus\*\***

Vous tombez sur mon préféré :

- J'arrête d'acheter les produits Monsanto
- Je vous promets et mets mes deux jambes à couper, il y a toujours une alternative !



## Monsanto/Bayer

Nous allons faire simple, car je pourrais déblatérer des jours entiers sur Monsanto/Bayer. En résumé, Monsanto est une multinationale de biotechnologie agricole basée aux États-Unis. Ils sont le premier producteur mondial de Roundup®, un herbicide créé à base de glyphosate, extrêmement toxique pour l'homme et l'environnement.

Monsanto est également le plus grand producteur d'OGM de la planète, ce qui représente plus de 90% des semences transgéniques plantées dans le monde.

Monsanto a introduit des produits génétiquement modifiés qui résistent au Roundup. Cela signifie que les agriculteurs peuvent tuer toutes les mauvaises herbes en pulvérisant du Roundup sans affecter leur plantation. En résumé, le RoundUp tue tout sauf les cultures.

Lorsque ces cultures sont récoltées, elles contiennent des niveaux élevés de glyphosate.

Les produits « Monsanto » possèdent donc des niveaux élevés de cette substance.

Alors, pour ne pas encourager la firme, je vous propose simplement de ne plus acheter et consommer les produits de ses marques, et je crains de vous dire que bon nombre de produits que vous avez chez vous, sont des produits Monsanto !

La bonne nouvelle, c'est que tout est remplaçable ! Oui, faites moi confiance, il y a toujours une alternative « non-Monsanto » !

Alors oui, il faudra changer certaines habitudes, et je ne vous suggère pas d'essayer de tout changer, mais...1 ou 2 produits par exemple ?

Si l'on garde en tête les dommages qu'ils causent, cela se fera tout seul.

Voici donc ci-dessous, certains des produits à éviter. Etant donné que la liste est très longue, vous trouverez à la fin de ce guide la liste complète.

Les grandes marques sont :

Coca-Cola, Pepsico, Kellogg's, Mars, Unilever, Johnson&Johnson, Procter&Gamble, Nestle, Mondelez. S'en suivent donc tous les descendants



## La pêche

Les « bulldozers des mers » (ces chaluts qui trainent des gigantesques filets en surface ou en fond) attrapent tout sur leur passage ; impossible de sélectionner les espèces. Le tri se fait après, sur le pont du bateau, où l'on rejette à la mer les morts indésirables. Ces prises « accessoires » représentent environ 38,5 millions de tonnes chaque année. La seule méthode qui garantit le moins de prises non désirées est la pêche artisanale, qui exploite de manière durable et écologique les ressources marines.



17

**Recyclage**

À la maison, chaque chose à sa place. C'est l'heure de faire place à un endroit dédié au recyclage plastique et recyclage verre  
Deux minutes pour repérer et passer aux poubelles dédiées.

18

**Le café au travail**

Chacun sa tasse ! Fini les gobelets à usage unique !

19

**Réparations et secondes vies**

Je repère chez moi un objet : un livre, un appareil électronique, cassé, ou abimé.  
- je le répare ou je le donne  
- je ne cherche pas à le jeter et le remplacer par du neuf immédiatement

20

**Les médicaments**

- Je ne prends pas un cachet au moindre ressenti désagréable  
- Tout est dans la nature, j'opte pour le naturel !

21

**Un produit pour la maison non cité ici ?**

Je sélectionne un produit à la maison, je cherche une recette maison en ligne !

22

**Les vêtements**

- Je limite les vêtements de marque que j'achète, beaucoup d'entre elles encouragent les conditions de travail pitoyables. On évite de participer?  
- Je favorise les vêtements fabriqués à partir de matières recyclées  
- Je teste les friperies ! De véritables mines d'or qui prônent les secondes vies ! Longue vie aux secondes vies !  
- J'achète local !

