

3. Les fiches à découper

Vous trouverez dans les pages qui suivent les fiches thématiques à découper. Voici la liste des thèmes et situations traités.

1. Habitat

1. Fiche - Radiateur
2. Fiche - Cheminée
3. Fiche - Appareils électriques
4. Fiche - Bain
5. Fiche - Maison en rénovation
6. Fiche - Electroménagers
7. Fiche - Maison écologique
8. Fiche - Parc éolien

2. Alimentation

1. Fiche - Bananes
2. Fiche - Haricots du Kenya
3. Fiche - Avion de fret
4. Fiche - Poissonnerie
5. Fiche - Légumes bio
6. Fiche - Champs de grandes cultures
7. Fiche - Cochonar
8. Fiche - Poulet bio
9. Fiche - Verger

3. Transport

1. Fiche - Train
2. Fiche - Bus
3. Fiche - Voiture familiale
4. Fiche - 4 X 4
5. Fiche - Small car
6. Fiche - Vélo
7. Fiche - Marche à pied

4. Consommation

1. Fiche - Vêtement
2. Fiche - Ordinateur
3. Fiche - GSM
4. Fiche - Magasin de seconde main
5. Fiche - Vols low cost
6. Fiche - Distributeur de canettes



Je suis le radiateur, je chauffe les maisons, écoles... Je fonctionne généralement grâce à une chaudière, au gaz ou au mazout. En brûlant, ces ressources fossiles produisent du CO₂, le gaz à effet de serre le plus rejeté dans l'atmosphère. En Belgique, vu les hivers rudes et les maisons souvent mal isolées, on me fait beaucoup travailler.

Dans les maisons, le chauffage produit...

- 45 % des émissions de CO₂
- 65 % des émissions de CO₂
- 85 % des émissions de CO₂



Je suis une cheminée, je permets aux fumées de s'échapper. Ces fumées contiennent du CO₂, un des gaz responsables des changements climatiques.

Combien de CO₂ produit un litre de mazout en brûlant ?

- 1 kg ?
- 3 kg ?
- 10 kg ?



Je suis l'électricité, je viens d'une centrale. Cette électricité est fabriquée en majorité à partir d'uranium, de gaz et de charbon. Quoiqu'il arrive, je produis un peu, beaucoup ou passionnément du CO₂.

Avec une lampe basse consommation, vous utilisez...

- 2 fois moins d'énergie.
- 5 fois moins d'énergie.
- 10 fois moins d'énergie.



Je suis l'eau chaude, celle dans laquelle vous vous baignez avec délectation. Pour chauffer j'ai besoin d'énergie, c'est la chaudière ou le chauffe-eau qui me réchauffe. Je produis donc aussi du CO₂...

Avec un pommeau de douche économique, vous diminuerez votre consommation d'eau de ...

- 10 à 20 %.
- 30 à 40 %.
- 40 à 50 %.

Un litre de mazout produit environ 3 kg de CO₂*.

En moyenne, une maison familiale consomme 2500 litres de mazout* sur un an (ou 2500 m³ de gaz). Ce sont donc 7,5 tonnes de CO₂ qui sont émises dans l'atmosphère juste pour chauffer une maison !

Toute action visant à diminuer la consommation de chauffage est donc bonne à prendre ! Par exemple, diminuer le chauffage d'1°C permet d'économiser 7,5 % d'énergie. 2°C en moins c'est donc 15% d'économie de CO₂, soit 375 kg de CO₂ sur un an !

La température idéale pour les lieux de vie se situe entre 19 et 20°C ; pour les couloirs et chambres, il s'agit de 16°C.

Action*	% de CO ₂ économisé	Kg CO ₂ économisé/an
Couper le chauffage ou le réduire au minimum pendant la nuit	9%	675 kg
Couper le chauffage dans les pièces inoccupées	8%	600 kg
Réduire le chauffage une demi-heure avant de quitter la pièce	2%	150 kg

*sources : <http://documentation.bruxellesenvironnement.be>, www.energivores.be & « 101 idées futées pour faire des économies chez soi » Région Wallonne

Ce type de pommeau économise de 40 à 50 % d'eau !

Ce système, peu coûteux, réduit le débit tout en gardant la même pression, le confort est donc égal ! En fait, de l'air est ajouté dans l'eau pour une même surface mouillée... Il est en vente dans la plupart des magasins d'équipement sanitaire ou de bricolage.

Un vieux pommeau de douche consomme environ 15 litres d'eau par minute, un pommeau économique : de 6 à 8 litres/min. Si la douche dure 5 minutes, on passe de 75 à 35 litres !

Et chez toi ? Prends un seau de 10 litres et mesure le temps pour le remplir : tu connaîtras son débit !

15 % du CO₂ de votre habitation provient de l'eau chaude sanitaire.

En savoir plus ?

- « 101 idées futées pour faire des économies chez soi » de la Région Wallonne : www.energie.wallonie.be
- « L'eau à Bruxelles et dans le monde » de Bruxelles-Environnement et GREEN asbl : www.bruxellesenvironnement.be

Le chauffage produit à lui seul environ 65 % des émissions de CO₂ des maisons et bâtiments !

Le chauffage est donc une source importante de gaz à effet de serre. Toute action visant à diminuer son usage contribue à lutter contre les changements climatiques.

Quelles actions mettre en place pour diminuer la consommation de la chaudière ?

Quelques exemples...

- Fermer les portes et fenêtres lorsque le chauffage fonctionne.
- Dégager les radiateurs pour que la chaleur se répartisse correctement dans la pièce.
- Ne chauffer que les locaux occupés.
- Réguler la température en fonction de l'utilisation de la pièce (par exemple, 20°C dans les classes et 16°C dans les couloirs et réfectoires).
- Pendant la nuit, fermer les rideaux pour conserver au mieux la chaleur.

En savoir plus ?

www.energivores.be, www.energie.wallonie.be, www.educ-energie.ulg.ac.be

Pour la même intensité lumineuse, on utilise 5 fois moins d'énergie avec une lampe économique (néons et lampes fluo compactes).

En effet, les lampes à incandescence transforment une beaucoup plus grande partie de l'énergie en chaleur et non en lumière !! De plus, elles ont une durée de vie beaucoup moins longue (6 fois moins). Bref, les lampes économiques c'est le bon déclin.

