Enquête 15-20 ans

Climat
Ce que vous pouvez vraiment faire

Lors du prochain sommet climatique de Paris, les grands de ce monde vont tenter de sauver la planète (mouais...). Et vous, pouvez-vous agir? Bonne nouvelle: oui ! Nous avons passé les bonnes pratiques au banc d'essai.

Par Oriane Raffin et Lauriane Barthélémy, avec David Groison

Illustrations Laurent Parienty

Dossier réalisé en partenariat avec *Say Yess*, le magazine en ligne qui vous donne des pistes concrètes d'actions pour une société et une économie plus équitables, plus durables et plus solidaires. Études, jobs, consommation, vie quotidienne, culture ou encore sport : trouvez des clés et des exemples pour agir. *Say Yess* est animé par l'Avise dans le cadre du programme Jeun'ESS. *say-yess.com*

© Bayard Presse – Tous droits réservés - 2015

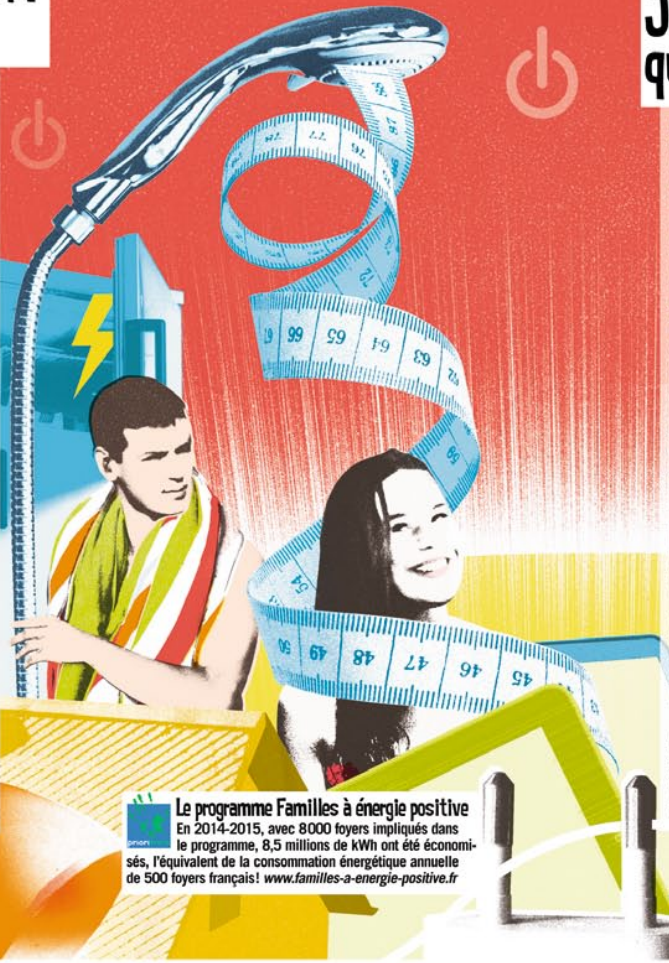
On réduit carrément nos émissions de CO_2

Je relève le défi en famille

«C'était devenu un jeu: nous essayions de battre le record de la douche qui consomme le moins d'eau!» L'an dernier, Adèle, 16 ans, son frère Basile, 14 ans, sa sœur Yvanne, 12 ans et leurs parents ont passé un hiver un peu particulier: pendant 5 mois, ils ont tenté d'appliquer chez eux le protocole de Kyoto et faire au moins 8% d'économies d'énergie en changeant leurs comportements.

La famille, originaire du Maine-et-Loire, a participé au programme Familles à énergie positive, proposé par l'association Prioriterre. «Nous avons pris la décision tous les cinq et nous avons tous essayé de faire des efforts, explique Adèle. Notamment sur les douches. Un appareil nous permettait de mesurer notre consommation d'eau.» Les parents ont également étudié leur logement, à la recherche des problèmes d'isolation qui font perdre de la chaleur... et donc consommer davantage en chauffage. Débrancher les chargeurs de portables quand les téléphones ne chargent pas, éteindre les ordinateurs au lieu de les laisser en veille, éteindre systématiquement les lumières, limiter les ouvertures du frigo... Adèle et sa famille ont réussi à changer leurs comportements. Et ça a payé: 13% de consommation d'énergie en moins!

