Développement durable,

LE GUIDE POUR AGIR

Crédit Mutuel
Loire-Atlantique, Centre Ouest

SOMMAIRE

L'Eau

Le Numérique

La Consommation Responsable

Les Déplacements Doux

La Biodiversité

L'EAU

Nous vivons sur la «planète bleue» et pourtant l'eau potable y est rare; elle ne représente que 0,7% du volume d'eau liquide disponible. Malgré cela 93% de notre usage de l'eau est non alimentaire (hygiène, nettoyage de la maison, arrosage des plantes, remplissage des piscines...) et nous ne cessons de consommer davantage d'eau, 3 fois plus en 30 ans. Alors que faire ?

Économiser l'eau dans son jardin

Pour économiser l'eau en jardinage, il est préférable d'arroser le soir pour éviter l'évaporation. Il est aussi conseillé de couvrir la terre de paille pour préserver l'humidité. Privilégiez l'eau de pluie, elle est meilleure pour les plantes et permet de ne pas mobiliser inutilement de l'eau potable quand elle se raréfie. Le goutte-à-goutte et les tuyaux microporeux sont préférables à l'arrosage par aspersion, ils sont plus économes et évitent la propagation du mildiou.

40L

C'est la quantité d'eau nécessaire au m² pour une semaine.

Tout savoir pour économiser l'eau dans son jardin

Boire l'eau du robinet

Boire l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille évite d'ajouter inutilement à l'eau un bilan carbone à la fois pour la fabrication de la bouteille et pour le transport de l'eau. De plus, elle est de meilleure qualité. En effet, l'eau est le produit alimentaire le plus contrôlé en France et la majorité des personnes préfèrent l'eau du robinet lors de tests à l'aveugle.

51%

C'est en France la quantité de bouteilles plastiques qui ne sont pas recyclées.

Prendre des douches plutôt que des bains

Le bain consomme entre 150 et 200 litres d'eau alors que la douche se situe entre 30 et 60 litres soit presque 4 douches pour un bain. Choisir la douche c'est à la fois bon pour la planète et pour la facture d'eau. Vous passez un peu trop de temps sous la douche ? Installez un minuteur et réglez-le sur 5 minutes, c'est la durée recommandée.

175L

C'est la consommation moyenne d'un bain, contre 30 à 60 litres pour une douche.

Installer des mousseurs

Un mousseur, c'est un petit objet qui rajoute des bulles d'air dans l'eau et diminue son débit de 50%. Ça n'a l'air de rien, ça coûte moins de 10€ mais ça peut vous faire faire des économies. Les mousseurs existent pour les robinets et pour les pommeaux de douche.

37.5%

C'est la quantité d'eau moyenne économisée après l'installation d'un mousseur.

Privilégier le mode « eco » et faire sécher à l'air libre quand c'est possible

Le mode eco de votre lave-linge ou de votre lave-vaisselle peut vous faire économiser de l'électricité et en lavage à 30°C vous pouvez économiser jusqu'à 3 fois plus d'énergie qu'à 90°C. Faire sécher votre linge à l'air libre vous fera aussi économiser de l'électricité à hauteur de 110€ par an si vous avez un sèche-linge de classe B.

3 fois moins

C'est la différence de consommation d'énergie entre un lavage à 30°C et un lavage à 90°C.

Besoin d'un nouvel appareil ? Trouvez facilement les plus économes en énergie

LE NUMÉRIQUE

L'impact environnemental du numérique s'aggrave. En cause la multiplication du nombre d'appareils connectés et de leurs utilisateurs. Bien qu'il soit souvent qualifié de virtuel, le monde des objets numériques a un impact tout à fait réel sur l'environnement. Devenez un internaute écolo en suivant ces 5 gestes simples.

Faire le ménage dans ses e-mails

Les e-mails, surtout lorsqu'ils contiennent des pièces-jointes constituent une pollution non-négligeable dès lors qu'ils ne sont plus lus. Une seule solution, le tri ! Alors pensez-y la prochaine fois que vous faites un peu de rangement chez-vous, votre espace numérique mérite lui-aussi un peu d'ordre. Vous retrouverez vos documents plus facilement et vos appareils seront plus efficaces.

10g

C'est la quantité de CO_2 rejetée par un email sans pièce-jointe, soit autant qu'un sac plastique.

