▶ *Mieux se connaître pour mieux consommer*

Cinq mille francs par mois: c'est la moyenne qu'un ménage suisse débourse pour son logement, son alimentation, ses transports et ses loisirs. On pourrait penser que cela fait de nous des spécialistes dans l'art de consommer. Mais en réalité, nous ne sommes pas toujours conscients des véritables motifs qui nous poussent à faire un achat. Voici quelques motivations inconscientes qu'il est utile d'identifier en tant que consomm'acteur.

« C e

Spiritualité?
«En achetant ce produit
ou ce service, je donne
de la valeur à mon existence, un sens à ma vie.»

«Cet achat comble mon besoin de sécurité; je suis rassuré(e) d'acquérir cet objet ou ce service au cas où j'en aurais besoin.»

Sécurité?

Hédonisme?

«J'ai fait ce choix rien que pour moi : cet achat n'a pas d'autre but que de me faire plaisir!»

Pouvoir et séduction?

« Cette dépense va accroître mon ascendant sur les autres et contribuer à asseoir mon statut social. »



Conformité?

« Cet achat va me permettre d'être plus sûr(e) de moi, d'être à la mode, de ressembler à mes amis ou à mon entourage professionnel. »

Liberté?

« Par cet achat, j'affirme mon indépendance d'esprit et mon originalité; moi seul ai décidé cette dépense, sans l'influence d'autrui!»

Défi?

« J'aime l'excitation de la découverte, je veux être un pionnier, maîtriser une nouveauté technologique. »

Des motivations complexes

La plupart des économistes affirment que le consommateur est souverain dans ses achats et qu'il fait ses choix de manière rationnelle. Pourtant, nos décisions se fondent souvent sur des informations incomplètes ou biaisées. Il est donc plus juste de dire que nos achats, aussi rationnels qu'ils soient, sont également conditionnés par la publicité, par les normes socioculturelles et par des motivations profondément enfouies en nous.

Les ruses du marketing

Les publicitaires ont appris depuis longtemps à exploiter – voire à créer de toutes pièces – des désirs et des rêves, mais aussi des peurs et des carences. Ils savent notamment qu'une personne mal dans sa peau est un « excellent consommateur potentiel », car elle aura facilement tendance à acquérir un bien ou un service pour se rassurer, pour combler ses frustrations ou pour le simple plaisir de l'achat. Les soldes, les éditions limitées, les rabais de pourcentage et les cartes de fidélité sont des moyens de donner l'impression au consommateur qu'il gagne de l'argent, alors qu'il est en train d'en dépenser! Toutes ces stratégies de marketing participent à la surconsommation actuelle, incompatible avec un développement durable.

Une publicité omniprésente

La publicité est partout: à la radio, à la télévision, dans les journaux et magazines, sur Internet, au cinéma (souvent également dans des scènes du film principal), dans la rue, dans les stades, sur les lieux d'achat, dans les gares, les bus, et sur les vêtements qui transforment beaucoup d'individus en hommes-sandwichs. Dans les pays occidentaux, on estime que chaque personne est confrontée à quelque 2500 messages publicitaires par jour. Une étude réalisée dans la région lausannoise a montré qu'un ménage reçoit annuellement, uniquement dans la boîte aux lettres, 27 kilos d'imprimés publicitaires non adressés.

Pour en savoir plus

www.edu.ge.ch/co/critic/welcome.html

Site du Cycle d'orientation (DIP) consacré à l'éducation aux médias et à la critique de l'information.

www.bvp.org

Association française d'autodiscipline de la publicité.

www.youwatchit.net

Pour apprendre à décoder les images quotidiennes.

Livres

- «Comportements du consommateur», D. Darpy et P. Volle, Ed. Dunod, 2003.
- «NO LOGO, la tyrannie des marques», Naomi Klein, Ed. Actes Sud, 2001.
- «Ados, comment on vous manipule», Viviane Mahler, Ed. Albin Michel, 2004.
- « De l'idéologie, aujourd'hui », François Brune, Ed. Parangon, 2004.

Des messages à décoder

En réaction à cet envahissement, plusieurs associations (voir «Pour en savoir plus») dénoncent les stratégies du marketing. Parmi leurs critiques les plus fréquentes figurent:

- l'apologie d'un idéal de vie fondé sur le matérialisme, l'individualisme et la compétition
- le sexisme et l'exploitation systématique des pulsions sexuelles
- les effets néfastes sur la santé publique (alcoolisme, tabagisme, aggravation de l'obésité)
- l'incitation au surendettement
- l'incitation à des comportements inciviques, dangereux pour l'homme et l'environnement
- la pollution visuelle et la dégradation du paysage.



Les questions à se poser pour un achat durable

Identifier sa (ou ses) motivation(s)

Quel(s) besoin(s) cet achat vise-t-il à combler? (voir au recto)

Se renseigner

Prix? Qualité? Marque? Propriétés? Pays d'origine? Matériaux utilisés? Conditions de production? Effets sur l'environnement et la santé?

Evaluer les alternatives

Y a-t-il mieux ailleurs? Existe-t-il un substitut? Existe-t-il une alternative moins nuisible pour l'environnement ou la santé? Existe-t-il un label?

On est souvent tenté de choisir l'article le moins cher. Mais un prix plus élevé peut se justifier si l'objet convoité est plus solide, plus pratique, plus économe en énergie ou encore s'il favorise les emplois dans la région.

Lieux d'achat

Repenser ses habitudes

Consommer selon les principes du développement durable ne signifie pas seulement bien choisir ses produits et ses services; c'est également penser aux lieux d'achat. Le choix des commerces et la manière de s'y rendre ont des conséquences souvent insoupçonnées, telle l'augmentation du trafic motorisé ou la disparition des commerces de proximité.

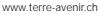


Voiture quasi obligatoire?

Lorsqu'ils sont situés en périphérie et mal desservis par les transports publics, les hypermarchés, parcs de loisirs et cinémas multisalles génèrent un trafic automobile privé qui ne cesse de croître. Les routes d'accès et les vastes parkings occupent souvent des surfaces immenses.

Directement de la ferme?

A Genève, il est possible d'acheter directement auprès des producteurs. Il vaut mieux combiner cette visite avec un autre déplacement, afin que la démarche soit plus écologique.





Faire vivre le quartier?

Acheter dans son quartier, c'est bon pour la santé et la planète, car on y va à pied. Les prix parfois plus élevés sont compensés par la gratuité des déplacements, par le gain de temps et par l'amélioration des relations de voisinage. Les commerces de proximité sont essentiels pour les personnes âgées et celles qui se déplacent difficilement.

Penser tri ?

Lorsqu'on va faire des achats, on peut profiter du déplacement pour apporter ses déchets au recyclage.

Magasins spécialisés?

Magasins de commerce équitable, épiceries « bio », etc: autant d'échoppes qui encouragent une consommation responsable.



Tout sous le même toit ?

En se rendant au centre commercial à pied, à vélo ou en transports publics, on diminue les nuisances pour le voisinage. Le regroupement des commerces peut éviter des déplacements superflus.

Au marché?

Le marché est un lieu très convivial. Mais certains marchands ne font que revendre au détail des produits achetés en gros, et ce ne sont pas toujours des produits locaux. On recherchera les étals offrant des produits frais, de saison et cultivés dans la région.

Depuis chez soi?

On trouve une offre importante sur Internet ou par correspondance, notamment en lien direct avec les petits producteurs. Ce mode d'achat en pleine expansion permet parfois de profiter de transports centralisés. A évaluer au cas par cas (voir au verso).

La moitié des achats se font en voiture



A Genève, 20% des déplacements sont destinés aux achats. La moitié de ces mouvements sont effectués en voiture, ce qui contribue à la pollution de l'air, au réchauffement climatique (rejet de CO₂, gaz à effet de serre) ainsi qu'à l'augmentation des nuisances sonores.

Traffic en hausse, commerces en baisse

Le développement des supermarchés et centres commerciaux contribue à la disparition des petits commerces de proximité. En Suisse – malgré l'augmentation démographique – le nombre de détaillants a diminué de près de 10% entre 1985 et 2001. La disparition des commerces de proximité oblige à aller plus loin pour faire ses courses, ce qui accroît le trafic motorisé. Elle entraîne une diminution des emplois locaux et une érosion des liens entre personnes d'un même quartier, qui se croisent de moins en moins souvent dans les commerces et dans les rues.

Grande distribution: le pour et le contre

La grande distribution a également ses avantages. Elle a permis de réduire les prix en diminuant le nombre d'intermédiaires et en achetant en très grandes quantités. Au rayon alimentaire, par exemple, les produits sont généralement frais, bien contrôlés et, pour beaucoup, porteurs de labels. Certains centres commerciaux, bâtis près de quartiers de grands immeubles, servent de « place du village » où se déroulent des animations et des expositions.

Sacs en plastique: halte au gaspillage

Les sacs en plastique finissent généralement leur (courte) vie à la poubelle, puis à l'incinération. L'idéal est de s'en passer, en arrivant dans les commerces avec tout ce qu'il faut pour transporter ses achats: sac en toile, cabas, panier, chariot.



Pour en savoir plus

www.tpg.ch

Toutes les lignes de transports publics genevois et leurs horaires

«Les saveurs de la Ferme»

Vitrine de la production agricole genevoise, avec vente de produits du terroir.

Cours de Rive 20, tél. 022 786 20 40.

www.mdm.ch

Magasin du Monde, produits d'artisanat, avec quelques produits alimentaires issus du commerce éthique. Points de vente à Genève: bd Carl-Vogt 7; rue de Villereuse 2; rue des Grottes 9.

www.miam-miam.ch

Vente directe de produits romands «bio».

www.cocagne.ch

Un bon moyen de s'associer à la production de ses légumes biologiques.



Signer un contrat d'achat avec le producteur

Pour favoriser l'agriculture de proximité et obtenir — à un juste prix — des produits alimentaires frais et de saison, on peut participer notamment à « l'Affaire Tourne-Rêve ». Il s'agit d'un contrat qui lie directement le consommateur à un agriculteur genevois. Le client s'engage à payer une somme fixe pour l'exploitation d'une surface de terrain déterminée et il a droit à un assortiment de produits du terroir en fonction de la récolte: huiles de tournesol et de colza, épeautre, lentilles, pommes de terre, pommes, jus de pomme, miel, etc.

Renseignements:

AgriGenève Rue des Sablières 15 1217 Meyrin Tél. 022 939 03 10 www.terre-avenir.ch.

Fruits & Légumes

Choisir des produits frais, régionaux et de saison

Les fruits et les légumes sont la base d'une alimentation équilibrée. Pour concilier santé et perspectives durables, on sera attentif à leur provenance, au mode de production, à l'impact environnemental des transports et de l'emballage, et l'on privilégiera les produits portant des labels garantissant le respect de la nature ainsi que des conditions de travail décentes.

Local?

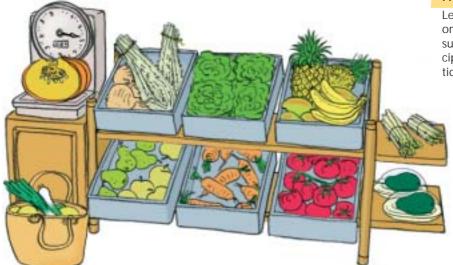
Acheter un produit régional et « de saison » (à la période où il pousse naturellement) permet de soutenir l'emploi local et de limiter la pollution due aux transports. Cueillis à maturité, les fruits et légumes ont davantage de saveur et de valeur nutritive. La mention de la provenance est obligatoire sur l'étiquette ou sur l'étalage.

Exotiques et équitables?

L'achat de fruits portant un label de commerce équitable (Claro, Max Havelaar, TerrEspoir...) permet aux petits producteurs de percevoir un prix minimal garanti et de se mettre à l'abri des chutes du prix de vente sur le marché mondial.

Hors saison?

Les asperges proposées en plein hiver ont sans doute pris l'avion pour arriver sur le marché. Or, le trafic aérien participe fortement au réchauffement climatique et aux nuisances sonores.



Trop emballé?

Pour arriver en bon état sur les étalages, certains produits nécessitent un emballage engendrant beaucoup de déchets. Il est préférable de choisir des fruits et légumes en vrac.

Biodiversité?

Certaines variétés traditionnelles et locales de fruits et légumes sont menacées de disparition. Pour les préserver et maintenir la diversité des saveurs, il vaut la peine de les connaître et de les rechercher sur les étalages. Elles sont généralement produites à l'aide de méthodes respectueuses de l'environnement. www.psrara.org

Bio?

Les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique présentent moins de résidus de pesticides et de nitrates. Ils contiennent davantage d'éléments protecteurs pour la santé, tels les polyphénols.











Pour en savoir plus sur les labels, voir la fiche-annexe A « Quelques labels » ou www.wwf.ch/label.

Un atout pour la santé

Les fruits et les légumes devraient constituer la base de notre alimentation. Les médecins recommandent d'en manger cinq portions par jour (une portion représente une pleine main ou 120 g), afin de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, infectieuses et cancéreuses.

Priorité aux produits régionaux

Cultivés dans la région où ils sont consommés, les fruits et légumes peuvent être cueillis à maturité, offrant ainsi toute leur saveur et leurs précieuses vitamines. Lorsque leur provenance est lointaine, ils doivent être récoltés avant qu'ils ne soient mûrs, afin de supporter un long voyage en bateau ou en camion. S'ils prennent l'avion, l'effet sur le réchauffement climatique est encore pire.

La biodiversité en péril

La nécessité de disposer de fruits et légumes se conservant longtemps pousse les producteurs à sélectionner un nombre limité de variétés, très souvent au détriment de la biodiversité. Les critères de rendement, d'esthétique et de résistance aux transports passent souvent avant les considérations relatives à la saveur et à l'environnement.

Le concept de « souveraineté alimentaire »

On appelle «souveraineté alimentaire» la capacité de disposer d'une nourriture qui réponde aux attentes de la population. Une collectivité qui maintient une agriculture diversifiée préserve ses choix au niveau de son alimentation. Elle favorise les emplois locaux et in-

Source de compost

Les épluchures de fruits et de légumes n'ont rien à faire dans une poubelle ordinaire.
Ces déchets organiques brûlent très mal, car ils contiennent jusqu'à 90% d'eau. Autant les récupérer dans sa « poubelle verte » ; ils seront transformés en compost, ce qui permet d'améliorer la fertilité des sols tout en épargnant les tourbières.

fluence la destinée du paysage. Elle s'assure également une meilleure sécurité alimentaire, car cette proximité facilite la «traçabilité» des produits, c'est-à-dire la surveillance de leur mode de production et du circuit de vente qui va du producteur au consommateur.

Les richesses du terroir genevois

Avec près de 200 hectares de cultures maraîchères (dont 48 sous abri), les producteurs genevois proposent une centaine de légumes différents à déguster au fil des saisons, dont le fameux cardon épineux genevois (voir recette ci-contre). Le nouveau label «Genève Région - Terre Avenir » garantit non seulement une production de proximité, mais également des conditions de travail décentes pour les ouvriers agricoles.

A propos de pétrole...

Un concombre de la région, acheté en été (sa saison de maturation naturelle) et cultivé en plein air, nécessite en tout 0,3 litre de pétrole pour sa culture et son acheminement au magasin. Celui qu'on achète en février, cultivé en serre chauffée et transporté sur une distance de 1000 km, utilise 1,1 litre.

Un kilo de fraises de la région, acheté en saison (mai, juin, juillet), nécessite 0,2 litre de pétrole. S'il est produit outre-mer et qu'il est transporté en avion pour être vendu en mars, il faudra 4,9 litres de pétrole (soit 25 fois plus).

Pour en savoir plus

www.terre-avenir.ch

Le portail de l'agriculture genevoise.

www.wwf.ch

Rubrique « Consommation/alimentation »: Tableaux saisonniers pour les fruits et légumes.

www.legumes.ch

Pour tout savoir sur les légumes.

Livres

«Genève terre à terre – Guide de la campagne genevoise», AgriGenève et DIAE, à demander au tél. 022 884 91 50.

«Festins et délices genevois», «Les Fumets du terroir genevois», Jean Lamotte, Ed. Slatkine, 2001.

Recette: le cardon à la moelle

Choisir un beau cardon genevois de la variété «épineux de Plainpalais» (400 g par personne). Eplucher, laver et tronçonner les tiges (cette tâche étant ardue, le légume est souvent proposé déjà prêt à cuisiner). Blanchir pendant une dizaine de minutes dans un mélange 2/3 d'eau et 1/3 de lait, additionné du jus d'un demi citron. Egoutter. Dans le fond d'un plat à gratin, disposer de fines tranches de moelle de bœuf, ajouter le cardon blanchi et mouiller jusqu'à hauteur avec du bouillon de bœuf. Saler, poivrer, parsemer de persil haché et laisser mijoter au four une bonne heure à 200° C.



Le cardon, dont on mange les tiges des feuilles (appelées « côtes »), a été introduit à Genève en 1685 par des réfugiés protestants qui le cultivaient à Plainpalais. On le consomme en novembre-décembre et il fait partie des plats typiquement genevois à servir au moment de l'Escalade ou des fêtes de fin d'année. Le « cardon épineux genevois » est le premier légume suisse à avoir obtenu une appellation d'origine contrôlée (AOC).

Source: recette sur le site www.opage.ch (cuisinier: Laurent Garrigues) et union des maraîchers de Genève.

Noir l'œil sur l'étiquette et les labels

En Suisse, la consommation annuelle de viande est d'environ 50 kg par personne. Pour un monde plus durable – et pour la santé – il est préférable de manger une viande de meilleure qualité, en moindre quantité. Quant au poisson, attention aux espèces menacées par la surpêche.

Quel poulet?

Distance plus courte entre le producteur et le consommateur, élevage selon des normes sévères: autant d'arguments qui militent en faveur d'un poulet de la région.

Venu de loin?

L'essentiel du porc et du bœuf consommés en Suisse est produit dans le pays. Mais l'agneau provient souvent d'un autre continent et a nécessité des milliers de kilomètres de transport. L'étiquette doit obligatoirement indiquer le pays de production.

Recyclable?

Les boîtes de conserve et couvercles de bocaux se recyclent dans la même benne que l'aluminium.



Quel mode de pêche?

Les poissons plats sont pris à l'aide de chaluts (filets) qui raclent les fonds en provoquant la destruction de nombreuses autres espèces. Pour un kilo de pêche, on détruit environ 6 kg d'autres espèces.

Respect des animaux?

Des labels de qualité garantissent que les bêtes ont eu accès à l'air libre durant leur élevage.

Elevage: quel type de nourriture?

Selon le type d'alimentation, la chair des saumons et des truites d'élevage peut contenir des résidus de substances médicamenteuses à des teneurs dépassant parfois les concentrations maximales légales.

Quelles crevettes?

La plupart des crevettes vendues en Suisse proviennent d'élevages installés en bordure de mer, dans des zones particulièrement riches en biodiversité. Ces installations entraînent souvent des destructions et des pollutions, ce qui n'est pas le cas pour les crevettes d'élevage bio ou pour celles pêchées en Atlantique Nord.

Labels

La viande peut porter de nombreux labels: voir la fiche-annexe F «Quelques labels» ou le site www.wwf.ch/label.



Pour les poissons marins, le label MSC (Marine Stewardship Council) indique qu'ils ont été capturés selon une méthode de pêche permettant aux espèces de maintenir leurs populations à long terme. www.msc.org

Le label **Dolphin Safe**, figurant sur la plupart des boîtes de thon, indique que la technique de pêche évite de capturer accidentellement des dauphins dans les filets. Mais il ne garantit pas que les thons sont pêchés de manière à assurer la survie de l'espèce. www.eii.org



Varier les sources de protéines

La consommation de protéines animales est nécessaire. Mais l'abus de viande peut nuire à la santé, car elle contient des graisses saturées qui favorisent les maladies



cardiovasculaires. En Suisse, on consomme bien plus de viande et de poisson qu'il n'en faudrait pour couvrir nos besoins en protéines et en fer. En alternant viandes rouges et blanches, poissons, œufs, fromages et protéines végétales (soja, pois chiches, lentilles...), on peut varier sa ra-

tion quotidienne de protéines en limitant les risques de priver l'organisme d'un constituant essentiel.

Manger moins de viande

Pour un adulte, il est recommandé de consommer 100 g de viande trois à quatre fois par semaine (au maximum 100 g tous les jours), tout en recentrant son alimentation sur les céréales (blé, maïs, riz, quinoa...), les légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots...), et bien sûr les fruits et les légumes frais, si possible issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement.

