

# COMMENT ?

**Agir pour ma  
planète**



# Sommaire

## Tour d'horizon

- 4 Agir pour limiter le réchauffement de la planète
- 5 Économiser l'énergie
- 6 Préserver nos ressources
- 7 Protéger la biodiversité
- 8 Une chambre plus écolo
- 10 Le shopping à moindre impact
- 12 Les bonnes pratiques du numérique
- 14 Bon pour la santé, bon pour la planète
- 16 Économe dans la salle de bain
- 18 On ne lâche rien quand on sort!
- 20 Des vacances autrement
- 22 S'engager pour l'écologie dans ses études

**Contenus: ADEME**

**Ce document est édité par l'ADEME**

**ADEME** | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

**Conception graphique:** Agence Giboulées - **Rédaction:** ADEME, Agence Giboulées - **Illustrations:** Claire Lanoë

**Photos:** Couverture: © oneinchpunch/Shutterstock.com, © Monkey Business Images/Shutterstock.com; page 3: © Jacob Lund/Shutterstock.com; page 9: © Shyntartanya/Shutterstock.com; page 11: © Frame China/Shutterstock.com; page 13: © Maksim Kostenko/stock.adobe.com; page 15: © Roman Samborskiy/Shutterstock.com; page 17: © Alexey Slyusarenko/Shutterstock.com; page 19: © Rich Carey/Shutterstock.com; page 21: © Flystock/Shutterstock.com; page 23: © Africa Studio/Shutterstock.com - **Impression:** Imprimerie L'Artésienne



# Agir pour la planète : on s'y met tous ensemble !

Alors que les impacts du changement climatique sont de plus en plus visibles et que les scientifiques alertent sur l'urgence d'agir, de nombreux jeunes s'interrogent sur leurs moyens d'action.

Certains écogestes sont désormais bien connus, comme éteindre les lumières, fermer le robinet quand on se lave les dents, ou encore bien trier ses déchets, mais ils ne sont pas suffisants. Nous devons aller plus loin pour réduire nos besoins énergétiques et émettre moins de gaz à effet de serre. Nous devons également préserver les ressources de la Terre ainsi que la biodiversité.

Nos modes de vie ne sont plus durables et nous entrons actuellement dans une période de transition qui va nous conduire vers des façons de vivre différentes, laissant une place plus importante à la sobriété, au partage et à la solidarité. Ces modifications profondes de nos habitudes ne concernent pas que les jeunes citoyens mais toute la société.

**Nous pouvons tous agir positivement, à notre échelle, pour limiter le changement climatique et protéger le vivant.** Ce guide vous apporte des solutions concrètes à appliquer au quotidien ainsi que des pistes pour vous engager, que vous soyez collégien, lycéen ou étudiant.

**79 %** DES 15-25 ANS  
déclarent accorder une  
**GRANDE IMPORTANCE**  
**À L'ENVIRONNEMENT.**

Source : Sondage OpinionWay  
pour l'ADEME, « Les Jeuniers :  
connaissance et transmission des  
enjeux environnementaux », 2022

# AGIR POUR LIMITER LE RÉCHAUFFEMENT DE LA PLANÈTE

L'accumulation de gaz à effet de serre dans l'atmosphère piège la chaleur autour de la Terre. Le réchauffement planétaire entraîne un changement climatique qui a d'importantes conséquences pour les êtres humains et la biodiversité.