Ampoule à incandescence	Ampoule économique
100 Watts	20 Watts
75 Watts	15 Watts
60 Watts	12 Watts
40 Watts	8 Watts
25 Watts	5 Watts

Attention, les ampoules économiques contiennent du mercure, il ne faut absolument pas les jeter dans les poubelles ordinaires mais au parc à conteneurs ou dans un autre endroit prévu à cet effet (revendeur...).

En savoir plus ?

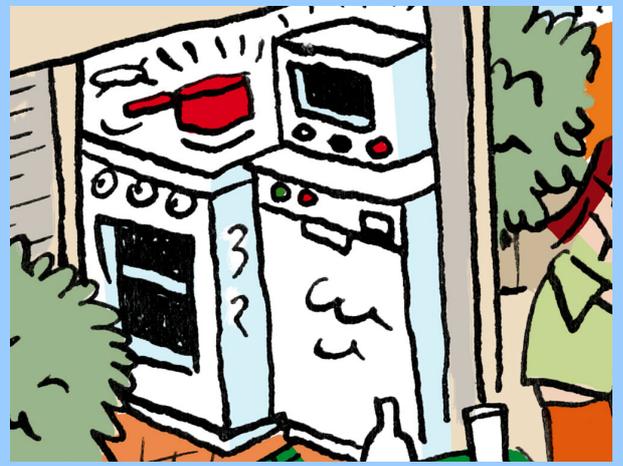
www.energivores.be, www.energie.wallonie.be, www.educ-energie.ulg.ac.be



Je suis une maison en rénovation. Mes propriétaires ont décidé d'investir dans mon isolation (toit, mur, fenêtres...). Ainsi, je consommerai moins de ressources fossiles et produirai moins de CO₂ pour le même confort thermique. Du coup, ils vont faire de sacrées économies sur leur facture de chauffage !

Si vous remplacez du simple vitrage, par du double vitrage à haut rendement, vous économiserez...

- 30 % des pertes d'énergie par les fenêtres.
- 50 % des pertes d'énergie par les fenêtres.
- 80 % des pertes d'énergie par les fenêtres.



Je suis l'électroménager : TV, robots-ménager, frigo, ordinateurs, machines à laver et sèche-linge, lave-vaisselle, taques électriques, sèche-cheveux... Pour m'activer j'ai besoin de la fée électricité ! L'électricité est fabriquée à partir d'uranium, de gaz, de charbon... Quoiqu'il arrive, je produis un peu, beaucoup ou passionnément du CO₂.

Une simple couche de givre de 3 mm dans le congélateur...

- ne change rien.
- diminue de 5% la consommation.
- augmente de 30% la consommation d'énergie.



Je suis une maison qui consomme peu d'énergie. Mes propriétaires m'ont isolée. Ils ont aussi réfléchi à mon orientation et ont placé des grandes fenêtres au sud pour recevoir la chaleur gratuite du soleil... Par ailleurs, ils ont veillé à utiliser des matériaux naturels qui n'ont pas nécessité beaucoup d'énergie pour être produits et transportés.

Par rapport aux habitations des années 60, une maison très basse énergie consomme...

- 2 fois moins de mazout.
- 4 fois moins de mazout.
- 6 fois moins de mazout.



Je suis un parc à éoliennes, j'utilise la force du vent pour produire de l'électricité. Les parcs comme le mien ne sont pas encore très courants en Belgique. J'espère qu'à l'avenir on fera de plus en plus appel aux énergies renouvelables.

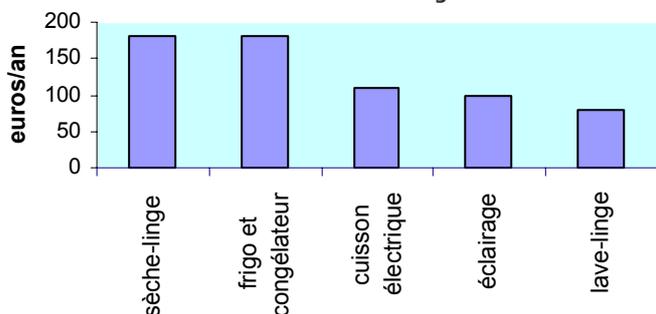
Laquelle de ces ressources n'est pas renouvelable ?

- Le vent.
- Le bois.
- Le pétrole.

Une simple couche de givre de 3 mm augmente de 30% la consommation d'énergie* !!

L'électricité représente 20% du CO₂ émis par les maisons belges. Les seuls réfrigérateur et congélateur entrent pour environ 20 % dans cette consommation électrique.

Coût de la consommation électrique d'un ménage*



Les appareils qui consomment le plus d'électricité sont ceux qui produisent des calories ou des frigories. Utilisons-les avec modération et choisissons des appareils efficaces : les catégories A, A+ ou A++ permettent d'économiser entre 40 et 60% d'énergie !

En savoir plus ?

www.energivores.be, www.curbain.be

*Sources : jeu Cataclim' de l'ADEME & Réduire sa facture d'électricité en pratique, Daniel Comblin (président Apere).

Par rapport au simple vitrage, le double vitrage à haut rendement permet de réduire les pertes de 80%. Pour le double vitrage classique, il s'agit tout de même de 50 %* !!

Dans une habitation mal isolée, des pertes de chaleur importantes ont lieu dans le toit, les murs et les fenêtres. Ce sont les trois postes prioritaires sur lesquels agir.

La Wallonie est une des régions d'Europe où la consommation d'énergie pour le chauffage est la plus élevée. Les maisons belges ne sont pas bien isolées, on lit même parfois qu'elles ne sont pas mieux isolées que les maisons portugaises ou italiennes, pays nettement plus chauds puisque au sud*.

C'est pourquoi, la Région wallonne et le Gouvernement fédéral soutiennent les ménages qui investissent dans l'isolation de leur habitation, renseignez-vous.

En savoir plus ?

www.energivores.be, www.energie.wallonie.be,
www.educ-energie.ulg.ac.be, <http://reduce.wwf.be...>

*Sources : SPF Environnement & <http://nautilus.parlement-wallon.be>, www.coduform.be

Le pétrole n'est pas renouvelable puisqu'il lui a fallu plus d'une centaine de millions d'années pour être produit. Ses réserves sont finies et s'épuisent petit à petit en fonction de la consommation humaine.

