Consommation responsable

à destination des étudiants en orthophonie

FNEO

FÉDÉRATION NATIONALE DES ÉTUDIANTS EN ORTHOPHONIE

Consommation responsable et orthophonie ?

Les problématiques environnementales sont au cœur des débats depuis de nombreuses années déjà. Une transition vers un mode de vie plus respectueux est nécessaire pour préserver les ressources de notre planète.

En tant qu'étudiant, tu peux agir à ton échelle, dans ton quotidien, pour apporter ta pierre à l'édifice.
En tant qu'orthophoniste, tu devras aussi réfléchir à l'impact environnemental de ton exercice et essayer d'adopter une pratique professionnelle responsable.

Mais comment ?

Ce petit livret est rempli d'astuces, facilement applicables !

Tifenn COADOU

Vice-Présidente en charge de la Solidarité Internationale

étudiante en 3e année à Paris

vp.si.fneo@gmail.com

Alice SAIGNES

Vice-Présidente en charge de l'International

étudiante en 4e année à Montpellier

vp.international.fneo@gmail.com

Édité par la FNEO - Fédération Nationale des Etudiants en Orthophonie - (association de loi 1901)
Rédaction et maquette : Tifenn Coadou et Alice Saignes
Illustrations : Flaticon, Pinterest, Canva
Dépôt légal : à parution

FNEO
FÉDÉRATION NATIONALE DES ÉTUDIANTS EN ORTHOPHONIE

www.fneo.fr

Sommaire

Transports 4

Alimentation

- Comment consommer ? 5
- Quoi consommer ? 6
- Le gaspillage alimentaire 7

Gestion des déchets 8

- Trie et recycle 8
- Réduis tes déchets 8

Énergies

- Électricité 9
- Eau 10

Technologies

- Appareils électroniques 11
- Moteurs de recherche 12
- Messagerie électronique 12
- Stockage 12

Entretien et hygiène 13

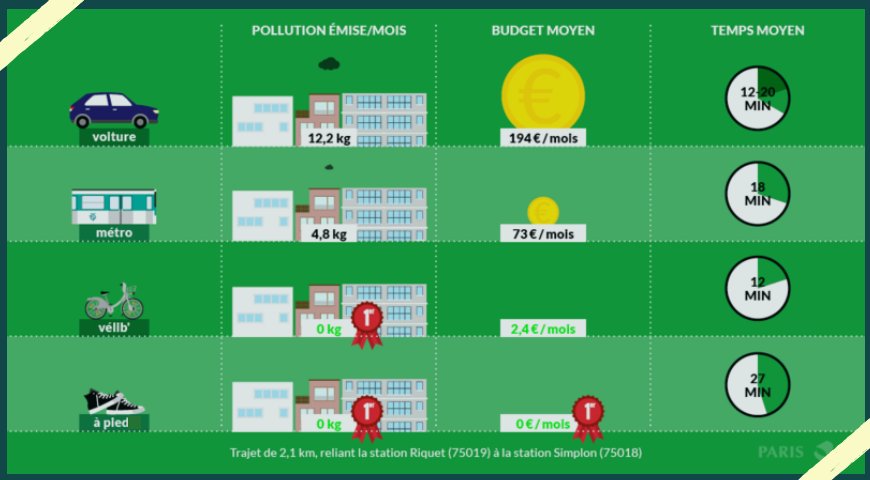
Divers

- Vêtements 14
- Ameublement 14
- Économie 14

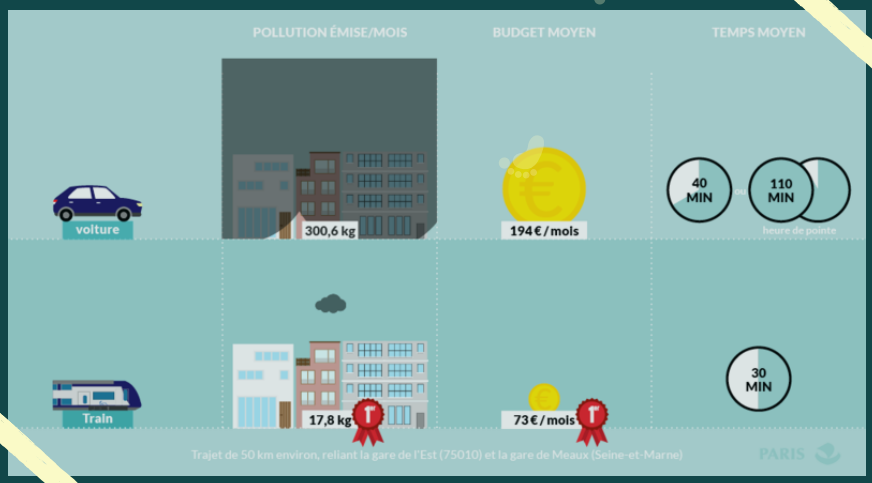
Recettes 15

Références 16

. Transports .



comparaison sur un trajet de 2,1 km à Paris



comparaison sur un trajet de 50 km entre Paris et la Seine-et-Marne

Comme tu le vois sur ces deux infographies, ton impact environnemental varie considérablement en fonction de ton mode de transport. Ainsi, pour te rendre en stage, à la fac, sur ton lieu de travail, chez un patient ou en formation... pense à opter pour un mode de transport plus respectueux tel que :

- les transports doux : à pied, à vélo, en trottinette... solution rapide et sportive (couvre-toi et prends un ☂).
- les transports en commun : tram, bus, métro (souvent plus rapide que les transports individuels).
- le covoiturage : plusieurs applications te permettent de trouver des covoiturageurs en toute confiance !
- le train : pour les trajets plus longs (oublie l'avion !).

. Alimentation .

Comment consommer ?

Privilégie les circuits courts !

Les produits issus des circuits courts sont vendus directement par le producteur ou bien avec un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

En achetant des aliments produits à proximité du lieu de consommation, tu limites l'impact de leur transport sur l'environnement et tu fais travailler des entreprises locales.

'Les marchés, "La ruche qui dit oui !" ou encore les AMAP* regroupent des consommateurs qui s'engagent à acheter la production d'un agriculteur tout au long de l'année. En plus, ces solutions concernent la plupart du temps des maraîchers bio. Elles permettent également de disposer de produits frais, locaux et de saison.