Viande et environnement

La surconsommation de viande a également des répercussions sur l'environnement. Au niveau du réchauffement climatique, un repas riche en viande et cuisiné avec des ingrédients importés «émet» jusqu'à neuf fois plus de $\rm CO_2$ qu'un repas végétarien cuisiné avec des produits locaux. Et il faut cinq fois plus d'eau pour produire des protéines de bœuf que des protéines de soja.

Origine suisse et labels

La production de viande industrielle nécessite de grandes quantités de protéines végétales. Ainsi, 95% du soja cultivé dans le monde est mangé par des animaux et non par des hommes. Sur ce point, l'agriculture suisse est exemplaire. La plupart des bêtes sortent régulièrement en plein air et 60% couvrent au moins la moitié de leurs besoins alimentaires grâce à la pâture (exigences du programme fédéral SRPA). Les labels Bio Suisse (bourgeon) et IP-Suisse (coccinelle) garantissent que la ration de base des bovins se compose essentiellement de fourrage issu de l'exploitation.

Pour en savoir plus

www.wwf.ch/fr/

Voir la rubrique « Nos thèmes: mers et côtes » Pour connaître les espèces dont la consommation est à recommander ou à éviter.

www.fourchetteverte.ch

Guide des restaurants respectueux de la santé et de l'environnement en Suisse romande

www.terre-avenir.ch ou www.lessaveursdelaferme.ch Contact direct avec les producteurs locaux.

www.poisson-lacustre.ch

Association romande des pêcheurs professionnels: adresses des pêcheurs et recettes.

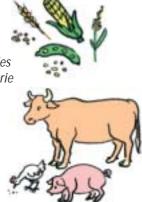
www.greenpeace.ch

Voir la rubrique « Diversité biologique/Surpêche/Quel poisson dans votre assiette? »

Faible rendement

Il faut « investir » 10 à 15 calories alimentaires végétales afin d'obtenir une seule calorie de viande. Le rendement de l'élevage industriel est donc particulièrement faible.





Les poissons se raréfient

La consommation mondiale de poisson a quadruplé depuis 1950, et elle ne cesse d'augmenter. Le renouvellement naturel des stocks n'est plus assuré : 90% des populations de gros poissons (thon, cabillaud, espadon, etc.) sont menacées. Les diététiciens conseillent de manger régulièrement du poisson riche en certains acides gras (oméga-3), bénéfiques pour le cœur, les artères et le cerveau. Il est préférable de privilégier les espèces qui ne sont pas victimes de la surpêche – telles le saumon d'élevage bio, le maquereau et le hareng – et d'en consommer une à deux fois par semaine, en l'apprêtant au four plutôt qu'en friture.

Filets de perches « du lac »

La production suisse de filets de perches ne couvre que 10% de la consommation totale (la plupart du temps, les filets servis au restaurant proviennent du Canada ou d'Europe de l'Est). Si l'on veut déguster des poissons du Léman, il vaut mieux choisir de l'omble chevalier ou de la féra, également délicieuse lorsqu'elle est fumée.

La véritable féra du Léman a disparu vers 1920, victime de la surpêche. On appelle désormais « féras » des espèces de la même famille (corégones), issues d'autres lacs suisses et introduites dans le Léman. Sa pêche est aujourd'hui sévèrement contrôlée.





Recette : féra du Léman au grill

Plutôt que d'écailler le poisson (250 g par personne), couper de larges darnes et les poser directement sur le grill. Il est facile ensuite d'ôter la peau et les écailles, sans rien perdre du fumet. Servir avec un mélange de feuilles de céleri, persil plat et marjolaine fraîche, préalablement infusés dans de l'huile de noix. Agrémenter d'une purée de pommes de terre.

D'après Claude Dubouloz, «L'Auberge d'Anthy via Perroy», www.cipel.org (Lettre du Léman, janvier 1999).

Boissons

Regarder le contenu, le contenant et le mode de production

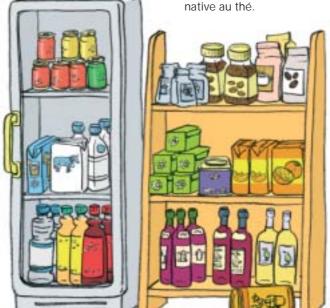
Le choix d'une boisson a un impact sur la santé; il suffit de penser aux problèmes de déséquilibres alimentaires liés à la vogue des sodas. Mais il peut également avoir des conséquences sur l'environnement et les conditions de travail. Pour calmer sa soif, mieux vaut donc s'intéresser à l'origine des produits, à leur composition ainsi qu'à l'emballage. Et se rappeler que la boisson la plus écologique et la plus économique reste l'eau du robinet.

Quel emballage?

Presque tous les emballages de boissons sont recyclables, sauf les briques (lait, jus de fruit). Les bouteilles en PET présentent un meilleur bilan écologique que les canettes en aluminium.

Boissons «équitables»?

On trouve sur le marché suisse plus d'une cinquantaine de mélanges de cafés et une douzaine de thés garantissant une rémunération équitable des producteurs. Pour favoriser l'économie régionale, on peut également choisir des infusions de plantes comme alternative au thé



Antioxydants?

La plupart des jus d'orange viennent d'outre-mer, sous forme de concentré, qui est redilué avant d'être mis en brique ou en bouteille – ce qui implique de grandes dépenses d'énergie (2 dl de pétrole pour un litre de jus) et d'eau. S'il est riche en vitamines C, ce jus contient trois fois moins de substances antioxydantes (bonnes pour la santé) que le jus de pommes.

Bouteille ou robinet?

A Genève, l'eau du robinet est partout de bonne qualité et équilibrée en sels minéraux. Elle reste le choix le plus écologique: ni transport ni déchets. Pour produire une bouteille en PET, il faut au moins autant d'eau qu'elle va en contenir.

Sucres et stimulants?

Un litre de soda ou de thé froid peut contenir l'équivalent de 24 morceaux de sucre! Ces boissons contiennent également des stimulants (caféine, théine) qui peuvent perturber le sommeil et l'attention, surtout chez les plus petits: un verre équivaut à une tasse de café...

Vin des antipodes?

Choisir un vin de sa région porteur d'un label (Bio Suisse, Vinatura, Genève Région - Terre Avenir) favorise l'économie locale et ménage l'environnement. Une bouteille australienne nécessite 1,7 dl de pétrole pour parcourir la moitié de la planète jusqu'en Suisse

Du cacao bon pour tous les enfants?

Le cacao issu du commerce équitable proscrit l'exploitation des enfants dans les plantations ainsi que la destruction des forêts tropicales.

Sucres, bulles et déséguilibres alimentaires

Dans le monde, les boissons gazeuses sucrées (sodas) occupent le troisième rang derrière le thé et le lait. Vendues dans les magasins d'alimentation, mais aussi dans les kiosques, les boulangeries et les distributeurs automatiques installés dans les lieux publics, ces boissons ont pris une large place dans l'alimentation.



Leur consommation est spécialement élevée chez les jeunes, ce qui contribue au déséquilibre alimentaire que déplorent les nutritionnistes. Selon une étude suisse, 34% des enfants de six à douze ans souffrent de surpoids, et 10 à 16% peuvent être considérés comme « obèses », avec les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète que cela comporte. Un grand verre (3 dl) de soda ou de thé froid contient jusqu'à l'équivalent de sept morceaux de sucre. Conjugué à l'acidité du gaz carbonique, ce sucre favorise la carie dentaire. Les sodas light (sans sucre) sont moins dommageables pour la santé, mais l'édulcorant artificiel entretient l'attirance pour les mets sucrés. La progression des sodas se fait au détriment des boissons traditionnelles : en Suisse, par exemple, la consommation de jus de pommes, de

poires et de raisins recule.



Vive l'eau du robinet

Pour la santé, l'eau reste la meilleure des boissons (ration conseillée pour un adulte: 2 litres par jour). En Suisse, l'eau du robinet est partout de très bonne qualité. Suivant les communes, elle est même délivrée directement depuis la

source ou la nappe, sans aucun traitement (c'est le cas pour 38% des ménages du pays). Les Suisses sont malgré tout de grands consommateurs d'eau en bouteille, avec plus de 90 litres par an et par personne. Ce mode de conditionnement a un impact sur l'environnement. Il nécessite beaucoup d'énergie (mille fois plus que pour l'eau du robinet) et beaucoup de matières premières pour fabriquer les emballages et les étiquettes, puis transporter les bouteilles, souvent sur de longues distances. Il génère également des déchets qui finissent tôt ou tard par charger l'environnement, même si le recyclage des bouteilles (verre, PET) limite en partie les nuisances. Enfin, ces eaux se vendant généralement par groupe de six bouteilles (six à neuf kilos au total), leur achat iustifie à lui seul l'utilisation de la voiture, même pour de courts trajets.

Une carafe pour déchlorer l'eau

La plupart des robinets des ménages genevois recoivent de l'eau du lac, soigneusement épurée et bien équilibrée sur le plan des sels minéraux. Mais pour éviter toute contamination bactérienne dans les canalisations, les Services industriels lui rajoutent <mark>du chlo</mark>re, ce qui lui donne – selon certains – un goût peu agréable. Il est facile de déchlorer l'eau du robinet en la plaçant au réfrigérateur dans une bouteille (même fermée) pendant la nuit ou en la versant dans une carafe, quelques heures avant le repas.

Pour en savoir plus

www.sge-ssn.ch

Société suisse de nutrition.

www.sig-ge.ch

Pour tout savoir sur l'eau distribuée à Genève.

www.suissebalance.ch

L'alimentation en mouvement, site de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

www.cieau.com

Centre d'information sur l'eau (Cieau), site français.

www.terre-avenir.ch

Vin et jus de fruits du terroir.

www.biovin.ch

Association Suisse pour la Viticulture Biologique.

www.vinatura.ch

Site de la production écologique et intégrée en viticulture.

Décomposition du prix d'un paquet de café Système Système Max Havelaar traditionnel Coût d'importation. de torréfaction et de distribution Droit du label Max Havelaar Coût d'exportation Frais de gestion coopérative 3% Intermédiaires Rétribution du petit producteur 6,5% 22%

Boissons «équitables»

Le café, le thé et le cacao font partie des produits phares du commerce équitable. Distribués depuis plus de 10 ans dans des magasins spécialisés, ils sont désormais disponibles dans les grandes surfaces. En matière de boissons, le label le plus connu est « Max Havelaar ». Il garantit une juste rémunération du travail des producteurs et de leur famille, en leur permettant de satisfaire leurs besoins élémentaires en matière de santé, d'éducation, de logement et de protection sociale; il les protège également contre les effets désastreux de la chute des cours des matières premières. Ce label assure le respect des droits fondamentaux des personnes (refus de l'exploitation des enfants, du travail forcé, de l'esclavage...) et instaure des relations stables et durables entre les partenaires économiques, tout en favorisant la sauvegarde de l'environnement.

www.maxhavelaar.ch/fr/

Cuisine rapide

Inscrire au menu l'environnement et la santé

Les habitudes alimentaires ont beaucoup évolué. Les plats tout prêts (réfrigérés, lyophilisés ou surgelés) et les aliments à grignoter se vendent toujours mieux. Mais attention à la pléthore d'emballages, à la consommation d'énergie (surgelés) ainsi qu'aux ingrédients cachés (sel, sucre, graisses, additifs) qui ne sont pas toujours très bons pour la santé.

En conserve?

Pour consommer certains fruits ou légumes hors saison, il peut être judicieux de choisir des conserves. Côté santé, les conserves offrent autant de vitamines et de nutriments que les produits frais cueillis plusieurs semaines avant leur consommation. Côté environnement, elles nécessitent moins d'énergie pour leur conservation et leur cuisson que les surgelés. De plus, les boîtes en fer-blanc sont recyclables.

Portion plus grande?

Plus la portion est petite, plus le volume d'emballage est important par rapport à celui de l'aliment. Le prix de l'aliment au kilo est également plus élevé.

Trop de sel?

En Suisse, un adulte consomme en moyenne 12 q de sel de cuisine (chlorure de sodium) par jour, alors que 6 à 8 g suffiraient. Cet excès, qui favorise l'hypertension, provient à 80% de sel «caché» dans les produits industriels: pain, pâtisseries, plats cuisinés, produits semi-préparés, fromage, etc. Les chips, cacahuètes et autres snacks en contiennent souvent beaucoup. Pour certains produits, les fabricants préfèrent déclarer la teneur en sodium plutôt qu'en sel.

Surgelé ou réfrigéré?

Pour leur préparation, leur conservation et leur cuisson, les plats réfrigérés nécessitent moins d'énergie que les plats surgelés.

Montagne de déchets?

Une étude menée dans un supermarché français a montré qu'il fallait en moyenne deux caddies pour accueillir les déchets d'emballage de produits qui entraient, eux, dans un seul caddie!

Additifs?

Les procédés industriels peuvent faire perdre aux aliments leur saveur, leur aspect et leur valeur nutritionnelle. D'où le recours à de nombreux additifs alimentaires destinés à améliorer la présentation, le goût et la conservation. Ces produits accroissent les risques d'intolérance alimentaire. C'est notamment le cas du glutamate de sodium (code alimentaire: E 621), un exhausteur de goût bon marché.



Quelle huile?

De nombreux aliments contiennent de l'huile de palme issue de monocultures exigeant des apports élevés en engrais et en insecticides. Souvent situées en Asie du Sud-Est, ces exploitations contribuent à la disparition des forêts tropicales. Certains fabricants utilisent de l'huile de palme issue d'une production durable respectant les normes environnementales et sociales. www.checkyouroil.ch

Que dit l'emballage?

Les fabricants doivent indiquer la liste des ingrédients présents dans les plats préparés, notamment la proportion de celui mis en évidence sur l'emballage. Ainsi, si le produit s'appelle «risotto aux bolets», le pourcentage de bolets doit figurer sur la liste. L'indication de la valeur énergétique et de la teneur en protéines-glucides-lipides permet d'apprécier la qualité nutritionnelle du plat. Toutes ces informations facilitent la comparaison entre produits et peuvent orienter le consomm'acteur vers de meilleurs choix.

Manger vite et grignoter

On assiste à l'émergence d'un nouveau style d'alimentation. Les « trois repas en famille », entièrement faits maison, sont remplacés par des repas pris souvent seul, à des heures variables et avec une alimentation déjà partiellement ou totalement préparée. Fini les horaires et les lieux de consommation fixes. Beaucoup de gens préfèrent grignoter sur leur lieu de travail, plutôt que s'attabler pour partager le plaisir d'un vrai repas.

Concilier gain de temps et santé

Pour répondre à cette évolution, l'offre de plats préparés s'est considérablement élargie. Les personnes soucieuses de leur santé peuvent se composer un menu équilibré, à condition de bien choisir. On trouve notamment des salades toutes prêtes, avec des légumes frais qui apportent les fibres alimentaires et les vitamines recommandées par les nutritionnistes.

Pas forcément moins écologique

Préparer ses repas avec des ingrédients de base prend plus de temps, mais coûte souvent moins cher que se nourrir avec des mets tout prêts ou semi-cuisinés. Pour une personne seule, consommer des plats déjà cuisinés n'est pas forcément moins écologique que se mettre soi-même aux



fourneaux: vu les grandes quantités en jeu, la préparation en usine permet une utilisation plus rationnelle des ressources (eau, matières premières, énergie). Mais pour garder ses avantages en termes d'impacts environnementaux, le plat préparé ne doit être ni surgelé, ni trop luxueusement emballé.

Equilibre diététique et obésité

Le principal problème avec les aliments préparés est la difficulté à maîtriser ce qu'on avale, sur le plan de la qualité nutritive comme sur celui de la quantité (la portion étant imposée). De plus, ces produits contiennent souvent un excès de sucre, de sel et de graisse. Ajoutée à la tendance à la sédentarité, cette forme d'alimentation contribue à l'accroissement de l'obésité au sein de la population.

Attention au type de graisses

Selon les médecins, il faudrait éviter de consommer trop de graisses végétales «hydrogénées», qui sont généralement issues d'huiles de moindre qualité (coprah, huile de palme, etc.) transformées sous pression. Cette hydrogénation permet à certains aliments industriels de bien se conserver à température ambiante et de ne pas rancir trop vite (produits chocolatés, biscuits, pâtisseries, pizzas, bouillon, soupes en sachets, etc.). Mais elle crée des acides gras «trans» qui n'apportent aucune valeur nutritive et sont même néfastes pour la santé, en favorisant notamment les maladies cardio-vasculaires.

Sucre et sel «cachés»

On ajoute des sucres (glucose, saccharose, lactose, maltose...) non seulement dans les douceurs, mais aussi dans beaucoup de mets en sauce, afin d'« arrondir » leur goût pour qu'il plaise au plus grand nombre. Quant au sel, il est rajouté en doses souvent excessives dans de nombreux produits, sans qu'on en décèle forcément la présence: on parle alors de « sel caché ».

De nombreux additifs

Les plats préparés peuvent contenir une longue liste d'additifs alimentaires catalogués comme substances «E» (colorants, conservateurs, antioxydants, stabilisants, exhausteurs de goût), ainsi que des arômes artificiels. Bien qu'autorisés et souvent nécessaires à la bonne présentation et à la conservation des produits, certains de ces additifs sont soupçonnés de provoquer des intolérances alimentaires et des allergies.

Pour en savoir plus

www.maisonsante.ch

Voir la rubrique « Alimentation ».

www.slowfood.ch

Une réaction à la vogue du fast-food.

www.adige.ch

Antenne des diététiciens genevois.

www.goutmieux.ch

Voir fiche-annexe A

www.fourchetteverte.ch

Voir fiche-annexe A

www.opage.ch

Liste des restaurants « ambassadeurs du terroir » sous la rubrique « Viticulture ».

Livros

«Savoir manger: le guide des aliments», Dr Jean-Michel Cohen et Dr Patrick Serog, Ed. Flammarion, 2004.

«Codes-E», guide des additifs alimentaires, Heinz Knierieman, Ed. Bon à Savoir.

«La vérité sur ce que nous mangeons. Votre assiette à la loupe», Joanna Blythman, Ed. Marabout, 2001.



Au resto

Manger au restaurant permet de gagner du temps, tout en cultivant la convivialité. Mais il n'est pas toujours facile de connaître la provenance des aliments, ni de savoir s'ils ont été produits dans le respect de l'environnement ou des animaux. Il existe des établissements offrant une certaine garantie concrétisée par un label. « Goût Mieux », lancé par le WWF suisse, signale l'utilisation d'ingrédients bio ou issus du commerce équitable. « Fourchette verte » garantit notamment une alimentation équilibrée, des places non-fumeurs et un tri des déchets exemplaire. « Ambassadeur du terroir » distingue les restaurants qui mettent en valeur des produits frais et des vins du terroir genevois.

Soins du corps

Protéger sa santé et celle de la planète

Les produits d'hygiène corporelle et les cosmétiques sont tenus de respecter la législation. Mais il vaut mieux les choisir avec attention, car certains d'entre eux ne soignent ni la santé ni l'environnement (substances toxiques ou allergènes, pollution de l'air et des eaux, production excessive de déchets, menaces sur la biodiversité).

Cocktail chimique?

Formaldéhyde, phtalates, solvants (toluène), substances organiques halogénées, acrylates: autant d'exemples de molécules toxiques que l'on peut retrouver dans les produits cosmétiques, notamment les vernis à ongles, rouges à lèvres, déodorants, shampoings, savons et crèmes hydratantes. Ces substances sont suspectées de favoriser les allergies, de perturber le système endocrinien et d'endommager les organes internes ainsi que le système nerveux. www.chemical-cocktail.org

Quel emballage?

Les petits cartons peuvent être récupérés avec le vieux papier. Quant aux produits avec recharges, ils limitent les déchets à incinérer. On évitera, si possible, les doubles emballages inutiles.

Un nuage à respirer?

Les vaporisateurs à pompe (ou les bombes aérosols dont le gaz propulseur est de l'air) ne dégradent pas l'atmosphère. Les déodorants et antitranspirants existent également sous forme solide ou liquide (stick avec ou sans bille), ce qui évite d'inhaler quotidiennement un nuage d'aérosols.

Vraiment nécessaire?

Les produits qui font mousser l'eau du bain, la parfument et la colorent ajoutent des substances de synthèse dans les eaux usées, les rendant encore plus difficiles à épurer.

Couleur et parfum?

Le papier de toilette non blanchi au chlore, sans parfum et sans décoration occasionne moins de rejets dans les eaux usées.

Labels

En matière de produits de soins et de cosmétiques, il n'existe pas de label reconnu officiellement. On trouve cependant sur le marché des marques respectant des critères écologiques et sociaux (BodyShop) ou uniquement écologiques (Coop Naturaline).

Quelle huile?