Il y a de nombreuses sources d'énergie renouvelable : le soleil, le vent, la force hydraulique, le bois, la chaleur du sous-sol...

Une source d'énergie est renouvelable si elle peut se régénérer à l'échelle humaine. Par ailleurs, le fait d'en consommer ne doit pas provoquer son épuisement, ni causer des dommages à l'environnement ou aux générations futures.

Actuellement, en Belgique, la part consacrée aux énergies renouvelables est d'environ 3 %. En Wallonie, il s'agit de 5% ; dont environ 80% sont produits par la valorisation de la biomasse – bois de chauffage, sous-produits végétaux et animaux... La Belgique s'est donnée comme objectif 13% en 2020.

Une règle d'or à ne pas oublier : la meilleure énergie est celle qui n'est pas consommée. Cap sur les économies et l'efficacité énergétique !

En savoir plus ?

www.eolien.be, www.apere.org, www.edora.be

Une maison très basse énergie consomme plus de 6 fois moins d'énergie qu'une maison des années soixante !

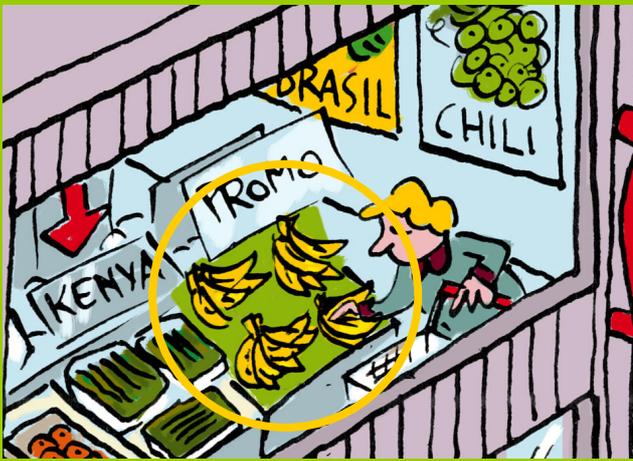
Principes d'une maison basse énergie :

- grandes surfaces vitrées au sud pour capter la chaleur du soleil et peu d'ouvertures au nord ;
- bonne isolation des murs, du toit et du sol pour conserver la chaleur ;
- ventilation pour assainir l'air et éviter l'humidité ;
- inertie des matériaux pour redistribuer et maintenir la chaleur.

Une construction réfléchie permet de faire d'énormes économies de chauffage ! Sachant que le chauffage représente actuellement 65% de l'énergie consommée dans une maison, sa prise en compte est primordiale pour la rénovation et la construction, surtout de 4 façades !

En savoir plus ?

www.curbain.be, www.maisonsaine.be,
www.energie.wallonie.be, www.educ-energie.ulg.ac.be



Je suis une banane, douce et sucrée, je suis peu chère. Tout le monde m'adore. On me trouve dans tous les supermarchés. Je suis produite dans les pays tropicaux, majoritairement par des multinationales. On me cultive sur de très grands terrains où l'on utilise beaucoup de pesticides et d'engrais chimiques. Dans mes cultures, on respecte peu l'environnement, les droits sociaux et la santé des travailleurs.

Existe-il des alternatives à ce type de production ?

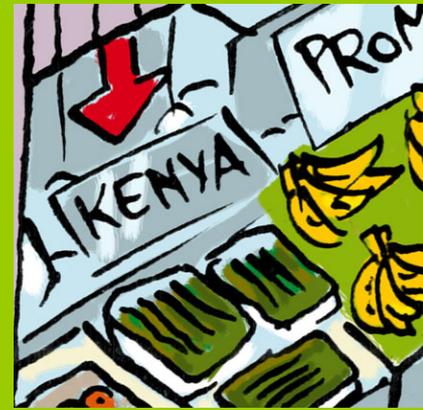
- Oui
- Non



Je suis un avion de fret, je consomme du kérosène, celui-ci coûte relativement peu cher. C'est pourquoi, on m'utilise de plus en plus fréquemment pour transporter diverses denrées, notamment des aliments (haricots du Kenya, agneau de Nouvelle-Zélande, poires bio ou bœuf d'Argentine, fraises d'Australie, homards vivants des Etats-Unis, raisins et fraises d'Australie, poisson frais d'Afrique...)

Depuis 40 ans, le transport de marchandises par avion a été multiplié par...

- 25
- 50
- 75



Je suis un haricot du Kenya. Pour pousser, j'ai eu besoin de grandes quantités d'eau, alors que le pays connaît de nombreuses sécheresses. Les paysans qui m'ont cultivé, m'ont directement exporté ici en Belgique afin que vous puissiez me manger été comme hiver. J'ai fait 6.000 km avant d'arriver dans vos assiettes. J'ai voyagé en camion, bateau, avion.

Combien de pétrole faut-il pour acheminer des haricots du Kenya par rapport à des haricots locaux ?

- 84 fois moins
- 4,8 fois plus
- 48 fois plus



Je suis un poisson, j'ai été pêché dans la mer. Les pêcheurs ont de plus en plus de mal à me trouver malgré leurs techniques modernes (hélicoptères, satellites, bateaux usines...). En effet, depuis 50 ans, la quantité de poissons pêchés a été multipliée par 5. Du coup, les réserves s'épuisent de plus en plus.

Quel est le pourcentage du stock mondial de poissons menacé d'extinction ?

- 50%
- 60%
- 80%

Il faut consommer 48 fois plus de pétrole pour acheminer des haricots du Kenya*, soit 4,8 litres pour 1 kg de haricots !!

Veillons donc à regarder les étiquettes indiquant l'origine des produits frais. On est parfois étonné de découvrir des oignons d'Argentine ou des asperges de Chine. De nombreux légumes viennent également du sud de l'Espagne (plus de 2000 km en camion).

Par ailleurs, le belge parcourt en moyenne 2.500 kilomètres par an seulement pour faire ses courses* !

Préférons les magasins de quartier et choisissons des légumes frais, locaux et de saison!