***AMAP**

Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

Les AMAP mettent en lien directement le producteur et le consommateur, souvent par le biais d'un contrat, durant une saison (été, automne), afin que chaque semaine un panier garni de légumes, fruits, oeufs, fromages... soit livré. Le contenu est à définir selon les envies et les besoins, mais surtout selon les récoltes car ce sont des aliments de saison.
Certaines associations étudiantes ont lancé des "paniers de légumes", en lien avec des AMAP, au sein de leur campus. Renseigne-toi auprès de ton association étudiante ou de ta fédération territoriale pour savoir si un tel système est mis en place dans ton université.

Consomme des produits de saison !

Dans la même idée, on consommera des produits de saison (toujours les plus locaux possible). Stop les tomates et les courgettes en hiver, on attend l'été ! Cela te permet d'autre part de réaliser des économies et de découvrir des produits non cultivés sous serres ou non importés.

L'avocat : très instagrammable, mais très mauvais pour la planète... Il faut 1000 L d'eau pour cultiver 3 avocats. Par ailleurs, le transport des avocats de l'Amérique Latine (Pérou, Chili, Mexique) vers l'Europe implique des centaines de kilomètres et des dizaines d'heures en camion et en bateau et exige une réfrigération à 6 °C. Ça fait beaucoup pour un *avocado toast* non ?

Même réflexion pour tous les fruits exotiques (mangue, banane, passion)... à consommer avec modération !

Et pour te guider, voici 2 petits **calendriers saisonniers** des fruits et des légumes :

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Asperges				■	■	■	■					
Aubergines					■	■	■	■	■			
Betteraves	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Brocolis							■	■	■	■	■	
Carottes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Céleri	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Choux	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Choux-fleurs					■	■	■	■	■	■	■	
Choux de Bruxelles	■	■	■						■	■	■	■
Concombres					■	■	■	■	■	■		
Courgettes					■	■	■	■	■	■		
Endives	■	■	■	■								■
Epinards				■	■	■	■	■	■	■	■	
Haricots						■	■	■	■	■		
Laitue				■	■	■	■	■	■	■		
Oignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Poireaux						■	■	■	■	■	■	■
Petits pois						■	■					
Pommes de terre	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radis				■	■	■	■	■	■	■		
Rhubarbe				■	■							

	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Abricots							■	■				
Cassis						■	■	■				
Cerises						■	■	■				
Coings										■	■	
Fraises						■	■	■				
Framboises						■	■	■	■	■		
Groseilles							■	■				
Kiwis	■	■	■									
Mandarines	■	■									■	■
Melon						■	■	■				
Mirabelles							■	■	■			
Mûres				■	■	■	■	■	■	■		
Myrtilles							■	■	■	■		
Nectarines							■	■				
Oranges	■	■	■	■							■	■
Pêches							■	■	■			
Poires	■	■	■				■	■	■	■	■	■
Pommes	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■
Prunes							■	■				
Pruneaux							■	■				
Raisin								■	■			
Tomates						■	■	■	■	■		

Ce n'est pas toujours simple de changer de mode de vie. Si tu ne te sens pas d'opter directement pour les alternatives précédentes, tu peux commencer plus doucement, en continuant de faire tes achats dans les grandes surfaces mais en étant attentif aux labels présents sur les emballages...

Ces labels européen et français sont aposés sur les produits issus de l'agriculture biologique (terres cultivées sans produits phytosanitaires + animaux élevés dans des conditions décentes, en limitant le recours aux antibiotiques).

Ces labels désignent les produits garantissant une plus grande équité dans le commerce mondial en soutenant les producteurs (qui reçoivent une juste rémunération de leur production).

Les labels européen et français concernent les produits dont toutes les étapes de fabrication sont concentrées dans la même zone géographique (production, transformation et élaboration).

Ils sont apposés sur les produits fabriqués dans une région, représentant les savoir-faire territoriaux et dont le cahier des charges dépend du territoire.

L'aliment possède un ensemble de qualités qui lui confèrent une qualité supérieure.

Quoi consommer ?

Pas besoin de te réexpliquer que la consommation de viande est gourmande en eau (16 000 L d'eau pour 1 kg de boeuf), prodigue en émission de gaz à effet de serre (27 kg de CO2 pour 1 kg de viande bovine) et qu'elle participe grandement à la déforestation.

De la même façon, la consommation excessive de poisson n'est pas sans conséquence... Il faut notamment que tu fasses attention aux espèces menacées et aux périodes de reproduction. Alors évite de consommer plus de 2 portions de poisson par semaine et varie les espèces !

C'est donc important de questionner tes habitudes alimentaires et d'envisager de réduire la consommation de certains aliments.

Légumineuses

Il t'est possible de manger mieux et plus sainement, sans réduire tes apports nutritionnels ni ton plaisir ! Le tout en diminuant ton impact sur l'environnement, et sans augmenter la part de ton budget dédiée à l'alimentation.

- ✓ hautes qualités nutritives : elles sont riches en protéines, en fibres, en minéraux et en vitamines.
- ✓ moins chères que la viande non préparée.
- ✓ moins d'engrais azotés et d'émission de gaz à effet de serre grâce à leur capacité naturelle à fixer l'azote.
- ✓ moins de déforestation : alternative au soja importé pour l'alimentation animale.
- ✓ plus de diversité dans les cultures pour la qualité des sols (et des paysages).

Alors à toi les haricots *(lingots, flageolets, cocos, haricots rouges)**, les lentilles vertes *(lentille verte du Puy, lentille verte du Berry)**, lentilles blondes *(lentille de Saint-Flour)**, lentilles rosées *(lentillons de Champagne)**, les fèves ou encore les pois secs, cassés ou chiches.

**variétés françaises*

Le gaspillage alimentaire

Quelques chiffres pour la France...

20 kg de déchets alimentaires par an et par personne.

dont 7 kg de déchets alimentaires non consommés et encore emballés.

100 à 160€ de jetés à la poubelle par an et par personne.