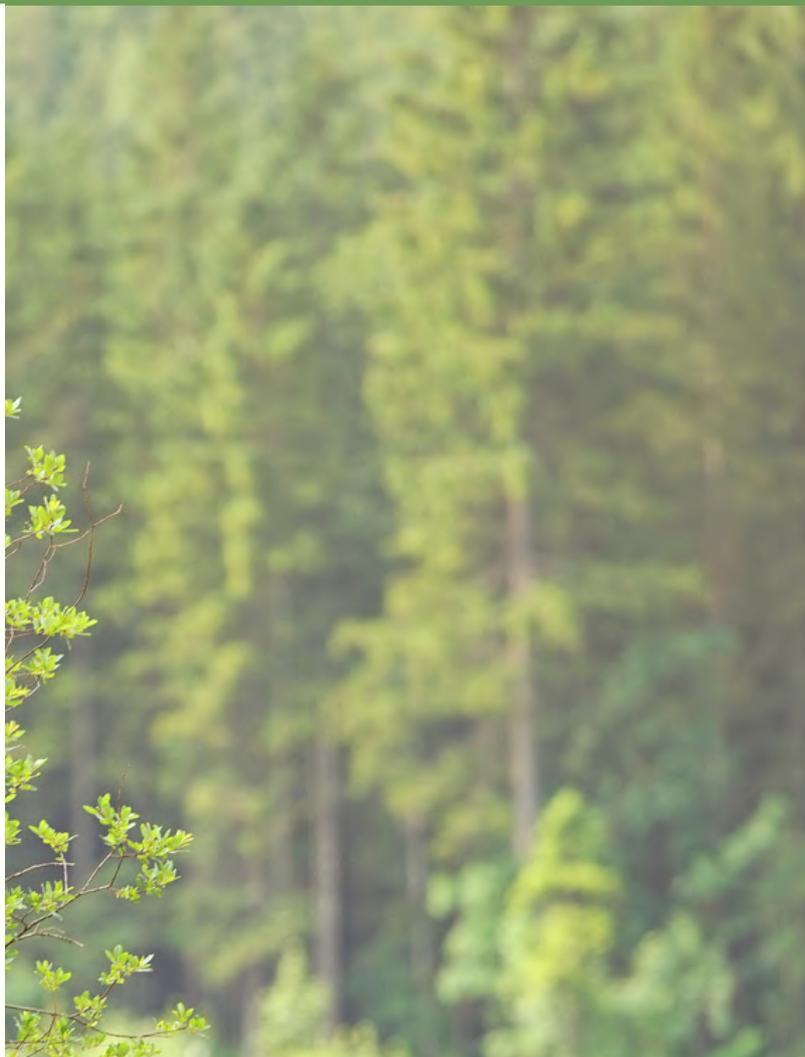


## Les vêtements et les marques qui recyclent

Etre bien habillé c'est un peu le symbole de la réussite dans beaucoup des pays développés. Ce qu'on oublie souvent c'est le revers de la médaille : En 2017, environ 168 millions d'enfants, soit plus de 10 % des enfants dans le monde, sont soumis au travail forcé. De nos jours, 40 millions de personnes vivent comme des esclaves et une majorité travaille dans des usines de textiles à fabriquer les vêtements de grandes marques internationales.

Sans parler de la consommation d'eau qui est extrêmement importante dans l'industrie de la mode : L'équivalent de 70 douches est nécessaire à la fabrication d'un t-shirt et 285 pour un jean. Du champ à l'usine, de la boutique à notre machine à laver, les produits toxiques se mélangent constamment à l'eau. 70 % des particules de microplastique, qui se retrouvent dans les usines de traitement des eaux usées, proviennent de fibres textiles.

On encourage les fabricants qui ont su mettre en place des chartes environnementales, qui fabriquent leurs produits avec des matières recyclées:les vêtements écoresponsables, qui réservent une partie de leur bénéfices à des associations protectrices de l'environnement ou autres. On partage, on s'entraide, on s'encourage !