**LES ANNÉES 2015 À 2024 ONT ÉTÉ LES PLUS CHAUDES JAMAIS ENREGISTRÉES.**

Source : Organisation météorologique mondiale

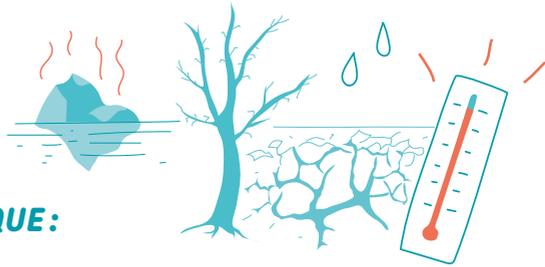
**EN 2024, LA TEMPÉRATURE MOYENNE A AUGMENTÉ DE 1,5 °C PAR RAPPORT À LA PÉRIODE PRÉINDUSTRIELLE (1850-1900)**

Source : Organisation météorologique mondiale

## HAUSSE DES TEMPÉRATURES : OÙ EN EST-ON ?

**L'ARCTIQUE SE RÉCHAUFFE ENTRE 2 ET 4 FOIS PLUS VITE QUE LE RESTE DE LA PLANÈTE**

Source : Muséum national d'histoire naturelle



## CHANGEMENT CLIMATIQUE : QUELS IMPACTS ?

- Élévation du niveau des mers et érosion des côtes, entraînant un déplacement des populations,
- acidification des océans,
- plus de vagues de chaleur et de sécheresses, de précipitations intenses et d'inondations, de tempêtes... Avec des pertes de rendements sur les cultures et des impacts sur la biodiversité.

**3,3 À 3,6 MILLIARDS DE PERSONNES VIVENT DANS DES ZONES DÉJÀ TRÈS VULNÉRABLES AU CHANGEMENT CLIMATIQUE**

**ENTRE 8 ET 30% DES TERRES AGRICOLES DEVIENDRONT CLIMATIQUEMENT INADAPTÉES D'ICI 2100**

Source : Synthèse du sixième rapport d'évaluation du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC), 2023

## COMMENT FAIRE ?



**NOS GESTES CLIMAT**

Estimez votre impact personnel sur le climat et découvrez comment diminuer le plus efficacement possible

votre empreinte carbone avec le simulateur [nosgestesclimat.fr](https://nosgestesclimat.fr)

**9,4 TONNES DE CO<sub>2</sub>EQ ÉMISES EN MOYENNE PAR UN FRANÇAIS EN 2023**

**OBJECTIF 2050 : 2 TONNES PAR PERSONNE**

Source : ministère de la Transition écologique, Chiffres clés du climat 2024



# ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Chauffage, climatisation, consommation importante de biens et services, transports... Tout cela génère une consommation énergétique trop importante ainsi que des pollutions.

## PLUS D'HABITANTS SUR TERRE

Nous sommes toujours plus nombreux mais les inégalités se creusent. Selon le GIEC, 35 à 45% des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont liées à la consommation de 10% de la population (ayant les plus hauts revenus).

**1,5 MILLIARD**  
D'HABITANTS SUR  
TERRE EN 1900

**8,2 MILLIARDS EN 2024**  
ET PEUT-ÊTRE

**9,7 MILLIARDS**  
EN 2050  
ET **10,2 MILLIARDS**  
EN 2100

Source : ONU, World Population Prospects 2024



**733 MILLIONS DE PERSONNES N'ONT TOUJOURS PAS ACCÈS À L'ÉLECTRICITÉ**

Source : Banque mondiale, Tracking SDG 7: The Energy Progress Report, 2022

## DES BESOINS MONDIAUX CROISSANTS

**2 FOIS PLUS DE CONSOMMATION MONDIALE D'ÉNERGIE PRIMAIRE QU'EN 1980**

**LES ÉNERGIES FOSSILES DOMINENT LARGEMENT LE MIX PRIMAIRE MONDIAL (80%)**



Source : ministère de la Transition écologique, Chiffres clés de l'énergie, Édition 2024

## ENTRE 1990 ET 2021, LA CONSOMMATION FINALE MONDIALE D'ÉNERGIE A AUGMENTÉ DE 52 %

80 % de l'énergie dans le monde provient des énergies fossiles (pétrole, gaz et charbon). Les autres énergies qui complètent le bouquet énergétique (en 2021) étaient :



La biomasse



Le nucléaire



L'hydraulique



Le solaire, l'éolien et la géothermie

Source : ministère de la Transition écologique, Chiffres clés de l'énergie 2024

# PRÉSERVER NOS RESSOURCES

Pour satisfaire la demande en biens et services, il est nécessaire d'extraire des ressources naturelles en grande quantité. Résultat : plusieurs d'entre elles sont sous tension.