Découvrez le calendrier des légumes de saison de l'asbl Nature & Progrès sur www.natpro.be, une manière simple et efficace de faire de bons choix.

En savoir plus ?

- www.bioforum.be
- www.apaqw.be
- www.observ.be
- www.bruxelles-environnement.be

* Sources : « Le jeu de la Ficelle », p. 34 - www.quinoa.be/Jeu-de-la-ficelle & « Combien de kilomètres contient une assiette ? » - CRIOC - www.observ.be

80% des stocks de poissons sont menacés*! La surpêche met à mal les cycles de reproduction.

Cette situation est grave : 2,6 milliards de personnes risquent de voir disparaître leur source principale de protéines ! Par ailleurs, ces extinctions massives risquent de dérégler l'écosystème marin.

Choisissez intelligemment vos poissons ! Préférez par exemple sardines, truites, brochets, crevettes grises ou maquereaux à la place des scampis, thon rouge, coquilles Saint-Jacques... Les choix sont difficiles à faire, consultez le guide du WWF ou celui de Greenpeace.

En savoir plus ?

- www.wwf.be, www.greenpeace.be, <http://fr.ekopedia.org>
- Voir les documentaires « Une pêche d'enfer » (à voir sur www.pfsa.be) ou « Le cauchemar de Darwin » (disponible à la médiathèque).

* Source : « Le jeu de la Ficelle », p. 39 - www.quinoa.be/Jeu-de-la-ficelle

Oui, le commerce équitable et l'agriculture biologique sont des alternatives qui se préoccupent de l'Homme et de l'environnement !

Aujourd'hui, les ¾ des personnes qui souffrent de la faim sont des paysans ou ouvriers agricoles du Sud. Souvent isolés et en bout de chaîne, ils n'ont pas les moyens de transformer leurs produits ou de les acheminer. Ils sont soumis aux conditions des grandes multinationales et aux fluctuations du marché international des matières premières.

Le commerce équitable tente de contrebalancer cette situation : stabilisation des prix, organisation en coopératives, droits des syndicats... L'objectif est que les cultivateurs défavorisés (en Afrique, Asie et Amérique du Sud) puissent combattre eux-mêmes la pauvreté, renforcer leur position et prendre en main leur propre avenir.

Conclusion, pour les produits exotiques (bananes, café, chocolat, mangues, riz...), préférons ceux certifiés « commerce équitable ». Et pour le reste, choisissons le commerce local et l'agriculture de préférence bio, versions « équitables » de nos contrées.

En savoir plus ?

www.maxhavelaar.be, www.madeindignity.be, www.omdm.be, www.befair.be, www.cncb.be, www.pfsa.be...

Le transport par voie aérienne a été multiplié par 75* !

Volumes de quelques aliments arrivant sur le marché belge en avion* :

- 100.000 ananas par semaine ;
- 7,5 à 10 tonnes de cabillaud par jour ;
- 80 tonnes de fraises et de raisins blancs par semaine.

De 1960 à 2006, le transport de marchandises par voie aérienne est passé de 2 à 150 milliards de tonnes-kilomètres transportées ! Le transport par avion ne représente que 1 % du transport mondial des produits alimentaires mais 11% du CO₂ rejeté par ces mêmes transports. Le bateau est responsable de 12% du CO₂ rejeté pour 65% de marchandises transportées.

Evitons donc les denrées transportées par avion et préférons les produits locaux et de saison ! Un calendrier des fruits et légumes de saison ? www.natpro.be

En savoir plus ?

<http://avionrouge.blogspot.com>

* Source : www.lalibre.be & « Combien de kilomètres contient une assiette ? », p. 3 - CRIOC - www.observ.be



Nous sommes des légumes bio. L'agriculteur a pris soin de l'écosystème pour nous cultiver. Par exemple, il a fabriqué et utilisé du compost pour assurer la fertilité des sols, et ce, à la place des engrais chimiques solubles. Pour être certifié, il a dû suivre scrupuleusement des règles (cahier des charges) établies par l'organisme de certification BIO.

En moyenne, les techniques d'agriculture biologique consomment...

- 20% d'énergie en moins que l'agriculture intensive.
- 20% d'énergie en plus que l'agriculture intensive.
- la même énergie.



Je suis de la viande, j'ai été produite dans un élevage industriel. Comme vous le voyez, j'ai grandi dans un hangar. Pour me nourrir, on m'a donné des céréales et des légumineuses (maïs, soja...). Ces dernières sont généralement produites par les pays du Sud. Le bétail des pays du Nord mange autant de céréales que tous les habitants de l'Inde et de la Chine réunis (2,5 milliards de personnes).

L'élevage contribue à...

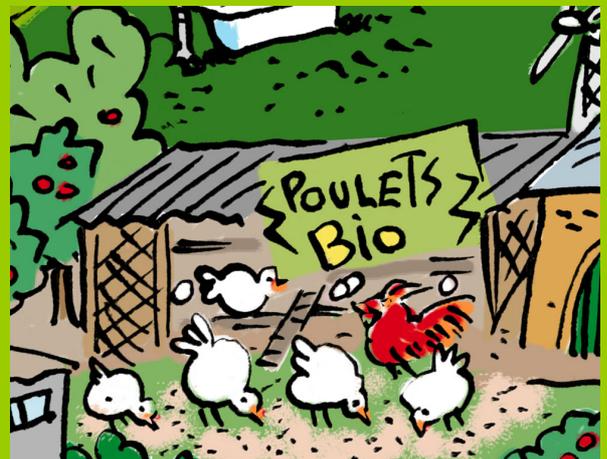
- 1,8% des émissions de gaz à effet de serre.
- 18% des émissions de gaz à effet de serre.
- 81 % des émissions de gaz à effet de serre.



Je suis un des ces champs de « grandes cultures » que vous voyez souvent en Belgique. Je suis cultivé de manière intensive avec de grosses machines. Je porte du blé, du maïs, des betteraves sucrières, des pommes de terre... Ces cultures sont souvent destinées à l'industrie ou à l'alimentation animale. On utilise beaucoup d'engrais chimiques et de pesticides pour me cultiver.

Combien de tonne(s) de pétrole faut-il pour fabriquer une tonne d'engrais ?

- Moins d'une 1 tonne.
- 2 tonnes.
- 2,3 tonnes.