## Les lobbies pharmaceutiques

Pourquoi parler du lobby pharmaceutique quand on parle d'écologie ?

Car la protection de l'environnement passe par la lutte contre les monopoles. Les monopoles, ce sont les géants pharmaceutiques, alimentaires, industriels...qui mettent tout en œuvre pour tirer profit de toute situation, peu importe l'impact écologique. De plus, difficile pour une personne lambda qui souhaite mettre en avant une innovation écoresponsable de lutter contre les géants : ils ont le monopole.

Pas facile de vanter les mérites de « la médecine par les plantes » lorsque les labos pharmaceutiques dépensent des milliards pour prouver qu'un cachet (donc fabriqué dans d'énormes laboratoires, dont les tests sont souvent réalisés sur des animaux, dont la production de masse est extrêmement polluante, ...) est plus efficace qu'un remède naturel. À garder dans le coin de sa tête...



## Déchets et rapport au papier

23

### La cigarette

C'est décidé, fini les mégots par la fenêtre ou écrasés par terre : cendrier de poche ou pour la voiture. Une vieille boîte à chewing-gum par exemple  
Les non-fumeurs : faites la morale, au moins pour les mégots!

24

### Les vieux vêtements

Je fais une pile des vêtements dont je ne me sers plus : je les donne aux associations

25

### Le ramassage de déchets ponctuel

Je prends un sac la prochaine fois que je vais en ville ou me balader, et je ramasse les déchets par terre.

Non ce n'est pas seulement le travail de l'éboueur, c'est le bon sens écologique de voir un déchet par terre et le jeter. Prochaine sortie en famille avec le sac à ordure !

26

### Stop Pub!

C'est décidé, je n'attends pas demain pour le faire, aujourd'hui je marche jusqu'à ma boîte aux lettres et je colle ou écris un petit « Stop Pub ! »

On est d'accord, tous ces papiers finissent bien souvent à la poubelle...

27

### Stop les tickets de caisse

On les empile, on les retrouve dans nos poches, nos sacs, nos portières de voiture...pour les jeter à la poubelle (quand ils ont la chance de finir là !)

Et si on arrêtait de les prendre en premier lieu ?

Entre amis, petit gage si on oublie ?

28

### Le papier

On passe au numérique !

- Je me pose la question : est-ce que j'ai vraiment besoin d'imprimer cela ? Je favorise le recto verso.

- De nombreuses sociétés dématérialisent, assurez-vous de ne plus recevoir trop de courrier qui auraient pu être reçu par mail. Au besoin, faites la demande (banque, facture téléphone...)

29

### Les piles

Je mets un petit contenant pour récupérer les piles usagées. Une fois plein, j'irai le remettre aux centres de recyclage



### Le papier et la déforestation

Les arbres sont capables d'absorber le CO<sub>2</sub> et le transformer en oxygène, air que l'on respire. C'est pour cela que l'on parle de poumons de la Terre lorsqu'on fait références aux forêts (notamment la forêt Amazonienne). On les appelle des « puits à carbone ».

Elles sont malheureusement détruites et brûlées pour le compte des plantations à très grande échelle ou la production de papier. Dans la forêt Amazonienne c'est 859 arbres abattus par minute ! Dans le monde, c'est l'équivalent d'un quart de la surface de la France qui est détruit chaque année.

Quand un puits de carbone est détruit, il relâche tout ce qu'il emmagasinait. Ce qui augmente la quantité de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère et accentue le dérèglement climatique.



30

### Le café

- Si j'ai des dosettes, je passe aux dosettes éco-responsables, bio dégradables...
- Si j'ai une machine à café, je n'utilise plus de filtres, ou filtres lavables/biodégradables.
- Je réutilise le marc de café (super comme gommage pour la peau ou pour le contours des yeux)

31

### Les aliments transformés

Je ne tends plus le bras vers un plat tout fait à mettre au four à micro-ondes .  
J'essaye de faire à la maison !

