

# Protéger l'environnement, la santé... et son argent

La protection de l'environnement est souvent considérée comme un "luxe" que ne peuvent s'offrir que des personnes à revenus élevés.

On considère aussi que porter attention à son alimentation, à sa santé coûte plus cher et n'est donc pas accessible à tous.

Pourtant, en regardant de plus près le sujet, on constate vite que, pour l'essentiel, un comportement "écologique" est aussi très économique (moindre consommation d'eau, d'énergie, de matières premières...) et nous poussent aussi à des comportements plus favorables à la santé.... En voici quelques exemples

## L'eau

### **Economiser la ressource :**

De nombreux systèmes existent pour limiter la consommation des ménages (chasse d'eau basse consommation, embout mousseur avec réducteur de pression sur les robinets, douchette avec réducteur de débit...)

Ces équipements sont souvent très rapidement rentabilisés. Encore plus rapide et sans surcoût : la modification des comportements (apprendre à ne pas laisser couler inutilement l'eau durant le lavage des dents par exemple, préférer la douche au bain, traquer les fuites...). Lors de son renouvellement l'achat d'un lave linge ou d'un lave vaisselle sobre est à privilégier (la consommation est indiquée sur l'étiquette énergie).

N'oubliez pas non plus que le recyclage des différents matériaux constitue une économie souvent considérable d'eau et d'énergie. Par exemple : La production de papier à partir de papier recyclé consomme près de 100 fois moins d'eau que la fabrication d'une même quantité de papier issue de fibre de bois !

Trier et recycler ses déchets, c'est aussi économiser l'eau et l'énergie.

### **L'eau virtuelle**

L'essentiel de l'eau que nous consommons échappe en fait à notre perception : L'eau pour la boisson ou l'hygiène nous est facturée et nous la voyons couler au robinet. Mais il existe une consommation d'eau beaucoup plus importante générée par notre mode de consommation. Certains spécialistes parlent d'eau "virtuelle" (elle peut se définir comme la quantité d'eau nécessaire à la production d'une quantité donnée d'un aliment). Un habitant des États-Unis, au régime alimentaire riche en viande, consommerait 5 400 litres d'eau virtuelle par jour, alors qu'un végétarien n'en utiliserait que 2 600 litres.

### **La récupération d'eau pluviale.**

En France, en moyenne, un toit peut collecter 700 litres de pluie par mètre carré de toiture et par an (soit 50 m<sup>3</sup> pour une maison de 70m<sup>2</sup> au sol). Cette eau peut être collectée et utilisée plutôt que d'aller se mélanger aux eaux usées (dans le cas de réseaux d'eau usées "non séparatifs") ou de regagner le milieu naturel en pouvant parfois favoriser les mécanismes de crues. De nombreuses citernes de stockage existent en fonction des formes, des coloris ou des matériaux (béton ou plastique).

Elles peuvent, selon les cas, être enterrées, positionnées dans un sous sol ou plus simplement être positionnées à l'extérieur en bas de la descente d'eaux pluviales par exemple. Si cette eau ne doit pas être considérée comme potable (elle peut-être contaminée par des pesticides ou par des microbes présents sur les toitures, dans la citerne de stockage...), sa qualité est, en revanche, largement suffisante pour le lavage du linge, le fonctionnement des chasses d'eau, l'utilisation au jardin ou pour le lavage de la voiture. Le raccordement du circuit d'eaux pluviales sur le circuit d'eau potable est toutefois interdit. On recommande d'éviter de collecter l'eau des toitures étanchéifiées par une toile bitumée (relargage d'hydrocarbures dans l'eau collectée).

Des systèmes de filtres (selon les usages) évitent les souillures (et donc le développement des micro-organismes) et un système de trop plein évacue l'excédent quand la cuve est pleine. A noter que les particuliers qui installent chez eux un système de récupération des eaux pluviales peuvent bénéficier d'un crédit d'impôts (se renseigner auprès du centre des impôts).