Alors pour la planète, et aussi pour ton porte-monnaie, il est important que tu envisages de consommer autrement !

Ci-dessous, nous te donnons encore quelques petits *tips* pour limiter voire éviter tout ce gaspillage alimentaire.

Tu peux aussi essayer de faire une liste avant de faire tes courses, en pensant à chaque repas ! Cela t'évite de devoir jeter des aliments périssables.

Achète en vrac !

Le vrac te permet d'acheter les quantités dont tu as besoin et t'évite ainsi le gaspillage alimentaire.

Tu peux trouver des aliments secs mais également des gâteaux, des épices, des huiles, des jus, des thés, du café... qui proviennent souvent d'une production responsable ou biologique ! Tu peux aussi trouver des produits ménagers *(cf. page 13)*.

Alors viens avec tes petits sachets de coton et repars avec de quoi remplir tous les bocaux en verre de tes placards !

Too Good To Go

Cette application est une initiative anti-gaspillage pour les commerçants et un bon plan pour toi ! Les commerces doivent estimer les invendus qui leur restent sur les bras en fin de journée, et proposer aux utilisateurs des "paniers" à prix fixe (entre 2€ et 6€ généralement) dont le contenu peut varier. Ainsi, tu peux avoir un assortiment de pains et viennoiseries, des muffins, des sushis... selon tes envies et selon ce qu'il reste quand tu passes commande !

Autres applications similaires : Phenix, Karma, Etiquettable

Et l'ortho dans tout ça ?

Que tu sois étudiant ou professionnel, tous les conseils que tu as vus jusque là sont applicables !

Si tu es un grand amateur de thé, préfère le vrac aux sachets.
Si tu es plutôt team café : privilégie les machines à l'ancienne (celles qui moulent) ou les capsules en inox réutilisables.

Zoom sur les prises en charge d'oralité alimentaire :

Pour les aliments entamés mais non "souillés", tu peux demander à ton patient (ou à ses proches) de ramener des contenants en verre. Ainsi, les aliments non mangés pendant la séance pourront l'être plus tard.

Pour les fruits et légumes, tu peux les couper avant de les présenter à ton patient. Comme ça tu pourras manger la partie qu'il n'a pas touchée ! Pour celle qu'il a touchée, s'il ne l'a pas finie, tu peux la jeter au compost.

Quand c'est possible (et thérapeutiquement pertinent), privilégie les portions individuelles.

. Gestion des déchets .

Trie et recycle

Pour pouvoir recycler à moindre coût, il faut trier en amont ! Trier nos déchets pour qu'ils soient réemployés ou transformés en matières premières secondaires, plutôt que de tous les incinérer, c'est économiser les ressources naturelles qui risquent de nous manquer demain.

Anneau de Möbius : déchet recyclable. Le chiffre parfois indiqué dans l'anneau indique le pourcentage de matière recyclée dans le produit.

Triman : déchet à trier ou à rapporter dans un point de collecte pour qu'il soit recyclé (l'absence de logo ne veut pas forcément dire qu'il ne faut pas le trier).

Poubelle barrée : présente sur les objets électriques, elle indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Ils sont collectés séparément pour être recyclés.

Point vert : présent sur 95 % des emballages des entreprises partenaires du programme français de valorisation des emballages.

Tidy man : cet emballage ou ce conditionnement doit "juste" être jeté dans une poubelle après consommation.

Trier ! Oui, mais où et comment ?

On ne trie pas de la même façon partout. L'application "Guide du tri" te permet de savoir comment trier selon ta localisation.

Tu peux demander à ta mairie de te fournir des sacs jaunes.

Concernant les déchets organiques, renseigne-toi auprès de tes voisins, il y a souvent des composteurs partagés !

Pour les appareils électroniques usagés et les piles, tourne-toi vers ton supermarché.

Pour les encombrants, soit tu contactes le service d'enlèvement des encombrants, soit tu déposes tes objets à la déchetterie.

L'opération *Cyclamed* t'invite à rapporter tes médicaments et leurs emballages en pharmacie. Ils seront triés, redistribués à des associations ou détruits de manière appropriée.

Réduis tes déchets

Ça commence dès tes courses !

Lorsque tu sors, prends toujours un *tote bag* avec toi : ça t'évite d'acheter un sac plastique (même biodégradable, il a un impact sur les sols).

Au supermarché, colle directement les étiquettes sur tes fruits et légumes sans les emballer !
Au marché, mets tous tes fruits et légumes dans un même sac, inutile de les séparer.

Si tu veux acheter de la viande, du poisson, du fromage ou du pain, tu peux apporter ton contenant et demander à ce qu'on te les y dépose (c'est de plus en plus accepté).

Pense à garder tes boîtes d'oeufs si tu les achètes sur le marché, pour les remplir la semaine suivante.

Manger responsable

Si tu manges à la fac, ou au boulot, pense à apporter tes propres couverts voire ton déjeuner (préparé la veille et mis dans un contenant en verre).

Si tu es plutôt sandwich, tu peux l'emballer dans un beewrap (prends un tissu en coton, recouvre-le de copeaux de cire d'abeille, mets le tout au four jusqu'à ce que ça fonde puis étale la cire de façon à ce qu'elle recouvre tout le tissu). Fini l'aluminium et le film transparent !

S'il n'y a pas de bacs de tri dans ta fac, rapproche-toi de tes élus étudiants pour suggérer qu'ils soient installés.

Boire responsable

Eau du robinet : utilise des perles de céramique ou des bâtons de charbon afin de purifier l'eau. Si elle est vraiment de mauvaise qualité, filtre-la.

Pour les sorties, plus de bouteille en plastique : opte pour une gourde.

Pour les éco-cups, les tote-bags et les gourdes, pas besoin qu'ils soient assortis à ta tenue ! Évite d'en acheter 15, sinon il n'y a plus d'intérêt...

Et au travail ?