32

### Huile de palme

- Je n'achète plus les paquets de gâteaux industriels sans regarder au moins un élément des ingrédients : l'huile de palme.
- Si oui, je regarde s'il y a une alternative bio, sinon, il y en a forcément d'autres sans huile de palme.
- Je fais mes propres gâteaux maison !

33

### La viande

Je réduis ma consommation de viande: quand je me fais plaisir, je vais chez le boucher

34

### Stop les fast-food

- Je commence par éviter de plus en plus mes passages aux fast-food. Ou alors, à partir de maintenant, je n'y vais plus du tout!
- On peut trouver à manger rapidement sans pour autant que ce soient des fast-food dont la nourriture est loin d'être...de la nourriture.



### Les dosettes café

Alors que les dosettes à café ont révolutionné nos matins et nos fins de repas elles ont aussi été conquises par le grand public. Seulement, les capsules en aluminium et en plastique sont difficiles à recycler, la plupart finissent à la poubelle et 75 % sont envoyées à la décharge.

Quelques grandes marques ont décidé d'agir en lançant des systèmes de collecte pour récupérer les capsules usagées, d'autres ont développé les capsules biodégradables.

Une donnée à garder en tête lorsque l'on refait son stock de caféine.



### La viande

Pour nourrir une vache il faut de l'eau : **1 500 litres d'eau** pour produire un steak ou 15 000 litres d'eau par kg de bœuf



### Les additifs alimentaires dangereux : les E

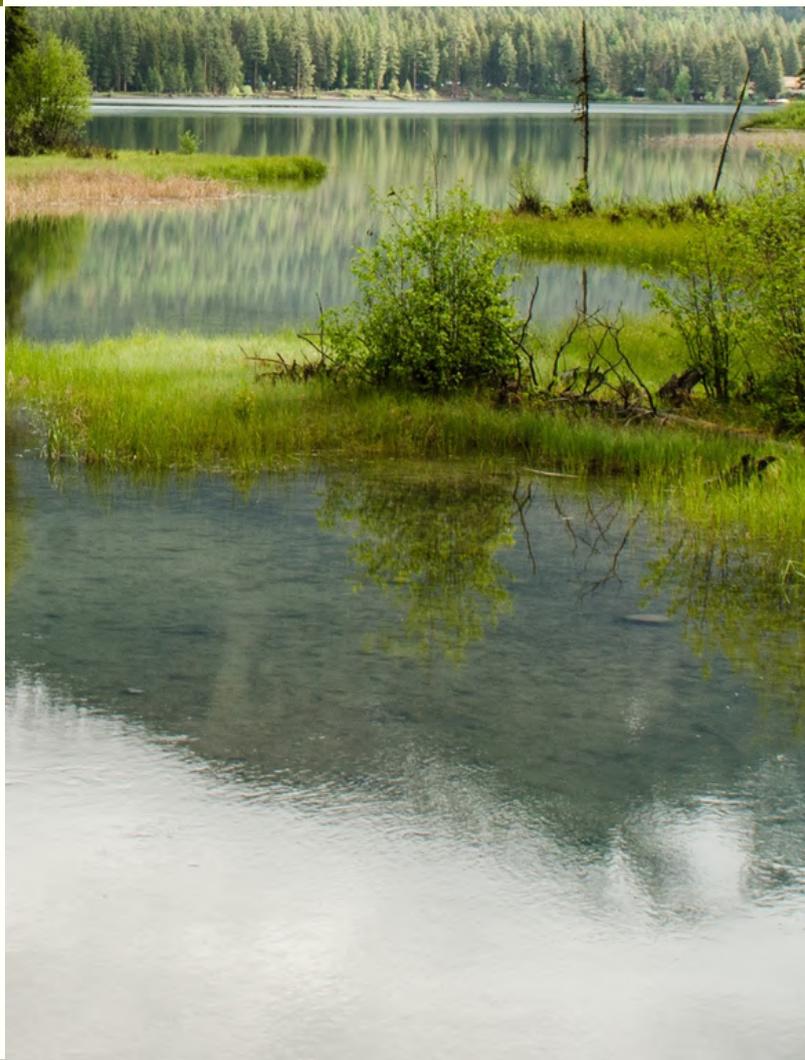
Plus de 300 additifs alimentaires ont été autorisés par l'UE. Ils servent à « améliorer » les qualités d'un produit . Il sont bien souvent présents dans la plupart des produits transformés (aussi bien alimentaires que produits de beauté, médicaments...)

