Planète : vivez 24 heures "écolo"!

Autor(en): **Santos, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 93

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830421

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

RECETTE 81
Soupe de concombre au lemongrass.

RACINES 82
Pierre Maudet

RELAX 84
Le retour du bon vieux fauteuil individuel.

GUATEMALA 100
Le paradis de l'oiseau quetzal

PLANÈTE

Vivez 24 heures « écolo » !

Soucieuse de protéger l'environnement, Simone de Rougemont a testé, pour *générations*, les gestes pour la planète.

Corinne Cuendet

Pas besoin de chambouler son quotidien pour devenir plus écolo. Pour *générations*, Simone (71 ans) a accepté de tester 10 gestes bons pour la planète.

Oui, il suffit souvent de mini-changements dans le quotidien pour aider la planète. Par exemple ? Eteindre ses plaques quelques minutes avant la fin de la cuisson, ôter les affaires inutiles du coffre de sa voiture ou installer un petit économiseur d'eau sur ses robinets. De la cuisine à l'électronique en passant par la lessive et les courses au supermarché, nous avons sélectionné une série de petits gestes écolos et avons demandé à notre fidèle lectrice et ambassadrice Simone de Rougemont (71 ans, Lausanne) de les mettre en pratique pendant une journée. Du matin au soir, Simone a mis en pratique des recommandations que nous avons piochées auprès de l'organisation de protection de l'environnement WWF* et des Services de l'énergie et de l'environnement des cantons romands**. Bilan de cette journée-test ? « J'ai trouvé tous ces gestes faciles à appliquer, résume Simone. Je confirme, ils ne demandent aucun effort et ils ne coûtent quasi rien. Certains permettent même de faire des économies. » Mais, pour s'y mettre sérieusement, l'argent ne devrait pas être la seule motivation. Pour Simone, les gains sont ailleurs : « C'est surtout moralement que ces gestes font du bien. Je suis déjà une fidèle utilisatrice des transports publics et, quand je prends le bus, cela me permet de voir du monde. C'est bon pour le moral. »

BARBARA SANTOS

>>>

GESTES « ÉCOLOS » : LES RÉFLEXES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

A FOND L'AÉRATION

Ouvrez grand les fenêtres pendant quelques minutes plutôt que de les laisser entrebâillées toute la journée. Cela limitera la perte de chaleur, en hiver, ou son entrée, en été.

Plus :

- Accélérez l'aération en ouvrant plusieurs fenêtres à la fois.
- Levez les stores pour laisser entrer la chaleur du soleil, en hiver.
- Baissez-les en été pour conserver la fraîcheur dans le logement.

AU ROBINET, TOUJOURS !

L'eau du robinet est quasiment mille fois moins polluante que l'eau minérale… et de très bonne qualité, en plus. Préférez celle-ci pour tous vos usages, y compris pour boire. Les amateurs d'eau pétillante gagneront aussi à investir dans un gazéificateur.

Plus :

- Vissez un petit économiseur d'eau sur le bout de vos robinets.
- Prenez des douches plutôt que des bains.
- On ne le dira jamais assez, coupez l'eau pendant le brossage des dents.

ON BAISSE UN PEU

Quand l'hiver sera là, pensez à adapter la température des pièces à leur usage : 20 degrés au salon, 18 dans la cuisine, 15 dans les chambres et un peu moins encore dans les pièces rarement utilisées. En réduisant d'un seul degré, on économise jusqu'à 7 % d'énergie.

Plus :

- Fermez le radiateur si vous partez plusieurs jours ou si vous dormez la fenêtre ouverte.
- Dégagez les radiateurs des objets qui limiteront la diffusion de la chaleur.

DES COURSES DE SAISON

Tomates bien rouges en plein hiver, racks d'agneau bon marché de Nouvelle-Zélande… Ces produits sont tentants, mais ils représentent aussi un sacré gaspillage d'énergie ! Privilégiez les produits de saison et locaux.

Plus :

- Vérifiez le contenu de votre frigo avant de faire vos courses.
- Achetez du poisson arborant le logo MSC, garant d'une pêche durable.

LA BOUILLOIRE AVANT LA CUISSON

Chauffer l'eau dans une bouilloire électrique demande moins d'énergie qu'avec une casserole. De surcroît, c'est plus rapide. Alors, avant d'enclencher la cuisinière, ayez le réflexe de la bouilloire et versez ensuite l'eau dans la casserole.

Plus :

- Evitez de chauffer plus d'eau que nécessaire.
- Choisissez une plaque adaptée à la taille de votre casserole.

TRIER, C'EST GAGNER

Saviez-vous qu'un tiers de nos déchets pourraient être transformés en engrais naturels ? Alors, pas question de les envoyer à la décharge ! Epluchures, coquille d'œuf, marc de café, fleurs… on met tout ça dans la petite poubelle verte.

Plus :

- En plus de trier vos déchets, achetez des produits issus du recyclage.
- Avant de les jeter, donnez ou vendez les objets que vous n'utilisez plus.

EN COLLECTIF, C'EST MIEUX

Une virée shopping en ville ? Laissez la voiture au garage et prenez les transports publics aussi souvent que possible !

Plus :

- Si, malgré tout, la voiture vous est indispensable, privilégiez l'auto-partage.
- Vérifiez régulièrement la pression de vos pneus.
- Otez de la voiture les poids inutiles (porte-vélos, porte-skis, etc.).

VIVE LES RECHARGES !

Piles, aliments, cosmétiques, visserie, cartouches d'imprimantes… Aujourd'hui, presque tout se vend en vrac ou en emballages rechargeables. Deux avantages : on diminue nos déchets et on achète uniquement la quantité qu'il nous faut.

Plus :

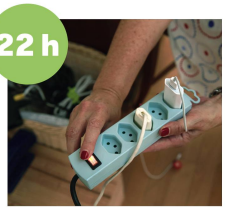
- Au lieu des quatre petits pots de yaourt, achetez plutôt le grand pot.
- Remplacez les cotons jetables contre des disques à démaquiller lavables.

LAVEZ MALIN

A moins que des vilaines bactéries et des virus courent chez vous, inutile de laver à 60 degrés. Avec les produits de lessive de nouvelle génération, les programmes à 20, 30 ou 40 degrés purifient très bien votre linge.

Plus :

- Evitez les prélavages et les produits adoucissants.
- Faites tourner la machine à charge complète.
- Séchez le linge sur l'étendoir.



EXTINCTION DES FEUX

Même éteints, les appareils branchés à une prise utilisent de l'électricité. Reliez-les à une multiprise avec interrupteur et coupez toute consommation en appuyant sur le bouton.

Plus :

- Remplacez vos lampes à incandescence et spots halogènes par des produits LED.
- Evitez l'achat d'appareils électroménagers avec des fonctionnalités inutiles.

Cuisine: Cassolet