. Utilise les chutes de papier comme brouillon*
. Imprime en recto-verso*
. Ne plastifie que si c'est utile sur le long terme
. Privilégie les crayons de couleur aux feutres
. Opte pour une agrafeuse sans agrafe
. Utilise des stylos recyclés

. Au lieu des Velleda, achète des Lyra *(TripleOne)* ou des Woody *(Stabilo)* : tu peux les tailler et les utiliser sur de nombreuses surfaces
. Prends des pailles en paille ou en inox
. Opte pour des abaisse-langues réutilisables
. Vends ton matériel et achètes-en d'occasion (grand déballage d'OdM, Facebook...)
. Installe un support en verre sur ton bureau (tes patients écriront dessus)
. Mets en place un système de tri
. petitemarelle.fr : location de box de jouets éco-responsable

**le papier se recycle bien, mais sa fabrication, son transport et son recyclage ne sont pas très écologiques*

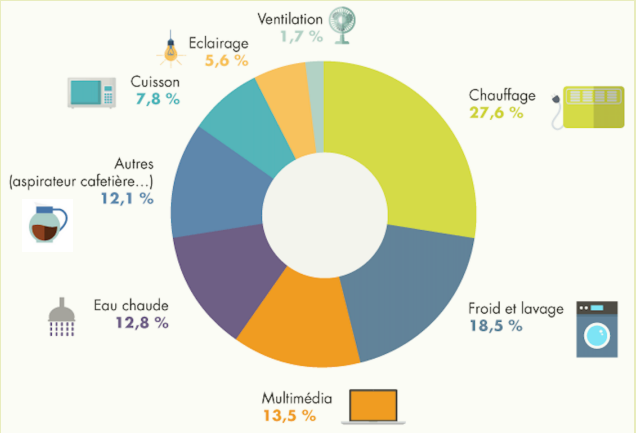
"Présédys" : association qui collecte tes instruments d'écriture usagés pour financer des actions d'aide à destination des élèves dys

. Énergies .

Ici ,on ne va pas te parler des installations en elles-mêmes car en tant qu'étudiant, locataire ou salarié, tu peux difficilement agir dessus (refaire l'isolation, changer le système de chauffage, retirer toutes les ampoules halogènes...). Néanmoins, tu peux décider de l'utilisation que tu en fais, et c'est donc là-dessus qu'on va te donner des conseils.

Électricité

Voici comment se répartit ta consommation d'électricité :



Éclairage

Ça semble évident mais on l'oublie souvent : pense à éteindre les lumières lorsque tu sors d'une pièce.

Dès que tu peux, favorise l'éclairage naturel.

Si tu dois changer des ampoules, pense aux ampoules basse consommation (les LED A++ sont très efficaces).

Multimédias

Débranche les appareils (ils peuvent consommer même éteints) ou utilise des multiprises avec interrupteur. En plus d'être bon pour la planète, ça allègera ta facture d'électricité et ça allonge aussi la durée de vie de tes appareils !

Active la veille de ton ordinateur au bout de 3 minutes sans utilisation (il y a des raccourcis clavier très simples pour cela) et éteins-le lors d'une pause prolongée.

Une box branchée en permanence consomme autant d'énergie qu'un réfrigérateur. De même, tes appareils Hifi et TV consomment beaucoup, alors quand tu ne les utilises pas, coupe complètement l'alimentation. Tu peux acheter des prises programmables pour moins de 10€.

Si jamais tu deviens propriétaire de ton cabinet ou de ton logement, pense à ton fournisseur d'énergie ; parmi les plus durables se trouvent Enercoop, Planète OUI, Plüm Energie, Urban Solar Energy !

Électroménager

À l'achat : Lorsque tu achètes un nouvel appareil électroménager, pense à regarder l'étiquette énergie. En effet, elle te permet de repérer les appareils les moins gourmands. Les produits les plus performants sur le marché actuel sont classés :

- A+++ pour les réfrigérateurs, congélateurs, aspirateurs, climatiseurs, caves à vin, lave-vaisselle, lave-linge, sèche-linge et fours.
- A++ pour les téléviseurs, ampoules, luminaires.
- A+ pour les hottes.

Lave-linge :

- Respecte les doses indiquées ; plus de lessive ne lave pas mieux.
- 30 °C ou 40 °C c'est suffisant pour laver la plupart du linge. (3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90 °C).
- Utilise le programme "éco" ; plus long mais moins énergivore.
- Charge bien ta machine ; ça évite de multiplier les cycles de lavage.

Lave-vaisselle :

- Remplis au maximum ton lave-vaisselle.
- Utilise le programme "éco" si ta vaisselle n'est pas trop sale.

Autres :

- Limite au maximum l'utilisation de tes appareils domestiques les plus gourmands (fer à repasser, sèche-cheveux, aspirateur...).
- Pendant que tu cuisines, couvre tes casseroles (cela te permet de dépenser 4 fois moins d'électricité ou de gaz). Pense aussi à éteindre tes plaques un peu avant la fin de la cuisson.

Chauffage

Dans la journée, limite la température de ton logement à 19 °C : ne chauffe pas trop les pièces où tu travailles. Baisser le chauffage de 1 °C permet de réduire la consommation d'énergie d'environ 10 % ! Alors couvre-toi bien plutôt que d'augmenter le chauffage.

Pendant la nuit, baisse la température de 2 °C par rapport au jour. Et pour la chambre à coucher : une pièce fraîche permet de mieux dormir !

Évite au maximum la climatisation : ferme tes volets ou tes rideaux en journée si tu n'es pas chez toi.

Eau

Robinet

- en laissant le robinet ouvert quand tu te brosses les dents, tu gaspilles entre 1 à 2 L d'eau à chaque fois, soit environ 1 000 L par an.

- un robinet qui goutte c'est environ 5 L/h soit 120 L d'eau par jour.

Installe un mousseur : il permet de diminuer le débit de ton robinet d'environ 50 %, sans pour autant te faire perdre de confort (mais pour les travaux, appelle ton propriétaire !).

Toilettes

Si tes toilettes ont un réservoir à double chasse (6 L pour les grandes évacuations contre 3 L pour les petites), n'oublie pas de l'utiliser de façon pertinente.
Si tu ne disposes pas d'une double chasse, tu peux modifier l'installation toi-même : remplis 1 ou 2 bouteilles et dépose-les dans le réservoir de tes toilettes. Il t'est aussi possible de déplacer le flotteur pour réduire le volume d'eau.