Il s'agit de colorants, conservateurs, anti-oxydants, émulsifiants, acidifiants, épaississants, exhausteurs, édulcorants. On les retrouve dans les bonbons, les confiseries, charcuteries industrielles, les yaourts, les glaces, les sodas...

Cependant, la plupart d'entre eux peuvent provoquer diverses réactions chez des personnes sensibles ou allergiques. Pire, d'autres sont soupçonnés de favoriser des cancers ou d'autres troubles chez l'Être humain.

J'en ai cité certains ci-dessous, essayez de temps en temps de les repérer sur l'emballage des ingrédients, et surtout éviter de les consommer :

**E-950** (Acésulfame), **E- 951** (Aspartame), **E-124** (Ponceau 4R), **E-129** (Rouge allura AC), **E-110** (Jaune orangé S), **E-249** (Nitrite de potassium), **E-250** (Nitrite de sodium), **E-214** (Etylparabène), **E-219** (Méthylparabène sodique), **E-310** (Gallate de propyle), **E-123** (Amarante), **E-127** (Erythrosine), **E-320** (Hydroxyanisole butylé) , **E-621** (Glutamate monosodique), **E-133** (Bleu brillant), **E-171** (Dioxyde de titane)





## Technologies

35

### Les emails

Supprimer les emails inutiles et les spams

- Je retourne dans mes vieux emails, c'est sûr qu'il y en a plein qui ne servent plus : suppression !
- Je vide la corbeille régulièrement

36

### La signature des emails

- J'allège mes emails en modifiant ma signature en supprimant l'image et en privilégiant le format texte simple.

- Je peux aussi remplacer par une petite phrase : « N'oubliez pas de protéger la nature. Imprimez cet email seulement si c'est nécessaire et pensez à recycler votre papier. »

37

### Les moteurs de recherche

Je privilégie des moteurs de recherche qui ne stockent pas les données recherchées.

- J'installe Ecosia, Ecogine ou Lilo sur mon téléphone ou mon ordinateur.

38

### Les transferts de pièce jointe

- J'évite d'envoyer ou transférer des pièces jointes inutiles.

- Pour le partage de dossiers volumineux, j'opte pour les logiciels comme WeTransfer, qui effacent les données au bout d'un certain temps.

39

### Les newsletters

Je mets le nez dedans aujourd'hui : je me désabonne de celles qui ne m'intéressent plus.

40

### Le stockage ordinateur

Je stocke local sur mon ordinateur ou un disque dur externe (j'évite les clouds).



### Les moteurs de recherche

Vous connaissez le réflexe « je demande à mon ami internet »? Ni une ni deux, on ouvre un moteur de recherche pour obtenir la réponse à une question.

Pour ne pas citer de nom, pour l'un des moteurs de recherche les plus puissants du monde c'est 80 000 requêtes chaque seconde (notons que **deux requêtes génèrent 14g de CO2**, c'est quasiment la même empreinte carbone qu'une bouilloire électrique), soit 6,9 milliards par jour, et plus de 100 millions de Go de données sont stockées sur ses serveurs (les datacenters)!