Cette aventure aura aussi été l'occasion de parler environnement: «Dans ma famille, ce sont plutôt des écolos, donc j'étais déjà assez sensibilisée, note Adèle. Mais là, ça nous a permis de voir concrètement que si tout le monde s'y met, on arrive à changer les choses.»



Le programme Familles à énergie positive
En 2014-2015, avec 8000 foyers impliqués dans le programme, 8,5 millions de kWh ont été économisés, l'équivalent de la consommation énergétique annuelle de 500 foyers français! ***www.familles-a-energie-positive.fr***

Je choisis un métier qui me permet d'agir

Cédric, 30 ans, est ingénieur en biocarburants. Son quotidien se déroule dans un labo, à Lille, entre éprouvettes et pipettes. Cédric tente actuellement de trouver un procédé pour transformer le gras de bœuf en biodiesel! Le tout, en respectant au mieux l'environnement. Docteur en ingénierie des fonctions biologiques, il effectue ses recherches pour la société Gecco, une structure qui collecte de l'huile alimentaire usagée (notamment l'huile servant à frire les frites) pour en faire du carburant. Cédric y a d'abord effectué son stage de master, avant d'y faire sa thèse. Sa spécialité? Le biodiesel qui ensuite va alimenter les transports en commun. «Pour le produire, il existe une voie chimique, avec des solvants, qui génère des déchets et utilise beaucoup d'énergie. Nous voulions un autre procédé, plus simple et moins énergivore.» Cédric n'est pas tombé du jour au lendemain dans la bassine de friture: «Au fur et à mesure de mes études, j'ai de plus en plus travaillé sur l'environnement. Je me suis rendu compte qu'il y avait énormément de choses fausses qui circulaient et j'ai eu envie de démêler le vrai du faux.»

Aujourd'hui, il veut faire bouger les choses: «J'ai l'impression d'agir sur une thématique d'avenir. Mon travail me motive, je me sens impliqué dans ce que je fais, car il y a toujours l'idée de bien faire: quand je teste quelque chose, je sais qu'il ne faut pas faire pire que le procédé d'avant! Ça ajoute du challenge. Je ne me vois pas travailler sans conscience des problématiques environnementales, c'est dans ma fibre», explique Cédric.

Et concrètement? Découvrez des dizaines d'emplois verts et des formations pour travailler dans l'univers du développement durable sur *www.phosphore.com*

Je surfe plus vert

Internet, les ordinateurs et les téléphones? On y passe une bonne partie de notre temps libre. Pourtant, niveau énergétique, le bilan n'est pas tout rose. Nos astuces pour surfer plus vert:

1 photo envoyée par email = 19 g de CO_2. On limite les pièces jointes et le nombre de destinataires.

Internet mondial = 2 allers-retours Paris-New York par an et par Français. On évite de rafraîchir Facebook toutes les 2 minutes.

1 requête Google = 10 g de CO_2. On tape directement les adresses, on enregistre des liens en favoris.

Laisser son ordinateur en veille = 130 € d'électricité / an. On éteint son ordi et on débranche le chargeur.

© Bayard Presse – Tous droits réservés - 2015

On consomme différemme nt

Je sensibilise au tri

Le « tri-basket », vous connaissez ? Le ballon est remplacé par des déchets et les paniers par des poubelles de tri ! Objectif : envoyer le déchet dans la bonne poubelle, verte, jaune ou encore bleue… Saron, 25 ans, y a joué avec des groupes d'enfants de 5 à 12 ans. La jeune fille, originaire du Val-d'Oise, a effectué un Service civique (une mission d'intérêt général) de 6 mois, pendant lequel elle a sensibilisé au développement durable.

L'objectif ? Montrer que trier, ce n'est pas si compliqué. Les participants à ses ateliers ont vite retenu la leçon… au point de servir de « messagers » ! « Un petit garçon m'a dit : "Ma maman ne fait pas ça, ce n'est pas bien ! Il faut mieux le faire pour aider les gens à l'usine de tri ! À la maison, je vais lui apprendre à bien trier". » Saron a pris son rôle très à cœur, se décrivant comme « un médiateur de la nature auprès des familles. »

À St-Priest, Aurélie, 19 ans, a effectué son Service civique avec Unis-Cité. Sensibilisation aux éco-gestes, ateliers de dessin sur le recyclage ou jeu de l'oie sur le tri : elle a proposé de nombreuses animations à des enfants de 3 à 10 ans. « Au début, ça faisait juste rire les enfants de viser les poubelles avec les déchets. Mais au fur et à mesure, le tri est devenu instinctif. » Le Service civique a apporté beaucoup à Aurélie. Sur le tri, déjà : « Avant, je ne me sentais pas concernée, j'avais l'impression que le développement durable, ce n'était pas mon problème », confie-t-elle. Désormais, elle a gardé le réflexe du tri et de certains éco-gestes. Elle s'est confrontée à la gestion de projets et à l'organisation d'ateliers : « ça m'a fait grandir. J'ai appris énormément des rencontres. »
www.service-civique.gouv.fr

Pourquoi trier ?