Il n'est pas rare de trouver dans les cosmétiques des traces d'huile de vison, de tortue, de cachalot ou de baleine - animaux menacés d'extinction. On utilise fréquemment aussi de l'huile de palme, issue d'une monoculture grande consommatrice d'engrais synthétiques et de pesticides. L'huile de jojoba, extraite d'un arbre cultivable en zone aride, constitue une bonne alternative pour préserver la biodiversité; sa culture contribue également à freiner la désertification.

www.checkyouroil.ch



Gel ou savon?

Un savon de 250 g permet autant d'utilisations que quatre flacons de gel douche de 250 ml.

Désinfectant?

Certains savons et dentifrices contiennent du triclosan, un produit antibactérien soupconné de favoriser la résistance des bactéries aux antibiotiques.

Des désinfectants superflus

Les produits d'hygiène corporelle aux propriétés antimicrobiennes sont très populaires. Cette vogue n'est pas sans conséquences sur la résistance des bactéries aux antibiotiques, un phénomène qui prend une ampleur inquiétante. Or, les produits contenant des désinfectants, par exemple du triclosan, ne sont pas plus efficaces pour se débarrasser des microbes que les savons traditionnels utilisés à bon escient (lavage des mains après l'usage des toilettes et avant les repas, etc.). Ils devraient être réservés à un usage médical. L'obsession de la désinfection peut avoir des effets pervers. Les dernières recherches montrent que l'exposition naturelle des enfants aux germes et aux poussières renforce leurs défenses immunitaires et diminue les risques d'allergies et de réactions cutanées.

Penser aux eaux et aux poissons

Des chercheurs canadiens, anglais et allemands ont trouvé des résidus de substances pharmaceutiques et de produits de soins corporels dans les rivières et les lacs, notamment des agents de protection solaire, des désinfectants, des hormones et des phtalates (utilisés pour donner au produit une apparence brillante et fluide). En Suisse, la forte diminution des poissons dans les cours d'eau s'explique notamment par le «cocktail chimique» toujours plus varié qu'on y déverse (www.fischnetz.ch). Si les cosmétiques et les produits d'hygiène corporelle ne sont pas les premiers coupables, ils contribuent au problème, vu leur très large emploi.

Sprays et couche d'ozone (03)

En 1985, les chercheurs découvrirent dans la couche d'ozone un énorme trou permettant aux rayonnements solaires dangereux (ultraviolets) d'atteindre facilement le sol. Coupables: les gaz « CFC » (chloro-fluoro-carbones), utilisés notamment dans les frigos, les sprays et les mousses isolantes. Face à cette menace, annoncée depuis longtemps par les scientifiques, les Etats adoptèrent en 1987 le Protocole de Montréal. Entré en vigueur en 1989, ce texte établit un calendrier destiné à abolir l'utilisation des CFC en quelques années. Un bon exemple de concertation internationale en faveur de l'environnement.



Les sprays pour cosmétiques qui utilisaient les CFC comme gaz propulseur n'en contiennent plus aujourd'hui. Mais étant donné la persistance des CFC dans l'atmosphère, le fameux trou devrait encore croître pendant une à deux décennies, avant de se refermer peu à peu...

Du bon usage des cosmétiques

Les cosmétiques peuvent comporter un risque pour la santé, en raison de leur composition chimique ou suite à un usage inadéquat. Vu la diversité des substances entrant en jeu, il est difficile de recommander un produit plutôt qu'un autre. Mais on peut indiquer un certain nombre de règles à observer:

- lire attentivement le mode d'emploi et les mises en garde
- se méfier des propriétés thérapeutiques prêtées aux cosmétiques: ce ne sont pas des médicaments
- si on essaie un produit pour la première fois, le tester au préalable sur une petite surface de peau et attendre au moins 24 heures (notamment pour les colorants capillaires)
- cesser immédiatement l'utilisation si des signes d'intolérances se manifestent (rougeurs, irritations, etc.) et consulter un médecin si la réaction perdure
- conserver les cosmétiques à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière (risques de développement de bactéries et de dégradation du produit)
- se débarrasser des cosmétiques qui n'ont plus l'aspect, la couleur ou l'odeur du produit original
- ne pas partager les cosmétiques afin d'éviter toute transmission de bactéries à un autre utilisateur
- entreposer les cosmétiques hors de portée des enfants.

Pour en savoir plus

www.bag.admin.ch/f/index.htm

Site de l'Office fédéral de la santé publique.

www.parchem.ch

Nouvelles ordonnances fédérales sur les produits chimiques.

www.bodyshop.com

Cosmétiques naturels, sans expérimentation animale.

www.europa.eu.int/comm/environment/chemicals/

Ces pages de l'Union européenne présentent notamment le nouveau programme REACH, qui vise à mieux évaluer tous les effets des substances chimiques commercialisées.

www.chemicalreaction.org; www.wwf.be/detox

Sites d'informations sur les risques chimiques issues d'associations militantes.

Livres

- «La beauté au naturel», Sidra Shaukat, Ed. J'ai lu, 2001
- « Trucs et astuces de beauté », Sophie Lacoste, Ed. Marabout, 2001.

Vêtements

Cultiver la fibre écologique et sociale

On choisit un vêtement pour son prix, son confort, son style, son originalité. Dans l'optique d'un monde plus durable, il vaut également la peine de s'interroger sur sa matière, sur l'impact environnemental de sa fabrication (eau, substances toxiques, énergie) et sur les conditions de travail dont ont bénéficié les ouvriers sur ce marché très disputé.

Que cache la marque?

Derrière une marque, il y a souvent une multitude de sous-traitants situés dans des pays à faible protection sociale. Internet est un bon moyen de s'assurer que la fabrication d'un article de sport et sa distribution respectent les 8 conventions de base de l'Organisation internationale du travail (OIT).

Voir par exemple www.cleanclothes.ch.



La culture du coton représente un quart des pesticides et 10% des engrais utilisés dans le monde, et il faut 270 litres d'eau pour produire un kilo de fibres. En 2003, un cinquième des champs ont été plantés avec des variétés génétiquement modifiées. Autant de raisons de se fier aux labels pour bien choisir son coton.



Artisans bien payés?

Certains magasins sont spécialisés dans le commerce équitable, qui assure une meilleure rémunération des artisans des pays du Sud. On y trouve des bijoux et de nombreux accessoires vestimentaires.

Voir notamment le réseau romand de Magasin du Monde, www.mdm.ch.

Souvenirs de voyage?

L'importation de peaux et d'articles en cuir de crocodile, lézard et serpent est, suivant l'espèce, interdite en Suisse. Il en va de même pour les fourrures de félins menacés tels que le tigre, le léopard, le jaguar et l'ocelot.

La liste des espèces en danger peut être consultée sur www.cites.org.



Seconde main?

S'habiller de vêtements d'occasion est une manière de préserver l'environnement, puisqu'on offre une nouvelle vie à des articles déjà fabriqués souvent de bonne qualité. A Genève, on trouve en plus des magasins de Caritas, d'Emmaüs, du Centre social protestant et de la Croix-Rouge de nombreuses boutiques privées. Certaines associations de quartier ou de parents d'élèves ainsi que des communes organisent des « bourses aux vêtements » ou des « trocs » (avant la saison d'hiver et avant l'été). On y trouve beaucoup d'habits d'enfants et de vêtements de sport d'hiver, et l'on peut également y déposer des articles à vendre.

www.genevefamille.ch (rubrique agenda)

Labels `

Le label « Oeko-tex 100 » garantit des textiles exempts de polluants (pesticides, métaux lourds, colorants) nuisibles pour la santé. Le label « Oeko-tex 1000 » implique, en plus, un mode de production respectueux de l'environnement.

www.oeko-tex.com



Vêtements bon marché: le bon calcul?

On gagne généralement à privilégier des habits de qualité. Ils présentent mieux, sont plus confortables, résistent au lavage et durent plus longtemps. Sur la durée, leur coût n'est souvent pas plus élevé que celui des vêtements bon marché.

Conditions de travail: un impact planétaire



La baisse constante du prix de certains vêtements, notamment les tee-shirts et les chaussures de sport, s'explique par les mesures de délocalisation introduites par les entreprises occidentales dans le but de rester concurrentielles. Les fabriques s'établissent dans des régions où les employés sont moins

rémunérés et ne bénéficient d'aucune protection sociale, notamment en Asie et en Amérique centrale. Pour contrer cette tendance, la campagne «Clean Clothes», reprise par des associations suisses (www.cleanclothes.ch), appelle les marques et les distributeurs à prendre des mesures concrètes afin d'améliorer les conditions de travail des ouvriers qui tissent les textiles ou façonnent les vêtements. Il s'agit notamment d'éviter que leur santé soit menacée par les produits chimiques utilisés dans le traitement des fibres et des tissus.

Le coton: doux pour la peau, mais pas toujours pour la planète

Pantalons, chemises, tee-shirts, sous-vêtements, chaussures: on trouve du coton dans tous les types de vêtements. Pas étonnant qu'il s'agisse de la fibre la plus vendue dans le monde. Chaque année, les producteurs – principalement en Chine, aux Etats-Unis et en Inde – en cultivent plus de 19 millions de tonnes, ce qui entraîne des impacts sur l'environnement, notamment en matière de pollution des eaux et des sols. La culture du coton demande en effet beaucoup de pesticides, d'herbicides et de fertilisants synthétiques. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé plusieurs pesticides utilisés communément comme « extrêmement dangereux », notamment pour le système nerveux des enfants et pour la faune. La culture du coton exige également beaucoup

d'eau, ce qui peut entraîner des catastrophes écologiques. La plus connue est le dramatique assèchement de la mer d'Aral, située entre l'Ouzbékistan et le Kazakhstan. Depuis les années 1960, le volume de cette immense mer intérieure a été réduit à un sixième de sa taille originelle et sa surface diminuée d'un tiers, l'eau de deux fleuves qui l'alimentaient ayant été détournée pour l'irrigation.

Choix des matières: penser environnement et santé

On trouve en Suisse des vêtements en coton biologique. Mais au niveau mondial, ce coton ne représente que 0,03% de la production globale. Il existe d'autres fibres naturelles - végétales (lin et chanvre) ou animales (laine et soie) - dont la production a moins d'effet sur l'environnement. Quant aux fibres synthétiques, elles sont soit tirées du pétrole (nylon, polyester, fibres techniques), une ressource non renouvelable, soit obtenues par traitement chimique de la cellulose (rayonne, viscose). La plupart de ces fibres subissent ensuite des traitements physico-chimiques (lavage, blanchiment, teinture, impression, etc.), qui représentent souvent une charge pour l'environnement, parfois aussi une menace pour la santé, car des traces de produits (formaldéhyde, résine fluorée, soude caustique, métaux lourds), présentes sur les vêtements finis, peuvent provoquer des allergies.

Vêtements «durables»: un choix encore restreint

Pour s'habiller écologique, on peut faire confiance aux labels Oeko-tek Standard 100 et 1000, à l'écolabel européen et à Coton Bio (Migros). Si l'on veut y ajouter la touche éthique, on peut choisir des marques telles que Naturtextil, Naturaline (Coop) ou des boutiques spécialisées.

A l'heure actuelle, il n'est malheureusement pas facile de suivre la mode tout en cultivant la fibre sociale et écologique. Le choix d'articles est encore restreint et peu de magasins en disposent. Ces vêtements sont pour l'instant l'œuvre de pionniers. Mais ils pourraient connaître un avenir prometteur et devenir bientôt le dernier cri...



Pour en savoir plus

www.patagonia.com; www.switcher.com

Exemples d'entreprises pionnières dans le domaine de l'habillement et du développement durable.

www.ethique-sur-etiquette.org

Collectif d'organisations et d'associations.

www.nicefuture.ch

Dans le « Dossier consom'action »: classement éthico-écologique des marques, des magasins et de la vente par correspondance.

www.helvetas.ch; www.pandashop.ch

Vente par correspondance de vêtements éthiques.

Livres

« Vêtement, la fibre écologique », Myriam Goldminc et Claude Aubert, Ed. Terre vivante, 2001

Boîtes à fringues



Plus de 250 « boîtes à fringues » sont installées dans le canton de Genève. Ces équipements sont mis à la disposition du public pour recueillir des habits et des chaussures usagés, mais en bon état. Plusieurs

organisations d'entraide s'occupent de la collecte et du tri. En 2003, 3,4 kilos d'articles par habitant ont ainsi été récupérés. Les vêtements sont remis en état et donnés aux plus démunis, ou revendus par les associations d'entraide dans leurs boutiques de seconde main.

Ce système de récupération créé en 1994 s'inscrit pleinement dans l'esprit du développement durable : il diminue les frais d'incinération des déchets pour les collectivités publiques, finance l'entraide et crée des emplois pour des personnes en situation difficile amenées à s'occuper des vêtements dans divers ateliers.

Réduire la facture, pour soi et pour la planète

En préférant les ampoules à économie d'énergie (fluocompactes), en consultant l'étiquette Energie avant tout achat, en choisissant du courant « vert » et en évitant les gaspillages, chacun peut contribuer à réduire la consommation électrique et à limiter son impact sur l'environnement.

Quelle ampoule?

Pour produire la même quantité de lumière qu'une ampoule ordinaire, une ampoule à économie d'énergie (fluocompacte) consomme environ 5 fois moins d'électricité et dure 8 à 10 fois plus longtemps. L'investissement de départ (entre Fr. 6.- et 20.-) est remboursé en deux ans environ. www.topten.ch présente les meilleurs modèles du marché.

Halogène?

Une lampe halogène nécessite une puissance de 300 à 500 watts pour éclairer le plafond, c'est-à-dire 10 fois plus d'électricité que le modèle équivalent à tube fluorescent coudé en U (36 watts). Bien qu'elles fonctionnent à basse tension (12 volts), les petites lampes halogènes ne consomment pas moins d'énergie. Le facteur déterminant est la puissance en watts.

Scintillements?

Les tubes lumineux munis d'un dispositif électronique ont un bon bilan en termes de consommation; ils assurent en outre un allumage instantané ainsi qu'un éclairage sans vibrations lumineuses. Les nouvelles poudres fluorescentes peuvent offrir une excellente qualité de lumière (modèle tri-bandes).



Courant «vert»?

On peut choisir le courant électrique de son domicile ou de son bureau, et encourager ainsi l'installation de panneaux solaires, d'éoliennes, de générateurs au biogaz ou de mini-centrales hydrauliques (voir au verso).

Quelles piles?

Le courant d'une pile coûte jusqu'à 1000 fois plus cher que celui du réseau. Si l'on a vraiment besoin de piles, l'idéal est d'utiliser des accus au nickel-métal hydrure (NiMH), qui se rechargent jusqu'à 1000 fois. Pour les appareils utilisés occasionnellement (lampe de poche, radio) ou nécessitant très peu d'énergie (horloge, télécommande), les piles alcalines présentent de meilleures performances que les charbon-zinc. Attention: toutes les piles sont considérées comme des déchets dangereux et doivent être déposées pour recyclage dans les bacs prévus à cet effet (commerces ou points de collecte).

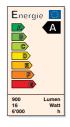
Coupure avant le transformateur?

Les lampes à basse tension (12 volts) fonctionnent avec une tension électrique plus faible que celle fournie par le réseau (220 volts). C'est pourquoi elles sont munies d'un transformateur. Mais l'interrupteur marche/arrêt est placé trop souvent après le transformateur, qui continue à consommer un peu d'électricité même lorsque la lampe est éteinte. On choisira de préférence des modèles avec interrupteur placé avant le transformateur. Par précaution, il vaut mieux éviter d'avoir la tête trop près du transformateur, en raison du champ électromagnétique qu'il dégage.

Multiprise avec souris?

Pour éviter une consommation d'électricité inutile en mode «veille» ou «stand-by» (voir fiche N° 10 « Electroménager & électronique»), il existe des interrupteurs à distance reliés à une barrette multiprise: l'idéal pour déconnecter son ordinateur et ses périphériques d'un seul clic, sans avoir à plonger sous le bureau.

Labels



La déclaration Energie, eurocompatible, se trouve sur tous les emballages de lampes. Au niveau de l'efficacité et des économies d'énergie, les meilleures lampes sont classées A, les plus mauvaises G (voir au verso).

L'électricité en Suisse

Environ 60% de l'électricité produite en Suisse provient de la force de l'eau, 36% de l'énergie nucléaire et 4% de centrales thermiques (pétrole ou charbon). Moins d'un pourcent est produit par le soleil, le vent ou des générateurs fonctionnant au biogaz. Il y a donc encore beaucoup de marge pour le développement des énergies renouvelables!

Une consommation en hausse

Malgré les efforts de la Confédération pour stabiliser la consommation d'électricité, celle-ci ne cesse d'augmenter. En 2003, elle s'est accrue de 2%, pour atteindre un nouveau record, avec plus de 55 milliards de kWh. Ces chiffres s'expliquent notamment par la croissance démographique, mais aussi par le fait que le nombre de ménages augmente plus vite que la population. Le nombre moyen d'habitants par logement n'a cessé de baisser depuis cinquante ans, pour atteindre aujourd'hui 2,3 personnes. En dix ans (1990-2000), la surface moyenne de logement par personne est passée de 39 m² à 44 m² – ce qui accroît la consommation d'énergie par individu.

Choisir son courant

Dans plusieurs régions de Suisse, dont Genève, il est possible d'accroître la valeur écologique de son électricité en choisissant du courant dit « vert ». Le consommateur accepte de payer le kilowattheure un peu plus cher, ce qui permet de subventionner des installations de panneaux solaires (photovoltaïques), d'éoliennes, de générateurs au biogaz ou de centrales hydrauliques qui respectent les

rivières. Ce choix ne modifie pas la qualité du courant sortant de la prise, mais il permet d'accroître peu à peu l'importance des énergies renouvelables, qui sont actuellement plus chères à produire.

Réduire sa consommation : une priorité

Les Services industriels de Genève (SIG) proposent une gamme d'abonnements respectueux de l'environnement: SIG Vitale. Mais il faut se rappeler que, si Genève parvient à se passer d'électricité d'origine nucléaire, c'est parce qu'elle laisse cette production à d'autres régions du pays! Il n'y aura de développement durable que si chacun réduit sa consommation, en commençant par éviter les gaspillages, et si les citoyens sont plus nombreux à choisir du courant vert, afin de favoriser l'essor des énergies renouvelables dans leur canton.

Pour en savoir plus

www.geneve.ch/environnement-info

Service cantonal d'information sur l'environnement, ch. de la Gravière 6, 1227 Les Acacias, tél. 022 327 47 11.

www.sig-ge.ch

Site des SIG, fournisseurs de l'électricité à Genève. Présente notamment des conseils pratiques en matière d'éclairage. Tél. 022 420 88 11.

www.topten.ch

Hit-parade des lampes les plus « efficientes » du marché (présente également d'autres appareils électroniques et électroménagers).

www.courant-vert.ch

Tout sur l'électricité renouvelable en Suisse romande.

36W 36W 36W 11W 11W 11W Passe dension A A A A A B B C D E F G Hors d'usage: à ramener au point de vente à jeter à la poubelle Classement selon l'étiquette Energie

Hit-parade du rendement Iumineux

Voici les types de lampes les plus fréquents sur le marché, classés en fonction de leur rendement lumineux. La lettre de couleur correspond au classement sur l'étiquette Energie (A=bon, G=mauvais). Pour produire la même quantité de lumière, les lampes fluorescentes (groupe de gauche) demandent beaucoup moins d'énergie que les lampes à incandescence (groupe de droite).

Electrosmog

Les ampoules à économie d'énergie produisent des champs électromagnétiques plus importants que les ampoules classiques. A ce jour, on ne sait pas dans quelle mesure ces champs sont nuisibles pour la santé. A partir d'une distance de 30 cm ou plus, ce rayonnement est comparable à celui des ampoules classiques.

Bien choisir son équipement et bien s'en servir

La consommation d'électricité – et d'eau – peut varier considérablement d'un appareil à l'autre. Mieux vaut donc étudier soigneusement ses achats, en regardant notamment l'étiquette Energie. Pour limiter ses dépenses et épargner les ressources, on sera également attentif à toutes les consommations «cachées» (mode veille et stand-by).

Bruyant?

Un lave-linge ou un lave-vaisselle peu bruyant peut être utilisé de nuit, sans déranger les voisins, aux heures où la demande en électricité est faible. Un réfrigérateur silencieux est appréciable en tout temps. L'étiquette Energie fournit des informations sur le bruit de certains appareils.

Consommation en mode veille?

La consommation électrique des appareils électroménagers et électroniques en mode veille ou «stand-by» représente entre 13 et 15% de la consommation totale d'un ménage. Même éteints, un ordinateur et ses périphériques consomment en moyenne 20 watts. On a tout à gagner à les brancher sur une barrette multiprise munie d'un interrupteur.