## DES QUANTITÉS LIMITÉES

Minerais, métaux, hydrocarbures... Ces ressources sont dites non renouvelables car elles mettent des milliards d'années à se reconstituer. Mais même celles dites renouvelables (eau, sols, biomasse...) doivent avoir assez de temps pour se régénérer et elles ont leurs limites!



ENTRE 1900 ET 2015, L'EXTRACTION DE MATIÈRES PREMIÈRES SUR TERRE A ÉTÉ MULTIPLIÉE PAR 15

Source : Groupe international d'experts sur les ressources

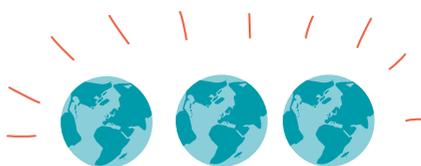
**2,5 TONNES D'OBJETS ACCUMULÉS CHEZ NOUS, C'EST 45 TONNES DE MATIÈRES MOBILISÉES POUR LES FABRIQUER!**

Source : ADEME, Modélisation et évaluation des impacts environnementaux des produits de consommation et biens d'équipement, 2018



## LE JOUR DU DÉPASSEMENT SE RAPPROCHE

Chaque année, c'est le même constat. Alors que nous entamons la 2<sup>e</sup> moitié de l'année, l'humanité a d'ores et déjà consommé l'ensemble des ressources que la planète peut régénérer en un an. Et nous perdons sans cesse du terrain : en 1970, ce jour intervenait le 29 décembre. En 2024, c'était le 1<sup>er</sup> août!



PRÈS DE 3 PLANÈTES SERAIENT NÉCESSAIRES SI TOUTE L'HUMANITÉ VIVAIT COMME LES FRANÇAIS!

Source : Global Footprint Network, Country Overshoot Days 2022

## DES PROGRÈS... MAIS PAS ASSEZ RAPIDES

La conception, la réparation et le recyclage des équipements s'améliorent. L'écoconception des produits progresse, tout comme le partage d'objets et les achats de seconde main. Nous pouvons ainsi garder nos objets plus longtemps, acheter moins et mieux. Mais nous continuons à consommer beaucoup. Notre nouveau challenge : plus de partage et moins d'objets inutiles dans nos placards!

**2,8 MILLIONS DE SMARTPHONES RECONDITIONNÉS VENDUS EN FRANCE EN 2020**

**= 229 000 TONNES DE MATIÈRES PREMIÈRES CONSOMMÉES ÉVITÉES**

Source : ADEME, Numérique responsable : et si nous adoptions les bons réflexes?, 2022



**D'ICI 2040, TOUS LES EMBALLAGES PLASTIQUES À USAGE UNIQUE SERONT INTERDITS EN FRANCE**

Source : Loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire

# PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ

L'air que nous respirons, la nourriture et l'eau que nous consommons, le bois et le sable utiles pour construire nos logements, le coton de nos vêtements... Tout cela nous vient de la nature. Pourtant, nos modes de vie fragilisent la faune et la flore partout dans le monde, mettant en péril de fragiles écosystèmes et la survie de l'humanité.



