

Chapitre 1

Opter pour une alimentation durable



Nous aimons les plaisirs de la table, nous aimons recevoir et partager nos recettes. L'alimentation occupe une place centrale dans nos vies, alors comment la mettre en phase avec nos valeurs ? Comment éviter qu'elle n'engendre des pollutions, des inégalités ? Comment faire en sorte que ce que nous ingérons soit bon pour notre santé ?

Ce chapitre vous aidera à appréhender toutes les facettes de l'alimentation : faire ses courses, cuisiner, limiter ses déchets...

Découvrez comment rendre votre alimentation plus responsable, plus goûteuse, tout en maîtrisant votre budget, et toujours dans la convivialité !

**COMMENT METTRE
L'ALIMENTATION EN
PHASE AVEC MES
VALEURS ?**

Quels sont les enjeux liés à l'alimentation ?

En France, l'alimentation représente entre 20 et 50 % de notre empreinte écologique. Ces impacts sur l'environnement, mais aussi sur notre santé, se retrouvent à toutes les étapes de la production.

Trouvez les ordres de grandeurs illustrant certains de ces enjeux.

1. En France, quelle part des émissions de gaz à effet de serre est générée par l'agriculture⁴ ?

A. 10 %

B. 20 %

C. 30 %

2. Quelle est la proportion de gaz à effet de serre émise par la production de légumes sous serre chauffée par rapport à une culture en plein champ⁴ ?

A. 2 à 3 fois plus

B. 5 à 10 fois plus

C. 10 à 20 fois plus

3. Quelle est la part d'emballages alimentaires sur l'ensemble des emballages jetés par les ménages⁴ ?

A. 55 %

B. 70 %

C. 85 %

4. Combien de kilos par français-e représente le gaspillage alimentaire⁴ ?

A. 20 kg/an

B. 30 kg/an

C. 40 kg/an

5. Quelle est la part de responsabilité de l'élevage dans la déforestation de la forêt amazonienne⁵ ?

A. 35 %

B. 50 %

C. 65 %

6. En économie traditionnelle, pour 1 kg de café produit, quel pourcentage du prix de revente est reversé au producteur⁶ ?

A. 5 à 8 %

B. 10 à 13 %

C. 15 à 18 %

De quoi est composée votre garde-robe ?

Plongez dans les méandres de vos placards, tiroirs et penderies : combien de vêtements et d'accessoires possédez-vous ? En moyenne, 68 % de notre garde-robe n'est jamais portée¹⁴ ! Est-ce le cas chez vous ?

Bas	Hauts	Accessoires
___ jeans ___ pantalons ___ shorts ___ robes ___ jupes ___ collants / leggings	___ t-shirts / débardeurs ___ t-shirts manches longues ___ chemises ___ pulls ___ gilets ___ blazers ___ vestes / manteaux	___ ceintures ___ bonnets ___ gants ___ sous-vêtements ___ pyjamas ___ bijoux ___ autres
Total :	Total :	Total :

Chaussures	Sport
___ baskets ___ chaussures de ville ___ bottes / bottines ___ sandales / tongs	___ hauts ___ bas ___ chaussures ___ accessoires
Total :	Total :

Combien possédez-vous de vêtements et accessoires au total ?

Combien d'entre eux ne portez-vous jamais (ou très rarement) ?



Défi

AU PLACARD !

Identifiez les vêtements que vous ne portez pas ou peu. Mettez-les de côté et récupérez ceux que vous souhaitez porter, au fur et à mesure. Au bout de 6 mois, séparez-vous de ceux que vous n'avez pas portés, et gagnez de la place !

Que cachent vos achats de vêtements ?

Faites-vous attention à la composition et à la provenance de vos achats ?

Que faites-vous entrer chez vous ? C'est le moment de faire le point !

1 » Décryptage d'étiquettes. Faites un tour dans vos placards et lisez les étiquettes d'au moins 10 vêtements.

Origine (made in ...) :	
Nombre de vêtements éthiques (matière, origine, ...) :	
Matières utilisées : ☐ polyester, polyamide ☐ acétate, acrylique ☐ viscose ☐ coton ☐ laine	☐ lin ☐ chanvre ☐ Tencel® (ou Lyocell) ☐ coton bio ☐ matières recyclées

À PRIVILÉGIER



Le saviez-vous ? Le lin et le chanvre poussent en France et nécessitent peu d'eau : ils font partie des matières les plus écologiques. Le Tencel est une autre fibre textile biodégradable, fabriquée généralement à partir de pulpe d'eucalyptus, sans solvants toxiques !

2 » Que souhaiteriez-vous changer dans votre consommation de vêtements ? Exemples : acheter moins de neuf, privilégier des matières écologiques ou des marques éthiques...