Je suis un poulet bio fermier, j'ai accès à l'air libre, je peux courir et me dépenser, je mange de l'herbe et des grains (bio)... J'ai de la chance, je vivrai 2 fois plus longtemps que mon copain en batterie, qui lui habite dans une cage 24h sur 24. Ma viande est plus ferme, plus goûteuse et moins grasse.

Dans les poulaillers industriels, la densité de population est...

- 2 fois plus élevée qu'en bio.
- 3 fois plus élevée qu'en bio.
- 5 fois plus élevée qu'en bio.

Il faut 2 tonnes de pétrole pour produire 1 tonne d'engrais chimique de synthèse*.

L'agriculture intensive est totalement dépendante du pétrole. Au fil des ans, les paysans sont devenus fermiers, puis agriculteurs, producteurs, et maintenant, entrepreneurs ou exploitants agricoles.

Production d'engrais et pesticides, utilisation d'engins énormes, stockages, industrialisation, transport intercontinental... A l'heure actuelle, on estime qu'il faut 8 calories fossiles pour produire 1 calorie alimentaire. En 1950, le rapport était inversé : il fallait une calorie fossile pour produire 8 calories alimentaires ! Pour une pizza surgelée, il a fallu 40 calories fossiles pour 1 calorie « pizza » ! *

En savoir plus ?

- www.environnement.wallonie.be, www.bioforum.be, www.natpro.be, www.bruxelles-environnement.be
- « Le jeu de la ficelle » des asbl Quinoa et Rencontres des Continents : www.quinoa.be

*Sources : « Alimentation et environnement » - Guide de l'éco-citoyen « Alimentation et environnement » (DGRNE, 2006), « Le jeu de la Ficelle », p. 81 - www.quinoa.be/Jeu-de-la-ficelle & www.eco-bio.info (conférence de Daniel Cauchy)

La densité de population est 5 fois plus élevée ; 20 à 25 poules par m² contre 4 en bio*.

Consommer de la viande bio permet de soutenir l'économie et l'emploi local (à condition que le producteur soit de la région).

La viande bio coûte plus cher (+/- 8 euros/kg poulet) que la viande produite hors-sol (+/- 4 euro/kg)* mais ce au profit de la qualité du produit, et donc de votre santé et du respect de l'environnement. Ne vaut-il mieux pas manger moins de viande et privilégier la qualité que le contraire ?

En Wallonie, il y a diverses marques de qualité différenciée qui ont chacune leurs propres règles et avantages (poulet fermier...).

En savoir plus ?

www.bioforum.be, www.apapw.be, www.facw.be

* Sources : www.bioforum.be, www.facw.be, www.chacunsonbio.fr

On considère que l'agriculture bio consomme 20% d'énergie en moins*.

Ces économies sont dues à une utilisation moindre des intrants (engrais, pesticides, antibiotiques...) et au recours moins excessif aux grosses machines motorisées (recours plus régulier au travail manuel : désherbage...)

Acheter des produits bio réduit donc notre empreinte écologique. Attention, veillez cependant à l'origine des fruits et légumes ! Malheureusement, l'offre de produits bio d'origine belge est encore trop faible par rapport à la demande... Beaucoup proviennent de pays lointains.

Découvrez les groupes d'achats communs et les formules « panier bio hebdomadaire ». Ces formules permettent d'avoir des prix préférentiels, de soutenir les producteurs locaux et de découvrir les légumes de saison, parfois oubliés de nos assiettes (panais, potimarrons, choux divers...).

En savoir plus ?

www.bioforum.be, www.natpro.be, www.bruxelles-environnement.be,

*Source : www.bruxellesenvironnement.be

L'élevage entraîne 18 % des émissions de gaz à effet de serre.

- Les ruminants (bœuf, moutons...) produisent du méthane. Ce gaz provoque un effet de serre 23 fois plus fort que le CO₂.
- Il faut entre 4 à 10 kg de céréales & légumineuses pour produire un kilo de viande.
- En Amazonie, de très grandes zones de la forêt primaire sont coupées à blanc pour y cultiver du soja (notamment OGM). Cette déforestation augmente l'effet de serre. Le soja est utilisé pour l'alimentation animale, notamment en Europe.
- La forte mécanisation, le chauffage, la climatisation et la ventilation des hangars pour bestiaux (élevages hors-sol...) ou encore l'irrigation sont des techniques extrêmement énergivores.

Si vous mangez de la viande, préférez-la bio et locale! Sachez par ailleurs qu'il est tout à fait possible de remplacer la viande par des alternatives végétariennes (céréales, légumineuses, œuf, fromages, tofu...).

En savoir plus ?

www.ecoconso.be, www.fao.org, Guide de l'éco-citoyen « Alimentation et environnement », www.vegetarisme.fr

*Sources : www.omdm.be, www.ecoconso.be, www.environnement.wallonie.be, www.fao.org, Guide de l'éco-citoyen « Alimentation et environnement » (DGRNE, 2006)



Je suis une pomme belge, je suis bonne, juteuse, peu calorique et pleine de vitamines. On me récolte dans les vergers de septembre à fin novembre. En magasin, vous trouverez aussi mes cousines sud-africaines, chinoises ou néo-zélandaises.

Combien de variétés de pommes existait-il dans nos contrées à la fin du 19^{ième} siècle ?

- une dizaine
- une centaine
- un millier



Je suis le train. Mes wagons peuvent accueillir des centaines de passagers. Je fonctionne grâce à l'électricité. A mon bord, vous pouvez lire, dormir, papoter ou encore travailler sur votre portable.

Un train produit en moyenne...

- 2 fois moins de CO₂ par personne et par kilomètre qu'une voiture.
- 5 fois moins.
- 10 fois moins.



Je suis un bus, je transporte une centaine de passagers, l'équivalent de 40 à 50 voitures. Des milliers d'étudiants belges m'utilisent pour se rendre à l'école : un jeune sur 7 de moins de 25 ans possède un abonnement TEC.

En zone urbaine le bus consomme...

- 5 X moins d'énergie que la voiture.
- 10 X moins d'énergie que la voiture.
- 15 X moins d'énergie que la voiture.

Il existait plus de mille variétés de pommes* !