Quelle consommation?

Entre deux appareils électroménagers apparemment équivalents, il peut y avoir de grandes différences au niveau des performances et de la consommation électrique. L'étiquette Energie est obligatoire pour certains appareils neufs. www.topten.ch répertorie les meilleurs modèles du marché.



Sans fil?

De plus en plus de périphériques et de réseaux informatiques fonctionnent sans fil (technologies Wi-Fi ou Wi-Lan). Les liaisons se font par radiofréquences, ce qui rajoute encore des rayonnements dans notre environnement. De plus, il faut recourir à des piles (ou à des accus) pour faire fonctionner le clavier et la souris.

Labels



L'étiquette Energie est obligatoire sur les gros appareils électroménagers, les lampes d'éclairage et les automobiles. Les meilleurs appareils sont classés «A» (voire A++ pour certains), les plus mauvais «G». www.etiquetteenergie.ch

Certains labels distinguent les appareils électroménagers ou électroniques en fonction du respect de critères environnementaux. Voici les plus courants:



Label écologique européen www.eco-label.com



Ange bleu (Allemagne) www.blauer-engel.de



Branché sur 220 volts?

Les téléphones traditionnels n'ont pas besoin de batterie ni de branchement sur le réseau électrique. Ils n'émettent pas d'ondes et fonctionnent même en cas de panne d'électricité!



Les ondes des portables sont suspectées d'être nuisibles pour la santé. Par ailleurs, dans les pays en voie de développement, l'extraction de certains minerais nécessaires à leur fabrication peut porter atteinte à la santé des mineurs.

Electroménager: les revers du bas de gamme

Le prix des appareils électroménagers les moins chers a fortement baissé durant ces dernières années. La politique des prix cassés, soldes et autres « offres spéciales » contribue à en faire des biens de consommation courants. Si cette évolution est appréciable pour le porte-monnaie, il peut s'ensuivre un gaspillage de ressources et d'énergie, car le bas de gamme dure souvent moins longtemps et consomme généralement davantage d'électricité et d'eau.

Faire le bon calcul

Les appareils électroménagers qui produisent de la chaleur (cuisinière, four, sèche-linge) ou du froid (réfrigérateur, congélateur) représentent plus de 60% de l'électricité consommée par les ménages. Les premiers nécessitent des puissances de raccordement élevées, les seconds sont constamment en fonction. A l'achat d'un réfrigérateur, on regarde généralement sa taille et son prix, en oubliant qu'il durera normalement une quinzaine d'années. Durant cette longue vie, l'appareil coûtera en factures d'électricité bien plus que son prix d'achat. Or, un modèle de bonne qualité classé «A» sur l'étiquette Energie consommera 50% de moins qu'un frigo classé «G» – ce qui représente environ Fr. 1000.- de différence sur sa durée de vie. De surcroît, il sera sans doute plus silencieux, plus solide et plus pratique. Le frigo le meilleur marché n'est donc pas forcément une bonne affaire...

Limiter la consommation d'eau

Le choix d'un appareil électroménager a également des conséquences sur l'utilisation d'autres ressources. Entre deux modèles de lave-linge ou de lave-vaisselle, la consommation d'eau par cycle de lavage peut varier du simple au double. L'étiquette Energie précise ce critère et fournit d'autres informations telles que la capacité de charge en kilos de linge, le nombre de couverts, les temps de lavage et de séchage, etc.

Electronique: un rythme de renouvellement toujours plus rapide

Dans le domaine de l'électronique, c'est avant tout l'évolution technologique qui rend les appareils obsolètes et pousse le consommateur au changement. Le renouvellement rapide des téléphones portables, des ordinateurs et des périphériques pèse lourd dans l'exploitation des ressources et la production de déchets difficiles à éliminer. Pour l'informatique, on peut freiner le gaspillage en équipant sa machine de composants plus performants (carte-mère, disque dur, lecteur DVD, etc.), plutôt que de la remplacer entièrement. L'évolution informatique a éga-

lement de bons côtés. Les écrans plats, par exemple, demandent moins d'énergie que les tubes cathodiques et produisent moins de rayonnements électromagnéti-

ques. Par contre, de plus en plus de périphériques fonctionnent sans fil, exigeant davantage de piles et d'accus.

Gare aux consommations «cachées»

Beaucoup d'appareils restent perpétuellement sous tension, même lorsqu'on les croit éteints, et consomment de l'électricité alors qu'ils ne rendent aucun service. Cette consommation électrique cachée (mode veille ou « stand-by ») ne concerne pas uniquement le matériel informatique, mais aussi les téléviseurs, les magnétoscopes, les lecteurs DVD, les machines à café, les fours micro-ondes, les chaînes hi-fi. Il est possible de diminuer ce gaspillage en privilégiant l'achat d'appareils sans consommation cachée ou offrant des possibilités de débranchement.

Reprise gratuite du matériel usagé

Lorsqu'on achète un équipement neuf, on doit généralement se débarrasser de l'ancien. Grâce à la taxe anticipée de recyclage incluse dans le prix d'achat, les commerces reprennent gratuitement les appareils de bureautique, d'électronique de loisirs ou d'électroménager hors d'usage. Il n'est pas nécessaire d'avoir acheté l'appareil dans le même magasin, ni de faire un nouvel achat. En rapportant son vieux frigo, il faut éviter d'endommager le circuit de réfrigération qui contient des gaz pouvant nuire à l'atmosphère.

Pour en savoir plus

www.sig-ge.ch

Services industriels de Genève. On trouvera à la rubrique «Ma maison» des conseils pratiques pour réduire sa consommation électrique.

www.topten.ch

Hit-parade des appareils les plus « efficients ».

www.energy-plus.org

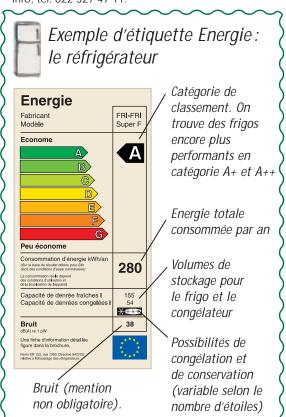
Facilite la recherche des modèles de classes A+ et A++.

www.realise.ch

Entreprise de réinsertion socioprofessionnelle pratiquant notamment la récupération et la revente de matériel informatique.

Brochure

«Téléphone mobile: un danger pour la santé?», DIAE-DASS, 2003, disponible auprès d'Environnement-Info, tél. 022 327 47 11.



Jardin & balcon

Favoriser la biodiversité

Les jardins et les balcons fleuris sont des lieux de bien-être. En choisissant judicieusement ses plantes et ses produits phytosanitaires, on peut également en faire des lieux de vie et de découverte, des espaces accueillant pour la faune, à qui notre civilisation laisse de moins en moins de place.

Des pesticides?

En détruisant la biodiversité, les pesticides rendent les jardins plus sensibles à une nouvelle attaque de parasites. Si leur emploi s'avère nécessaire, autant privilégier un composé au roténone ou au pyrèthre, qui se dégrade plus rapidement dans l'environnement.

Plante «à papillons»?

Sur le balcon, au lieu de géraniums, on peut planter des plantes indigènes dont les fleurs nourriront les papillons: romarin, lavande, sauge, thym, crocus du printemps et pâquerettes vivaces. www.plantes-sauvages.ch

Espèce indigène?

Au lieu d'une haie de thuyas, originaires d'Asie, on peut choisir une haie constituée de buissons indigènes, comme le troène. Cet arbuste possède lui aussi un feuillage persistant et il produit des fleurs et des baies qui nourrissent les papillons et les oiseaux.

Rosier résistant?

Avant de choisir une variété de rosier, bien se renseigner sur sa résistance, car certaines sont particulièrement sensibles aux maladies et nécessitent des traitements réguliers en pesticides. La plante devant vivre longtemps, il vaut la peine de s'adresser à un spécialiste.

Quel engrais?

Un engrais organique (compost, mélange à base de phosphate de roche, basalte, poudre d'os ou farine de plume) libère les mêmes éléments nutritifs qu'un engrais chimique, mais en entraînant moins de pollution des eaux. Pour réduire les besoins en engrais, il est possible de semer du gazon contenant du trèfle, lequel capte naturellement l'azote présent dans l'air pour le transformer en nitrates.

Culture biologique ou «équitable»?

Certaines herbes aromatiques (basilic, romarin, persil...) sont issues de cultures biologiques et vendues dans un pot 100% biodégradable. On trouve également des plantes décoratives munies d'un label du commerce équitable qui garantit de bonnes conditions de travail dans les exploitations.



Quel charbon?

Pour les grillades, il existe des charbons de bois labellisés FSC, issus d'exploitations forestières durables.

Labels

Certaines marques, comme Mioplant (Migros) et Oecoplan (Coop), proposent des plantes, terreaux, engrais ou produits pour le jardinage qui respectent des critères écologiques.

Un espace accueillant pour la faune

Un jardin avec pelouse uniforme, plates-bandes de fleurs exotiques et haie de thuyas possède une très faible valeur écologique. Un jardin « au naturel », avec une grande variété de plantes indigènes, n'est pas seulement un plaisir pour les sens ; il attire également les oiseaux, les papillons et toute une petite faune. Le jaune printanier du *forsythia* peut être remplacé par celui du *cornouiller mâle*, un arbuste indigène qui produit des fruits comestibles rouges de la taille d'une olive. Autre exemple : si plus de 60 espèces d'oiseaux se délectent des baies du *sureau noir*, il n'y en a que trois qui mangent celles du *laurier-cerise*, plante non indigène qui devient très envahissante dans nos forêts.



Penser aux papillons... et à leurs chenilles

Certaines fleurs indigènes riches en nectar sont très prisées des papillons, dont de nombreuses espèces sont actuellement menacées dans notre pays. Mais si un papillon adulte se «restaure» sur la plupart des fleurs, sa chenille se nourrit le plus souvent d'une seule espèce végétale. Rien ne vaut donc un jardin varié, fait d'une prairie fleurie, d'une haie de buissons indigènes, d'un coin de fines herbes et de petites zones sauvages où quelques branches sèches, un tas de feuilles et des vieilles pierres peuvent offrir des abris et de la nourriture. Sur un balcon, il est également possible de favoriser la biodiversité en cultivant en pot des plantes riches en nectar qui attireront les papillons (www.pronatura.ch).



Pour en savoir plus

www.jardin.ch

A l'attention des jardiniers amateurs: conseils pratiques, calendriers des travaux, traitement des plantes au naturel, etc.

www.pronatura.ch

Association de protection de la nature s'intéressant de près à la sauvegarde des espèces.

www.cps-skew.ch/francais/liste_noire.htm

Liste noire des envahisseurs, espèces étrangères ne devant pas figurer dans nos jardins.

Livres

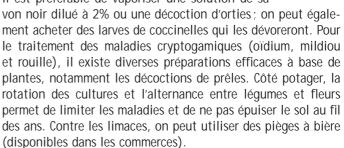
«Le Jardin au naturel », comment créer un espace où la nature reprend ses droits, François Couplan, Ed. Bordas. 1995.

«Les quatre saisons du jardinage», revue de jardinage biologique et d'écologie pratique éditée par le Centre Terre vivante, www.terrevivante.org.



Renoncer aux produits chimiques

Dans un jardin «au naturel», on se doit d'appliquer des solutions biologiques, y compris contre les parasites. Pour enrayer l'attaque des pucerons, il est préférable de vaporiser une solution de sa-



Faire son compost, au lieu d'acheter tourbe et engrais

Le compostage des déchets de jardin et de cuisine produit un terreau très riche – ce qui permet de renoncer à l'achat d'engrais et de tourbe (et limite par là même la destruction des tourbières). Cette pratique évite également d'incinérer des dé-



chets faciles à valoriser. Par ailleurs, les composts attirent les oiseaux et les hérissons qui viennent s'y nourrir de vers et d'insectes. Les propriétaires de jardins qui ne veulent pas faire euxmêmes leur compost peuvent confier leurs déchets verts à leur commune : à Genève, la plupart des municipalités les collectent pour les traiter dans des installations centralisées.

Prestations communales: www.acg.ch.

Préférer les tondeuses électriques ou l'essence alkylée

Dans un petit jardin, il est préférable d'utiliser une tondeuse à gazon électrique, car les modèles motorisés sont très polluants et bruyants, surtout lorsqu'ils ne sont pas équipés d'un pot d'échappement catalytique. Une tondeuse à moteur 4 temps sans catalyseur rejette dans l'air presque autant d'hydrocarbures que 26 voitures avec catalyseur! Les moteurs 2 temps sont encore plus polluants.

Il est recommandé d'utiliser de l'essence alkylée (encore chère et peu distribuée) pour tous les moteurs. Cette essence contient beaucoup moins de soufre et de benzène que le carburant conventionnel, et sa combustion est pratiquement exempte de suie et de fumée. De plus, elle allonge la durée de vie des moteurs. A ce propos, rappelons qu'une tondeuse entretenue régulièrement pollue moins et dure plus longtemps. 70% des tondeuses ne connaissent jamais aucun service d'entretien!

Tondre avec modération

La diversité de la flore du jardin peut augmenter si l'on renonce à tondre trop régulièrement et trop à ras. Pour obtenir une pelouse variée, la hauteur de tonte idéale se situe entre 6 et 7,5 cm.

Bricolage

Créer, mais sans risques

Les activités de bricolage (décoration, peinture, rénovation, construction, etc.) peuvent nous mettre en contact avec des produits ou matériaux dangereux pour l'environnement et la santé – au premier rang desquels figurent les solvants organiques. D'où l'importance de bien choisir son matériel et de lire attentivement la composition ainsi que les modes d'emploi.

Traitement du bois?

Efficace contre les insectes xylophages (vrillettes, termites) ainsi que les champignons et les moisissures, le sel de bore est une solution écologique pour protéger les bois neufs. Pour un traitement curatif, les pyréthrinoïdes de synthèse sont très efficaces et peu toxiques envers les mammifères et les oiseaux. De manière générale, les produits à base d'eau ménagent la santé et l'environnement, mais leur action est un peu plus lente que celle des produits à base de solvants organiques.

Accus au cadmium?

L'Union européenne envisage d'interdire les accumulateurs au cadmium (NiCd), un métal lourd particulièrement dangereux lorsqu'il finit dans la nature. Ces accus disparaissent peu à peu du marché, remplacés par des modèles plus légers et moins encombrants (NiMH et lithium-ion), mais ils restent bien implantés dans l'outillage. Ils doivent être absolument recyclés (les commerces ont l'obligation de les reprendre gratuitement).

Quels panneaux agglomérés?

Avec le label *Lignum CH-6.5*, les fabricants suisses garantissent que le bois aggloméré contient moins de 6,5 mg de formaldéhyde (irritant et allergène) par 100 g. Les matériaux de classe E1, importés, respectent aussi cette norme. Il existe des panneaux encore plus pauvres en formaldéhyde : ils portent le sigle *V-100*. Chez soi, à l'intérieur, il est préférable d'éviter les panneaux agglomérés sur de grandes surfaces.



Une peinture ou un vernis avec solvant dégage dans l'air des composés organiques volatils (COV) qui présentent des risques pour la santé et l'environnement. Il existe des peintures pauvres en solvants (2-15%) tout aussi efficaces (voir au verso).

Quel bois?

Les planches, lambourdes ou panneaux en bois massif labellisés *FSC* sont issus d'une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux. Si le bois provient de Suisse ou d'un pays voisin, il aura parcouru moins de distance lors du transport jusqu'au magasin.

Déchets dangereux?

En raison de leur toxicité, il est très important de ramener ses restes de peintures, solvants et autres déchets dangereux au point de vente (c'est gratuit). Certaines déchetteries les acceptent également, tel le Site de Châtillon, à Bernex.

Horaires sur www.geneve.ch/dechets (rubrique «A votre service – installations cantonales »).

Quelle colle?

Une colle pour la pose des revêtements de sol peut contenir jusqu'à 70% de solvants. Pour éviter de polluer l'air intérieur – pendant et après les travaux – choisir une colle à faible teneur en solvants: sans acrylamide, nitrile acrylique, acétate de vinyle, benzène, dioxane, formaldéhyde ni acétaldéhyde.

Labels



Label écologique européen www.eco-label.com



Bois pour construction et rénovation garantissant une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux www.fsc.org





NF Environnement – la certification écologique française www.marque-nf.com Certaines marques, comme Oecoplan (Coop), proposent des produits pour le bricolage (peinture) qui respectent des critères écologiques.

Préférer les peintures à l'eau...



Les composés organiques volatils (solvants) contenus dans les peintures, vernis et autres produits courants favorisent la formation d'ozone dans l'air que nous

respirons. Certains d'entre eux, particulièrement toxiques, peuvent provoquer des allergies, voire des intoxications. Ces substances contribuent également à l'augmentation de l'effet de serre. De plus en plus de fabricants remplacent les solvants organiques par de l'eau. Toutefois, ces produits contiennent encore une faible quantité de solvants organiques (de 5 à 20%).

... ou végétales

Autre solution respectueuse de l'environnement: privilégier les peintures végétales fabriquées avec des matières premières renouvelables (huile de colza, essence d'agrumes, huile de lin, essence de térébenthine).

Quelle peinture choisir?

1^{er} choix (le plus écologique): peinture naturelle à base d'eau (peinture végétale)

2ème choix: peinture naturelle avec de la térébenthine et/ou du distillat d'agrumes comme solvant

3^{ème} choix: peinture acrylique diluable à l'eau 4^{ème} choix: peinture vinylique à base d'eau

5ème choix (le moins écologique) : peinture alkyde.

Vitrification des parquets

Pour vitrifier un parquet, il existe des alternatives aux produits traditionnels, dont les émanations de solvants sont particulièrement fortes. Les vitrificateurs à base d'eau, les cires ou les huiles dures fabriquées à partir de matières premières naturelles sèchent rapidement en dégageant un minimum d'odeurs. De plus, les pinceaux se lavent à l'eau.

Un outil bon marché peut revenir cher

Certaines offres spéciales proposent toute une panoplie d'outils à très bas prix. Mais ceux-ci s'avèrent parfois moins efficaces ou rapidement défaillants. Il vaut mieux acheter moins de matériel et choisir des instruments de qualité, qui rendront de meilleurs services et dureront plus longtemps – quitte à louer ceux qu'on utilise occasionnellement.

Pinceau jetable ou réutilisable?

Si l'on doit utiliser une peinture non soluble à l'eau, le lavage du pinceau nécessitera du solvant et s'effectuera généralement dans le lavabo. Il est donc plus judicieux et plus écologique d'acheter un pinceau bon marché et de le jeter ensuite aux ordures ménagères. Pour éviter les émanations de solvants dans la poubelle, on emballera le pinceau dans un sachet plastique destiné de toute manière à être éliminé.



Reconnaître les dangers

En Suisse, selon la loi sur les toxiques, toutes les substances dangereuses doivent être étiquetées selon leur classe de risque, qui va de 1 (les plus dangereuses) à 5 (les moins dangereuses). Depuis 2005, pour suivre les prescriptions de l'Union européenne, ces produits portent des symboles de danger:



Toxique (T) Très toxique (T+)



Corrosif (C)



Irritant (Xi) Nocif (Xn)

Les étiquettes mentionnent également des risques particuliers ou des conseils de prudence. En lisant attentivement ces informations sur le lieu d'achat, on peut en profiter pour acquérir l'équipement de protection recommandé pour l'utilisation du produit : lunettes, gants, masque...

Prendre garde aux COV

Les composés organiques volatils (COV), ou solvants organiques, ont la propriété de s'évaporer à température ambiante. Le plus souvent, il s'agit d'un mélange de composés chimiques qui peuvent avoir des impacts sur la santé par inhalation ou contact: aggravation de problèmes respiratoires, irritation cutanée, allergies, voire atteintes neurologiques. Sans parler des effets sur la pollution atmosphérique. Les vapeurs d'essence s'échappant du réservoir ou les « odeurs de neuf » sont dues à des COV. On en trouve partout dans notre quotidien: vernis, peintures, décapants, colles, vitrifiants, résines, mousses isolantes, revêtements adhésifs, bois agglomérés, plastiques, plastifiants ou ignifuges des appareils électriques, insecticides, fongicides, désodorisants, cosmétiques, encres, produits de nettoyage, imperméabilisants, etc.

Une nouvelle législation

En Suisse, une nouvelle loi sur les produits chimiques a été adoptée en 2000; depuis lors, des ordonnances (PARCHEM) entrent peu à peu en vigueur. Dans l'Union européenne, une nouvelle politique est en délibération. Intitulée REACH (Registration, Evaluation and Authorization of Chemicals), son but est de mieux évaluer les impacts – sur la santé et sur l'environnement – des dizaines de milliers de substances qui sont déjà commercialisées, ou le seront à l'avenir.