En utilisant les alternatives de moteur de recherche, **on ne cherche pas à stopper l'utilisation d'internet**, mais on peut réduire l'impact écologique simplement en évitant le stockage de données dans les serveurs car la collecte de données personnelles n'est pas en jeu :

**Ecosia** : qui en plus reverse 80 % de ses fonds publicitaires à des projets de reforestation dans le monde

**Lilo** : dont les revenus publicitaires sont attribués à des causes choisies par l'internaute

**Ecogine** : s'est engagé à respecter une charte écologique notamment sur l'utilisation d'électricité d'origine renouvelable et la compensation des émissions de CO2.



### Le stockage des emails

Quel lien entre l'environnement et les e-mails ?

À savoir premièrement que chaque mail stocké (envoyé ou reçu) a sa propre empreinte carbone. Il est sauvegardé dans des bases de données, qui elles consomment de l'énergie pour fonctionner et donc rejettent du CO2. Dans le monde, les centres de stockage des données consomment **1.5 % de l'électricité mondiale**, soit l'équivalent de la production de 30 centrales nucléaires.

De plus, l'empreinte carbone d'un email avec une pièce jointe de 1 Mo est de 19 grammes. Si on compte une entreprise de 100 personnes, dont le personnel envoie en moyenne 332 mails par jour ouvré, son empreinte carbone est de 1,4 tonnes par an

Lorsqu'ils ne nous sont plus utiles, supprimons-les non ?



41

**Les ampoules**

- Je regarde celles que je peux remplacer par des LED ou des ampoules à faible consommation
- Je fais une boîte à ampoules usagées : je les emmène pour recyclage

42

**L'eau du robinet**

- J'écris un petit mot à côté du robinet !
- Je ferme le robinet pendant le nettoyage des mains, le rasage ou le brossage des dents et j'évite de laisser couler l'eau pendant la vaisselle.
  - Je veille à ne pas systématiquement ouvrir le robinet à fond

43

**Le climatiseur et le chauffage**

- J'éteins la clim et baisse le chauffage quand je ne suis pas dans la pièce
- Je ne mets pas la clim à 16°C, ou alors je pars vivre au Pôle Nord.
- Ni le chauffage à 35°C, sinon je vais vivre dans les Caraïbes
- Je ferme les portes et les fenêtres lorsque la clim ou le chauffage sont allumés

44

**La lumière**

- J'éteins la lumière quand je sors d'une pièce !
- Je mets un petit mot, un petit rappel pour les tête-en-l'air de la maison !



### Le climatiseur

Rappelez-vous, un climatiseur vous envoie de l'air froid à l'intérieur, mais rejette l'air chaud à l'extérieur. Alors que le réchauffement climatique est un vrai problème, les climatiseurs favorisent ce réchauffement.

De plus, un climatiseur peut rejeter des fluides frigorigènes qui sont responsables de l'augmentation des gaz à effet de serre : veillez à ce qu'ils soient en bon état et parfaitement hermétiques pour éviter les fuites.

Sans parler de la consommation d'électricité nécessaire au fonctionnement du climatiseur, à utiliser avec modération !

## LE GUIDE

Nous y sommes ! C'est à vous de jouer. Alors pour vous aider, j'ai pensé à cette méthode, pour tout simplement vous proposer des façons très simples d'incorporer ces petits changements dans votre quotidien.

Je vous le redis, je sais qu'il y a de nombreuses choses à faire, que l'on vient de couvrir un grand nombre d'informations et de sujets, et que l'on s'est tous dit : « Pour sauver la planète il faudrait que le monde entier s'y mette, et change tout son mode de vie de façon radicale ! ».

Comment faire pour mettre tout le monde d'accord et sur la même longueur d'onde ? **Impossible.**

Impossible pourquoi ? Car nous avons tous une vision différente de la vie, elle nous est propre. Nous avons tous des intérêts ou des objectifs différents, peu importe ce qu'ils sont, l'important ici ce n'est pas l'objectif de vie, c'est le mode de vie pour y arriver.