## **Le lavage du linge**

Les lessives constituent une source de pollution importante de nos ressources en eau. Diminuer leur consommation, c'est aussi bon pour notre portefeuille que pour l'environnement... mais aussi pour notre santé (les résidus de lessive qui restent dans le linge provoquent chez certaines personnes des irritations de la peau).

### **Les balles de lavage... Pour moins de lessive**

Une dizaine de balles en caoutchouc lestées (et adaptées à cet usage) peuvent être déposées dans le tambour de la machine à laver le linge (elles sont quasiment inusables). L'action mécanique de brassage du linge sera ainsi renforcée permettant la même efficacité du lavage avec une limitation importante de la quantité de lessive utilisée (de 1/3 à la moitié de lessive en moins !). On peut, de même limiter fortement la quantité d'assouplissant utilisé. Une amélioration du rinçage sera aussi réalisée grâce à ces balles de lavage limitant d'autant le risque d'allergie cutanée lié aux résidus de lessive qui restent dans le linge.

### **Pour se passer de lessive, 2 solutions existent :**

#### **- Les noix de lavage**

Issues de l'arbre *Sapindus mukorossi* (qui pousse au Népal et en Inde), les coquilles de ces noix, très riches en saponine (un tensio-actif naturel) remplacent la lessive dans une machine à laver. Hypoallergénique, d'une totale biodégradabilité et très doux pour le linge, ce produit surprenant n'en est pas moins efficace sur un linge moyennement sale (pour les tâches, mieux vaut frotter auparavant avec un savon). Pour augmenter son efficacité et pour éviter que le linge blanc ne devienne terne, on peut rajouter du percarbonate de sodium (produit naturel) qui se décompose en eau oxygénée (blanchissant naturel) et en carbonate de sodium (carbonate de soude) qui adoucit l'eau. On peut aussi associer efficacement des balles de lavages.

Utilisable sur plusieurs cycles de lavage en fonction de la température de l'eau, ce produit naturel est très économique à l'usage (il est vendu dans les boutiques biologiques ou du commerce équitable). De façon très pratique, pour améliorer la diffusion de la saponine, il est recommandé de placer les noix dans une chaussette (mibas) plutôt que dans le sac en toile fourni.

Le linge ainsi lavé n'a pas d'odeur particulière (vous pouvez cependant déposer quelques gouttes d'huile essentielle de lavande par exemple sur la chaussette contenant les noix pour obtenir un délicat parfum en sortant votre linge de la machine à laver). Signalons enfin que nous connaissons dans nos régions une plante qui est, elle aussi, riche en saponine (quoique moins que les noix de lavage) : la saponaire (cette "plante à lessive" était autrefois très prisée par les lavandières).

#### **- et les "eco-balles"** (aussi appelées selon les fabricants : "boule de lavage", "magic ball"...)

Elles remplacent -elles aussi- totalement la lessive. Ce sont des balles en plastique contenant des petits morceaux de céramique. Lors du lavage, ces céramiques en s'entrechoquant vont provoquer l'apparition de composés (OH- et H+) très efficaces pour détacher la saleté du linge et pour l'assainir. Ces balles, d'un coût d'achat qui peut paraître élevé sont cependant réutilisables un très grand nombre de fois (100 fois selon leur fabricant)... Economies assurées, sans rejet de produits lessiviels dans les eaux usées !

### **Pas de rejets de substances toxiques dans les égouts**

Les restes de pots de peintures, de solvants, acides, bases, produits de traitements divers, pesticides ou huiles de vidange ne doivent pas finir dans les égouts mais être ramenés en déchetterie soit dans leur emballage d'origine soit en indiquant leur nature (ce qui est indispensable pour savoir comment les éliminer au mieux).