Pour en savoir plus

www.eco-logis.com

Informations sur les produits et les matériaux permettant de construire, rénover et bricoler tout en respectant l'environnement.

www.maisonsante.ch

Conseils pratiques pour toutes les activités susceptibles de générer des nuisances et des accidents domestiques.

Livres

- «Le guide de l'habitat sain les effets sur la santé de chaque élément du bâtiment », Suzanne et Pierre Déoux, Ed. Medieco,
- «Maisons Bio», conseils sur le choix des matériaux, la restauration, l'aménagement et la décoration de la maison, Julien Fouin, Ed. Flammarion, 2005.

Nettoyage

Avoir la main légère

En choisissant judicieusement ses produits (composants naturels) et en les dosant avec modération, on peut parfaitement concilier hygiène, propreté et développement durable.

Biodégradable?

La «biodégradabilité» est la capacité à se dégrader (s'éliminer) de façon naturelle (test OCDE 302B). Mais même un produit déclaré «100% biodégradable» n'est pas sans effet sur la nature. Cette performance ne concerne que les agents lavants (tensioactifs), pas les autres substances de synthèse: parfums, colorants,

Propreté clinique?

Les désinfectants ne sont d'aucune utilité dans les produits de ménage destinés au grand public. Ils entraînent des pollutions et engendrent des risques pour la santé, car beaucoup sont toxiques et irritants pour les yeux ou la peau, voire allergènes.

Lingettes jetables?

Pratiques, mais chères à l'usage, les lingettes imprégnées de produits nettoyants (et désinfectants) sont une source de déchets supplémentaires: 20 kg par an pour un ménage moyen.

Acheter en France?

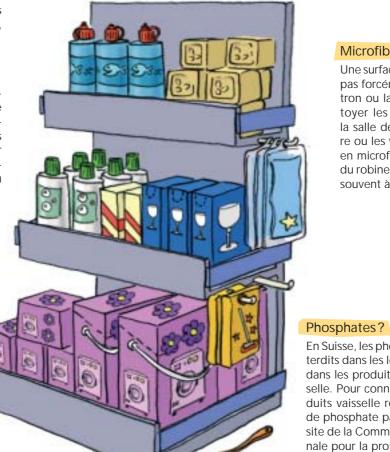
Les poudres à lessive vendues en Suisse ont l'interdiction de contenir des phosphates, afin d'éviter que les algues envahissent les lacs et les rivières. Attention: en France, certaines marques en contiennent encore.

Produits naturels?

Pour protéger l'environnement et la santé, il est préférable de choisir des produits issus de matières premières naturelles plutôt que ceux tirés du pétrole. Exemples: du vinaigre de nettoyage (dégraissant), de l'alcool de céréales (détachant) et des savons - à l'instar du savon noir - fabriqués à partir d'huiles végétales (colza, olive, noix de coco, etc.).



Une surface propre ne doit pas forcément sentir le citron ou la rose. Pour nettoyer les sols, la cuisine, la salle de bains, la voiture ou les vitres, un chiffon en microfibres et de l'eau du robinet suffisent le plus souvent à la tâche.



En Suisse, les phosphates sont interdits dans les lessives, mais pas dans les produits pour lave-vaisselle. Pour connaître les dix produits vaisselle rejetant le moins de phosphate par lavage, voir le site de la Commission internationale pour la protection des eaux du Léman, www.cipel.org.

Poudre, liquide, tablettes?

Les produits de lessive sont vendus sous divers conditionnements: gros carton, petit paquet de poudre compacte, lessive liquide, tablettes, capsules, etc. La poudre compacte a l'avantage de produire moins de déchets d'emballage et de se doser avec précision.





Ange bleu www.blauer-engel.de



NF Environnement - la certification écologique française www.marque-nf.com

Une législation sévère

En Suisse, les produits de ménage font l'objet de contrôles sévères et la législation suisse est plus restrictive que celles de ses voisins. Certaines substances, connues pour s'accumuler dans les eaux, les sols et les êtres vivants, sont totalement interdites. Pour d'autres, c'est la proportion qui est limitée – d'où l'importance de les utiliser avec parcimonie.



La juste dose

Pour ménager l'environnement et la santé – tout en réduisant les dépenses – une seule consigne: utiliser un minimum de produit

en respectant les prescriptions de dosage. Dans le lavevaisselle, le dosage du sel régénérant et de la poudre doit être ajusté en fonction de la dureté de l'eau (indiquée en °F - degré français), qui varie selon la région où l'on habite (se renseigner sur www.sig-ge.ch, prestations: «mon eau potable», rubrique «dureté de l'eau»).

Priorité aux produits multiusages

Pour réduire la consommation et les risques, on gagnera à avoir un assortiment limité d'articles à usages multiples, plutôt que de collectionner de nombreux flacons à usage spécialisé.

Des microfibres et de l'eau

La publicité entretient l'idée (fausse) que ce qui est propre doit obligatoirement sentir bon. Mais pour nettoyer ses meubles ou ses carreaux, un chiffon en microfibres et un peu d'eau chaude font très bien l'affaire; les tests indiquent même que de cette manière, on élimine mieux certaines taches qu'avec un chiffon classique et un dé-

tergent. On peut également utiliser le chiffon en microfibres sans eau pour enlever la poussière. Les chiffons en microfibres restent efficaces à condition d'être bien entretenus (lire les indications de lavage).



Eviter la mode du jetable

Le succès commercial des lingettes pré-imprégnées s'explique par leurs avantages pratiques, mais aussi par le fait que la publicité valorise l'aspect «jetable» comme une solution moderne; de plus, le consommateur pense (à tort) qu'elles respectent l'environnement puisqu'elles évitent d'utiliser de l'eau. Mais les lingettes jetables aug-

Pour en savoir plus

www.observ.be

Site de l'Observatoire bruxellois de la consommation durable, avec des pages très complètes sur le nettoyage.

www.frc.ch

Site de la Fédération romande des consommateurs.

mentent considérablement la quantité de déchets ménagers. Leur succès est d'autant plus étonnant que leur utilisation revient nettement plus cher, comme le montre une étude belge prenant en compte l'entretien d'un ménage moyen sur toute une année :

- Nettoyage traditionnel (balai, serpillière, eau et détergent): 12,5 litres de détergent, 1820 litres d'eau, 1,2 kg de déchets d'emballage. Coût annuel: Fr. 50.-
- Lingettes de nettoyage: 1530 lingettes, 23 kg de déchets supplémentaires. Coût annuel: Fr. 700.-

Un four propre sans produit

Les nettoyants pour fours sont des produits caustiques qui attaquent les salissures incrustées dans les parois. S'ils sont efficaces, ils sont dangereux pour l'utilisateur et pour l'environnement. Un léger nettoyage après chaque emploi du four évite que les salissures ne s'incrustent. A l'achat d'un four, on peut opter pour un modèle dont les parois sont faciles à entretenir (parois émaillées bien lisses et régulières). Il existe également des fours autonettoyants par *catalyse* (revêtement favorisant l'oxydation des graisses projetées) ou par *pyrolyse* (chauffage du four à vide à très haute température). Si le système par pyrolyse est le plus efficace, il est non seulement plus cher, mais aussi grand consommateur d'énergie.

Soigner le bois en douceur

Les produits d'entretien du bois contiennent généralement des huiles, des cires et des solvants organiques (le plus souvent du white spirit). Ces solvants, qui permettent aux agents protecteurs (huile, cire) de pénétrer dans le bois, sont des substances dangereuses pour la santé et l'environnement. A l'achat, on privilégiera les produits à base d'huile végétale ou la cire d'abeille pure. Mais la solution la plus économique, la plus saine et la plus écologique reste la suivante:

- 1. dépoussiérer le bois avec un chiffon en microfibres légèrement humecté d'eau
- 2. le dégraisser avec du vinaigre de nettoyage ou du jus de citron
- 3. le nourrir avec une huile végétale alimentaire (huile d'olive, huile d'amande, huile d'arachide, etc.).



Concilier confort au présent et bien-être des générations actuelles et futures

Il faut beaucoup d'énergie et de matériaux pour fabriquer un meuble ou un revêtement de sol. Quant aux tapis, ils sont parfois produits dans des conditions déplorables pour la main-d'œuvre. C'est pourquoi, au moment de l'achat, il est important de garder à l'esprit les principes du développement durable.

Quel tapis?

Certains fabricants exploitent leurs ouvriers, adultes ou enfants. Le label STEP garantit des conditions de travail et d'existence satisfaisantes pour tous les artisans des tapis.

www.step-foundation.ch

Bois ou plastique?

Le bois est un matériau renouvelable, alors que le plastique est élaboré à partir de pétrole, non renouvelable. L'incinération d'un meuble en plastique libère du ${\rm CO_2}$ supplémentaire dans l'atmosphère – ce qui accroît l'effet de serre et les changements climatiques. Le bois libère également du ${\rm CO_2}$ lorsqu'on le brûle, mais le bilan pour l'atmosphère est neutre, car les arbres ont capté ce ${\rm CO_2}$ pour grandir.

Aggloméré?

Le bois aggloméré peut s'avérer nuisible, tant pour l'environnement que pour la santé: sa production exige 4 à 20 fois plus d'énergie que celle du bois massif; les vapeurs qui se dégagent de la colle maintenant les particules de bois contient parfois du formaldéhyde, malsain à respirer; de plus, son incinération produit des gaz nocifs.

Bois indigène?

Seul un meuble en bois sur trois vendus en Suisse est en bois indigène. On peut faire évoluer les choses en s'intéressant à la provenance du matériau. Le label *Q-qualité suisse* garantit à la fois une origine helvétique et une exploitation durable de la forêt.

Bois tropical?

Si l'on opte pour un meuble en bois tropical, il est important d'exiger le label international FSC qui garantit qu'on ne coupe pas davantage de forêt que ce qui repousse naturellement. Du point de vue énergétique, l'idéal reste le bois indigène.



Quel rembourrage?

Certains matelas, canapés et poufs sont rembourrés avec une mousse synthétique contenant des produits dotés d'une certaine nocivité, tels le formaldéhyde, le butadiène, les nitrosamines et les retardateurs de flammes bromés (abrégés souvent RFB). Il existe des substituts naturels et inoffensifs, par exemple le latex, la laine pressée et le crin.

Quel revêtement de sol?

Pour éviter les matières synthétiques à base de pétrole (moquettes ordinaires, revêtements plastiques en rouleaux ou en plaques), on choisira des revêtements de sol souples d'origine naturelle, tels le caoutchouc ou le linoléum véritable (à base de liège), ou des revêtements en fibres naturelles comme le cisal, le coco, le chanvre ou les moquettes en laine naturelle. Les personnes allergiques éviteront les moquettes à poils longs, qui retiennent davantage de poussières. Par ailleurs, il vaut mieux s'assurer que les adhésifs ou les colles choisis pour la pose renferment le moins de solvants (COV) possible, car ces produits dégagent des vapeurs nocives.

Labels



STEP garantit des conditions de travail et d'existence satisfaisantes pour tous les artisans des tapis. www.step-foundation.ch





Q-qualité suisse atteste que le bois a été produit et transformé dans le respect de l'environnement et qu'il est d'origine suisse. www.wvs.ch, rubrique certification.



Rugmark garantit qu'un tapis n'est pas le résultat du travail illégal des enfants et soutient des projets d'activités en Inde, au Népal et au Pakistan. www.rugmark.de

Halte à la déforestation

Selon le World Resources Institute, 80% de la couverture forestière mondiale originelle a été abattue ou dégradée, principalement au cours des 30 dernières années. Le bilan de santé des forêts cache deux évolutions opposées. Les forêts des zones boréales et tempérées (Amérique du Nord, Europe et Russie) se portent mieux que celles des zones tropicales (Amérique latine, Afrique et Asie du Sud-Est). En effet, même si la technique de défrichage dite «coupe à blanc» est toujours utilisée dans certaines forêts canadiennes et russes, les forêts tempérées et boréales gagnent du terrain, notamment sur les espaces agricoles et les alpages. Le gros problème réside dans la surexploitation des forêts tropicales – encore très peu exploitées de manière durable – pour satisfaire les exportations de bois.

FSC - le label du bois «durable»

La récolte du bois n'est pas en soi une activité préjudiciable à l'environnement. La gestion forestière peut se faire de manière raisonnée, en respectant la richesse biologique des forêts et les droits des communautés locales. C'est dans cette optique que le FSC (Forest Stewardship Council), fondé en 1993, a développé son concept de certification forestière. Aujourd'hui, le label FSC garantit une exploitation durable pour 45 millions d'hectares de forêt sur la planète – dont seuls 9,5 millions sont en zone tropicale. Il assure également le contrôle de la «traçabilité», c'est-à-dire de toutes les étapes que suit le bois depuis la forêt jusqu'au consommateur. Seule la certification de l'ensemble de ce processus autorise une entreprise à vendre des produits portant le label FSC, par exemple des meubles.

Tapis et travail des enfants

La production de tapis artisanaux peut se dérouler dans des conditions de travail déplorables pour les artisans – adultes comme enfants. Dans certains pays producteurs, la pauvreté force souvent les habitants à accepter des salaires de misère et à faire travailler



leurs enfants plutôt que de les envoyer à l'école. Contrairement à ce que l'on entend parfois, le tissage d'un tapis ne requiert en aucun cas des petits doigts d'enfants. Seule une personne adulte et expérimentée peut nouer des motifs complexes en laine ou en soie. Si certains producteurs engagent des enfants, ce n'est pas pour leur dextérité, mais parce qu'ils représentent une main-d'œuvre soumise et bon marché.



Le label de commerce équitable STEP

Le commerce équitable constitue un moyen essentiel pour lutter contre la pauvreté et ses conséquences. Lorsque les adultes gagnent assez d'argent, leurs enfants n'ont pas besoin de travailler et peuvent fréquenter l'école. Pour le secteur des tapis artisanaux, le label STEP garantit des conditions de travaillet d'existence satisfaisantes; il assure par ailleurs que les tapis ne sont pas fabriqués par des enfants. La fondation associée à ce label travaille également à l'alphabétisation des artisans et tente de leur donner un accès aux soins de base. En vente dans certains grands magasins, les tapis munis du label STEP ont conquis une part de marché appréciable en Suisse (40% en 2002). La liste des points de vente est consultable sur www.step-foundation.ch.

Mobilier en fin de vie

A Genève, les meubles hors d'usage peuvent être déposés gratuitement dans trois endroits: l'espace récupération du Sitede-Châtillon à Bernex; l'espace récupération des Chânats à Bellevue (ouverture



fin 2005); l'espace récupération de la Praille à Carouge (ouverture en 2006). Chaque commune pratique son propre système de collecte. En Ville de Genève, l'évacuation gratuite des déchets encombrants s'effectue exclusivement sur rendez-vous avec la voirie (tél. 022 418 42 22). Les associations caritatives débarrassent gratuitement le mobilier en bon état pour le revendre (liste des associations: www.geneve.ch/dechets/service ou www.ge.ch/dechets/service, rubrique «Adresses utiles»).

Pour en savoir plus

Meubles d'occasion

Œuvres caritatives genevoises où l'on peut donner et acheter des meubles d'occasion:

Armée du salut

www.armeedusalut.ch, tél. 022 736 15 80

Caritas

www.caritas-geneve.ch, tél. 022 708 04 44 et 022 880 04 25

Centre social protestant

www.csp-ge.ch, tél. 022 884 38 00 et 022 341 13 02

Emmaüs

www.emaus-ge.ch, tél. 022 342 39 59.

www.cites.org

Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction (CITES), renseignements sur les espèces de bois en danger.

www.droitsenfant.com

Informations sur les droits des enfants, notamment en ce qui concerne le travail.

Brochure

« Votre guide du bois – franc jeu pour les forêts anciennes » – un guide pour connaître les bois sans label FSC dont l'exploitation ne constitue pas de menace pour les dernières forêts anciennes. Guide téléchargeable sur www.greenpeace. ch, rubrique « Diversité biologique/Documents ».

Ouvrir la porte à d'autres critères de choix

Pour choisir un logement (quand on a le choix!), on prend généralement en compte la situation, le loyer, l'espace, la luminosité et la qualité de l'équipement. Dans l'optique du développement durable, on peut également intégrer d'autres critères: distance séparant le logement du lieu de travail, proximité des infrastructures de base, consommation d'énergie et impact sur l'environnement.

Plus cher, mais plus près?

Lorsqu'on choisit un appartement, c'est souvent pour longtemps. En comparant les prix des loyers, il vaut la peine de considérer le gain de temps et les économies sur les frais de déplacement que l'on pourrait réaliser avec un logement proche des transports publics ou de son lieu de travail. Si ce dernier se situe à 15 km du logement, sans accès aux transports publics, on dépense Fr. 100.- par mois rien qu'en frais d'essence – sans parler du temps perdu et des nuisances provoquées par les déplacements motorisés. www.tpg.ch

Coopérative d'habitation?

Dans une coopérative d'habitation, les membres souscrivent à des parts sociales (de Fr. 15'000 à 30'000.- selon la taille du logement). Ces parts permettent d'acquérir un immeuble ou de le construire, souvent selon des critères respectueux de l'environnement, puis de louer un appartement dans des conditions avantageuses. La coopérative s'occupe elle-même de la gestion de son immeuble. En cas de déménagement d'un membre, la part sociale est reprise par le nouveau locataire.

Renseignements: www.codha.ch ou Groupement des coopératives d'habitation genevoises (tél. 022 906 05 90, secretariat@grcoophab.ch).

Une grande villa?

Une grande villa peut avoir un impact considérable sur la consommation d'énergie et d'eau – ainsi que de pesticides pour l'entretien du jardin. L'éloignement de certains quartiers résidentiels oblige à utiliser un véhicule à moteur pour tout déplacement. Mais il existe des moyens d'agir en faveur du développement durable : eau chaude chauffée par le soleil; jardin offrant des espaces sauvages pour les oiseaux et les papillons; trajets à vélo pour garder la forme







Une colocation?

Partager son logement avec un colocataire ou louer une chambre à un(e) étudiant(e) permet de ménager l'environnement en réduisant les besoins individuels en surface habitable, en chauffage et en équipement. C'est également un bon moyen de réduire son loyer et, pourquoi pas, de rompre avec la solitude.

Construire ou rénover?

Qu'on construise ou qu'on rénove, l'utilisation de matériaux écologiques labellisés permet de préserver les ressources naturelles et de ménager sa santé en diminuant les polluants intérieurs. Le Centre Info Pro-CIP du Service cantonal de l'énergie renseigne sur les possibilités d'économie d'énergie (isolation, éclairage, etc.) et sur les énergies renouvelables pour le chauffage et l'eau chaude (solaire, bois, pompe à chaleur, etc.) www.geneve.ch/scane, voir également la fiche N° 12 «Bricolage».

Labels



Les matériaux de construction Natureplus respectent l'environnement et ne présentent aucun risque pour la santé. www.natureplus.org



Bois pour construction et rénovation garantissant une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux. www.fsc.org

MINERGIE

Le label MINERGIE® garantit confort d'habitation, silence et consommation d'énergie réduite. www.minergie.ch, tél. 0800 678 880

Toujours plus d'espace par personne

Depuis 1960, la population suisse s'est accrue d'environ un million et demi de personnes. Dans le même temps, il s'est créé autant de nouveaux ménages: il y en a désormais plus de 3 millions pour 7,2 millions d'habitants. Cette multiplication des ménages – outre le fait qu'elle contribue à la pénurie de logements - accroît les impacts sur l'environnement. Chaque personne réclame désormais davantage d'espace pour vivre, davantage d'énergie pour se chauffer et s'éclairer, davantage d'appareils électroménagers et électroniques. Sans parler de l'augmentation du volume d'eaux usées et de déchets. Les logements étant de plus en plus éloignés des lieux de travail, on voit se multiplier les véhicules à moteur, utilisés pour des trajets toujours plus longs.

Un phénomène général

Une étude de l'Université du Michigan (USA) portant sur 141 pays a montré que cette augmentation de l'espace occupé pour se loger est un phénomène assez général. La disparition de zones naturelles face aux nouvelles constructions n'est due que pour moitié à l'accroissement de la population. Elle s'explique aussi par le fait que les gens vivent de moins en moins en famille et que les ménages sont de plus en plus petits. Même dans les pays où la population baisse, la demande en logements et en espace augmente. Par ailleurs, dans les pays industrialisés, on bâtit des maisons individuelles de plus en plus grandes, alors que près d'un quart des habitants de la planète vivent dans des abris inadéquats – sans parler de ceux qui n'ont pas de logement...