Réduire ses déchets dans la salle de bain



Cotons-tige, lingettes démaquillantes, rasoirs jetables, flacons de gel douche, de shampoings et autres pots de crème... La poubelle de salle de bain peut vite déborder ! Pourtant, des alternatives durables existent, et sont très économiques sur la durée !

1 » Réalisons d'abord un diagnostic des déchets qui sortent de votre salle de bain. Notez tous les déchets générés dans votre salle de bain pendant un mois :

- ☐ cotons-tiges
- ☐ carrés démaquillants
- ☐ lingettes jetables
- ☐ flacons de gel douche
- ☐ bouteilles de shampoing
- ☐ rasoirs
- ☐ tubes de dentifrice
- ☐ produits de maquillage terminés
- ☐ tubes de crème
- ☐ produits d'hygiène menstruelle
- ☐ autres : _____

2 » Cherchez (par exemple sur boutiquezerodechet.com) les alternatives aux produits jetables listés ci-dessus et notez l'adresse où il est possible de les trouver (épicerie vrac, magasin bio, boutique en ligne...) :

Produit jetable	Alternative	Où la trouver



Identifier les bonnes adresses

Où se procurer des produits d'hygiène et cosmétiques écologiques ? Quels sont les salons de coiffure et instituts qui optent pour une démarche plus responsable près de chez vous ? Sur quel site internet se rendre ?

» Cherchez et notez vos bonnes adresses ! Vous pouvez trouver quelques idées sur le site presdecheznous.fr.

Boutique spécialisée en soins naturels Nom : Adresse :	Magasin bio/vrac Nom : Adresse :
Salon de coiffure/barbier Nom : Adresse :	Institut de beauté Nom : Adresse :
Salon de massage/spa Nom : Adresse :	Site ou appli de vente en ligne Nom : Nom :

Défi

RENDEZ VOS COMMERÇANTS PLUS RESPONSABLES !

Vous avez un salon de coiffure ou un institut préféré et vous ne souhaitez pas en changer ? Pourquoi ne pas leur souffler l'idée d'utiliser des produits plus écologiques ?

Scanner sa consommation numérique et multimédia



Si le numérique était un pays en terme de consommation énergétique, il aurait 2 à 3 fois l'empreinte de la France³¹ ! Repensons nos usages, mais aussi nos achats de matériel. Un ordinateur portable, c'est 600 kg de matières premières extraites³² !

1 » Combien d'appareils numériques connectés possédez-vous ?
(utilisés ou non)

- ☐ Smartphones
- ☐ Télévisions
- ☐ Caméra / appareils photo
- ☐ Accessoires (écrans, souris, claviers, casques, enceintes, imprimantes)
- ☐ Autres (assistants personnels, babyphones, alarmes, consoles...)
- ☐ Ordinateurs
- ☐ Tablettes / liseuses

2 » Parmi vos appareils numériques, combien d'entre eux ne sont pas utilisés ?



3 » Combien de temps utilisez-vous vos principaux objets connectés ?

Objets connectés	Durée d'utilisation quotidienne mesurée	Objectif de réduction





Mettre à jour ses pratiques numériques

Connaissez-vous la sobriété numérique ? Il s'agit de repenser ses habitudes d'achat et d'usage du numérique, pour réduire leur impact écologique et sortir la tête des écrans.

1 » Cochez les actions une fois mises en place :

- | | |
|--|---|
| ☐ Utiliser un moteur de recherches responsable (Lilo, Ecosia, Qwant, DuckDuckGo...) | ☐ Eteindre les appareils inutilisés (box Internet, téléphone, ordinateur...) |
| ☐ Opter pour une boîte mail écologique (Ecomail, Lilo mail...) | ☐ Utiliser le mode sombre sur ses appareils : moins de fatigue visuelle et d'énergie consommée |
| ☐ Réduire le nombre de destinataires de ses emails | ☐ Arrêter les écrans après une certaine heure |
| ☐ Nettoyer sa boîte mail (CleanFox, MailStorm) | ☐ Limiter sa consommation de vidéos en ligne |
| ☐ Supprimer les fichiers obsolètes (ordinateur et disque dur) | ☐ Lire les vidéos en basse qualité |
| ☐ Trier son espace de stockage en ligne | ☐ Suivre le temps passé sur les réseaux sociaux |
| ☐ Dépoussiérer ses appareils pour augmenter leur durée de vie | ☐ Opter pour TeleCoop, un opérateur télécom engagé pour la transition |

2 » Imaginez une journée 100 % déconnectée : réveil, activités (lectures, activités manuelles, sport, sortie...), déplacements...

Défi

RÉALISEZ CETTE JOURNÉE 100 % DÉCONNECTÉE !

Et pourquoi pas une semaine entière pendant vos vacances ?