Afin de limiter aussi les rejets de substances nocives pour l'environnement, limitez les quantités de détergents au strict nécessaire (un surdosage n'améliora pas l'efficacité du lavage et finira par vous coûter cher !). Vous pouvez même très souvent diminuer les doses recommandées par le fabricant !

La mention "biodégradabilité supérieure à 90%" n'est pas un gage de qualité, c'est une obligation réglementaire ! Vous pouvez, en revanche vous fier à l'écolabel européen (voir ci contre). Redécouvrez le savon de Marseille ou le savon noir, très économique et efficace !

N'utilisez qu'en dernier recours les déboucheurs liquides. Chers, et agressifs, ils provoquent aussi des accidents domestiques redoutables (ingestion par des enfants en bas âge ou émission de gaz toxique lors de mélange avec certains produits ménagers) une simple ventouse ou le démontage et nettoyage du siphon suffiront la plupart du temps !

Remplacez les détartrants par du vinaigre d'alcool (au moins aussi efficace, sans danger pour l'environnement - il est couramment issu d'alcool de betterave- et beaucoup moins coûteux !). Ce produit, aussi nommé vinaigre blanc, est un produit multi-usage très intéressant : désodorisant, désinfectant, détartrant... Il est, en plus, sans risque d'accident domestique. Il sera très efficacement utilisé comme anticalcaire dans les laves linges (2 à 3 cuillères à soupe) sans donner aux textiles la moindre odeur !

Réduisez la consommation d'eau de Javel. Rappelons que c'est un désinfectant et non pas un nettoyant ! (là aussi, le vinaigre blanc, beaucoup moins cher la remplacera avantageusement).

Ne cédez pas à la phobie des microbes ! Rappelez vous que nous avons dans l'intestin plus de bactéries (indispensables à notre survie) que de cellules dans l'ensemble du corps. Enfin, l'excès d'usage des produits bactéricides est suspecté de favoriser le développement des allergies chez l'enfant voire même de certains cancers (leucémies)

### **Quelle eau boire ?**

Une solution bien peu satisfaisante est apportée par les eaux embouteillées à la pollution de l'eau du robinet. Très coûteuse et souvent hors de portée des petits budgets, l'eau embouteillée génère aussi beaucoup de nuisances indirectes (traitement des déchets, transports...).

**L'eau du robinet** est un produit très surveillé (beaucoup plus que les aliments !). Elle reste, pour la plupart des régions françaises, un produit de bonne qualité qui n'apporte qu'une part très limitée de polluants. L'information fait pourtant souvent la part belle à sa contamination en oubliant celle de notre alimentation !

Voici quelques données sur le sujet :

- les aliments représentent entre 80 et 95% environ de la dose journalière de contaminants toxiques persistants, l'air entre 10 et 15% et l'eau potable, une portion infime (Parfett et al. 1994 ; Feely, 1994).
- 10% des pesticides absorbés par un individu le sont par l'eau et 90% par l'alimentation (de plus, de nombreuses études indiquent que les pesticides sont aussi inhalés).
- 20% des apports en nitrates sont le fait de la consommation d'eau et 80% sont dus à l'alimentation
- 5 à 10% seulement des apports en aluminium proviennent de l'eau du robinet
- 10% des apports en plomb viennent du robinet (le reste vient de l'alimentation).

En cas de goût désagréable ou pour limiter une partie des polluants, une solution consiste à utiliser un filtre à charbon actif. Directement fixé sur la robinetterie ou sous forme de pichet, il en existe de nombreux types (attention cependant au risque de prolifération microbienne dans ces filtres, veillez à bien respecter les recommandations des fabricants). Ces systèmes sont un compromis intéressant entre qualité, économie et environnement. Enfin, une solution simple et efficace contre les problèmes de goût de l'eau consiste à ne pas consommer immédiatement l'eau qui sort du robinet mais à attendre quelques heures après l'avoir fait couler que l'essentiel des composés responsables du goût désagréable se soient évaporés. L'eau sera pour ce faire placée dans une carafe en prenant soin de la remplir de sorte que la surface de contact entre l'eau et l'air soit maximum.