Des besoins croissants en énergie

Un tiers de l'énergie consommée dans le monde est utilisée dans les habitations pour se chauffer, se rafraîchir, cuisiner, s'éclairer, se divertir ou faire fonctionner divers équipements (ascenseurs, pompes, etc.). Cette consommation représente 12% des émissions globales de gaz à effet de serre. Nos sociétés recherchant toujours davantage d'espace et de confort, cette demande en énergie continue de croître rapidement. Les statistiques suisses de l'année 2000 montrent qu'on utilise en moyenne 44 m² habitables par personne, soit 10 m² de plus qu'en 1980. Et on chauffe davantage les logements et les espaces communs. L'Agence internationale pour l'énergie (AIE) prévoit que la demande mondiale en électricité doublera entre 2000 et 2030. La part qui croît le plus rapidement est précisément celle des logements.

Pour en savoir plus

Groupement des coopératives d'habitation genevoises

Case postale 1379, 1211 Genève 1 Tél. 022 906 05 90, fax 022 732 06 55 secretariat@grcoophab.ch

www.logement-durable.ch

Site «Habitat et développement durable» de l'Office fédéral du logement (OFL).

www.maisonsante.ch

Conseils pratiques pour le logement et l'aménagement.

www.air-interieur.org

Informations sur la pollution de l'air dans les logements.

Brochure

«L'été au frais, les bons tuyaux pour se protéger de la chaleur en faisant des économies», gratuit auprès d'Environnement-Info, tél. 022 327 47 11.

Livre

« Notre habitat écologique : Détails pratiques d'une expérience réussie », Annie Bertrand, Ed. du Dauphin, 2002.

Réduire la facture (et l'effet de serre)



A Genève, l'habitat constitue la première source de gaz à effet de serre. Quand on est locataire au bénéfice d'un chauffage central, on paie son mazout ou son gaz par le biais des charges. Chacun peut agir sur la consommation durant la saison froide en limitant

la température de son logement et en évitant de laisser les fenêtres ouvertes trop longtemps (aérer généreusement, mais seulement quelques minutes). Si tous les voisins en faisaient autant, la quantité d'énergie nécessaire au chauffage d'un immeuble pourrait être sérieusement diminuée et les montants remboursés par la régie atteindraient l'équivalent d'un mois de loyer.

A titre d'exemple, voici la consommation d'énergie d'un appartement de trois pièces par saison de chauffage, en fonction de la température choisie et du comportement des habitants:

- 21° C, avec chambre à coucher plus fraîche et brèves aérations : **600 litres de mazout**
- 23° C, avec la même température partout et des fenêtres trop souvent ouvertes: 800 litres de mazout.

Les médecins mettent en garde contre les logements surchauffés: plus la température est élevée, plus l'air est sec et propice au développement des allergies. Vivre à 20° C est à la fois sain et écologique.

Automobile

Reconsidérer ses modes de déplacement

Les déplacements en voiture sont pratiques et confortables. Mais ils ont un coût élevé, notamment sur le plan de la santé. En tant que consomm'acteur, il est possible de limiter les nuisances qu'ils peuvent provoquer en choisissant le véhicule adéquat, en l'utilisant à bon escient et en privilégiant chaque fois que c'est possible des modes de déplacement plus «doux» (transports publics, marche, vélo, etc.).

Essence ou diesel?

Les moteurs diesel ont un meilleur rendement énergétique que ceux à essence. Mais au niveau de la pollution de l'air, ils ne peuvent les concurrencer que s'ils sont équipés d'un filtre retenant les particules de suie (cancérigènes): sans filtre, un moteur diesel émet 100 à 1000 fois plus de particules qu'un moteur à essence et 3 fois plus d'oxydes d'azote NOx.

Climatisation?

La climatisation fait partie de l'équipement standard de nombreux véhicules. Mais en été, elle accroît la consommation de carburant de 10 à 30%, et les inévitables pertes de fluide de réfrigération accentuent l'effet de serre.

Véhicule hybride?

Les véhicules hybrides consomment moins de carburant et entraînent moins de nuisances, car ils ont à la fois un moteur à explosion et un moteur électrique. A vitesse faible ou modérée (trafic urbain, file d'attente), la propulsion est totalement ou partiellement électrique. A partir de 60 km/h environ, le moteur à essence prend le relais, ce qui permet de recharger les batteries.

Consommation?

Une faible consommation de carburant permet d'économiser de l'argent et de limiter les rejets de CO₂ dans l'atmosphère. Les petites cylindrées consomment généralement moins et sont souvent moins chères à l'achat. De plus, elles sont tout aussi bien classées dans les crash-tests.



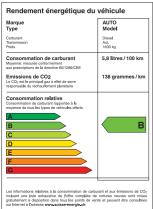
Mobilité combinée?

Au lieu d'acheter un véhicule, on peut opter pour une location ou pour un abonnement à un service d'autopartage (voir au verso), combiné à un abonnement de transports publics et/ou à des déplacements en vélo.



Bonne taille, bonne puissance?

De plus en plus de voitures sont surdimensionnées ou surpuissantes, ce qui accroît leur consommation. Exemple: la plupart des propriétaires de 4x4 n'utilisent jamais les qualités motrices de leur engin.



La consommation de carburant et les émissions de CO₂ d'un véhicule sont fonc non seulement de son rendement énergétique, mais également du comportement volant et d'autres facteurs non techniques.

Labels

L'étiquette Energie classe les voitures en sept catégories qui vont de A (la meilleure) à G (la plus mauvaise). Moins un véhicule consomme de carburant et rejette de ${\rm CO_2}$ par rapport à son poids, mieux il est classé. Mais attention: un engin de deux tonnes – même classé en catégorie A – consommera davantage de carburant qu'une petite voiture de 850 kg classée en D. L'étiquette sert surtout à comparer les différentes motorisations d'une même catégorie de véhicules. Dans le canton de Genève, lorsqu'on achète un véhicule neuf à faible consommation et peu polluant, on ne paye pas d'impôt auto pendant les trois premières années. www.geneve.ch/voiturepluspropre; www.etiquetteenergie.ch

Une liberté de mouvement qui a ses revers

La voiture, symbole de liberté et de mobilité, est également une source de problèmes pour notre société: accidents, encombrement

pour notre société: accidents, encombrement de l'espace, pollution atmosphérique, réchauffement climatique... La seule pollution de l'air due au trafic motorisé provoque chaque année en Suisse plus de 1700 décès prématurés et environ 12500 cas d'asthme chez les enfants. Sans oublier les nuisances sonores: à Genève, près d'une personne sur deux souffre du bruit, principalement celui dû au trafic routier.

La voiture coûte entre Fr. 500 et 1000.- par mois; elle pèse donc lourdement sur le budget des ménages et contribue parfois à leur endettement. 20% des ménages suisses n'ont pas de voiture. Et ils sont plus nombreux dans les villes: 27% à Genève. Pour les conducteurs qui recherchent une mobilité plus « durable », il existe des solutions originales. En voici quelques-unes:

Une conduite économique, écologique et moins bruyante

Eco-Drive® (www.eco-drive.ch) propose des cours de conduite pour les nouveaux conducteurs et conducteurs confirmés. La méthode enseignée doit permettre de réduire la consommation de carburant jusqu'à 15% et les émissions polluantes jusqu'à 30%. Elle doit être expérimentée avec un professeur agréé (appelé Eco-Coach). Les principes de base sont les suivants:

- accélérer franchement
- passer le rapport supérieur dès 2500 tours (voire passer directement de la 2^{ème} à la 4^{ème}) et rétrograder le plus tard possible
- anticiper afin d'éviter les freinages inutiles
- ne pas rétrograder pour freiner
- ne pas laisser tourner le moteur à l'arrêt.

Location et autopartage

Lorsqu'on a besoin d'une voiture de manière occasionnelle, la location reste la meilleure solution. Une vingtaine d'agences se partagent le marché à Genève. Il existe une autre possibilité: la coopérative d'autopartage *Mobility Carsharing*, qui compte déjà 58 000 membres. Le système fonctionne sans guichet, avec une cotisation annuelle et une facturation à l'heure et au kilomètre. On peut choisir entre 1700 véhicules stationnés dans un millier de parkings dans tout le pays, dont beaucoup sont situés près des gares et des centres-villes. La voiture peut être réservée 24 h sur 24 par téléphone ou sur Internet. L'autopartage s'avère rentable si l'on roule moins de 12'000 à 15 000 km/an; de plus, il supprime tous les problèmes de parking et d'entretien.

www.mobility.ch; www.autopartage.ch

Covoiturage

Beaucoup de voitures ne sont occupées que par une seule personne, et bon nombre de ces automobilistes partent du même endroit pour rouler vers la même destination. Pour favoriser le « covoiturage », un site Internet recueille gratuitement les demandes et les offres de passagers et de conducteurs qui aimeraient partager – régulièrement ou ponctuellement – leurs déplacements et leurs frais (région de Genève). www.covoiturage.ch

Pour en savoir plus

www.tcs.ch

Touring club suisse – la rubrique «Informations techniques » regroupe de nombreux renseignements utiles avant d'acheter un véhicule.

www.ate.ch

Association transports et environnement – pour la promotion des déplacements respectueux de l'environnement. Voir le guide « EcoMobiliste » pour l'achat écologique d'une voiture (www.ecomobiliste.ch).

www.upsa-ge.ch

Union professionnelle suisse de l'automobile – section genevoise.

Un bus = 60 voitures

Si les passagers d'un bus complet roulaient tous en automobile, il faudrait 60 voitures. En privilégiant les déplacements à pied, à vélo ou en transports publics, on offre à ses concitoyens non seulement de l'espace, mais aussi de l'air pur et du silence.



Déchets automobiles Les batteries et l'huile de vida

Les batteries et l'huile de vidange sont des déchets dangereux. Grâce à la « taxe anticipée de recyclage » payée lors de l'achat d'une batterie neuve, le consommateur a le droit de déposer gratuitement

ses batteries usagées dans tous les points de vente. La plupart des déchetteries communales acceptent l'huile de vidange usagée.

Pneus « verts »

Outre l'aspect sécurité, le choix des pneumatiques a un impact significatif sur la consommation de carburant (jusqu'à 6% d'économies possibles) et sur le bruit : à partir de 50 km/h, le bruit de roulement des pneus dépasse celui du moteur (www.geneve.ch/bruit/pneu.html). La durée de vie d'un pneu peut varier de 10 000 à 40 000 km, suivant la qualité de la gomme, le respect des indications de gonflage, le style de conduite et le réglage..

Argent

Gérer ses biens de façon responsable

Selon notre manière d'épargner, d'investir ou d'emprunter, l'argent peut devenir un véritable outil du développement durable et contribuer à des changements éthiques, sociaux et environnementaux.

Quel compte d'épargne?

Pour épargner tout en soutenant des projets d'entreprises respectant des critères écologiques ou éthiques, il suffit d'ouvrir un compte d'épargne auprès d'une banque fondant ses activités sur ces critères. Il en existe plusieurs sur la place financière suisse (voir au verso).

Petit crédit?

En facilitant les dépenses, le crédit à la consommation peut conduire au surendettement, puis à l'appauvrissement et à l'exclusion sociale. Une étude a montré qu'en Suisse, 275 000 personnes étaient entrées dans la spirale de l'endettement.

Quelle carte de crédit?

Certaines banques lient leur stratégie de vente à une cause écologique. Exemple: un établissement verse au WWF une partie des frais prélevés sur le commerçant. Pour le détenteur de la carte de crédit, il n'y a pas de changement par rapport à une carte classique. www.wwf.ch, rubrique «Je veux agir»

Faire un don?

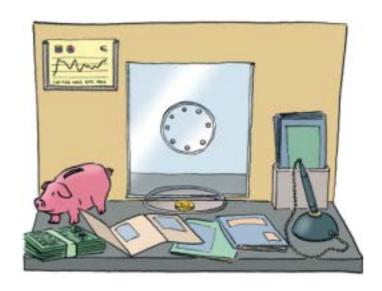
De nombreuses associations œuvrent pour un monde plus juste, plus sain, plus solidaire. L'Etat reconnaît cette forme de redistribution en autorisant la déduction des dons sur les impôts. Pour plus de sécurité, on peut



se fier au label ZEWO, qui garantit que l'association pratique une bonne gestion.

Fonds de placement éthico-écologiques?

En choisissant bien ses produits financiers, il est possible de concilier ses intérêts économiques avec des principes éthiques et/ou écologiques (voir au verso).



Retraite éthique?

Les caisses de pension gèrent les capitaux de prévoyance (2ème pilier) dans le but d'en conserver la valeur à long terme. Certaines institutions, comme les fondations ethos (Genève) ou Nest (Zurich), garantissent une politique de placement axée sur des considérations sociales et environnementales.

Actionnariat responsable?

Lorsqu'on possède des actions d'une société, on détient également des droits, dont celui de voter lors des assemblées générales. On peut ainsi donner son opinion sur certains choix stratégiques de l'entreprise, en relation avec l'environnement ou la politique sociale.

Pour plus d'informations, voir notamment le site de l'Association d'actionnaires pour une économie durable (ACTARES), www.actares.ch, ainsi que celui de la Fondation ethos, www.ethosfund.ch.



Fonds éthico-écologiques

L'offre croissante en fonds de placement « verts » ou « éthiques » permet de placer ses économies dans des entreprises méritantes et d'œuvrer à la construction d'un modèle de société plus durable.

Pour constituer un fonds éthico-écologique, l'établissement financier sélectionne les entreprises par secteur d'activité, en vertu du principe du « premier de classe », selon des critères sociaux et/ou écologiques. Les fonds comprennent souvent des titres d'entreprises traditionnelles, actives au niveau mondial et cotées en Bourse; ils accueillent également de jeunes entreprises novatrices qui démarrent dans les domaines environnementaux ou sociaux. Sont exclus d'office les secteurs comme l'armement, le tabac, l'industrie nucléaire ou pétrolière.

Les placements éthico-écologiques pèsent déjà plus de 5 milliards de francs en Suisse, mais ils restent encore très minoritaires, avec seulement 1% des investissements. Une liste des fonds est disponible sur www.nicefuture.com, rubrique «Mon portefeuille».





A qui confier son argent?

Les instituts bancaires ont des stratégies de placement très différentes du point de vue social et écologique. Bien choisir son intermédiaire financier permet de mieux savoir où ira son argent. Voici quelques questions à se poser:

- L'institution financière est-elle transparente au niveau des informations sur ses placements?
- Utilise-t-elle pour ses placements une grille d'évaluation complète sur les plans écologique et social?
- Certains secteurs d'activité comme l'armement et le tabac sont-ils exclus d'office?
- Quelle part des placements est affectée à des entreprises novatrices ou pionnières dans le domaine éthicoécologique?
- Les placements éthico-écologiques sont-ils simplement une activité parmi d'autres ou une véritable politique que l'institution entend appliquer à toutes ses opérations?

Pour en savoir plus

www.nicefuture.com

Cette association œuvrant pour la qualité de vie et le développement durable offre au public des informations théoriques et pratiques, notamment sur l'épargne et les placements éthico-écologiques. Voir la rubrique « Mon portefeuille ».

www.evb.ch

Déclaration de Berne – association active notamment dans la promotion des placements financiers éthiques et écologiques.

www.centreinfo.ch, www.covalence.ch

Sociétés de conseils et de recherches sur la responsabilité sociale et environnementale des entreprises.

www.actares.ch

Association d'actionnaires pour une économie durable.

www.ethosfund.ch

Fondation suisse d'investissement pour un développement durable.

Les risques du surendettement

En recoupant les chiffres des sociétés de recouvrement et des organismes d'aide au désendettement avec les statistiques des offices cantonaux des poursuites, on mesure toute l'ampleur du surendettement en Suisse: ce phénomène touche un ménage sur dix et un jeune sur quatre. Selon ces services, il y a toujours plus de personnes surendettées et le montant de l'endettement moyen ne cesse d'augmenter: en quelques années, il est passé de Fr. 35'000.- à Fr. 50'000.-

Les problèmes de surendettement viennent aujourd'hui en tête des demandes adressées aux associations d'entraide comme Caritas ou le Centre social protestant, avant même les questions de pauvreté ou de chômage.

Une enquête menée en juin 2004 conclut qu'un Suisse sur vingt serait un « acheteur compulsif », susceptible de connaître un jour ou l'autre des problèmes d'endettement. Ce phénomène encore méconnu, car difficilement repérable avant l'apparition de difficultés concrètes, est directement lié à notre modèle de société où les actes d'achat jouent un rôle central.

Les jeunes sont particulièrement concernés par cette surconsommation. Les factures exorbitantes de téléphone mobile et les achats conditionnés par les marques sont souvent considérés comme les premières causes des graves problèmes d'argent qui touchent les adolescents. Avec leurs maigres revenus, ils ont alors tendance à se tourner vers les emprunts.



Le surendettement peut également résulter de l'ouverture d'un ou plusieurs crédits. La récente loi sur le crédit à la consommation a pour objectif d'améliorer la protection du consommateur et d'éviter la spirale de l'emprunt. Mais au niveau de l'application, certains prêteurs peinent à respecter la réglementation. Les annonces publicitaires pour les crédits à la consommation omettent parfois de mentionner des informations obligatoires et de signaler que leur octroi est interdit s'il entraîne un surendettement.

Pour plus d'informations, il existe trois brochures de la Fédération romande des consommateurs (FRC): «Budget », «Vos droits face aux dettes », « ABC... droits », tél. 021 312 80 06, www.frc.ch.

Voyages

▶ Voir plus loin que la plage et le soleil

Une destination de vacances ne se choisit pas uniquement en fonction du paysage, du prix et des prestations offertes. Le voyageur peut également se soucier de l'impact de ses déplacements sur l'environnement et des conséquences de son séjour pour les populations, l'économie et l'avenir des régions concernées.

Paris avec moins de CO₂?

Le train demande trois fois moins d'énergie que l'avion par personne transportée. Et il produit bien moins de CO₂. Sur Genève-Paris, le TGV est également très compétitif au niveau du temps de parcours: pas de déplacements depuis/vers les aéroports et pas besoin d'arriver à la gare longtemps à l'avance.



Se dépayser sans aller loin?

Il ne faut pas forcément faire des milliers de kilomètres pour avoir le plaisir de la découverte. Les régions voisines regorgent de sites naturels et culturels. Privilégier le tourisme de proximité, c'est non seulement réduire les coûts et l'impact négatif des déplacements, mais aussi promouvoir la culture et l'économie locales.

Véritable échange?

On goûte souvent au dépaysement d'une région sans entrer véritablement en contact avec sa population. Voyager, c'est aussi rencontrer les habitants, les artisans et les commerçants du lieu.

Quel type de développement?

Le tourisme de masse – hôtels, plages, soleil – concentre les activités dans une zone. Economiquement parlant, il apparaît comme une bonne chose pour la région d'accueil. Mais il peut avoir des effets négatifs à long terme, notamment lorsque de nombreuses familles d'agriculteurs quittent leurs villages pour trouver des emplois plus rémunérateurs dans les hôtels. Dans plusieurs îles, l'abandon des cultures en terrasses entraîne l'érosion des sols, ce qui fragilise la survie des habitants.

De l'eau pour tous?

Hôtels, jardins, piscines et golfs sont très gourmands en eau et en électricité. Dans les régions où l'eau et l'énergie sont déjà rares, la population locale se voit parfois contrainte au rationnement afin que les touristes puissent jouir d'un meilleur confort.

Labels

Les activités touristiques bénéficient de nombreux labels nationaux et régionaux. Mais il y en a peu qui sont reconnus sur le plan européen ou international.



L'Eco-label européen est affiché par les services d'hébergement qui encouragent l'éducation du public, sur-

veillent leur consommation d'énergie et d'eau, limitent leur production de déchets et privilégient l'utilisation de ressources renouvelables et de substances moins toxiques. www.eco-label-tourism.com

Le Pavillon Bleu (BlueFlag) distingue les plages et les ports de plaisance sur la base



de la qualité de l'eau, de l'éducation environnementale du public, de la gestion environnementale (tri des déchets) et de la sécurité. www.blueflag.org

Pour un tourisme «durable»

Voyager ou passer des vacances dans une autre région du monde, c'est a priori lui apporter de l'argent, donc développer son économie et le bien-être de ses habitants. Mais un tourisme mal maîtrisé peut dégrader peu à peu les attraits qui ont fait la renommée du lieu: bouleversement du paysage par la construction d'hôtels, de routes

et d'aéroports; destruction de la faune et de la flore; utilisation intensive des ressources naturelles; concentration de population; bruit et pollution de l'air liés aux transports; production accrue de déchets et d'eaux usées, qui dénaturent le paysage et contaminent le sol et les eaux...