Une chasse d'eau qui fuit, c'est en moyenne 600 L d'eau par jour, alors si ça t'arrive, ne tarde pas à régler le problème !

Lave-vaisselle

Un lave-vaisselle utilise environ 15 L d'eau (sachant qu'un lave vaisselle équivaut à plusieurs repas) tandis que la vaisselle à la main d'un seul repas consomme 42 L d'eau...

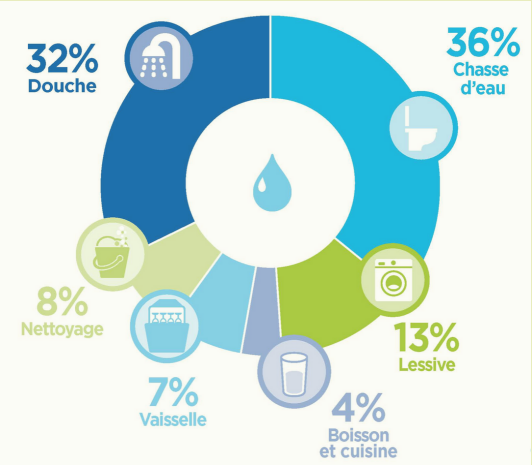
Alors si le peux, favorise le lave-vaisselle (bien sûr il faut qu'il soit bien rempli pour que ce soit rentable).

Si tu n'as pas les moyens d'avoir de lave-vaisselle, tu peux remplir ton évier pour le lavage et avoir une bassine à côté pour le rinçage !

Douche

On ne doute pas que tu le saches, mais on le répète quand même :

1 douche = 4 minutes = 60 L d'eau
1 bain = looooooong = 150 à 200 L d'eau



moyenne : 100 L d'eau par jour par habitant

Lave-linge

Même chose que pour la vaisselle : évite de la faire à la main (sauf si ta machine est loin d'être remplie).

Tant qu'on est dans le linge, parlons lessive : tu peux aussi la faire toi-même ! Dilue du savon de Marseille (que tu auras préalablement rapé en copeaux) dans de l'eau chaude et ajoute quelques cristaux de soude.

Et pour les tâches ? Utilise la terre de sommière ! Tu peux l'employer pour les vêtements, mais aussi pour les tapis, la moquette...

Et bien sûr, rien de mieux que l'air frais pour sécher ton linge !

. Technologies .

Appareils électroniques

Dès leur fabrication, nos outils électroniques polluent : l'extraction des minerais nécessaires à leur fabrication consomme beaucoup d'énergie (les mines ayant une densité de métaux de plus en plus faible, il faut de plus en plus d'énergie pour les extraire). Les étapes de conception et de construction des équipements demandent d'utiliser toujours plus de métaux (d'autant que ceux-ci sont très difficiles à recycler).

Le transport du matériel, en avion ou en bateau, engendre des émissions de gaz à effet de serre, de la pollution et impacte la biodiversité.

L'utilisation de l'outil informatique, même si tu ne t'en rends pas compte, produit lui aussi des gaz à effet de serre. Loin d'être dématérialisé, internet a besoin d'infrastructures très consommatrices en énergie : les Data Centers. Ces tours de données stockent toutes tes informations.

Ordinateur

Si tu prends soin de ton ordinateur, tu pourras l'utiliser pendant plus de 10 ans !

La fabrication d'un ordinateur nécessite 240 kg de combustibles fossiles, 22 kg de produits chimiques et 1,5 tonne d'eau (ADEME).

Alors, si ton ordi rame, essaye de le faire réparer :

- fais jouer la garantie légale auprès du vendeur si ton bien a moins de 2 ans.

- fais appel au service après-vente du constructeur ou à un réparateur indépendant si ton objet n'est plus sous garantie.

Si ton ordi ne fonctionne vraiment plus, tu auras probablement besoin d'en acheter un nouveau :

- privilégie les labels environnementaux (Blue Angel, TCO, EPEAT...) pour le matériel informatique.

- recycle l'ancien : le site "Ecologic" t'indique les points d'apport les plus proches de chez toi. Malheureusement, à l'heure actuelle, seule l'entreprise belge Umicore est capable de recycler 17 des 45 matériaux qui composent ton ordinateur...

Et pour l'ortho ? Pour n'avoir qu'un ordi entre le pro et le perso, il te suffit de créer 2 sessions distinctes.
Si tu veux un support pour travailler avec tes patients, favorise la tablette, beaucoup moins gourmande en énergie qu'un ordi fixe.

Téléphone

Si tu prends soin de ton smartphone, tu pourras l'utiliser durant près de 5 ans !

Si tu as vraiment besoin de racheter un portable, opte pour du reconditionné plutôt que du neuf (backmarket.fr).

Le Fairphone : téléphone équitable "antidote à l'obsolescence programmée" (n'hésite pas à faire des recherches à son sujet).

Tu peux aussi réfléchir à la manière dont tu utilises ton téléphone. La fonctionnalité "gestion du temps d'écran" te permet de te rendre compte du temps que tu y consacres par jour.
Essayer de réduire ce temps a plusieurs bienfaits : tu as plus de temps pour faire autre chose, tu réduis l'utilisation de la batterie (tu consommes donc moins d'électricité et tu augmentes la durée de vie de ton portable), tu consommes moins d'internet (doublement positif : tu ne sollicites pas les *Data Centers* et tu es moins tenté d'acheter ce que les publicités te vendent).

Les utilisateurs de l'internet mobile en France consomment en moyenne plus de 7,3 heures de médias par jour.

Et pour l'ortho ? Pense aux téléphones à double SIM : tu peux ainsi n'avoir qu'un seul téléphone pour le pro et le perso !

Moteurs de recherche

Une requête sur un moteur de recherche c'est "une ampoule basse consommation allumée pendant 1 heure" (INRIA). Alors voici quelques suggestions pour compenser tes émissions...

Ecosia

Cet outil oeuvre contre la déforestation. 80 % des bénéfices publicitaires de ce moteur sont versés à des programmes de plantation d'arbres dans le monde entier.

Lilo

Le moteur de recherche Lilo a une empreinte carbone neutre : il reverse une partie de ses revenus à des projets sociétaux et environnementaux.