En moyenne, l'eau du robinet n'apporte qu'une part très limitée des contaminants auxquels nous sommes exposés quotidiennement. S'il ne faut pas pour autant négliger son rôle dans certaines régions où la ressource est plus fortement touchée par diverses pollutions, il conviendrait cependant de relativiser la méfiance que nous entretenons souvent avec elle.

## **Les déchets**

Nous payons deux fois nos déchets; A l'achat tout d'abord : la plupart des produits que nous achetons (et plus particulièrement les emballages) finiront comme déchets.... Dans nos poubelles, ils sont coûteux à traiter pour les communes (et donc chers pour les particuliers dans la taxe d'ordures ménagères).

Réduire nos déchets, c'est aussi écologique qu'économique !

### **Quelques pistes pour réduire leur production**

Quantités produites considérables, saturation et fermeture progressive de nombreux sites de traitements existants, risques sanitaires et environnementaux liés à certains traitements, limite des capacités de recyclage... La solution pour préserver la santé et l'environnement ne serait-elle pas en premier lieu de diminuer les quantités de déchets produites ? Notons au passage que cette voie était un des objectifs de la loi sur les déchets de 1992... 15 ans plus tard, il est clair que cet objectif louable a été oublié. Il reste au citoyen à se mobiliser pour rappeler aux politiques leurs engagements et pour agir au quotidien :

Pour participer à cette réduction "à la source", chacun peut agir :

- limiter le suremballage : privilégier les produits moins "suremballés". Ils ont en plus l'intérêt non négligeable d'être moins chers à qualité égale (pour les produits alimentaires, la part de l'emballage peut souvent représenter plus de la moitié du prix d'achat !).
- dans la même idée, il serait souhaitable de privilégier les conditionnements les moins fractionnés. Le même litre de jus de fruit par exemple pourra coûter du simple au double s'il est emballé au litre ou en conditionnement de 20cl.
- préférer aux aliments industriels les produits "natifs" (fruits et légumes) pour les préparer chez vous. Un peu plus de temps en cuisine pour des économies notables et une qualité d'alimentation bien supérieure (sans additifs, ni sucres ou graisses "cachés" notamment). L'essentiel des "emballages" n'est plus alors composé que d'épluchures facilement compostables pour les heureux propriétaires d'un coin de jardin (production d'un excellent compost qu'il n'est plus nécessaire d'acheter !).
- refuser les publicités et les prospectus qui encombrant les boîtes à lettre : 17 kg par an et par habitant ! Un autocollant "officiel" a été diffusé par le ministère de l'environnement mais une simple indication sur la boîte à lettre est souvent suffisante.
- éviter les lingettes : non recyclables, difficilement dégradées, elles sont chères et contiennent des produits parfois peu recommandables.
- réutiliser les sacs de caisse et refuser ceux qui ne sont pas nécessaires...
- Des couches lavables existent et permettent d'importantes économies tout en réduisant de façon importante notre production de déchets. Leur caractère très pratique d'utilisation est loin de l'idée que s'en font encore beaucoup de personnes !

## **L'alimentation**

Quelques pistes pour manger plus sain, plus écologique... et économique !

### **Moins de viande**

La surface des terres cultivables étant limitée, il conviendrait de soutenir le développement d'une production agricole tournée plus vers l'agriculture que l'élevage : Pour produire une calorie de protéine animale, il faut en moyenne sept calories végétales. Ainsi, un hectare de pré avec du bétail permet de nourrir 2 personnes par an alors qu'un hectare de pré en culture permet de nourrir 10 personnes par an. On nourrit donc plus de populations (sur une surface donnée) en pratiquant des cultures plutôt que de l'élevage. Pourtant on peut estimer en 2000 que 35 à 40% des céréales cultivées dans le monde étaient destinées à l'alimentation du bétail !