Actuellement, environ 13 variétés sont cultivées et seules quelques-unes sont disponibles dans les supermarchés. La « Golden » représente plus de 80% du marché européen et la Jonagold 50% de la production wallonne.

La FAO (Food and Agriculture Organization, ONU) estime que 75% des variétés agricoles cultivées dans le monde ont disparu depuis 1900.

Cette situation entraîne une chute de la biodiversité des plantes potagères aux quatre coins de la planète. Pendant des millénaires, les paysans ont sélectionné des semences adaptées au climat, au sol... Désormais, pour des raisons économiques, les variétés sont choisies pour leur aspect et leur résistance (aux engrais, pesticides et transports sur de longues distances).

Partez à la découverte des vergers hautes-tiges et des variétés anciennes de votre région et/ou plantez un arbre fruitier d'une variété ancienne.

En savoir plus ?

<http://rwdf.cra.wallonie.be>, www.semaine-sans-pesticides.be, www.natagora.be, www.environnement.wallonie.be

*Source : www.alimentation-france.com

En zone urbaine, le transport d'une personne en bus consomme 10 X moins de carburant qu'une voiture* !

En effet, en ville, les bus sont souvent bien remplis ! Le gain CO₂ du bus par rapport à la voiture est d'autant plus important que le nombre de passagers transportés est élevé. Un bus peut transporter, en passagers, l'équivalent de 40 à 50 voitures.

Une voiture coûte à l'année, en moyenne, 20 fois plus qu'un abonnement de bus.

Bonnes nouvelles : ces 3 dernières années 4000 wallons ont troqué leur plaque de voiture contre 3 années de bus gratuit. 243 millions de voyageurs ont été transportés en 2008 par les TEC*.

En savoir plus ?

www.terreencommun.be, www.infotec.be

*Sources: Jeu de carte « Cataclim », ADEME, Région Nord Pas-de-Calais, Agence de l'eau Artois-Picardie), www.dh.be « Le bus, le grand succès wallon ! » - 26/05/2009

En prenant en compte le taux d'occupation actuel des trains belges, un passager de train produit 5 fois moins de CO₂ qu'un conducteur*.

En heure de pointe, un train de voyageurs rejette jusqu'à 15 fois moins de CO₂ qu'une voiture individuelle.

En Belgique, le train n'est responsable que de 2 % des émissions de CO₂ alors qu'il s'agit de 18% pour le transport routier*.

Le train transporte environ 206 millions de passagers par an. Il peut transporter 50.000 passagers par heure et ligne alors qu'une autoroute à trois bandes ne peut en véhiculer que 9.240*.

Il est de 20 à 25 fois plus sûr de voyager en train qu'en voiture.

En savoir plus ?

www.ecopassenger.org, www.b-rail.be

*Sources : Rapport de développement durable 2008, p.23 sur www.b-rail.be, articles en ligne sur www.7sur7.be & www.lalibre.be



Je suis une voiture familiale, je produis entre 160 et 220 g de CO₂ par kilomètre. Heureusement, ici je transporte plusieurs personnes, le coût CO₂ par passager est donc moindre !

En moyenne, combien de passagers y a-t-il dans les voitures en Belgique ?

- 1 personne.
- 1,5 personne.
- 2,7 personnes.



Je suis une petite voiture, je produis entre 88 et 130 gr de CO₂ au km. En ville je suis très pratique, car je pollue peu et je me gare dans n'importe quelle petite place libre.

Une conduite sobre permet d'économiser...

- 15% du carburant.
- 25% du carburant.
- 35% du carburant.



Je suis un gros 4X4. Avec mes 4 roues motrices, je peux aller partout : forêt, désert, montagnes... Cependant les gens qui m'achètent m'utilisent essentiellement sur de simples routes. J'ai également tout l'équipement dernier cri, notamment une super clim'.

Le gaz réfrigérant contenu dans le climatiseur est...

- 13 X plus puissant que le CO₂.
- 130 X plus puissant que le CO₂.
- 1300 X plus puissant que le CO₂.



Je suis le vélo, je vous emmène où vous voulez quand vous voulez. Rapide, non-polluant, peu cher et sportif, j'ai beaucoup de qualités ! Avec moi, pas de problèmes d'embouteillages, ni de parking ! Sur les distances inférieures à 6 km, c'est moi qui vais le plus vite en ville.

Combien de temps faut-il pour faire 3 kilomètres à vélo ?

- 10 minutes.
- 15 minutes.
- 20 minutes.

Le gaz contenu dans les systèmes de climatisation est 1.300 fois plus puissant que le CO₂ en terme d'effet de serre*.

Par temps chaud, le système de climatisation consomme jusqu'à 30% de carburant en plus*. Sachant qu'un 4X4 produit en temps normal entre 260 et 370 grammes de CO₂ au km. Avec la clim' c'est presque ½ kilo de CO₂ qui est émis par kilomètre !!!!

Les 4x4 consomment beaucoup de carburant parce qu'elles sont très lourdes, peu aérodynamiques et munies de larges pneus. Leur poids engendre un coût environnemental important lors de leur construction, notamment à cause des matières premières utilisées (par exemple les métaux). Fabriquer une 4X4 de 2 tonnes (poids moyen) produit plus de 10 tonnes de CO₂.

En savoir plus ? www.ecoconso.be,
www.ecoscore.be

*Source : Brochure « Mieux se déplacer à Bruxelles, 100 conseils pour se déplacer en respectant l'environnement », p.30, Bruxelles-environnement – IBGE, www.consoglobe.com

Il faut 15 minutes pour faire 3 km à vélo. En ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km*.

- Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le cycliste n'est pas fort exposé à la pollution. En effet, l'air respiré dans l'habitacle d'une voiture est en général beaucoup plus pollué que celui respiré par les cyclistes qui circulent à l'air libre*.
- Une place de stationnement voiture, c'est 10 places de stationnement vélo.
- 10 km de vélo tous les jours évitent le rejet, par l'usage d'une voiture, de 700 kg de CO₂ par an.
- 30 minutes de vélo par jour divise par deux le risque de maladies cardio-vasculaires* !

