

# 50 gestes pour la planète

**1. JARDINER NATUREL** On abandonne l'usage des produits phytosanitaires (insecticides, herbicides, fongicides) qui polluent l'eau, les sols, et sont dangereux pour la santé. Les jardins de Paris proposent des cours de jardinage bio ( [www.jardins.paris.fr](http://www.jardins.paris.fr)). A lire : « Jardiner bio, c'est facile » (éd. Terre vivante).

**2. MANGER DEUX FOIS MOINS DE VIANDE** 1 kg de boeuf, c'est 20 000 litres d'eau et l'équivalent en énergie de plus d'un litre de pétrole. Et aller se ruer sur les fruits et légumes au Bob's Juice Bar (15, rue Lucien-Sampaix, Paris-10e).

**3. METTRE EN BOÎTE** Une seule batterie de Tupperware plutôt que d'innombrables rouleaux de papier alu.

**4. SE DÉPLACER À VÉLO** A la clé, une silhouette tonique ! Pour tout savoir sur les pistes, la sécurité, les antivols... [www.fubicy.org](http://www.fubicy.org)

**5. OUBLIER LA VOITURE** Pour les petits trajets. Le premier kilomètre pollue deux fois plus, car le moteur démarre à froid. (On peut toujours s'en acheter une en bois sur [www.monpetitoko.com](http://www.monpetitoko.com))

**6. RHABILLER SON BÉBÉ** En bio et en branché avec les T-shirts Imps & Elfs (Kids Gallery, 8, avenue de Villars, Paris-7e).

**7. SUIVRE LE TOPTEN** Ce classement, établi par le WWF et la CLCV, indique les produits électroménagers les plus écolos du marché. A voir sur [www.wwf.fr](http://www.wwf.fr) (accès rapide, puis topten).

**8. OPTER POUR LE DENIM BIO** Toujours hot, le slim se met au naturel. Machja, marque métisse corse-indo-vietnamienne, en propose un joli. Rens. : [www.machja.fr](http://www.machja.fr). Plus branché, Seven for All Mindkind propose désormais des modèles à l'étiquette verte, bien coupés et ornés de petits détails créatifs. Disponibles chez Shine dès juillet, 15, rue de Poitou, Paris-3e. Tél. : 01 48 05 80 10.

**9. REPASSER AU SAVON** Moins emballé que le gel douche, il est généralement exempt de dérivés du pétrole.

**10. SE MEUBLER DURABLE** En s'assurant avec le label Forest Stewardship Council que vos parquets, meubles, etc., proviennent de forêts gérées durablement : [www.fsc.org](http://www.fsc.org).

**11. EMPRUNTER DES JEUX** Les ludothèques sont aux jeux ce que les bibliothèques sont aux livres ! Les adresses sur le site des ludothèques de France : [www.alf-ludothèques.org](http://www.alf-ludothèques.org) Sinon, acheter le Négocio, avec ses grains de café issus du commerce équitable (chez Alter Mundi, 41, rue du Chemin-Vert, Paris-11e).

**12. DIRE NON AUX BOMBES** Aérosols et parfums d'ambiance. Et leur préférer l'encens aux plantes (Les Encens du monde, chez Résonances).

**13. GUETTER LE LABEL BIO** AB, garanti sans engrais chimiques, ni pesticides ni herbicides de synthèse. La bonne idée : s'abonner aux paniers du réseau Cocagne ( [www.reseaucocagne.asso.fr](http://www.reseaucocagne.asso.fr)) ou du Campanier ( [www.lecampanier.com](http://www.lecampanier.com)). Et un truc de fashionista : utiliser l'huile de chanvre comme soin raffermissant pour le corps.

**14. RÉDUIRE LES DOSES** Pour ne pas surcharger nos cours d'eau en agents chimiques, on divise les quantités par deux : lessive, détergent, produit vaisselle, shampooing, gel douche, dentifrice... Si, si !

**15. SURLIGNER AU CRAYON DE COULEUR** Plutôt qu'avec un feutre fluo en plastique.

**16. ACHETER LOCAL ET DE SAISON** Une fraise cultivée sous serre en février et importée par avion consomme jusqu'à 24 fois plus de pétrole, et donc de CO2, qu'une fraise du coin, achetée en juin. En mars, on se lâche sur les betteraves, les carottes, les choux de Bruxelles, les endives, les poireaux, les kiwis, les oranges, les pamplemousses et les pommes.