La production de protéines animales (surtout de carnivores) pour la consommation humaine constitue, à l'évidence, un très mauvais rendement des chaînes alimentaires. Toutes les productions animales ne sont pourtant pas au même niveau : Il faut 21 Kg de protéines végétales pour produire 1 Kg de veau, alors qu'il ne suffit que de 3 à 4 Kg de protéines végétales pour produire 1 Kg de protéines de lait ou d'œuf. La promotion d'une moindre consommation de viande dans les pays du Nord et une progression raisonnable de consommation dans les pays en voie de développement constituent une des clefs pour l'avenir de l'alimentation humaine. Précisons d'ailleurs que la consommation de viande en excès (surtout dans les pays du Nord) représente un risque important vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et de certains types de cancers.

### **Plus de céréales et légumineuses**

Voici des catégories d'aliments qui ont peu à peu désertées nos assiettes...

Les céréales et les légumineuses constituent pourtant des aliments excellents pour notre santé. Elles sont aussi très économiques et permettent de réduire très sensiblement notre consommation de viande.

Redécouvrons donc les légumes secs : haricots (blancs, flageolets, rouges...), les pois (pois chiches, pois cassés, petits pois), les lentilles (vertes, brunes, corail...). Associés aux céréales (blé, couscous, riz, quinoa, épeautre...) ils vous garantissent un repas complet et remplacent très avantageusement la viande !

Pour les céréales, il est intéressant de les consommer complètes : elles coupent plus vite la faim, elles sont plus adaptées à notre tube digestif et constituent d'excellents apports de sels minéraux, vitamines et fibres...

Privilégions donc le pain complet, le riz complet (précisons que sur les produits complets notamment, les produits biologiques devraient être privilégiés dès que possible).

### **Et le poisson ?**

A en croire certains discours, pas de salut sans consommation plusieurs fois par semaine de poisson... Pourtant les ressources de pêches sont en mauvais état. Faut-il donc piller les océans pour satisfaire nos besoins en oméga 3 ? Non, bien sûr ! vous trouverez aussi ces précieux acides gras dans l'huile de colza, l'huile de noix, l'huile de soja, le lin...

## **L'air et l'énergie**

Economiser l'énergie, c'est réduire l'impact du réchauffement climatique, améliorer la qualité de l'air et donc améliorer notre santé. Dans le contexte d'une énergie de plus en plus chère, les économies d'énergie sont aussi très appréciables pour notre budget !

Si une part des décisions qu'il conviendrait de prendre pour protéger l'atmosphère nous échappe très directement, quelques modifications de nos comportements permettraient d'agir très efficacement. Les particuliers sont responsables de 50% des émissions de gaz à effet de serre (chauffage, éclairage, déplacements automobiles...).

### **Dans l'habitat :**

L'éclairage représente 15 % de la facture d'électricité d'un ménage : Utilisez des ampoules basse consommation (elles durent 8 fois plus longtemps qu'une ampoule traditionnelle et consomme 4 fois moins) et évitez surtout les halogènes ! Pensez à éteindre les lampes inutiles

Baissez le chauffage. La nuit, n'oubliez pas de fermer les volets et les rideaux (les vitres -surtout simple vitrage- constituent une déperdition d'énergie importante). Dès que possible, réalisez des travaux d'isolation

Le poste froid (réfrigérateur et congélateur) représente un tiers des consommations d'électricité d'un ménage.

A l'achat, choisir un appareil performant (classe A ou mieux A+).

Pour la cuisson, pensez à mettre des couvercles sur les casseroles.

Près de 1000 kWh sont dépensés chaque année par ménage pour les activités dites de " lavage ". Or, un cycle de lavage à 40°C consomme 25 % moins d'énergie qu'un cycle à 60°C ! Lavons donc moins chaud !