Le tourisme durable prend en compte la gestion à long terme de toutes les ressources d'une région, et pas seulement les intérêts économiques à court terme. Son but est de préserver la qualité de l'environnement, l'attrait esthétique du lieu et les liens sociaux entre habitants.

Attention aux dégâts sociaux

L'argent du tourisme peut être un facteur déstabilisant pour une population, surtout si les différences de niveau de vie avec les visiteurs sont importantes. Profitant de l'aubaine financière, des agriculteurs vendent des terres cultivables pour la construction d'infrastructures de



loisirs. Et des activités artisanales disparaissent parce que les habitants préfèrent les emplois liés au tourisme, plus rémunérateurs. Une région peut devenir ainsi très dépendante face à cette seule activité et perdre à terme une partie de son savoir-faire et de son autonomie.

Souvent, l'argent du tourisme entraîne une augmentation des prix et crée une nouvelle hiérarchie sociale en accentuant la pauvreté. C'est là une des origines du tourisme sexuel – notamment de la prostitution enfantine – qui

s'est développé depuis longtemps dans plusieurs pays d'Asie, tels la Thaïlande et les Philippines. S'y ajoutent désormais de nouvelles destinations: Brésil, République dominicaine, Cuba, Mexique, Kenya. D'après l'UNICEF, plus de 2 millions d'enfants en sont victimes chaque année.

On observe également une forme de voyeurisme dans certaines visites « ethnologiques » au sein de villages habités par des minorités aux coutumes spectaculaires. Ces tours se déroulent ordinairement avec l'accord des autorités du pays ; mais on consulte rarement les populations, qui ne profitent pas forcément de l'argent des étrangers venus les observer.

Pour en savoir plus

www.cff.ch

Tous les horaires de trains pour la Suisse et l'Europe.

www.geneve-tourisme.ch

Rubrique «Ecotourisme»: gîtes ruraux du canton, informations sur les produits du terroir et propositions d'itinéraires. Tél. 022 909 70 00.

www.myswitzerland.com

Portail des vacances en Suisse: à la montagne, en famille, etc. Propositions pour se déplacer à pied, à vélo, en car postal, en skate, etc. Idées d'excursions pour tous les goûts. Tél. 00800 100 200 30 (gratuit).

www.tourisme-rural.ch

Vacances à la campagne en Suisse romande.

France voisine

www.hautesavoie-tourisme.com; www.savoie-tourisme.com; www.ain-tourisme.com; www.franche-comte.org; www.yourvisit.info/index_fr.html

Hôtels, plages et sites touristiques porteurs d'un des labels européens respectant l'environnement.

Magazine

«La Revue durable», dossier «Quel tourisme pour une planète fragile?», www.larevuedurable.com.

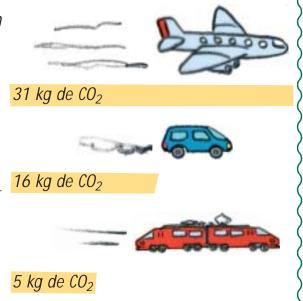
Emissions de CO₂ par passager, pour 100 km

Le gaz carbonique (CO_2) , émis notamment par le trafic motorisé, est le principal gaz à effet de serre provoquant le réchauffement du climat de la planète. Le trafic aérien joue un rôle important en la matière, notamment parce qu'il produit du CO_2 à haute altitude.

Bien que le train permette souvent de faire le même trajet dans un temps comparable, de plus en plus de voyages se font en avion à cause des prix d'appel très bas pratiqués par certaines compagnies.

Les voyageurs qui le désirent peuvent acheter, en plus de leur billet d'avion, un « billet climatique » (environ Fr. 25.- pour un Genève-Londres aller-retour) qui tient compte du ${\rm CO_2}$ produit par le vol. L'argent de ce billet est investi dans des installations d'énergies renouvelables (capteurs solaires, biogaz, etc.).

www.myclimate.ch



Rentrée scolaire

Eduquer par l'exemple

Les achats annuels de matériel scolaire ont moins d'impact sur l'environnement et la santé que les décisions quo tidiennes telles que le mode de déplacement vers l'école ou la composition du goûter. Mais ils constituent une excellente occasion de parler de développement durable avec les « consomm'acteurs » en herbe.

En quelle matière?

Sous l'angle du développement durable, les meilleures gommes sont en caoutchouc naturel non teinté (beige opaque) – plutôt qu'en plastique, une ressource non renouvelable. Les gommes «gadgets» effacent d'ailleurs souvent moins bien.

Matériau renouvelable?

Les règles en métal ou en bois sont plus robustes que celles en plastique. Autre avantage: le bois est un matériau renouvelable et le métal se recycle.

Longévité?

Un cartable résistant et ajustable à la taille de l'enfant pourra servir plusieurs années. Certains sont fabriqués à partir de matières recyclées, ce qui permet de « boucler la boucle » au niveau de la valorisation des déchets.

Solvants?

Les meilleurs bilans écologiques reviennent aux feutres sans solvant ou à base d'eau (mention « lavables » sur l'emballage).

Source d'énergie?

Les calculatrices sont un moyen d'utiliser l'énergie solaire (ou de profiter de la lumière des lampes de bureau). Certains modèles ont une pile d'appoint pour compenser un manque de lumière.

Quels crayons?

Les crayons en bois naturel non verni évitent les teintures inutiles, qui sont des produits synthétiques parfois toxiques. Certains crayons portent le label FSC garantissant que le bois est issu d'une gestion forestière durable.

Papier recyclé?

On trouve des cahiers et des blocs de feuilles en papier 100% recyclé, non blanchi ou blanchi sans chlore. Pour favoriser le recyclage des cahiers, il est préférable de les choisir avec une couverture en carton plutôt qu'en plastique.

Liquide ou ruban?

Les correcteurs à ruban – rechargeables – sont préférables du point de vue de l'environnement. Si l'on choisit un correcteur liquide, autant éviter les produits contenant un solvant organique, nuisible pour la santé et l'environnement.

Un atout pour la santé

Pour une famille, l'achat du cartable, des cahiers et autres fournitures scolaires représente, selon l'âge de l'enfant, entre Fr. 50.- et 300.-. Depuis quelques années, les marques ont investi ce mar-



ché et les rayons proposent – à un prix généralement bien plus élevé – des articles à l'effigie de héros de films ou de bandes dessinées.

Même si le marché reste dominé par les gadgets en plastique, il est toujours possible d'acheter des fournitures respectant les critères du développement durable. Ce matériel doit avant tout:

- être inoffensif pour l'utilisateur
- avoir été fabriqué avec un minimum de nui sances pour l'environnement
- posséder une bonne durabilité (qualité, soli dité, endurance)
- générer le moins de déchets possible.

Les achats pour la rentrée scolaire s'effectuant souvent en famille, c'est une excellente occasion d'expliquer aux enfants les implications de leurs choix par rapport au développement durable.

Les problèmes de surpoids chez les enfants

En Suisse, environ 30% des enfants et adolescents présentent un excès de poids, et 10% un problème d'obésité. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère l'obésité comme une véritable épidémie planétaire. Depuis les années 1960, le nombre de personnes obèses dans le monde a été multiplié par quatre ou cinq. Ce phénomène a des raisons complexes, mais il s'explique avant tout par deux facteurs: une alimentation mal équilibrée (voir fiches N° 5 « Boissons » et N° 6 « Cuisine rapide ») et le manque d'activité physique au quotidien.

▶ A pied à l'école

Pour lutter contre la sédentarité tout en favorisant un mode de déplacement respectueux de l'environnement, les enfants – de la 1ère enfantine à la 2e primaire



peuvent prendre le « Pédibus ». Il s'agit

d'un système d'accompagnement qui se fait à pied, en colonne et selon des horaires établis – comme pour les vrais bus. Les itinéraires sont soigneusement déterminés et il y a même des arrêts fixes, signalés par des panneaux. Les «conducteurs» des Pédibus sont essentiellement des parents d'élèves bénévoles se relayant au fil des semaines. De nombreuses communes genevoises ont déjà leurs lignes de Pédibus, créées par le GAPP (Groupement des Associations de Parents d'Elèves) et l'ATE (Association Transport et Environnement). Les familles habitant trop loin d'une ligne peuvent déposer leurs enfants au départ d'un itinéraire, ce qui évite des mouvements de véhicules à proximité de l'école.

Pour en savoir plus

www.pandava.com/f/milkant.php

Site d'information du WWF sur les articles de bureau «écologiques».

www.ecoconso.be

www.wwf.ch, à la rubrique «Consommation/alimentation».

www.prevention.ch/lepetitdejeunergouter.htm

Conseils santé autour du petit-déjeuner et du goûter.

www.pedibus-geneve.ch

Renseignements sur les lignes Pédibus existantes et les modalités pour créer une nouvelle ligne.

www.familles-ge.ch

Site d'information destiné à la famille, édité par le Canton de Genève.

www.genevefamille.ch

Centre global d'informations pour les familles avec enfants.

▶ Petit-déjeuner et goûter équilibrés

Trop souvent oubliés ou supprimés, le petit-déjeuner et le goûter sont les temps forts d'une bonne alimentation pour les 4-10 ans. Un petit-déjeuner équilibré comprend un laitage (yaourt, lait ou fromage), un fruit frais (croqué ou pressé), des céréales ou du pain (avec une noisette de beurre et un peu de confiture ou de miel) ainsi qu'une boisson (lait, chocolat ou eau). Il apporte le tonus nécessaire pour commencer la journée et favorise la concentration.

A la sortie de l'école, vers 16 h, l'enfant doit reprendre des forces avant le repas du soir – que ce soit pour jouer ou pour faire ses devoirs. C'est l'heure du goûter. Un verre de lait, un yaourt, un fruit ou un morceau de pain complet vaut mieux que des biscuits, des bonbons, des sodas ou autres sucreries...



Fleurs & Cadeaux

Faire des présents d'avenir

Un bouquet de fleurs ou un jouet est le plus sûr moyen de faire plaisir. Mais pour que tout le monde soit à la fête – la planète comme les personnes ayant travaillé en coulisses – autant se pencher sur son impact environnemental ainsi que sur son mode de production.

Quel sapin?

Un sapin de Noël «FSC» (voir Labels) garantit une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux. Un arbre indigène ou provenant d'une région voisine (épicéa, sapin bleu ou blanc) aura parcouru moins de distance jusqu'au lieu de vente. ww.wwf.ch/fsc

Un petit animal?

Un animal n'est pas un jouet. Un lapin nain vit jusqu'à 8 ans et souffre de ne pas être en compagnie d'autres lapins. Un poisson exotique n'est pas fait pour vivre dans un bocal. Quant à la tortue de Floride, elle grandit vite et finit par sentir mauvais. Il ne faut jamais relâcher les tortues et les poissons dans la nature, car ils détruisent la faune locale.



Offrir des fleurs portant un label (voir ci-dessous et au verso), c'est assurer des conditions de travail décentes à celles et ceux qui les cultivent. Sur les marchés et chez quelques distributeurs, on trouve des fleurs genevoises labellisées Terre-Avenir.

Quelle matière?

Les jouets en plastique sont fabriqués à base de pétrole, une ressource non renouvelable; ils vieillissent souvent mal et se fragilisent, contrairement à ceux en bois ou en métal, qui se réparent en outre plus facilement.

Jouets éthiques?

Un jeu ou un jouet issu du commerce équitable garantit des conditions de travail satisfaisantes pour les personnes qui l'ont fabriqué. Un article provenant d'un « atelier protégé » favorise l'intégration des personnes handicapées.

Seconde main?

Les marchés aux puces et les bourses aux jouets (organisées généralement par des associations de quartier ou de parents) permettent de prolonger la vie des objets et de mieux «rentabiliser» l'énergie, les matériaux et le travail investis dans leur fabrication.

Jouet avec pile?

Une pile nécessite 50 fois plus d'énergie pour sa fabrication qu'elle n'en produit au cours de sa brève existence. Dans certains jouets, des piles alimentent une fonction accessoire dont l'enfant se lasse vite (camion ou poupée qui parle, yo-yo clignotant, etc.). Parfois elles sont même inaccessibles et finissent par être jetées avec le jouet au lieu d'être recyclées.

Labels

Max Havelaar ou FLP (Flower Label Program) garantit que l'exploitation de floriculture respecte certains critères écologiques et sociaux. En plus de ces aspects, le label Genève Région - Terre Avenir indique que les fleurs sont produites dans la région genevoise.







Des jouets «éthico-écologiques»

Les jouets sont devenus l'enjeu d'un très vaste marché. En Europe, depuis une dizaine d'années, les ventes croissent annuellement d'environ 10%. Cette tendance s'explique notamment par la pression exercée par la publicité ainsi que par l'attitude de nombreux parents répondant trop favorablement aux demandes de leurs enfants.

De nombreux jouets offrent peu de garanties quant aux conditions de travail des personnes qui les produisent. D'autres sont de vraies « aberrations énergétiques », si l'on compare leur durée de vie avec l'énergie et les matières premières nécessaires à leur fabrication, à leur emballage et à leur transport. Acheter un jouet de marque européenne ne garantit pas qu'il soit produit en Europe (voir la provenance sur l'emballage). Pour rester compétitifs, les producteurs sous-traitent, généralement en Asie, certaines étapes de la fabrication, voire son intégralité, sans qu'on puisse toujours garantir des conditions de travail décentes dans les usines : embauche d'enfants, faibles salaires, horaires pénibles, conditions de travail et d'hygiène insuffisantes...



Des cadeaux pédagogiques

Offrir un cadeau « durable » à un enfant, c'est également penser aux aspects pédagogiques qui permettront l'apprentissage du respect de soi et des autres. Quelques exemples :

- objet à réaliser soi-même (livre de bricolage, bijou à monter, jeu de construction, etc.)
- jouet solide, lavable ou réparable, réalisé dans un matériau noble comme le bois, le métal ou des fibres naturelles
- équipement ou abonnement pour faire du sport
- instrument de découverte: loupe, jumelles, microscope, etc.
- abonnement à un magazine conçu pour les enfants
- stage à la ferme, atelier créatif, voyage-visite pour découvrir une exposition ou un lieu
- jeu de société favorisant la vie en groupe.

Des fleurs sans misère



Avec 124 francs par an et par habitant (chiffres 2000), les Suisses sont les plus gros acheteurs de fleurs coupées au monde. La production helvétique ne couvre que 10 à 15% de cette demande. Les fleurs voyagent

souvent sur de longues distances, en provenance de Colombie, d'Equateur, du Kenya ou de Zambie. Malgré le transport par avion, leur bilan énergétique est moins mauvais que celui des fleurs hollandaises produites dans des serres chauffées et éclairées 24 h sur 24. Car dans ces régions lointaines et tempérées, la nature offre gratuitement les conditions climatiques d'une serre.

Une rose sur quatre vendues dans le monde provient des régions équatoriennes, où la fleur coupée a permis à de nombreuses femmes d'obtenir un travail rémunéré. Des organisations non gouvernementales dénoncent toutefois l'usage de pesticides dangereux et interdits depuis longtemps en Europe, qui peuvent nuire à la santé des ouvrières.

Des bouquets labellisés

Le marché des fleurs mettant en concurrence les horticulteurs européens avec ceux du monde entier, les conditions de travail tendent à se dégrader pour faire baisser les prix. Il n'est pas rare que les serres cachent des ouvriers clandestins, mal payés et ne bénéficiant d'aucune protection sociale. Pour éviter cela, on peut privilégier les fleurs portant un label. Le *Flower Label Program (FLP)*, outre le fait qu'il assure un salaire correct aux ouvrières, interdit l'usage de certains pesticides et exige des habits de protection ainsi qu'un suivi médical. Ce programme demande par ailleurs aux entreprises horticoles d'ouvrir des crèches et de financer la scolarisation des enfants.

Depuis 2001, Max Havelaar propose également son label de commerce équitable pour les fleurs, commercialisées par les grands distributeurs.

Pour en savoir plus

www.juniorweb.com et www.passionjeux.be

Exemples et conseils concernant des jeux et jouets éducatifs.

www.ecoconso.be

Réseau d'associations actives en matière de consommation durable; nombreuses informations à propos des cadeaux et jouets.

www.globaleducation.ch; www.caritas.ch; www.mdm.ch, www.epsetera.ch

Idées de cadeaux, jouets, jeux équitables, solidaires ou d'éducation environnementale.

www.terre-avenir.ch

Rubriques «La Terre/Les bonnes adresses/Vente directe»: exploitations genevoises vendant des fleurs.

Livre

«Les Jouets de la Mondialisation», Carole Crabbé et Isabelle Delforge, Ed.Vista et Magasins du Monde-OXFAM, 2002.

Quelques labels

Le site www.labelinfo.ch fournit des informations complètes sur les différents labels accompagnant les produits vendus en Suisse.

Critères déterminants :

A = Respect des animaux

B = Production biologique

E = Respect de l'environnement, production écologique

G = Gestion durable des ressources

P = Proximité

S = Social, santé

Alimentation

Genève Région - Terre avenir	P, S, E, A	Les produits portant ce label proviennent de la région genevoise. Ce label, contrôlé par un organisme indépendant, garantit que les producteurs respectent des critères de qualité, de traçabilité, d'équité et de production respectueuse de l'environnement. www.terre-avenir.ch
Suisse Garantie	P, E, A	Ce label indique que le pays d'origine et de transformation est la Suisse (et les zones limitrophes). Il impose des exigences de production respectueuse de l'environnement et garantit un système de certification et de contrôle indépendant. www.suissegarantie.ch
Max Havelaar	S, E	Le label Max Havelaar confirme que les produits sont fabriqués et commercialisés selon les standards internationaux du commerce équitable (Fairtrade Labelling Organisation). www.maxhavelaar.ch
Bio Suisse	В, А, Е	Le label du bourgeon garantit que le produit est issu d'une exploitation agricole biologique qui renonce aux engrais chimiques et aux produits phytosanitaires de synthèse. www.bio-suisse.ch
MSC	G	Le label MSC (Marine Stewardship Council) indique que les poissons marins ont été capturés selon une méthode de pêche qui permet aux espèces de maintenir à long terme leurs populations. www.msc.org
Dolphin Safe	Е	Le label Dolphin Safe, figurant sur les boîtes de thon, garantit que la technique de pêche évite de capturer accidentellement des dauphins. Il ne garantit cependant pas que les thons soient pêchés de manière durable. www.eii.org
Coop Naturaplan	E, A	Ce label de Coop garantit que les denrées alimentaires sont issues de modes de production respectueux de l'environnement et des animaux. Certains produits porteurs de ce label sont, en plus, issus de l'agriculture biologique (ils portent aussi le bourgeon de Bio Suisse). www.coop.ch
ENGAGE ENT Migros Bio	В, А	Le label Bio de Migros signale des produits issus d'une culture biologique contrôlée; il repose sur l'Ordonnance suisse sur l'agriculture biologique. www.engagement.ch
IP-Suisse	A, E, P	Les aliments portant ce label ont été produit en Suisse dans le respect de l'environnement et des animaux. Les exigences sont contrôlées par des organismes indépendants. www.ipsuisse.ch
Bio Natur Plus	В, А	Le label Bio Natur Plus de Manor désigne des produits issu d'une culture biologique contrôlée et repose sur l'ordonnance suisse sur l'agriculture biologique. www.manor.ch
Natura-Beef	E, A	Ce label identifie la viande de jeunes animaux issus de vaches allaitantes. La dénomination Natura-Beef Bio précise que la viande provient, en plus, d'une exploitation biologique. www.svamh.ch
claro _{Claro}	S, E	Marque garantissant le respect des principes du commerce équitable. La part des produits bio dans l'assortiment Claro augmente régulièrement. www.claro.ch

Voir également «Labels alimentaires – Analyses et évaluation», Ed. WWF, PSA, FRC, novembre 2003.

