

**EXCLUSIF**  
Elles témoignent pour **Maxi**

# Transport, alimentation, énergie... Comment agir contre le réchauffement climatique ?

Du 30 novembre au 11 décembre, la COP21 (conférence de Paris) accueille des personnalités venues du monde entier dans l'objectif d'endiguer la montée des températures mondiales. Mais les solutions passent aussi par des initiatives de chacun...



concrètement sur un accord international, afin de limiter le réchauffement climatique mondial en deçà de 2°C. En attendant les actions des dirigeants, de nombreux Français mobilisent, depuis longtemps, pour éviter la surconsommation et le gaspillage énergétique. Comme nous, dans leur vie quotidienne, cherchent des solutions respectueuses de l'environnement. Quitte à bousculer leurs habitudes...

Par Clémence Levasseur

## Objectif : zéro déchet

■ Limiter son propre impact sur le réchauffement climatique passe entre autres choses par une baisse du volume de nos poubelles.

L'association Zéro Waste France ([zerowaste.fr](http://zerowaste.fr)) donne des pistes pour les limiter. Un exemple ? Coller un logo « Stop pub » sur sa boîte aux lettres pour éviter 31 kg de prospectus par an !

■ Après le succès du livre de Béa Johnson, *Zéro Déchet* (éd. Les Arènes), de nombreuses femmes lui ont emboîté le pas. Sur le blog [famillezerodechet.com](http://famillezerodechet.com), une tribu relate ainsi son combat et ses succès pour changer leurs habitudes de consommation. Instructif et plein d'humour !

## “Avec mon association, je fais découvrir les solutions alternatives”

Séverine, 41 ans, institutrice, en couple, Bayonne (64)

Je fais partie de l'équipe fondatrice d'Alternatiba\*, une association qui organise des événements comme des salons à ciel ouvert dans des villes et villages de France afin de permettre aux habitants de découvrir des solutions écologiques, concrètes et locales pour protéger l'environnement. Une belle façon de promouvoir les producteurs agricoles locaux, les artisans qui travaillent avec des matériaux écologiques, les transports verts... À l'occasion de la COP21, nous avons lancé l'été dernier, un « Tour Alternatiba » de 5600 km... à vélo ! De juin à septembre, deux vélos à trois places et un à quatre ont sillonné l'Hexagone pour sensibiliser le public à l'urgence climatique : il y a

eu des animations, des débats, des conférences, des concerts... Comme cette cause me tient vraiment à cœur, j'ai pris une année sabbatique pour me consacrer pleinement à ce projet ! Je suis persuadée que c'est par l'action collective que les choses changeront. J'ai donc intégré l'équipe logistique pendant 4 mois et j'ai pédalé pendant 3 semaines !

**Au quotidien, j'applique la plupart des alternatives proposées.** Je me suis ainsi engagée pour l'année dans une AMAP (une association pour le maintien d'une agriculture paysanne) et c'est donc un agriculteur de ma région qui me fournit chaque semaine un panier de produits de saison. À moi les laitages, légumes et fruits bio, de qua-

lité, qui n'ont pas parcouru des kilomètres avant d'atterrir dans mon assiette ! Pour éviter le gaspillage, j'ai appris à cuisiner les restes, ce qui me permet en plus de faire des économies. Depuis peu, je fabrique aussi ma lessive en mélangeant des copeaux de savon de Marseille avec de l'eau. Cela me demande un peu de temps, mais là aussi, il y a des économies à la clef, et le résultat est vraiment efficace. Pour mon électroménager ou mes vêtements, je privilégie les produits d'occasion, les secondes mains, souvent moins chers. Je ne les change que quand ils ne sont plus réparables. Le seul bémol, c'est la voiture. Je suis obligée de l'utiliser pour mes déplacements professionnels. Il n'existe pas encore de solutions pour tout !

\* Pour en savoir plus : [alternatiba.eu](http://alternatiba.eu).