Renouveler moins souvent ses appareils numériques

En renouvelant moins souvent vos appareils numériques, vous ferez des économies mais surtout, vous en amortirez le bilan environnemental. En cas de panne ou d'accident, privilégiez la réparation au remplacement de l'appareil.

50%

C'est la réduction de l'empreinte environnementale d'un appareil utilisé 4 ans au lieu de 2.

Utiliser l'imprimante avec parcimonie

Une imprimante mobilise deux ressources : le papier et l'encre. Pour économiser le papier, privilégiez l'usage du papier recyclé (de préférence non blanchi*) et imprimez en recto-verso en qualité « brouillon ». Pour l'encre, privilégiez le noir et blanc, et utilisez des polices d'écriture écologiques comme Ryman Eco ou Ecofont ; vous ferez des économies non négligeables.

17.5%

C'est la part de cartouches jet d'encre recyclées chaque année

** : Le CMLACO a fait le choix du papier recyclé non-blanchi*

Éteindre sa box internet

Votre box internet, malgré sa taille réduite consomme à elle seule plus d'énergie qu'un ordinateur de bureau, elle concurrence même le réfrigérateur familial avec une consommation annuelle entre 150 et 300 kWh. C'est probablement l'appareil numérique le plus énergivore de votre foyer. Pour limiter son impact environnemental et vous éviter de craindre pour votre connexion internet les soirs d'orage, éteignez votre box internet lorsque vous ne l'utilisez plus et cela est également valable pour les autres appareils pour lesquels la veille est parfois préférée à l'ex-tinction (ordinateurs, tablettes, téléphones).

150 à 300 kWh

C'est la consommation annuelle de votre réfrigérateur mais aussi celle de votre box internet.

Ne pas garder dans ses tiroirs des objets qui ne sont pas utilisés

On croit à tort qu'un appareil inutilisé n'a au-cun impact environnemental. Un appareil qui dort, ce sont des ressources déjà extraites qui ne seront pas utilisées, ce qui nécessite d'aller en puiser d'autres dans les sols. En vendant ou en donnant vos appareils inutili-sés, vous participerez à la valorisation de ces ressources et donc à la préservation de l'envi-ronnement. Les Ateliers du Bocage avec leurs « Bootiques » reconditionnent et recyclent les téléphones inutilisés, n'hésitez pas à leur confier vos appareils.

70kg

C'est la quantité de ressources naturelles mobilisées dans la construction d'un seul smartphone.

LA CONSOMMATION RESPONSABLE

Droits du consommateur, associations de consommateurs, études sur les consommateurs, sociologie des comportements de consommation : la consommation semble être devenue un enjeu majeur. La consommation produit des déchets dont l'impact n'est pas anodin. Mais elle définit aussi les modes de production et la production elle-même. Le consommateur a donc un pouvoir important pour agir en faveur de l'environnement, mais que peut-il faire ?

Privilégier les produits labellisés

Les labels servent à certifier la qualité d'un produit selon des critères spécifiques (qualité gustative, qualité environnementale, qualité éthique...). Par exemple, le label AB certifie que le produit respecte les normes de l'agriculture biologique. Choisir des produits labellisés, c'est faire le choix d'une consommation plus durable, plus responsable.
Attention néanmoins, certains labels sont de faux labels ou sont trop permissifs.

8.3%

C'est la quantité d'exploitations agricoles labellisées bio en France.

Connaître les 100 meilleurs labels environnementaux

Consommer des espèces non menacées

Il est fortement recommandé de manger du poisson car il est très bénéfique pour notre santé, mais pas n'importe lequel ! En effet, certains poissons sont menacés. C'est pourquoi, le consommateur responsable choisit les poissons non menacés.

-36%

C'est la chute des effectifs des espèces marines entre 1970 et 2012

Savoir quels poissons choisir pour consommer responsable

Réduire les plastiques nocifs

Tous les produits à usage unique, dits « jetables » représentent un gaspillage de matière considérable et une nuisance pour l'environnement. C'est pourquoi il existe des alternatives durables (pailles en bambou, sucre ou inox, sacs réutilisables...)
Nombre de nos produits de beauté et d'hygiène sont constitués de microbilles de polyéthylène ou de polypropylène d'un diamètre inférieur à 1mm. Ces plastiques se retrouvent directement dans les océans car ils ne peuvent pas être filtrés et sont donc ingérés par la faune marine. Il suffit d'éviter les produits contenant du polyéthylène ou du polypropylène pour limiter les microbilles dans les océans.