Recycler 3 millions de tonnes de déchets ménagers (ce que fait la France en un an)
= éviter l'émission de 2 millions de tonnes de gaz à effet de serre
= éviter l'émission de CO_2 émise par un million de voitures en une année

Si une personne trie, pendant une semaine : 3 bouteilles en verre + 5 canettes en aluminium,
= on évite l'équivalent de 7 km en voiture en émission de CO_2, on économise en énergie l'équivalent de 26 h de télévision, ainsi que 0,1 l d'essence en pétrole !

Voir le calculateur : http://minilien.fr/a0qk8y

Je passe au vrac

Le meilleur déchet, c'est celui qu'on ne produit pas. Et si on repensait notre consommation pour limiter les emballages qui envahissent nos poubelles ? C'est possible grâce au vrac : faire ses courses avec son propre contenant (joli sac, bocal décoré, sachet en papier réutilisé…) En plus, on achète la quantité dont on a vraiment besoin !

MON PETIT DEJ' (PRESQUE) 0 DÉCHET !

Mon jus de fruits consigné
Nos grands-parents connaissent très bien le principe, il revient à la mode. On achète une bouteille de jus. Une fois vide, on la rapporte au magasin pour en avoir une autre. Et cette fois-ci, on ne paie que le contenu.

Mes céréales au gramme près
Pas besoin d'un sachet + d'un carton d'emballage ! Je viens avec mon propre contenant à l'épicerie.

Mon yaourt à partager
Il suffit de miser sur les gros volumes : 1 kg de yaourt dans un gros pot à partager plutôt que des portions individuelles. Au revoir les emballages.

IMPACT En France, plus de 5 millions de tonnes d'emballages ménagers sont vendues chaque année ! Ils représentent près de la moitié du volume de nos déchets. Exemple : une bouteille consignée, c'est 500 g de déchets évités… soit environ 64 kg/an et par habitant (toutes bouteilles confondues).

Je participe à une disco soupe

Envie de lutter contre le gaspillage en faisant la fête ? Les disco soupes, organisées un peu partout en France, permettent d'allier prise de conscience et moment sympa. Des participants de tout âge sauvent des fruits et légumes de la poubelle (car invendus, tordus ou un peu abîmés), et concoctent soupes, salades ou jus de fruits, en musique. Puis dégustent avec les passants ! « J'ai eu envie de m'investir dans une petite action sur les questions environnementales qui me préoccupent énormément, raconte Lucille, 19 ans. J'avais entendu parler des disco soupes, j'en ai cherché près de chez moi. L'ambiance promettait d'être sympa… et je n'ai pas été déçue ! C'était super festif. J'ai aussi pris conscience de l'ampleur du gaspillage alimentaire. En une journée de récupération de fruits et légumes sur les marchés de Lyon, on a distribué des repas toute une après-midi gratuitement à des passants ! J'ai appris que les fruits même un peu pourris ou juste abîmés étaient encore bons (en coupant la partie abîmée bien sûr). Maintenant je suis moins regardante sur l'aspect des fruits et des légumes étant donné qu'on peut faire des smoothies et des salades avec des produits ramassés sous les étalages ! »

32 Un Français jette en moyenne 32 kg de nourriture par an, soit 56 repas… qui ont pourtant nécessité de l'eau, de l'énergie et des matières premières.

100 Le mouvement prend de l'ampleur. En un an, 100 disco soupes ont été organisées dans le monde, dans 60 villes différentes.

42000 Ces disco soupes ont permis de distribuer gratuitement 42000 repas. Soit 20 tonnes d'invendus sauvées de la poubelle !

© Bayard Presse – Tous droits réservés - 2015

On défend concrètement la biodiversité

J'arrête l'huile de palme

Le problème

L'huile de palme est la plus consommée au monde.
Sa production industrielle a des conséquences énormes sur l'environnement: déforestation, disparition d'espèces animales et végétales. Cette matière grasse est présente dans la quasi-totalité de nos produits alimentaires et cosmétiques: margarine, biscuits, lessive, rouge à lèvres, déodorant, crème, shampoing…

Le savez-vous ?