Restaurant

Gout Meux Gout Mieux	B, S	Goût Mieux, initié par le WWF suisse, garantit que la cuisine est faite avec des ingrédients labellisés Bio ou issus du commerce équitable. www.goutmieux.ch
Fourchette verte	S, E	Fourchette verte assure notamment une alimentation équilibrée, des places non-fumeurs et un tri des déchets exemplaire. www.fourchetteverte.ch
Ambassadeur du terroir genevois	Р	Ambassadeur du terroir signale des restaurants qui mettent en valeur des produits frais et des vins du terroir genevois. www.opage.ch

Textiles

Oeko-tex	E, S	Oeko-tex 100 garantit des textiles exempts de substances nuisibles pour la santé. Le label Oeko-tex 1000 garantit, en plus, un mode de production respectueux de l'environnement. www.oeko-tex.com
Migros Eco	E, S	Ce label de Migros garantit une production écologique des vêtements et autres textiles ainsi qu'une certaine sécurité dans les conditions de travail. Il interdit notamment l'utilisation de substances toxiques et allergènes. www.engagement.ch
Le Coton Bio	В	Ce label de Migros garantit l'utilisation de coton produit biologiquement (sans pesticides, ni engrais chimiques, ni herbicides) pour les vêtements, les linges, etc. La culture du coton bio est contrôlée par des experts indépendants. www.engagement.ch
Coop Naturaline	E, S	Ce label de Coop garantit que les articles textiles et les produits cosmétiques sont fabriqués dans le respect de critères écologiques et sociaux. www.coop.ch
STEP	S	STEP garantit des conditions de travail et de vie satisfaisantes pour tous les artisans qui confectionnent des tapis. www.step-foundation.ch
Rugmark	S	Rugmark garantit qu'un tapis n'est pas le résultat du travail illégal des enfants, et soutient des projets de scolarisation dans les pays de production. www.rugmark.de

Bois et habitat

FSC FSC	E, S, G	Ce label assure que le bois est issu d'une gestion forestière respectueuse de critères écologiques et sociaux (bois de construction, parquet, mobilier, article divers). Il est garanti par des contrôles indépendants. www.fsc.org
NF.	E	La marque NF Environnement garantit la conformité aux normes en vigueur et intègre des critères écologiques supplémentaires. www.marque-nf.com
Q-Qualité suisse	P, E, G	Le label Q atteste que le bois a été produit et transformé dans le respect de l'environnement et qu'il est d'origine suisse. www.wvs.ch, rubrique certification.
MINERGIE Minergie	E	Attribué aux logements, ce label garantit une utilisation rationnelle de l'énergie, une valorisation des énergies renouvelables et une aération intégrée. www.minergie.ch
Natureplus	E, S	Les matériaux de construction Natureplus respectent l'environnement et ne présentent aucun risque pour la santé. www.natureplus.org

Produits et appareils électroménagers

Etiquette énergie	Е	Cette étiquette n'est pas un véritable label, mais elle indique la consommation d'énergie des ampoules et des appareils électroménagers (et aussi le bruit produit et la consommation d'eau). Sur l'échelle de classement, la lettre A est la plus favorable. www.energieetiquette.ch
Eco-label	Е	Le label écologique européen garantit que les produits sont vérifiés par un organisme indépendant quant à leur conformité à des critères écologiques et à de critères de performance rigoureux. www.eco-label.com
Ange-bleu	Е	Le label écologique allemand garantit que les produits sont vérifiés par un organisme indépendant quant à leur conformité à des critères écologiques. www.blauer-engel.de
Cygne nordique	Е	Le label écologique des pays scandinaves garantit que les produits sont vérifiés par des organismes indépendants quant à leur conformité à des critères écologiques. www.svanen.nu

Divers

Blueflag	Е	Le Pavillon Bleu (BlueFlag) distingue les plages et les ports de plaisance pour la qualité de l'eau, l'éducation à l'environnement faite au public, la gestion environnementale (tri des déchets) et la sécurité. www.blueflag.org
FLP	E, S	FLP (Flower Label Program) garantit que l'exploitation floricole respecte certains critères écologiques et sociaux. www.flower-label-program.org

Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui se réclament du développement durable, avec plus ou moins de crédibilité. Ce qui fait naître des doutes chez certains quant à la pertinence de la notion de durabilité: «Le développement durable n'est-il finalement qu'une notion assez floue? Faisons-nous tous du développement durable depuis longtemps sans le savoir?»

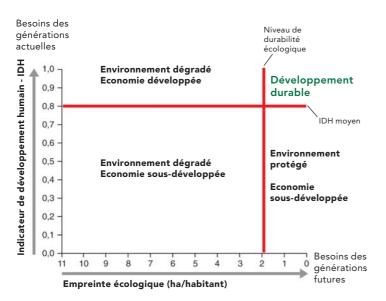
Réponse à ces interrogations: le développement durable peut se mesurer et il correspond à des critères clairs. On peut en effet le définir par la combinaison de deux indicateurs:

▶ L'empreinte écologique permet d'estimer la durabilité environnementale en mesurant la surface de sol né-

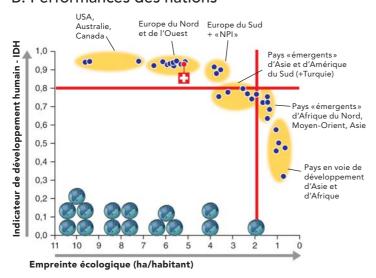
cessaire pour produire les ressources consommées par la population, ainsi que pour absorber ses déchets. La surface de la Terre disponible sur le long terme est de 11,3 milliards d'hectares, soit en moyenne 1,8 ha/habitant. Or, en 2001, on a exploité l'équivalent de 2,2 ha/habitant, soit environ un cinquième de trop.

▶ L'indicateur de développement humain (IDH) permet d'estimer la durabilité sociale et économique. Créé par les Nations Unies en 1990, L'IDH intègre le niveau de vie (PNB/personne), L'espérance de vie ainsi que le niveau d'instruction et d'accès au savoir (alphabétisation des adultes et scolarisation des enfants). Un objectif de 0,8 a été fixé comme moyenne à atteindre.

A. Méthode d'évaluation



B. Performances des nations



Le **graphique** A présente une combinaison de ces deux indicateurs. Une société qui veut vivre harmonieusement et «durablement» devrait se placer à droite de la barre verticale qui représente une empreinte écologique de 1,8 hectare/habitant (pour être écologiquement durable) et au-dessus de la barre horizontale qui représente un indice de développement humain de 0,8 (pour être socioéconomiquement viable).

Le **graphique B** présente le même schéma, sur lequel on a placé les différents Etats. Premier constat: aucune nation ne peut se targuer aujourd'hui d'être dans un contexte de développement durable. Aux deux extrêmes, on trouve:

- des pays avec un niveau socio-économique non viable, mais avec une très bonne empreinte écologique (et pour cause, puisqu'ils manquent des ressources les plus élémentaires)
- des pays présentant un excellent IDH, mais avec une empreinte écologique si lourde qu'il faudrait plusieurs planètes si tous les terriens consommaient au même rythme (le nombre de planètes est indiqué).

A titre indicatif, si chaque habitant du globe consommait au même rythme qu'une personne vivant en Suisse, il faudrait trois planètes pour répondre aux besoins de l'humanité.

Notre action doit donc se fonder en priorité sur la réduction de notre empreinte écologique, en améliorant notamment notre mode de consommation.

Cette fiche est très largement reprise d'un travail effectué par un chercheur français, M. Aurélien Boutaud, qui a élaboré le modèle permettant de situer le développement durable grâce à ces deux indicateurs.

Quelques outils pour évaluer la durabilité

Voici quelques outils permettant d'évaluer la durabilité de manière générale.

Analyse du Cycle de Vie (ACV)

L'ACV est une méthode qui étudie les aspects environnementaux et les impacts potentiels tout au long de la vie d'un produit (c'est-à-dire « du berceau au tombeau »), de l'acquisition de la matière première à sa production, son utilisation et son élimination. Il s'agit donc d'un outil servant à évaluer la charge environnementale totale d'un produit ou d'une activité. L'ACV permet de réaliser des études comparatives entre produits ou procédés ayant la même fonction, d'identifier les étapes d'un processus qui entraînent le plus grand impact environnemental, de développer de nouveaux produits ou procédés, de mettre sur pied ou orienter des politiques publiques, et de guider le choix des matières premières, des sources d'énergie, des types d'emballage, des filières de traitement des rejets, etc.

Empreinte écologique

L'empreinte écologique mesure la surface de terre nécessaire pour faire face durablement aux besoins d'une population donnée (production des ressources, assimilation des déchets, etc.) en fonction de son style de vie (consommation, utilisation des terres, nourriture, énergie, etc.). Elle permet d'estimer la durabilité environnementale.

www.footprintnetwork.org www.wwf.ch www.agir21.org

Global Reporting Initiative (GRI)

La Global Reporting Initiative (GRI) est une initiative internationale visant à développer et à diffuser des lignes directrices pour l'élaboration de rapports d'entreprise sur le développement durable.

www.globalreporting.org

Indicateur de développement humain (IDH)

L'indicateur de développement humain (IDH) est un outil de mesure créé par le PNUD (Programme des Nations Unies pour le Développement) en 1990. Il intègre le niveau de vie (PNB/habitant), l'espérance de vie ainsi que le niveau d'instruction et d'accès au savoir (alphabétisation des adultes et scolarisation des enfants). Les Nations Unies ont fixé un objectif de 0,8. Cet indicateur permet d'estimer la durabilité sociale et économique. www.undp.org

MONET

MONET est un système d'indicateurs destiné au monitoring du développement durable (MOnitoring der Nachhaltigen EnTwicklung). Son but est d'informer la population et les décideurs en évaluant la situation et les tendances sous l'angle des trois dimensions du développement durable (sociale, économique et environnementale). MONET est piloté conjointement par l'Office fédéral de la statistique (OFS), l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEFP) et l'Office fédéral du développement territorial (ARE).

www.bfs.admin.ch

Sites Internet & bibliographie Annexe of

Développement durable

www.geneve.ch/agenda21 www.ge.ch/agenda21

Service cantonal du développement durable (SCDD), canton de Genève

www.ville-ge.ch/agenda21

Unité Agenda 21, Ville de Genève

www.are.admin.ch

Office fédéral du développement territorial

www.un.org/esa/sustdev

Nations Unies (Affaires économiques et sociales) – Division Développement durable

www.agir21.org

Association ayant pour but d'inviter la population, notamment les jeunes, à devenir acteurs d'un changement en vue d'une société plus durable

www.equiterre.ch

Association spécialisée dans le développement durable

www.agora21.org

Plate-forme d'information et de débats à propos du développement durable

www.nicefuture.com

Association dont le but est de donner au grand public l'envie d'agir pour son bien-être dans une optique de développement durable

www.consodurable.org

Informations sur les produits respectueux du développement durable et plate-forme d'échanges entre consomm'acteurs et entreprises

Economie

www.actares.ch

Association pour l'actionnariat en vue d'une économie durable

www.centreinfo.ch

Société de conseil et de recherche sur la responsabilité sociale et environnementale des entreprises

www.covalence.ch

Société de conseil et de recherche sur la responsabilité sociale et environnementale des entreprises

www.ethosfund.ch

Fondation suisse d'investissement pour un développement durable

www.sustainable-governance.ch

Partenariat entre ethos service et Centre Info œuvrant pour le gouvernement d'entreprise et l'exercice responsable des droits de vote

www.fer-ge.ch

Fédération des entreprises romandes - Genève

www.ccig.ch

Chambre de commerce et d'industrie de Genève

www.progressistes.ch

Groupement d'indépendants et d'entrepreneurs mobilisés pour une économie durable

www.apres-ge.ch

Association pour la promotion de l'économie sociale et solidaire

Environnement et développement durable

www.geneve.ch/environnement-info www.ge.ch/environnement-info

Service cantonal d'information sur l'environnement

www.environnement-suisse.ch

Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEFP)

www.unep.org/french

Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE)

www.wwf.cl

WWF Suisse, voir rubrique « Consommation »

www.greenpeace.ch

Greenpeace Suisse, voir notamment la rubrique «Biodiversité/ Surpêche/Quel poisson dans votre assiette?»

www.cites.org

Convention sur le commerce international des espèces de faune et de flore sauvages menacées d'extinction (CITES)

www.dechets.ch

Site d'information sur les déchets en Suisse

www.ademe.fr

Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (France)

www.comite21.org

Comité français pour l'environnement et le développement durable

www.ekwo.ora

Magazine trimestriel présentant le développement durable comme un mode de vie quotidien

www.billy-globe.org

Site belge du développement durable comprenant un dossier sur la consommation (ex: la recette durable du mois) et le tourisme durable

www.ecologie.gouv.fr

Ministère de l'écologie et du développement durable (France)

Santé

www.maisonsante.ch

Conseils pratiques pour toutes les activités susceptibles de générer des nuisances et des accidents domestiques (Direction générale de la santé)

www.prevention.ch

Site d'information sur la prévention en matière de santé

www.geneve.ch/pharmacien

Service du pharmacien cantonal : informe sur les produits thérapeutiques, les toxiques et les substances dangereuses pour l'environnement

Commerce équitable

www.mdm.ch

Magasin du Monde

www.maxhavelaar.ch

Max Havelaar Suisse

www.ethique-sur-etiquette.org

Collectif « De l'éthique sur l'étiquette »

www.commercequitable.org

Plate-forme pour le commerce équitable, France

Protection des consommateurs et conseils pratiques

www.geneve.ch/consommation

Service de protection de la consommation (SPCo)

www.consommation.admin.ch

Bureau fédéral de la consommation

www.frc.ch

Fédération romande des consommateurs

www.chemical-cocktail.org

Bureau européen des Unions de Consommateurs (BEUC)

www.bonasavoir.ch

Site du magazine romand « Bon à Savoir »

www.etiquetteenergie.ch

Etiquette Energie des appareils et des voitures (suisse énergie)

www.maisonsante.ch

Maison santé (DGSP)

www.sge-ssn.ch

Société suisse de nutrition (SSN)

www.efficace.ch

Agence suisse pour l'efficacité énergétique : informations et conseils concernant l'efficacité énergétique des appareils ménagers et de loisirs

www.ecoconso.be

Site wallon sur un réseau visant à encourager l'écoconsommation (Belgique)

www.guidedesachatsdurables.be

Guide des achats durables (Belgique)

www.topten.ch

Les meilleurs produits et services pour le bureau et la maison

www.terre-avenir.ch

Portail de l'agriculture genevoise

www.actionconsommation.org

Site pour « Agir par la consommation » contenant des infos pratiques, mais également des prises de positions plus militantes

Bibliographie sommaire

- «Guide du consomma(c)teur. Mieux orienter ses achats pour favoriser le commerce équitable et le développement durable», Stéphanie Mariaccia, Ed. Sang de la Terre, 2003
- «Le guide du consommateur responsable», Milène Leroy, Ed. Marabout, 2002
- «Le guide éthique du consommateur», Pierre Cadet, Ed. Albin Michel, 2001
- «Briser un tabou: réduire la consommation», La Revue Durable, n°13, novembre-décembre 2004, janvier 2005
- «La consommation citoyenne», Alternatives économiques, hors-série pratique n° 10, mars 2003
- «Consommer durable», hors-série n° 112 de 60 millions de consommateurs, juin-juillet-août 2003
- «Le guide vert du consommateur » hors-série n° 102 de 60 millions de consommateurs, juillet-août-septembre 2001
- «Le guide du citoyen», Guide du Routard, Ed. Hachette, 2002
- «Consommer sans nuire», numéro spécial de la revue Environnement de l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEFP), janvier 2004
- «Eco-citoyen au quotidien», Chaib, Thorez, Ed. Sang de la Terre, 2000
- «Guide des vacances écologiques, 2000 adresses et lieux pour vivre des vacances différentes», Ed. du Frayasse, 2002
- $\mbox{\tt wDevenir}$ éco-consommateur, acheter et consommer mieux », guide pratique de l'ADEME. www.ademe.fr
- « Protégeons notre planète sur les conseils de la famille durable », UNEP, semaine du développement durable en France, 2003. www.familledurable.com
- «Guide écologique de la famille», Le Bouar, Belotti, Rav., Ed. Sang de la Terre, 2000
- «Le guide de l'habitat sain: les effets sur la santé de chaque élément du bâtiment», Suzanne et Pierre Déoux, Ed. Medieco, 2004
- «L'écologie c'est la santé», Suzanne et Pierre Déoux, Ed. Frison-Roche, 1993
- «La maison des [néga]watts, le guide malin de l'énergie chez soi», Thierry Salmon et Stephane Bedel, Ed. Terre Vivante, 1999
- «Facteur 4, deux fois plus de bien-être en consommant deux fois moins de ressources», rapport du Club de Rome, Ed. Terre Vivante, 1997
- «L'entreprise verte», Elisabeth Laville, Ed. Village mondial, 2002
- «Les pionniers de l'entreprise responsable », Patrick d'Humières et Alain Chauveau, Ed. d'Organisation, 2001
- «Dictionnaire du développement durable », (Armines), C. Brodhag, F. Breuil, N. Gondran, F. Ossama, Ed. AFNOR, 2004
- «Modes de consommation et de production durables», kit de 12 fiches donnant des informations et des conseils sur différents thèmes afin d'intégrer les principes du développement durable au quotidien www.unep.fr/fr
- «La planète attitude les gestes écologiques au quotidien», G. Bouttier-Guérive & T. Thouvenot, Ed. WWF - Le Seuil, 2004
- «Labels alimentaires Analyses et évaluation», Ed. WWF, PSA, FRC. 2003

Ce test porte sur vos habitudes de consommation.

Pour connaître votre profil, il vous suffit de répondre aux questions ci-dessous en encerclant la réponse qui correspond le mieux à vos habitudes:

O «Jamais!», 1 «Rarement!», 2 «A l'occasion!», 3 «Habituellement!»

Faites ensuite le total de vos points (somme des trois colonnes), puis consultez l'interprétation proposée ci-dessous.

		Jamais!	Raremer	A l'occa	Habitue
Fiche 1	Lors de mes achats, outre le prix et la qualité d'un produit, je m'informe sur le pays d'origine, et sur les conditions de production.	0	1	2	3
Fiche 2	Pour privilégier les rapports de proximité et limiter mes trajets, j'essaie de faire mes achats dans les commerces de mon quartier.	0	1	2	3
Fiche 3	Lors de mes courses, je choisis des variétés de fruits et de légumes régionales ou issues d'espèces anciennes/rares.	0	1	2	3
Fiche 3	Dans mon alimentation, je privilégie les légumes et les fruits de saison.	0	1	2	3
Fiche 4	Je ne consomme pas de viande plus de trois fois par semaine, et je diversifie mon alimentation avec des céréales et des légumineuses.	0	1	2	3
Fiche 4	J'achète du poisson qui n'est pas concerné par la surpêche, tels le saumon d'élevage bio, le maquereau et le hareng, ou des poissons du lac (omble chevalier, féra).	0	1	2	3
Fiche 5	Je bois de l'eau du robinet au lieu de l'eau en bouteille et évite les boissons sucrées (sodas).	0	1	2	3
Fiche 6	Je choisis des produits peu ou pas emballés et je trie les emballages (verre, PET, aluminium, fer blanc, papier et carton).	0	1	2	3
Fiche 7	Je choisis de préférence des produits rechargeables, notamment pour les articles de soins du corps (savon liquide, gel douche) ou de nettoyage.	0	1	2	3
Fiche 8	J'achète des sous-vêtements en coton bio	0	1	2	3
Fiche 9	J'achète des ampoules à économie d'énergie pour l'éclairage de mon logement.	0	1	2	3
Fiche 10	Je choisis des appareils électroménagers (ex. réfrigérateur, lave-linge ou lave-vaisselle) peu gourmands en énergie (classe A de l'Etiquette énergie).	0	1	2	3
Fiche 11	Pour mes plantes, j'utilise des produits de traitement organiques et biologiques.	0	1	2	3
Fiche 12	Je choisis des peintures naturelles à base d'eau (peinture végétale) pour mes travaux de brico- lage.	0	1	2	3
Fiche 13	J'évite d'acheter des articles de nettoyage jetables, telles les lingettes imprégnées.	0	1	2	3
Fiche 14	Lors de l'achat d'un meuble en bois, je vérifie qu'il soit labellisé FSC.	0	1	2	3
Fiche 15	En hiver mon logement n'est pas chauffé au-dessus de 20 °C, une température saine.	0	1	2	3
Fiche 16	Pour mes déplacements, j'utilise les services d'auto-partage (ex. Mobility Carsharing).	0	1	2	3
Fiche 19	Pour la rentrée scolaire ou les travaux de bureau, je choisis des cahiers ou des blocs en papier recyclé.	0	1	2	3
Fiche 20	J'évite d'offrir des jouets en plastique et nécessitant l'usage de piles.	0	1	2	3
Annexe A Labels	Lorsqu'une alternative existe, je choisis des produits porteurs de labels écologiques ou issus du commerce équitable.	0	1	2	3
	Faire le total des point par colonne				
	Total des colonnes	Γ			

Résultats Entre 41 et 63 points

Bravo, vous avez pris conscience de l'importance de vos achats pour le développement durable! Continuez sur cette voie et faites-en profiter votre entourage.

Entre 21 et 40 points

Vous êtes sans aucun doute sur le chemin qui conduit à une consommation plus « durable ». Que diriez-vous de choisir trois gestes ou actions à réaliser au cours du mois prochain?

Entre 0 et 20 points

Hum! La consommation «durable» est un monde qu'il vous reste à découvrir! Pourquoi ne pas décider d'un premier geste concret?