En savoir plus ?

www.provelo.be , www.gracq.be,
www.ecoconso.be « A vélo, dans la ville » -
« A vélo à l'école »

* Sources : www.ademe.fr www.provelo.org

En moyenne, il y a 1,5 passagers par voiture*.

Dans 53% des cas*, l'automobiliste est seul dans son véhicule. Cette situation d'autosolisme accroît l'impact de la voiture par personne transportée !

Si la voiture reste la solution la plus pratique pour certains trajets, préférez le co-voiturage et les voyages à plusieurs. Il est important de réfléchir à ses trajets avant de les effectuer pour mieux s'organiser et les rationaliser tant que faire se peut !

Se mettre à l'action ?

www.taxistop.be , www.carpoolplaza.be ,
www.cambio.be, www.luxcovoiturage.be ,
www.karzoo.be

*Source : www.ecopassenger.org (moyenne européenne),
www.mobilit.fgov.be

Par opposition à la conduite agressive, une conduite sobre permet d'économiser jusqu'à 35% de carburant et donc de CO₂* !

Pour ce faire, il vaut mieux démarrer calmement et rouler à une vitesse modérée, éviter les accélérations et les coups de frein secs, par exemple en anticipant les mouvements de la circulation.

Par ailleurs, pour réduire la consommation de carburant, il est utile de vérifier la pression des pneus, d'éviter de surcharger inutilement le véhicule (notamment porte-bagages sur le toit), d'utiliser avec modération les installations électriques...

Il est important de faire attention à la consommation de la voiture que l'on achète, certains modèles émettent peu de CO₂. Les modèles émettant moins de 105 g au km peuvent bénéficier d'une réduction d'impôt.

En savoir plus ?

www.voitureeconome.be, www.ecoscore.be

* Sources : www.climatechange.be, www.ecoconso « fiche – mieux utiliser sa voiture »



Je suis vos petons, je vous permets de vous déplacer où vous voulez quand vous voulez, et ce, gratuitement et sans pollution ! Avec nous, il vous faut à peine 15 minutes pour faire 1 km.

En ville, quel pourcentage des trajets en voiture fait moins d'1 km ?

- 15%
- 25%
- 35%



Je suis votre jeans ou votre t-shirt. Je n'ai pas coûté trop cher. Je suis "made in" China, India, Vietnam... Bref, là où la main-d'œuvre est peu cher et docile. Je suis composé en grande partie de coton ; cultivé très loin, il lui a fallu beaucoup d'eau, de pesticides, d'engrais et de carburants (pour les machines notamment) pour pousser.

La culture du coton représente 2,4 % de la surface agricole mondiale et...

- 14 % des pesticides vendus dans le monde.
- 24 % des pesticides vendus dans le monde.
- 34 % des pesticides vendus dans le monde.



Je suis un ordinateur. Je suis de plus en plus léger et de plus en plus puissant. Grâce à moi, vous rédigez, créez, regardez des dvd ou encore surfez sur Internet pour chatter avec vos amis, télécharger de la musique...

Tout au long de la filière de production et d'élimination, un ordinateur portable de 3 kg, représente...

- 50 kg de matières premières et de déchets.
- 150 kg de matières premières et de déchets.
- 300 kg de matières premières et de déchets.



Je suis un GSM. Depuis quelques années je suis devenu l'objet indispensable à votre vie. Presque tout le monde m'a dans sa poche ou son sac ! Je change de look très rapidement. Certains me préfèrent tout neuf avec plein de fonctions (appareil photo, mp3...). Bref, ils achètent le dernier cri !

Un GSM de 100 grammes, nécessite...

- 1 kg de matières premières.
- 3 kg de matières premières.
- 30 kg de matières premières.

Les cultures de coton consomment 24% des pesticides vendus dans le monde* !

Le coton cultivé de manière intensive nécessite jusqu'à 30 traitements par an et intoxique 1 million d'individus; 22.000 personnes en meurent chaque année*. C'est donc une culture très polluante et dangereuse pour la santé humaine!

Par ailleurs, la culture du coton nécessite beaucoup d'eau, pouvant parfois assécher des régions entières, comme ce fut le cas pour la mer d'Aral...

Le coton est une matière naturelle, préférons-la BIO... D'autres fibres naturelles existent et sont peu polluantes : lin, chanvre... Ce n'est pas facile d'en trouver mais quelques marques existent. Sinon, la seconde main est aussi une alternative. C'est un nouveau vêtement dans l'armoire sans devoir exploiter de nouvelles matières premières !

La production d'un seul jeans requiert 32 kg de matières et 8000 litres d'eau*.

Découvrir les vêtements bio et équitables ?

www.greenbazaar.be, www.eco-sapiens.com,
www.biocoton.com, www.biorespect.com, www.ecoconso.be,
www.made-in-ethic.com, www.le-vetement-bio.com

*Sources : www.biocoton.com; www.who.int, (« Public Health Impact of Pesticides used in Agriculture » OMS 1989), www.ecoconso.be,
<http://www.snv.jussieu.fr/bmedia/textiles/02-coton-culture.html>

Un GSM de 100 grammes nécessite 30 kg de matières premières ; soit 300 fois son propre poids.

Un GSM, c'est 500 à 1000 pièces composées de 100 substances différentes (plastiques, métaux...). Un GSM est mis hors d'usage toutes les 10 secondes. En une année en Belgique, cela représente 3 millions de GSM qui sont remplacés, vous imaginez ?

Tour du monde du GSM

Dans votre GSM, il y a du coltan ; celui-ci est extrait en Afrique pour être raffiné en Amérique et revendu à des constructeurs de condensateurs en Chine. Le condensateur est envoyé ensuite en Europe du Nord pour être lié à la carte mère d'un GSM qui sera vendu, par exemple, en Espagne, re-conditionné en Roumanie avant d'être revendu en Afrique où il terminera dans une décharge à ciel ouvert. Au total, des dizaines de milliers de km.

Bref, il est important de privilégier la solidité de l'appareil et son entretien. Il n'est pas nécessaire de changer de GSM tous les 6 mois ! En cas d'achat, optez pour des marques "responsables"...

En savoir plus ?

Guide pour une Hi-Tech responsable de Greenpeace, www.moobx.net, www.wwf.be

*Source : www.wwf.be (→ GSM)

En ville, 25% des trajets en voiture font moins d'un kilomètre* !

