

# Réduire sa dette écologique

Si la planète était une entreprise, elle serait en faillite. Il existe pourtant des solutions à la portée de tous qui feraient reculer cette date ! Il ne faut pas simplement laisser cette tâche aux politiques, aux lois et aux industriels ! Nous sommes le seul moteur du changement ! C'est par des actions très simples que nous pourrions faire évoluer les mentalités et donc les lois et les tendances ! Plusieurs niveaux d'actions simples sont possibles : (la liste n'est pas exhaustive, chacun est libre de trouver d'autres astuces qui lui seront propres !)  
Sé grèn diri ka fè sak diri !

## Alimentation

- Manger moins de produits d'origine animale et opter pour un régime « flexitarien »

A ce jour 85% des réserves mondiales de poissons sont épuisées, surexploitées ou en passe de l'être... En France il faut 4 fois plus de terre pour produire une calorie animale par rapport à une calorie végétale. L'élevage emploie 70% des surfaces agricoles et 30% des terres émergées. Tous ces chiffres prouvent que la réduction de la dette écologique passe par une diminution des produits d'origine animale dans nos assiettes ainsi que par l'option « flexitarien » qui incite aussi à diminuer le nombre de produits transformés industriellement.

Pour plus d'informations : <https://www.marieclaire.fr/le-regime-flexitarien,708246.asp>



- Agir contre le gaspillage alimentaire

En France nous jetons 20kg de nourriture par an et par habitants !

Pour ce faire, il faut adapter ses courses à ses besoins réels, cuisinez les restes par exemple.

- Consommer des produits locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique autant que possible

En privilégiant les circuits courts, on favorise les agriculteurs et artisans locaux et on limite l'empreinte écologique des produits que nous achetons.

## Les déchets

- Limiter sa production de déchets : acheter en vrac autant que possible

Cela permet de limiter la consommation de plastique et limiter les éventuels recyclages. Préférer les produits avec le moins d'emballage possible ou sinon avec des emballages recyclables ou réutilisables. N'acheter pas de l'eau en bouteille ! Privilégier les produits réutilisables qui durent dans le temps : éviter les jetables (lingettes, vaisselles, essuie tout, ...)

- Réutiliser / recycler

En effet le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas qu'il soit recyclable ou pas.

1. Réaliser son compost
2. Réutiliser ses papiers et cartons
3. SE lancer dans l'aventure du partage et de l'échange : l'achat de seconde main, troc, SEL (système d'échange local) - <https://www.facebook.com/selmartiniquecentre/>
4. Trier ses déchets
  - o <https://www.wwf.fr/agir-au-quotidien/modifier-comportements/dechets>
  - o <http://www.capnordmartinique.fr/tri-et-valorisation-des-dechets-menagers>
  - o [http://www.espacesud.fr/?q=webtv\\_lien3](http://www.espacesud.fr/?q=webtv_lien3)



# Réduire sa dette écologique

## L'eau

### • Récupérer les eaux usées

Nous utilisons de l'eau propre à la consommation pour des activités qui n'en nécessitent pas (nettoyage ménager, arrosage des plantes, ...)

1. Utiliser l'eau de lavage des légumes, les restes de cafés ou de thés pour arroser ses plantes
2. Récupérer l'eau de pluie pour l'arrosage des plantes et le nettoyage ménager
3. Préférer des produits naturels pour faire le ménage (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon de marseille)

### • Éviter les pertes grâce à l'adoption de bonnes habitudes

1. Préférer les douches aux bains et économiser 39% de l'eau
2. Contrôler son compteur d'eau pour vérifier les éventuelles fuites

### • Economiser l'eau dans chaque pièce !

1. Remplacer son pommeau de douche par un pommeau à économie d'eau
2. Envisager l'achat d'un robinet thermostatique
3. Installer des toilettes avec une double chasse d'eau
4. Installer un limiteur de débit



## Construction et aménagement

1. Acheter du **bois labélisé FSC** et choisir en priorité des essences peu sensibles aux insectes et champignons
2. Opter pour une **peinture écologique**, pour lutter contre les COV (composants, organiques volatils)
3. Choisir des **matériaux d'isolations sains** (privilégier les isolants végétaux)

## Energie

1. Débrancher tous les appareils après leur utilisation et éviter le mode « veille »
2. Acheter des appareils électriques avec des labels environnementaux de classe A minimum
3. Eclairer sa maison de façon responsable (éteindre les pièces inoccupées, profiter de la lumière du jour, installer des ampoules à économie d'énergie)
4. Éviter autant que possible la climatisation

## Numériques et impression

### • Être un internaute responsable

1. Eteindre sa box et le boîtier TV pendant la nuit (économie de 8 à 16 euros par an)
2. Privilégier la TNT à l'ADSL : la vidéo en ligne représente plus de 60% du trafic internet et donc émet autant de gaz à effet de serre.
3. Utiliser les courriels de manière responsable et limiter l'usage du cloud au strict nécessaire

### • Optimiser les impressions

- Optimiser vos impressions : **n'imprimer que si c'est absolument nécessaire**, choisir une police de caractère peu gourmande en encre (Century Gothic par exemple)
4. Penser à définir les paramètres d'impressions en mode « Eco » et opter pour une impression en mode « brouillon »
  5. Recycler vos cartouches d'encre



Pour aller plus loin :

Zero déchet de Bea JOHNSON - Demain de Cyril DION

Sources : <https://www.wwf.fr/jourdudepassement>

<https://www.overshootday.org/newsroom/dates-jour-depassement-mondial/>

[https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-05/180504\\_Rapport\\_Jour\\_du\\_depassement\\_France.pdf](https://www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2018-05/180504_Rapport_Jour_du_depassement_France.pdf)

**CAUE DE LA MARTINIQUE**

Tél. : 0596 70 10 10

Mail : [contact@caue-martinique.com](mailto:contact@caue-martinique.com)

31, Avenue Pasteur 97200 Fort de France

[www.caue-martinique.com](http://www.caue-martinique.com)

[facebook/cauemartinique](https://facebook.com/cauemartinique)