Laisser son téléviseur en veille coûte quasiment aussi cher que de le regarder (4 heures par jour). Débranchez les appareils en veille.

### **Déplacez vous écologiquement et économiquement :**

Consommer moins de carburant, c'est polluer moins et faire des économies !

#### **Veillez à l'entretien de votre véhicule**

Un réglage bien effectué permet d'optimiser le rendement du moteur, d'améliorer sa fiabilité et sa longévité.

Ainsi, un filtre à air encrassé augmente de 3% votre consommation. Les pneus "basse consommation" permettent une économie de 5% de carburant. N'oubliez pas non plus que des pneus sous-gonflés sont dangereux et augmentent votre consommation.

Retirez la galerie : même à vide, elle fait consommer 10% de carburant en plus.

Adaptez votre conduite : conduire sur autoroute à une vitesse de 120 km/h au lieu de 130 km/h permet de réduire sa consommation de plus d'un litre au 100 km.

Plus de 40% de surconsommation entre un conducteur raisonnable et un conducteur agressif. Ayez donc le pied léger sur l'accélérateur, anticiper les freinages et utilisez au mieux votre boîte de vitesse.

Attention à l'usage de la climatisation qui peut augmenter très sensiblement votre consommation.

#### **Pour les petits trajets : pensez aux transports en commun, au vélo...**

20 % de nos déplacements en voiture ne dépassent pas 1 km. Or, la surconsommation, l'usure du moteur et les rejets de gaz sont précisément plus importants lors du premier kilomètre (50 % de consommation en plus). Par personne transportée et compte tenu du taux d'occupation, une voiture émet en moyenne 3 fois plus de CO2 qu'un autobus. Pour les déplacements urbains, pensez aux transports collectifs.

L'activité physique est un des piliers de notre santé. En stimulant l'activité cardiaque et respiratoire, elle permet d'améliorer l'oxygénation des tissus, d'entretenir nos articulations, de limiter notre prise de poids, de lutter con-

tre l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, divers cancers et même -selon certaines études- la maladie d'Alzheimer !

Pourtant, Nombre d'entre nous pensent qu'ils n'ont pas le temps de se consacrer à un sport... Inutile cependant de chausser ses baskets pour aller courir ! Le simple fait de marcher plutôt que de prendre sa voiture, de monter les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur constitue une activité physique...

## **L'hygiène**

Les produits d'hygiène sont aussi une source de pollution importante pour nos ressources en eau et une part non négligeable de notre budget.

Sachez qu'il est possible d'utiliser d'excellents produits, très économiques... et écologiques !

**Le savon d'Alep** : Un produit remarquable à tester au plus vite pour l'hygiène de la peau !

**La pierre d'Alun** : un déodorant aussi efficace qu'économique !

**Le liniment Oléo-calcaire** : Un produit naturel pour les fesses de bébé, pour le démaquillage...

## **Un label écologique européen**

Ce label est attribué à certains produits répondant à des critères écologiques et de performances stricts. Il est contrôlé par des organismes indépendants. Les produits labellisés doivent avoir, depuis leur fabrication jusqu'à leur élimination un impact le plus faible possible sur l'environnement.

Ces produits ne sont pas nécessairement plus coûteux et ils sont garantis au moins aussi efficaces que les produits classiques.

Le label est administré avec l'aide de la Commission européenne par le Comité de l'Union européenne pour le label écologique (il comprend des représentants de secteurs tels que les industries, les groupes de protection de l'environnement et les organismes de défense des consommateurs).

Ce label peut être attribué à tout produit ou service (à l'exception des denrées alimentaires, des boissons, des produits pharmaceutiques et des appareils médicaux). 21 catégories de produits peuvent actuellement recevoir ce label (hébergement touristiques, appareils ménagers, produits de nettoyage, matelas, fournitures de bureau, articles de jardinage et de bricolage...).

A vous de le repérer !