Ecogine

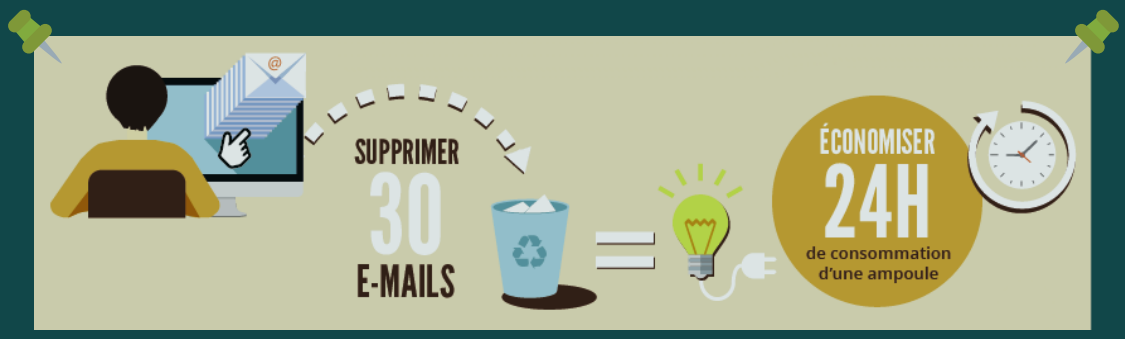
C'est un moteur de recherche *made in* France qui s'engage à reverser une partie de ses revenus à des associations et des ONG.

Enregistrer un site dans tes favoris ou taper directement son URL, plutôt que de lancer une recherche sur le moteur te fait économiser 5 kg de CO2 par an.

Télécharge tes films Netflix.
Préfère les GIF/images aux vidéos.
Diminue la qualité des vidéos sur YouTube.

Messagerie électronique

Comme te le montre l'infographie ci-dessous, il est important que tu fasses régulièrement le tri dans tes mails et que tu supprimes tous ceux qui te sont inutiles. Pour te faciliter le travail, va dans tes paramètres et fais en sorte que tes *spams* se suppriment automatiquement.



Mais ce qui consomme le plus, ce n'est pas le stockage : c'est l'envoi et la réception. Il faut donc bien réfléchir avant d'envoyer un mail. Fais en sorte que ta signature de mail soit légère (pas d'image, ou bien en basse définition). Supprime les pièces-jointes qui sont attachées lorsque tu réponds à un mail. Et si tu peux, transmets tes pièces-jointes *via* une clé USB ou bien utilise WeTransfer ou un autre service ne stockant pas de documents.

Stockage

Stocke localement (disque dur ou clé USB) plutôt que de recourir au *Cloud* (utilisation des *Data Centers*) : le stockage en ligne de tes mails, photos, vidéos, musiques et autres documents impose des aller-retours incessants entre ton terminal et les serveurs.

Transporter une donnée via Internet consomme deux fois plus d'énergie que de la stocker.

Que ce soit dans tes cours ou dans ton matériel, pense à faire régulièrement le ménage ! Inutile de stocker des fichiers pendant des années alors que tu sais qu'ils ne te serviront jamais !

. Entretien et hygiène .

Entretien

Reviens à l'essentiel, tu peux presque tout faire avec un seul ingrédient : le vinaigre blanc. Nettoie les vitres et la robinetterie, élimine le calcaire, lave le sol, adoucit le linge ; le vinaigre blanc est multitâche.

Pense au bicarbonate de soude : nettoyant vitrocéramique ou déboucheur de canalisation (s'il est combiné au vinaigre blanc). Le percarbonate de soude est lui une alternative naturelle à la javel (désincruste tes toilettes, blanchit).

Il s'agit de produits peu onéreux et très efficaces, en plus d'être non nocifs pour la santé et la planète.

Pour la vaisselle :

Utilise une *tawashi* (faite avec des vieilles chaussettes ou des torchons) ou des éponges lavables (Enjo).

Le vinaigre blanc est une fois de plus ton allié indispensable pour la vaisselle ! Pour les plats vraiment gras (ou si tu veux de la mousse) : savon de Marseille ou savon d'Alep.

Hygiène

La plupart de tes produits du quotidien (gels douche, shampoings, crèmes, lotions...) contiennent des substances nocives (paraben, huiles minérales, sulfates...). Tu peux vérifier le contenu de tes produits du quotidien sur laveritesurlescosmetiques.com

Chez Comme Avant, tu peux trouver plein de bons produits.

Pour ton corps et ton visage

Pour nettoyer : savon de Marseille ou d'Alep.

Pour hydrater : les eaux florales.

Pour nourrir : huiles végétales ou beurres (karité, cacao, amande...).

Pour gommer les impuretés : marc de café ou sucre.

Pour tes dents

Passe à la brosse à dents en bois et poils en nylon ! L'entreprise française "bioseptyl" utilise du bois de hêtre pour les fabriquer.
Les brosses à dents de "Caliquo", entreprise française, ont un manche en bois et une tête interchangeable en plastique recyclé.

Et pour le dentifrice ? Bicarbonate de soude, charbon ou huile de coco (selon la sensibilité de ton émail).
Sur lepetitmondeduzérodéchet.com le dentifrice solide se vend à moins de 5€ (livré dans des emballages recyclés et recyclables).
Si tu es plus dentifrice traditionnel, alors veille à ce qu'il n'y ait pas de dioxyde de titane dans le dentifrice que tu achètes.

Cosmétiques

Plusieurs marques se sont lancées dans les cosmétiques un peu plus "verts" : Lily Lolo, Zao MakeUp, Couleur Caramel, Avril...

Pour te démaquiller, utilise de l'huile (olive, argan...) et des cotons en tissu lavables et réutilisables (tu peux les faire toi-même).
Certaines marques font aussi des gants démaquillants (plus besoin d'utiliser de produits pour te démaquiller, le gant suffit !).

L'appli "QuelCosmétique" t'indique quels ingrédients se trouvent dans tes produits cosmétiques !