L'équivalent d'un terrain de football de forêt tropicale disparaît en Indonésie toutes les dix secondes pour être remplacé par des palmiers à huile. Et, à cause de la disparition de son habitat naturel, l'orang-outan et des milliers d'autres espèces disparaissent.

La solution

Au quotidien, surveiller la composition des aliments et cosmétiques. Mais l'huile de palme peut se cacher sous l'appellation générique «huile végétale».
Une seule solution alors pour ne pas renoncer aux petits plaisirs culinaires: passer derrière les fourneaux! Un exemple: certaines pâtes à tartiner industrielles sont composées de près de 17% d'huile de palme… un pot de 750g contient donc 127,5 g d'huile de palme! La Super Supérette vous propose une recette alternative (*voir encadré Recette*).

RECETTE Dans une casserole, mettez la crème, le chocolat cassé en morceaux, le sucre et l'huile. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez les noisettes en poudre. Si vous souhaitez une texture plus lisse (mais ce n'est pas obligatoire, le côté granuleux de la poudre de noisettes est bien bon et donne un joli côté rustique à la pâte à tartiner!), vous pouvez mixer le Nostalgique avec un mixeur plongeant. Ensuite, versez le Nostalgique dans un ou plusieurs pots, et laissez prendre au froid au moins 4 heures avant de vous faire des tartines! Conservez-le au frais 3 ou 4 jours…

Je vais sur le terrain avec Biodiver'lycées

Entre septembre 2014 et juin 2015, Léa, Mathilde et leur classe de 2de, à St-Omer, se sont initiés en direct à l'action pour l'environnement. Ils sont allés au Parc naturel régional des caps et marais d'Opale, dans le Pas-de-Calais, dans le cadre de Biodiver'lycées. «En début d'année, nous sommes partis au coteau d'Affringues, faire du repérage sur le site», expliquent les deux jeunes filles. Accompagnés par leur prof de SVT et une structure d'éducation à l'environnement, l'association les Blongiots, les lycéens sont intervenus pour offrir aux plantes, et notamment à des orchidées, davantage de lumière. «Nous avons fait plusieurs interventions sur le terrain, pour couper les arbres, creuser. À la fin de l'année, nous y sommes retournés, et nous avons vu le résultat: de nombreuses fleurs avaient poussé», précisent Léa et Mathilde.

«Ça change des heures de cours!

Partir une journée dans la nature, c'est sympa!», s'enthousiasment les deux jeunes filles. Outre apprendre à reconnaître les végétaux et à couper des plantes, elles ont aussi changé de regard sur la nature: «on n'imaginait pas tout ce qui se fait dans les parcs, on ne pensait pas au travail nécessaire.»

www.enrx.fr/Eco-citoyennete/Programme-Biodiver-lycees

20 Une espèce animale ou végétale disparaît toutes les 20 minutes

Je recense les oiseaux pour mieux les protéger

Adrien, 18 ans, participe à des actions biodiversité avec la LPO

«J'ai découvert la LPO (Ligue de Protection des Oiseaux) pendant mon stage de 3e, que j'ai passé à la Maison du Fier, sur l'île de Ré. Depuis, c'est devenu une passion. Je passe régulièrement les aider. Avec mon frère Maxence, je participe au comptage et au recensement des espèces d'oiseaux sur l'île, au suivi photo ou encore à la lecture de bagues. On constate ainsi les changements: certaines espèces qui migrent de plus en plus tard, d'autres qui chantent à des moments où cela ne devrait pas être le cas.

Je suis motivé par l'idée de mieux connaître les espèces, pour pouvoir les protéger. En suivant les hirondelles pendant 30 ans, par exemple, on obtient des données qu'on pourra croiser avec des données météorologiques. Les informations obtenues pourront permettre de sauver l'espèce. Je consacre 20 à 24 heures par semaine aux oiseaux: terrain, observation, recueil des données, mails avec d'autres bénévoles… Quand on sait que ça permet d'aider, et notamment à des programmes de suivre leurs oiseaux bagués, c'est très motivant, on ressent une satisfaction.»

Par Oriane Raffin et Lauriane Barthélémy, avec David Groison, illustré par Laurent ParientY. Phosphore n° 413 - Novembre 2015

© Bayard Presse – Tous droits réservés - 2015

© Bayard Presse – Tous droits réservés - 2015