Alors comprenez bien que je ne cherche pas à mettre tout le monde d'accord sur un seul et même mode de vie que nous devrions avoir, mais plutôt que chacun intègre des gestes au fur et à mesure du temps, et ceux désirés. Et surtout, avec plaisir et enthousiasme !

J'ai préparé ce petit guide, et il est très simple d'utilisation. À vous de vous l'approprier.

Vous pouvez vous munir d'un crayon et d'un papier, ou si vous êtes plutôt numérique dans le genre « j'évite le papier pour sauver des arbres », alors créez-vous un petit document Word ou une note. Il vous faudra y avoir accès facilement !

# 1

Choisissez tout d'abord, un jour de la semaine.

# 2

Choisissez maintenant une fréquence : Toutes les semaines. Une semaine sur deux. Tous les mois. Tous les deux mois. (Pas plus, on ne va pas s'étendre sur une décennie non plus!)

### 3

Maintenant, et pour commencer, choisissez une catégorie entre :

Plastique

À la maison, hygiène

Aux courses

Organisation, mise en place

Déchets et rapport au papier

Alimentation

Technologies

Consommation d'énergie

### 4

À présent, munissez-vous d'un dé. Et si vous n'avez pas de dé, servez-vous de l'heure qu'il est actuellement (regardez les heures). Selon le chiffre obtenu, comptez les lignes de la catégorie choisie, en remontant au début s'il n'y a pas assez de lignes.

Par exemple, je vais choisir la catégorie « technologies ». Pour moi il est actuellement 15h22, je vais donc choisir le 3. Un, deux, trois...je tombe sur la ligne 36. À partir d'aujourd'hui j'installe un nouveau moteur de recherches et je l'utilise !

### 5

Ca y est, ça par de là ! Vous pouvez noter le numéro de la ligne sur laquelle vous avez atterri. Je suggère de se créer un calendrier pour inscrire le jour que vous aurez choisi avec le numéro de la ligne et c'est parti ! Il fait partie de votre quotidien. Vous pouvez même le coller sur le frigo pour que toute la famille participe par exemple !

### 6

Evidemment vous recommencerez l'opération selon la fréquence que vous aurez choisie. Je vous conseille de mettre en place un petit réveil dans l'agenda de votre téléphone pour ne pas oublier ! Allez, cela ne prendra qu'une minute !

Enfin, n'hésitez pas à mettre en place ce qui vous semble juste. À chaque fois que cette petite voix vous revient au magasin ou en marchant dans la rue en vous disant « hé ! Et si on faisait cela ? », allez-y, écoutez-la, laissez cette petite voix vous pousser à réfléchir à deux fois avant d'acheter quelque chose ou en regardant une publicité à la télé, vous verrez d'un tout autre œil, et penserez enfin par vous-même.

## LE BONUS

Je suis persuadée, par ma nature positive et optimiste, que chacun d'entre nous a un bon fond. Ou au pire, 1 % de bon même bien enfoui! Alors, pour ajouter à votre calendrier, je vous propose une action supplémentaire. Une action tout sauf égoïste, une action pour aider la planète et ses habitants un peu moins fortunés.

Vous trouverez une liste ci-dessous de quelques actions ponctuelles que vous pouvez faire, ou même rejoindre.

Je suis la première à penser (paradoxalement à ma nature optimiste!) que souvent, on ne veut pas participer à ce genre de cause, parce que c'est en ligne, on n'est pas toujours sûr que l'argent que l'on donne ou le produit acheté reverse bien une portion à la cause.

Alors j'ai bien étudié les causes ci-dessous, c'est pour cela qu'il y en a si peu, et je vous propose de faire un geste en leur faveur. Disons une fois par an. C'est pas mal non ?