Pour tes cheveux

- oeuf (eau froide pour éviter l'omelette) : nettoie
- bicarbonate + eau : enlève les impuretés
- miel : hydrate, lave et éclaircit
- vinaigre de cidre + eau : donne de la brillance
- poudres naturelles (ghassoul, henné, Sidr, Shikakai...) : purifient, apportent du volume, éliminent les pellicules...

Si le changement est trop drastique pour toi, pense aux shampoings solides que tu peux acheter ou fabriquer toi-même.
Les shampoings secs (talc, maïzena, farine...) permettent aussi d'espacer les lavages.

Pour tes oreilles

Les cotons-tiges, comme beaucoup d'objets plastiques à usage unique, sont interdits depuis le 1er janvier 2020. Alors quelles alternatives s'offrent à toi pour continuer à te laver les oreilles ?

- les cotons-tiges avec bâtonnet en papier ou en bambou.
- les cotons-tiges réutilisables (en plastique).
- les oriculis (en bois ou en inox).

Pour tes aisselles

Plutôt que d'utiliser un déodorant à la composition hasardeuse :

- pierre d'alun (oxyde et hydroxyde d'aluminium : sans danger).
- huile essentielle de palmarosa.
- bicarbonate de soude + coco.

Sinon, la marque "Respire" propose des déodorants naturels !

Hygiène intime

Petit rappel : les tampons et les serviettes sont des déchets, mais ils sont aussi une menace pour ta santé.

Les alternatives : la *cup* en silicone, les serviettes hygièniques lavables ou les culottes menstruelles !

. Divers .

Vêtements

Quelques données : 1 jean = 7500 L = l'eau que tu bois en 7 ans.

Au cours de l'année 2015, un français a acheté en moyenne 9 kg de vêtements.

En moyenne, un tiers de la garde robe d'un français ne sort pas du placard.

Pour fabriquer le polyester, il faut du pétrole, qui est une énergie non renouvelable. Ensuite, il y a la teinture, et là aussi les produits utilisés sont loin d'être bons pour la planète. Et puis le filage, le tissage, la confection et la distribution ne se font pas aux mêmes endroits, ce qui implique d'importantes émissions de gaz à effet de serre.
Le plus catastrophique, c'est le lavage. En effet, les fibres contiennent des produits chimiques et des microplastiques. Environ 35 % des microplastiques rejetés dans les océans viendraient du lavage de textiles (UICN).

Que faire ?

- Répare tes vêtements : il existe toujours des couturiers prêts à raccommoder tes jeans ou chemises à petits prix.

- Donne ou vends tes vêtements : Vinted, Percentil, Emmaüs, friperies, vide-dressing... Le mieux, c'est de procéder à l'échange en main propre et d'éviter au maximum l'expédition (suremballage + transport).

- Loue des vêtements : il existe plein d'enseignes près de chez toi où tu peux louer des vêtements pour un temps donné.

- Apporte tes vêtements, chaussures et linge de maison dans les bornes de collecte (attention, certaines n'acceptent que les articles en très bon état). Pour connaître les endroits qui se situent à proximité de là où tu te trouves : www.lafibredutri.fr

Et si vraiment tu veux des habits neufs, réfléchis bien avant d'effectuer un achat : demande-toi s'il répondra à un besoin matériel ou à une compulsion. Ensuite, tourne-toi vers des marques éthiques ou écologiques (laptitenoisette.com). Préfère les fibres naturelles végétales comme le lin, le coton bio, le chanvre, le lyocell (à partir de bois), le coton et la laine recyclés au polyester, au polyamide ou à la viscose.

Ameublement

Pour te donner une idée, en France, 80 % des objets vendus sont jetés après une seule utilisation, et 99 % des produits deviennent des déchets dans les 6 semaines qui suivent leur utilisation...

Si ton intérieur ne te plaît plus, il y a plusieurs options pour tes vieux meubles :

- changer leur disposition, ou carrément les changer de pièce.
- les repeindre et les customiser.
- leur trouver une utilité différente.

Et si vraiment tu veux de "nouveaux" meubles :

- la seconde main : leboncoin.fr, GEEV, donnons.org .
- les brocantes et vide-greniers.

Cette petite étiquette t'empêche de recevoir environ 20 kg de publicités par an !

En plus d'encourager à diminuer les impressions papier, ça t'évite d'être tenté de succomber à certains achats inutiles.

Économie

Banques

Pour soutenir des initiatives éthiques, écologiques et transparentes, pense aux banques durables : Nef et Crédit coopératif notamment. En effet, ces banques n'investissent pas dans les énergies fossiles.

Monnaies locales

Certaines villes ont mis en place des monnaies locales, que tu peux utiliser seulement dans les commerces locaux : ça te permet de réserver une part de tes achats à des producteurs et artisans de proximité et aussi de sortir de l'économie mondialisée !

. Recettes .

On te donne ici quelques petites idées de recettes pour fabriquer certains produits. Sur internet, tu en trouveras plein d'autres !

Shampoing solide

60 g de SCI (Sodium Cocoyl Isethionate)
10 g poudre de Shikakai
20 g d'huile végétale
15 à 20 gouttes d'huile essentielle
10 g d'eau

Chauffe le SCI avec l'eau au bain-marie. Ajoute l'huile, puis la poudre de shikakai et l'huile essentielle. Verse le mélange dans le moule souhaité et laisse reposer au frigo au moins 24h.

Pastilles vaisselle

2 doses de cristaux de soude
2 doses d'acide citrique
2 doses de bicarbonate de soude
2 doses de sel (gros ou fin)
un peu d'eau en spray
1 bac à glaçons

Mélange les poudres. Ajoute un peu d'eau (permet d'éviter que le mélange mousse) jusqu'à obtenir un mélange poudreux, une pâte qui s'émiette facilement. Verse le mélange poudreux à peine humide dans un bac à glaçons et tasse bien. Attends 24h que les cubes se solidifient et place-les dans un bocal hermétique.

Astuce rinçage : utilise du vinaigre blanc !

Nettoyant vitre

¾ de litre d'eau
¼ de litre de vinaigre

Mélange dans un récipient muni d'un vaporisateur. Asperges-en sur les vitres et essuie-les comme s'il s'agissait d'un nettoyant classique.