**17. AGRAFER SANS AGRAFES** L'agrafeuse sans agrafes, 4,95 € sur <http://blog.unbureausurlaterre.com>

**18. S'ACHETER UN SAC** Connue pour ses sacs adulés par les bobos graphistes, cette marque suisse allemande recycle les toiles de bâche. Du réticule au cabas, en passant par le sac à dos XXL. Pièces uniques, hyper-résistantes, indémodables, urban chic. Chez Zaÿ Paris, 1, rue Keller, 11e. Tél. : 01 43 57 97 62.

**19. PROFITER DE LA PLUIE** Elle est sans chlore ni calcaire, et à température ambiante : récupérez-la pour arroser vos plantes !

**20. DIRE OUI À UN SEUL PRODUIT** Pour éviter l'accumulation de produits « spécialisés ». Nettoyant tous usages, Ecover 3,49 € sur [www.biodoo.com](http://www.biodoo.com)

**21. DO IT YOURSELF !** Mettez-vous à la couture, vous consommerez moins ! Une nouveauté : Junky Styling, un duo d'Anglaises déjantées, se rendent à domicile pour relooker toute votre penderie... à Londres. Kate Moss est fan. ( [www.junkystyling.co.uk](http://www.junkystyling.co.uk)) Plus près de nous, on peut s'acheter les fleurs Gazet en papier journal recyclé, pour customiser un revers de veste, un cabas... (chez Mia Zia, 4, rue Caumartin, Paris-9e).

**22. ÉCRIRE SUR DU PAPIER RECYCLÉ** Modèle écolier : 0,99 € sur [www.toutallantvert.com](http://www.toutallantvert.com)

**23. PRENDRE LES ESCALIERS** C'est bon pour la forme aussi !

**24. ACHETER UN BERCEAU** Oui, mais en carton recyclable, 69 €, chez Kids Gallery, 8, avenue de Villars, Paris-7e. [www.kidsgallery.fr](http://www.kidsgallery.fr)

**25. FAIRE REVIVRE SES OBJETS EN PANNE** Nombre d'objets peuvent encore servir ou être réparés. Des filières de recyclage, comme le réseau Envie, réparent et revendent les appareils électroménagers : machines à laver, aspirateurs... [www.envie.org](http://www.envie.org)

**26. REMPLACER LES SACHETS** Par du thé en vrac (comme celui aux fruits d'Oxfam, chez Trait d'Éthique). Plutôt café ? Adoptez les filtres en Inox, permanents !

**27. ÉTEINDRE !** Ne laisser aucun appareil en veille (télé, ordinateur, même quelques heures). Un magnétoscope utilise 90 % de sa consommation électrique quand il ne marche pas.

**28. METTRE DES BALLE... DANS LE LAVE-LINGE !** En caoutchouc, elles décollent la saleté, assouplissent les fibres et font économiser plus de 20 % de lessive. 18 € les 12 balles sur [www.toutallantvert.com](http://www.toutallantvert.com)

**29. MARCHER ÉQUITABLE** En Veja Tauá, le nouveau modèle de cette marque de baskets cultes, toujours issues du commerce équitable, adoptées et revendiquées par tous les modeux. Ce dernier-né est entièrement fabriqué en coton bio du Nordeste brésilien et en caoutchouc naturel d'Amazonie (pour la semelle et le V). Autres nouveautés : la Veja Bota montante, la Volley, modèles inspirés d'un design des années 70, et les Veja Bêbê, ultrasouples et tellement craquantes. Infos sur [www.veja.fr](http://www.veja.fr) Tél. : 01 40 29 40 80.

**30. NE PAS SE CHAUFFER LA NUIT** En plus : on a le teint plus frais au réveil. Le jour, c'est 20° C max.

**31. REFUSER LES EMBALLAGES** Sus aux coques en plastique, barquettes en polystyrène, portions individuelles, cartons d'emballage et monodoses... Vive les produits en vrac, les écorecharges et le bon vieux filet !

**32. REPÉRER LES BONNES PÊCHES** Grâce au logo Marine Stewardship Council (MSC). Il signale les entreprises qui ne pratiquent pas la surpêche. Sur <http://fr.msc.org>, on trouve la liste des produits certifiés comme le saumon d'Alaska chez ED ou le merlu d'Afrique du Sud chez Monoprix.

**33. PRENDRE LA CLASSE A** Un lave-linge de classe A consomme jusqu'à trois fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C.