1 million

C'est le nombre d'oiseaux morts chaque année en raison d'indigestion de plastique.

Remplacer ses produits jetables par des produits durables

Découvrir comment éviter les microbilles

Éviter le gaspillage alimentaire

Pour éviter le gaspillage on peut faire l'inventaire de ses placards avant de faire ses courses. Mais on peut vite se retrouver avec des restes. Chez soi, ils peuvent être cuisinés et dans les restaurants on peut demander un sac appelé « gourmet bag ». Votre aliment est arrivé à la limite de sa date de péremption ? Pas si sûr ! La mention « à consommer de préférence avant » n'est pas la date limite au-delà de laquelle le produit comporte un risque pour la santé. La date qui fait foi c'est la DLC (Date Limite de Consommation), indiquée par la mention « à consommer jusqu'au ».

10 millions de tonnes

C'est la quantité d'aliments consommables qui partent chaque année à la poubelle en France.

Consommer local et de saison

Consommer local c'est assurément diminuer le bilan carbone de ses aliments. Pour cela il existe des AMAP et des magasins de producteurs. Cela signifie aussi consommer de saison car une fraise hivernale ne peut pas être locale.

2 000

C'est le nombre d'AMAP aujourd'hui en France et la tendance est à la hausse.

Connaître le calendrier des fruits et légumes de saison

LES DÉPLACEMENTS DOUX

En 1933, Le Corbusier définit les 4 piliers de la ville moderne et le 4eme pilier touche les déplacements. 87 ans plus tard, la mobilité n'a jamais été aussi importante et elle se décline sous des formes de plus en plus variées, ainsi les villes se dotent de pistes cyclables, de voies vertes et les tramways réapparaissent par endroits car la qualité de l'air est devenue critique dans les villes et en-dehors. Mais alors que faire pour réduire la pollution atmosphérique liée aux déplacements ?

Pédaler plutôt qu'appuyer sur l'accélérateur

En milieu urbain, le vélo est plus rapide que la voiture pour des trajets allant jusqu'à 5 km. Au-delà de 5 km et pour les territoires à fort relief, le Vélo à Assistance Electrique (VAE) peut être une solution.
Les salariés se déplaçant à vélo peuvent avoir une indemnité kilométrique allant jusqu'à 200€ par an et c'est exonéré de cotisations sociales.
Même en ville, le cycliste est 2 à 3 fois moins exposé aux polluants que l'automobiliste.

Privilégier les transports en commun pour les trajets courts

Un trajet en transport en commun coûte toujours moins cher qu'un trajet en voiture et les voies dédiées qui lui font gagner du temps.
Le tramway et le métro ont une émission de CO_2 quasi nulle.

1/4 d'heure en ville c'est :

1 km à pied, 3 km en vélo, 6 km en bus en trafic fluide ou 2,5 km en trafic dense et 6 km en voiture en trafic fluide ou 1,5 km en trafic dense.

Connaître le Plan Vélo et Mobilités Actives

50 voitures

C'est le nombre de passagers que peut accueillir un bus en ville

Comparer l'impact environnemental des moyens de transport pour les courtes distances

Privilégier les transports en commun pour les trajets longs

Sur les trajets longs, les transports en commun remplacent aussi très bien la voiture individuelle, le car divise par exemple par 3 la quantité de CO2 et d'énergie nécessaire par rapport à une voiture.
L'avion, même s'il est un transport en commun, reste très polluant. Dans certains cas, le TGV peut très bien le remplacer et a un impact environnemental très inférieur.

37 fois moins

C'est la différence d'émission de CO_2 entre le TGV et la voiture sur un trajet Paris-Bordeaux.

Comparer l'impact environnemental des moyens de transport pour les longues distances

Partager la voiture pour le travail

Aujourd'hui le covoiturage ne représente que 3% des trajets domicile-travail. Pourtant cette pratique diminue le nombre de véhicules sur les routes et donc la pollution.
De plus le covoiturage représente un avantage économique non-négligeable car un salarié qui covoiture tous les jours avec un collègue en alternant pour un trajet de 30 km économisera environ 2 000€ à l'année. Alors pensez à solliciter vos collègues.
L'autopartage (voiture en location ponctuelle) peut aussi être une alternative à la voiture individuelle, elle est très prisée pour les déplacements professionnels.

75%

C'est la part de la voiture dans les trajets domicile-travail. Et ces voitures ne comptent qu'un seul occupant.