Astuce : pour une plus grande efficacité, finalise l'essuyage avec un papier journal ou une peau de chamois.

Nettoyant four et vitrocéramique

2 doses de bicarbonate
1 dose d'eau

Réalise une pâte molle mais pas liquide. Étale-la sur la surface à laver et laisse reposer au moins 20 minutes. Nettoie à l'éponge et à l'eau claire.

Baume à lèvres

5 g de beurre de karité
5 ml d'huile de ricin
2 g de cire végétale
2 gouttes de vitamine E
3 gouttes d'arômes (pêche)
1 bol
1 petit contenant

Fais fondre au bain marie : huile, beurre et cire végétale. Ajoute hors du feu l'arôme et la vitamine E. Transvase dans le contenant et mets-le au frigo pendant 24h.

Déboucheur de canalisations

200 g de gros sel
200 g de bicarbonate
20 cL de vinaigre blanc
une casserole d'eau bouillante

Mélange le sel avec le bicarbonate et le vinaigre. Verse directement dans l'évier bouché et laisse reposer au moins 30 minutes. Verse ensuite la casserole d'eau bouillante et aide-toi du crochet d'un cintre ou d'une ventouse pour faciliter le débouchage.

Astuce : essaye toujours la méthode mécanique avant d'utiliser cette recette. Si tu y as accès, démonte le siphon !

Solide vaisselle

100 g de SCI
10 g vinaigre blanc
10 g cristaux de soude (rayon bricolage)
20 gouttes d'huile essentielle

Fais fondre le SCI au bain-marie avec le vinaigre blanc, remue. Hors du feu, ajoute les cristaux de soude et les huiles essentielles à la fin. Tasse bien dans la coupelle. Mets au réfrigérateur pendant environ 12h.

. Références .

Tu peux aussi jeter un oeil sur :

applications

- 90jours
- WAG : par WWF
- Qu'est-ce qu'on fait ?! : tendances locales et durables
- Yuka : composition aliments et produits cosmétiques
- OptiMiam : application anti-gaspillage
- HappynGood : bien-être, recettes de cuisine, sport

sites internet

- ConsoVRAC : points de vente de vrac autour de toi
- YesWeGreen : expériences green, insolites et inédites à Paris

YouTube

- Le Corps La Maison l'Esprit
- FEUILLAGE
- Partager C'est Sympa

Si tu veux calculer ton **empreinte carbone** : avenirclimatique.org

Instagram

- @peau_neuve : life style durable
- @envertetcontretout : média
- @naturellement_lyla : beauté
- @natural_mua : maquillage naturel
- @carnetgreen : conso éthique

films documentaires

- Demain : montre des solutions pour changer durablement
- The true cost : fast fashion
- Fed up : malbouffe
- Trashed : connaître l'impact des déchets sur l'environnement et notre santé
- Home : voir depuis le ciel les changements de notre environnement liés à l'activité humaine
- Sustainable : examiner un nouvel élan durable dans le monde alimentaire
- Earthlings : coup d'oeil sur les actions de l'homme envers les animaux

livres

- *Zéro déchet* de Béa Johnson
- *La part du Colibri* de Pierre Rabhi
- *Mon cahier Zéro Déchet* de Noémie Delva
- *Manger est un acte citoyen* de Alain Ducasse

Sources

Mairie de Paris (2017) Pollution émise, budget, temps : comparaison sur un trajet de 2.1 km à Paris [Image en ligne]. Repérée à https://www.paris.fr/pages/comparaison-des-couts-temps-de-trajet-et-pollution-emise-selon-le-mode-de-transport-utilise-4449

Mairie de Paris (2017) Pollution émise, budget, temps : comparaison sur un trajet de 50 km, Paris – Seine-et-Marne [Image en ligne]. Repérée à https://www.paris.fr/pages/comparaison-des-couts-temps-de-trajet-et-pollution-emise-selon-le-mode-de-transport-utilise-4449

WWF France, Consommer autrement. Repéré à https://www.wwf.fr/agir-au-quotidien/consommer-autrement

WWF France, Réintroduire les légumes secs dans notre assiette. Repéré à https://www.wwf.fr/agir-au-quotidien/consommer-autrement

Que Choisir, Calendrier des fruits et légumes de saison [Image en ligne]. Repérée à https://www.quechoisir.org/conseils-alimentation-telechargez-le-calendrier-des-fruits-et-legumes-de-saison-n51036/

Green Peace (11 avril 2017). Quels poissons consommer sans nuire à la planète ? Repéré à https://www.greenpeace.fr/poissons-consommer-nuire-a-planete/

Association végétarienne de France (2018). Les protéines dans le cadre d'une alimentation végétale. Repéré à https://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2017/03/Mon-Doc-Nutrition-1-les-Proteines-WEB-1.pdf

Satista (2018). Le fléau du gaspillage alimentaire [Image en ligne]. Repérée à https://fr.statista.com/infographie/11485/le-fleau-du-gaspillage-alimentaire/

La finance pour tous (2012). Consommation d'électricité [Image en ligne]. Repérée à https://www.lafinancepourtous.com/pratique/vie-perso/etablir-son-budget/reduire-ses-depenses/les-economies-delectricite/

IECBW, Répartition de la consommation d'eau par usages [Image en ligne]. Repérée à https://www.inbw.be/réduire-ma-consommation-deau

Newmanity (2016) Supprimer 30 e-mails pour économiser 24h de consommation d'une ampoule [Image en ligne]. Repérée à https://www.qqf.fr/actualites/actualite/80

Sites cités au cours de la lecture :

Ecologic : https://www.ecologic-france.com/citoyens/ou-deposer-mes-dechets.html
INRIA : https://www.inria.fr/fr
Agence européenne pour l'environnement : https://www.eea.europa.eu/fr
European clothing action plan : https://www.wrap.org.uk/content/sustainable-clothing-action-plan-wp
ADEME (agence de la transition écologique) : https://www.ademe.fr
FAGE (Fédération des Associations Générales Étudiantes) : https://www.fage.org

Merci aux étudiants ayant participé à la formation "Développement Durable et orthophonie", durant la Semaine de Formation de la FNEO à Distance, pour leurs apports.