Je sais aussi que les choses se font rarement lorsqu'on dit «je ferai ça la semaine prochaine ! ». Autant dire qu'il y a une très forte probabilité pour qu'on ne les fasse pas du tout!

C'est pourquoi je suis partisane du « pourquoi remettre à plus tard ce que l'on peut faire maintenant ».

Alors ce que je vous propose, prenez votre date d'anniversaire. Déplacez le curseur à 6 mois plus tard. Hop, on sort l'agenda : à telle date, on fera une bonne action. Vous verrez, à coup sûr, vous vous sentirez bien. C'est bien de faire quelque chose pour les autres. Et la planète vous en remerciera.

- ONCA – Centre refuge pour animaux sauvages (jungle Amazonienne en Bolivie)

[www.oncaorg.com](http://www.oncaorg.com)

- Global Green

[www.globalgreen.org](http://www.globalgreen.org)

- 4Ocean

[www.4ocean.com](http://www.4ocean.com)

- Karmagawa

[www.karmagawa.com](http://www.karmagawa.com)

## LE PETIT MOT DE LA FIN

Vous vous demanderez peut-être pourquoi j'ai nommé ce guide « La part du Colibri ».

« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observent, impuissants, le désastre. Seul le petit colibri s'active, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Au bout d'un moment, le cerf, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ? » « Je le sais, répond le colibri, mais je fais ma part ». Pierre Rahbi.

Faisons notre part pour la planète, c'est à la portée de tous, il suffit de commencer, et ça commence par nous. Je vous encourage à mettre en œuvre ce que vous jugerez bon pour l'environnement qui ne serait pas inscrit dans ce guide. Je vous encourage à parler autour de vous, à suggérer des alternatives, à retrouver espoir en nous, à espérer voir la planète aller mieux. Je vous encourage à faire ce pas en avant.

**La planète nous en remerciera.**





## Références

<https://www.bambootriboo.com/les-chiffres-eco/>  
<https://www.iea.org/>  
<https://www.leparisien.fr/environnement/initiatives-environnement/le-continent-de-plastique-existe-t-il-vraiment-28-08-2018-7867596.php>  
<https://www.mtaterre.fr/les-energies-fossiles>  
<https://www.la-viande.fr/environnement-ethique/preservation-qualite-eau/consommation-eau-production-viande-bovine>  
<https://www.produits-laitiers.com/la-consommation-deau-dans-les-fermes-laitieres/>  
<http://www.fao.org/zhc/detail-events/fr/c/854129/>  
[https://www.inegalites.fr/L-acces-a-l-eau-potable-dans-le-monde?id\\_theme=26](https://www.inegalites.fr/L-acces-a-l-eau-potable-dans-le-monde?id_theme=26)  
<https://start.lesechos.fr/societe/environnement/les-gestes-a-adopter-pour-etre-ecolo-sur-le-web-1177850>  
<https://Wikipedia.com>  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Roundup>  
[https://www.liberation.fr/checknews/2020/07/21/que-sait-on-de-cette-video-montrant-des-prisonniers-ouighours-pres-d-un-train\\_1794754](https://www.liberation.fr/checknews/2020/07/21/que-sait-on-de-cette-video-montrant-des-prisonniers-ouighours-pres-d-un-train_1794754)  
<https://www.sudouest.fr/2020/03/02/travail-force-des-ouighours-en-chine-plus-de-80-grandes-marques-epinglees-selon-une-ong-7266211-4803.php>  
<https://www.fne.asso.fr/dossiers/cest-quoi-le-probl%C3%A8me-avec-lhuile-de-palme%C2%A0orang-outang-d%C3%A9forestation>  
<https://www.aspi.org.au/opinion/your-favorite-nikes-might-be-made-forced-labor-heres-why>  
<https://www.cnews.fr/monde/2019-08-23/lamazonie-en-chiffres-871952>  
<https://fr.sendinblue.com/blog/empreinte-carbone-email/>