Connaître le Plan De Mobilité pour faciliter vos déplacements domicile-travail

Avoir un usage eco-responsable de l'automobile

Si le recours à la voiture individuelle est inéluctable dans votre quotidien, vous pouvez adopter l'éco-conduite.
Lors de l'achat d'un véhicule, vous pouvez en connaître l'impact écologique grâce au Car Labelling ou en vous fiant à des indicateurs comme le Crit'Air.
Les véhicules non carbonés peuvent aussi constituer une alternative intéressante d'autant qu'ils bénéficient d'aides à l'achat.

20%

C'est l'économie de carburant réalisée avec l'éco-conduite.

LA BIODIVERSITÉ

La France a une biodiversité très riche puisqu'elle héberge à elle seule 10% de la biodiversité mondiale. Cependant, en France comme partout dans le monde la biodiversité est menacée. 86% des français estiment qu'il est encore temps d'agir, mais que faire pour agir ?

Remplacer ses pesticides par des méthodes plus écologiques

Les pesticides ont un impact négatif sur la biodiversité car ils ne se contentent pas de tuer les nuisibles, ils peuvent nuire aux insectes utiles ainsi qu'aux plantes. Aujourd'hui, les pesticides les plus couramment utilisés sont la bouillie bordelaise et le glyphosate. Des solutions alternatives existent comme le désherbage thermique, la binette, le paillage...

5 000 tonnes

C'est la quantité de pesticides répandue par les jardiniers amateurs français chaque année.

Découvrir les solutions alternatives aux pesticides

Aider les insectes pollinisateurs

Parmi les insectes pollinisateurs on trouve principalement les abeilles domestiques*, les abeilles sauvages, les bourdons et les papillons. Ils sont absolument nécessaires à la préservation de la biodiversité puisqu'ils assurent la reproduction de la majorité des espèces végétales. Si vous n'avez pas l'intention d'installer une ruche chez vous, vous pouvez installer un nichoir à abeilles sauvages et planter des fleurs mellifères.

75%

C'est la part des cultures dépendant des insectes pollinisateurs.

Connaître les insectes pollinisateurs pour mieux les protéger

** : Le CMLACO a installé des ruches sur son siège pour défendre la biodiversité*

Reconnaître les alliés du jardinier

Les alliés du jardinier sont les insectes qui contribuent à l'entretien du jardin soit en chassant les nuisibles, soit en améliorant la qualité de la terre. Ces insectes doivent donc être préservés.

20

C'est le nombre d'alliés du jardinier visibles facilement à l'œil nu.

Voir la liste des alliés du jardinier visibles facilement à l'œil nu

Planter avant tout des espèces locales

Les insectes locaux sont adaptés aux plantes locales, c'est pourquoi elles doivent être privilégiées. De plus leur entretien sera d'autant plus facile qu'elles sont adaptées au climat local. Semer des graines de plantes sauvages comme la carotte sauvage ou le fenouil permet d'attirer les insectes « auxiliaires » qui sont les alliés du jardinier.

10 000

C'est le nombre d'espèces végétales que compte la France métropolitaine

Voir les plantes attirant les alliés du jardinier

Participer à la connaissance de la biodiversité avec son appareil photo

Si vous êtes curieux par nature et curieux à propos de la nature, participer à la connaissance de la biodiversité devrait vous intéresser. Il n'a jamais été aussi simple de contribuer ! Biodiv GO est une application à installer sur votre téléphone, il vous suffira de photographier les insectes butinant vos plantes pour contribuer à la connaissance de la biodiversité.

2

C'est le nombre de nouvelles espèces découvertes chaque jour en France soit 730 à l'année. 52% d'entre elles sont des insectes.

Installer Biodiv GO/Explorama sur son smartphone

IMAGES

Vecteezy.com • Iconfinder.com • Unsplash.com • Crafticons • Dave Gandy • Xicons.co • Alla Afanasenko • Jesse Schoff • Alexandre Debiève • Brooke Cagle • Roman Koester • Mikael Kristenson

Toutes les images utilisées ont été modifiées

TEXTE

Vie Institutionnelle du Crédit Mutuel Loire-Atlantique Centre Ouest

SOURCES

ADEME • DGE • QQF • Arte • France Info • Ministère de la transition écologique et solidaire • MCE • INPN

MISE EN PAGE

Direction Commerciale du Crédit Mutuel Loire-Atlantique Centre Ouest

RSM
RESPONSABILITÉ SOCIALE & MUTUALISTE