**34. ALLER AU CIRQUE OUI, MAIS SANS ANIMAUX !** Eléphants, lions et chimpanzés sont à leur place dans la nature, pas en détention !  
[www.cirques.org/actions/sans\\_animaux.html](http://www.cirques.org/actions/sans_animaux.html)

**35. ÉCONOMISER** Pour soi et la planète, en choisissant des tenues en coton bio chez H&M : robes évasées, tuniques, top en jersey fin, chemisiers, sousvêtements... Pour les femmes enceintes, la griffe mini-prix propose sous l'étiquette H&M Mama tuniques et leggings assortis. Tout le monde peut se mettre dans le coup, du body de baby au jean de papa.

**36. SE FAIRE DES YAOURTS** Avec une yaourtière : 1 litre de lait = 8 yaourts dans des pots en verre réutilisables. Imbattable !

**37. CHANGER D'AMPOULES** Si chaque foyer installe au moins trois lampes avec des ampoules basse consommation dans les pièces principales, on fermera, selon la Fondation Nicolas Hulot, quatre centrales nucléaires.

**38. METTRE UNE BRIQUE DANS LE BAC DE LA CHASSE D'EAU** Ou une bouteille pleine : cela réduit la quantité d'eau nécessaire à l'évacuation. Sur les 150 litres d'eau potable qu'on consomme chaque jour, 30 partent dans les toilettes.

**39. REMPLIR SON CABAS** Réutilisable bien sûr, avec les produits d'entretien écologiques Rainett, partenaires du WWF. En grandes surfaces ou sur [www.rainett.fr](http://www.rainett.fr)

**40. PRENDRE LE TRAIN** L'Eco-Comparateur du site de la SNCF évalue le prix d'un trajet et les émissions de CO2 selon le moyen de transport choisi. Un Paris-Nice en train, c'est 30 fois moins de CO2 qu'en voiture et 20 fois moins qu'en avion. ( [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) )

**41. ÉLIMINER LES INTERMÉDIAIRES** Acheter ses fruits et légumes aux fermiers producteurs comme les Amap (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne : <http://alliancepec.free.fr>).

**42. CRAQUER POUR LES PELUCHES** En coton bio et laine naturelle vendues sur [www.bbenv.com](http://www.bbenv.com). Ou pour cette créature d'Afrique du Sud, en pneu et perles recyclées (As'Art, 3, passage du Grand-Cerf, Paris-2e.)

**43. FAIRE DES CADEAUX IMMATÉRIELS** un massage en institut, une place de spectacle, de concert, un abonnement au Louvre, un resto...

**44. FERMER LE ROBINET** Quand on se brosse les dents. Economie : 24 litres d'eau potable par jour.

**45. ATTISER SA CURIOSITÉ** Pour être au top de la déco, avec la bible des designers écolos (Thames & Hudson), ou tout savoir sur la conso 100 % bio en lisant : « Achetons responsable ! », d'Elisabeth Laville et de Marie Balmain (Seuil), « Planète attitude santé » (Seuil), et « Les paresseuses s'engagent ! », de Pauline Restoux (Marabout).

**46. SNOBER LE BAIN** Une douche de 4 à 5 minutes consomme de 30 à 80 litres d'eau ; un bain, jusqu'à 200 litres !

**47. SE LAVER BIO** Choisir ses produits dans les magasins bio ou sur Internet. Ou privilégier ceux issus du commerce équitable, comme l'Eco-recharge de savon liquide Max Havelaar.

**48. COUVRIR SES CASSEROLES** Pendant la cuisson. L'eau bout plus vite : 30 % d'énergie économisée.

**49. SHOPPER À PARIS** Chez Alter Mundi, le multimarque écolo trendy de la rue de Rivoli. Au programme : des marques en exclusivité et tout un tas de griffes urbaines, stylées et planétairement correctes. Tudo Bom, Idéo, Veja, Machja, mais aussi les Fées de Bengale. 9, rue de Rivoli, Paris-4e. Tél. : 01 44 59 81 66.

**50. PORTER DU COTON BIO** Non polluant et non génétiquement modifié. Dernière-née, la ligne Ekyog pour Etam, lingerie et vêtements d'intérieur aux coloris naturels et lignes basiques : pulls, brassières, tuniques, pantalons, mais aussi bodys, chaussons et bonnets pour bébés hyperjolis. Renseignements : 0 825 00 38 26.