## “J'ai participé à un concours avec des gens de mon quartier”

Claude, 62 ans, retraitée, en couple, 3 enfants, Chambéry (73)

**Sensible à l'environnement depuis de nombreuses années, j'ai été tout de suite partante**

quand ma fille m'a proposé, fin 2013, de participer au concours « Familles à énergie positive », initié par l'association Prioriterre, qui propose à plusieurs foyers, réunis en équipe, de réduire au maximum leur consommation d'énergie. J'ai juste prévenu ma fille que je ne voulais pas adopter une vie d'ascète : hors de question de vivre sans machine à laver, par exemple ! Heureusement, ce n'était effectivement pas le cas : l'idée était plutôt de partager des astuces pour limiter la production de CO<sub>2</sub>. Pour cela, l'association nous a remis un guide rassemblant 100 éco-gestes. En le lisant, j'ai découvert qu'il fallait dépoussiérer la grille du réfrigérateur et changer régulièrement les joints des appareils électroménagers pour éviter une surconsommation... J'ai aussi installé des prises multiples partout pour y brancher mes appareils afin de pouvoir tout éteindre le soir, même la box Internet : cela évite que les appareils continuent à consommer en état de veille. Côté électricité, j'ai changé mes ampoules pour des modèles basse consommation. Je me suis également constitué un cahier d'entretien des appareils

électroménagers pour me souvenir des dates de nettoyage et de détartrage, car des appareils pas ou mal entretenus consomment beaucoup et s'usent rapidement... Enfin, j'ai fabriqué des rideaux pour calfeutrer les portes et fenêtres de ma maison qui laissaient passer un peu d'air extérieur. J'ai apprécié ce concours car c'était une façon sympa, pas du tout moralisatrice d'apprendre une foule de choses pour économiser l'énergie. Nous nous retrouvions régulièrement entre participants, dans une ambiance très conviviale, souvent autour d'un verre de vin : une fois par semaine, chaque équipe devait transmettre à l'association ses relevés de compteurs de gaz et d'électricité. Cela permettait de constater les économies faites par chacun.

**L'expérience a duré six mois : notre équipe a économisé 22 % sur la consommation d'énergie !** En totalisant l'ensemble des familles participantes en France, 1400 tonnes d'émissions de CO<sub>2</sub> ont été évitées, soit l'équivalent de 660 voitures retirées de la circulation pendant un an. Pour chaque famille, cela a représenté une économie d'environ 200 € ! Le concours m'a aussi permis de mieux connaître mes voisins ; certains sont même de-

venus des amis ! Surtout, j'ai eu envie d'aller plus loin. Avec mon mari, nous avons décidé de nous attaquer à notre consommation d'eau : quand je lave une salade, je transvase l'eau utilisée dans un seau pour arroser mes plantes vertes. Dans le jardin, nous avons des bacs pour récupérer l'eau de pluie qui sert ensuite à l'arrosage du potager. Nous avons aussi installé des mousseurs (des anneaux vissés sur l'embout du robinet) qui, en injectant de minuscules bulles d'air, réduisent le débit d'eau de plus de moitié. Ces petits gestes ont diminué notre facture de 50 % ! C'est toujours ça de gagné pour notre porte-monnaie et pour la planète !

\* Pour en savoir plus sur ce concours, le site [familles-a-energie-positive.fr](http://familles-a-energie-positive.fr).

## Pour en savoir plus

✓ + 4°C. Le climat change... Et vous ? Xavier Montserrat, éd. Eyrolles.

✓ Le Guide de l'écologie pratique, Martin Kurt, ebook.

✓ Le Changement climatique pour les nuls, WWF et Olivier Nouaillas, éd. First.



L'avis de l'expert

Florence Clément\*

## Comment limiter son impact quotidien sur le climat ?

Être économe chez soi est essentiel : les bâtiments représentent 45 % de l'énergie consommée. Limiter le chauffage (19°C le jour, 16°C la nuit), éteindre les lumières quand on sort d'une pièce, régler à 55°C son chauffe-eau pour l'eau chaude sanitaire, prendre des douches rapides plutôt que des bains... Autant de gestes que nous connaissons, mais que nous n'appliquons pas assez ! On peut aussi installer un système de programmation de chauffage afin de le baisser quand on n'est pas chez soi et de l'augmenter avant de rentrer.

## L'alimentation, ça compte aussi ?

Oui, il faut se demander d'où vient le produit et si c'est la bonne saison pour le consommer. Mieux vaut éviter, par exemple, les tomates en hiver, produites sous des serres surchauffées. Attention également au gaspillage alimentaire : la nourriture gâchée a un coût car il faut traiter les déchets.

## Que préconisez-vous pour les transports ?

Utiliser les sites de covoiturage et de location de véhicules entre particuliers est une très bonne chose : cela permet de faire des économies et de rentabiliser les déplacements. J'encourage tous les lecteurs à s'y inscrire même pour les déplacements courts.

\* Chargée de l'information de l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie).

Partagez votre expérience, posez vos questions sur [maximag.fr](http://maximag.fr)