Sur les petites distances, la marche est plus performante que la voiture ! En effet, lors de petits trajets, moteur à froid, la voiture pollue beaucoup et s'use très vite. Par ailleurs, la marche possède une quantité d'avantages. Il ne faut pas être un grand sportif pour faire quelques kilomètres à pied chaque jour. C'est un exercice idéal, le plus naturel qui soit. Ça ne coûte rien et chacun peut y aller à son rythme, quand ça lui plaît. Deux pieds et des chaussures, c'est tout ce dont on a besoin. Et en plus, c'est excellent pour rester en forme !

30 minutes de marche rapide par jour améliorent la santé.

*Source : Brochure « Mieux se déplacer à Bruxelles, 100 conseils pour se déplacer en respectant l'environnement », p.5 Bruxelles-environnement - IBGE

Un portable de 3 kg va produire plus de 300 kg de déchets tout au long de sa filière, depuis l'extraction des matières premières !*

Notamment, 39 kg d'énergie fossile, 3,6 kg de produits chimiques et 250 litres d'eau.

Comment minimiser les coûts environnementaux du matériel informatique ?

- Bien l'entretenir pour le conserver le plus longtemps possible ;
- opter pour des marques "responsables", solides, avec des pièces de rechange ;
- acheter du matériel dans le réseau de seconde main (entreprises d'économie sociale – res-source.be).

En savoir plus ?

Guide pour une Hi-Tech responsable de Greenpeace, www.ecoconso.be, www.oxfamsol.be

* Source : www.ecoconso.be fiche « Matériel informatique d'occasion » et fiche « Energie grise ».



Je suis un magasin de seconde main, j'offre une nouvelle vie aux vêtements... Sans moi, ils termineraient en fumée à l'incinérateur ! Alors, oui, chez moi, il faut chercher, fouiller, être curieux mais il est rare de ne pas trouver quelque chose à son goût. Allez un peu patience ! Et puis, je suis si bon marché !

Combien de grammes de CO₂ épargne-t-on en mettant un jeans (+/- 300 grammes) de seconde main ?

- 300 grammes de CO₂
- 3000 grammes de CO₂
- 33 grammes de CO₂



Je suis un avion low-cost, je t'emmène partout en Europe pour une bouchée de pain. A ce prix-là ce serait bête de ne pas en profiter ! Berlin, Venise, Barcelone, Prague sont désormais à portée de main.

Quel est le pourcentage des voyages en avion qui font moins de 800 km ?

- 20%
- 40%
- 80%



Je suis un soda en canette. Je vous ai séduit grâce à ma pub, oui, je suis TROP COOL. Je suis composé essentiellement d'eau pétillante et de sucres, je suis bourré d'exhausteurs de goût, de colorants et de conservateurs. Je suis produit par une multinationale. Mon emballage est composé de métal.

Une canette coûte combien de fois plus cher que l'eau du robinet ?

- 15 fois
- 150 fois
- 1500 fois

40% des voyages en avion font moins de 800 km*.

Pourtant sur cette distance, le train et le TGV sont souvent concurrentiels, notamment parce qu'ils desservent les centres villes au contraire de l'avion. De plus, ils ne nécessitent pas de temps d'embarquement... Pensez-y.

Conseils*

- Evitez de prendre l'avion pour vos vacances ; préférez le train, le car, le co-voiturage et la voiture (remplie !).
- Si vous le prenez, préférez les vols directs et évitez les sauts de puces !
- Préférez l'option « Prendre l'avion moins souvent mais allongez les séjours à l'étranger ».
- Voyagez léger ; comme la voiture, plus l'avion est lourd, plus il consomme. Chaque kilo compte.
- Compensez vos déplacements en avion par un don à une ONG. Celle-ci investira votre argent pour « neutraliser » les émissions CO₂ de votre voyage ; elle soutiendra des projets de capture du CO₂ (reboisement, énergie renouvelable, économie d'énergie...) et de développement durable.

En savoir plus ? www.ecoconso.be

*Sources : Brochure « Mieux se déplacer à Bruxelles, 100 conseils pour se déplacer en respectant l'environnement », p.39, Bruxelles-Environnement – IBGE & www.ecoconso.be.

3000 grammes, et oui, 3 kilos de CO2* !!

En effet, un vêtement de seconde main aura en moyenne une vie de 3 ans plus longue qu'un vêtement neuf. En utilisant, achetant, mettant un vêtement de seconde main, vous évitez ¾ des impacts sur l'environnement !

Ces impacts sont liés :

- aux besoins énergétiques lors de la production ;
- à l'exploitation des matières premières nécessaires à la fabrication ;
- au transport, souvent intercontinental, tout au long de la chaîne de production et de distribution (pensons au nombreux « made in China, Taiwan... »).

Bref, acheter malin, de seconde main, conserver, réparer, récupérer, donner, échanger c'est bon pour le climat !

En savoir plus ?

www.solid-r.be

* Source : « GHG balance of Prevention actions », Bernard De Caevel et Marc Bosmans, Janvier 2006, étude réalisée par RDC-Environnement pour Bruxelles-Environnement, pp. 30 & 34

Une canette coûte plus de 1500 fois plus cher que de l'eau du robinet* !

Par ailleurs, une énergie considérable doit être dépensée pour produire des canettes : extraction du minerai (activité très polluante), transformation en acier et alu puis en canette, transport sur de très longues distances...

Pour extraire une tonne d'aluminium de la terre (bauxite), 4 tonnes de boues rouges néfastes sont également extraites*.

Si vous buvez une canette, n'oubliez surtout pas de la jeter dans une poubelle PMC. Le recyclage de l'acier permet d'économiser jusque 75% de l'énergie nécessaire à sa production à partir de matériaux vierges.

N'oublions pas que l'eau du robinet est...

- BONNE POUR LA SANTE
- SANS DECHETS
- TRES BON MARCHE

En savoir plus ?

www.souirepourtous.be, www.aquawal.be, ecoconso.be, Dossier "A l'eau, à l'eau" sur www.province.luxembourg.be

* Sources : dossier « Soif d'eau à l'école », p.41, GREEN et Bruxelles-Environnement et www.ecoconso.be – fiche « Que penser des emballages en aluminium ? »