## 1 MILLION D'ESPÈCES DE PLANTES ET D'ANIMAUX MENACÉES D'EXTINCTION

Source : IPBES, Rapport de l'évaluation mondiale de la biodiversité et des services écosystémiques, 2019

AU RYTHME ACTUEL DE LA DÉFORESTATION, LES FORÊTS TROPICALES POURRAIENT DISPARAÎTRE D'ICI 50 À 70 ANS

Source : biodiversite.gouv.fr



AU NIVEAU EUROPÉEN, 84 % DES ESPÈCES VÉGÉTALES CULTIVÉES DÉPENDENT DIRECTEMENT DES INSECTES POLLINISATEURS

Source : Office français de la biodiversité, Eilers et al, 2011

## UN CONSTAT SANS APPEL



1 ESPÈCE D'ABEILLE ET DE PAPILLON SUR 10 EN EUROPE EST AU BORD DE L'EXTINCTION

1 ESPÈCE SUR 3 EST EN DÉCLIN

Source : Commission européenne via les listes rouges de l'IUCN, Progress in the implementation of the EU Pollinators Initiative, 2021

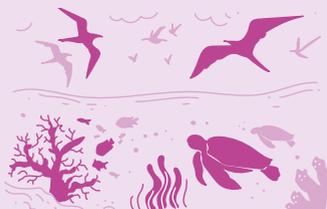
PRÈS DE 30 % D'OISEAUX EN MOINS EN 30 ANS DANS LES VILLES ET LES CAMPAGNES FRANÇAISES

Source : Ligue pour la protection des oiseaux, Muséum national d'histoire naturelle et Office français de la biodiversité, Suivi des oiseaux communs en France - bilan 1989-2019, 2021



## LES ÉTATS SE MOBILISENT

Lors de la COP15 biodiversité de 2022, 195 pays se sont engagés à protéger les espaces naturels sur 30 % de la planète et à restaurer 30 % des écosystèmes d'ici 2030. Autre avancée notable : la reconnaissance des peuples autochtones en tant que gardiens de la biodiversité.



EN 2030, IL SERA INTERDIT D'IMPORTER EN FRANCE DES PRODUITS FORESTIERS OU AGRICOLES CONTRIBUANT À LA DÉFORESTATION (CACAO, BŒUF, SOJA, HUILE DE PALME, HÉVÉA, BOIS ET SES PRODUITS DÉRIVÉS)

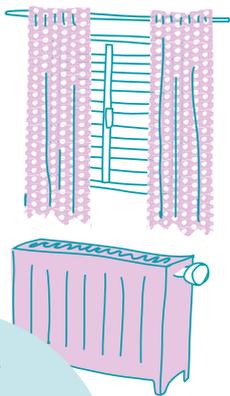
Source : Stratégie Nationale de lutte contre la Déforestation Importée, 2018

# Une chambre plus écolo

Quelques bons réflexes suffisent pour se sentir encore mieux dans sa chambre!

## AÉRER TOUS LES JOURS

Même en hiver (en pensant à éteindre le radiateur), ouvrir grand les fenêtres 5 à 10 minutes matin et soir pour renouveler l'air et chasser l'humidité.



## À SAVOIR

### Des parfums pas si sains

Encens, sprays, désodorisants, bougies parfumées... Ce qui sent bon n'est pas forcément sain! Tous ces produits émettent des polluants nocifs pour la santé, même ceux vendus en pharmacie.

## NI TROP CHAUD, NI TROP FROID

### En hiver

Pour profiter au maximum du soleil en journée, ouvrir les volets et les rideaux. La nuit, refermer tout pour garder la chaleur. Ne surtout pas recouvrir le radiateur avec les rideaux car la chaleur ne pourrait plus se diffuser dans la chambre. Mieux vaut ne pas chauffer la chambre à plus de 17 °C la nuit pour s'endormir plus facilement! Avec une bonne couette, c'est la température idéale!



**LES TEMPÉRATURES IDÉALES:**  
**16 à 17°C LA NUIT ET LORSQUE LA CHAMBRE EST INOCCUPÉE**  
**19°C LORSQU'ELLE EST OCCUPÉE EN JOURNÉE**

**91% DE L'ÉNERGIE CONSOMMÉE PAR UNE CONSOLE RÉCENTE SE FAIT EN VEILLE OU À L'ARRÊT, ET NON EN MARCHÉ**  
Source : ADEME, Évaluation de l'impact environnemental de la digitalisation des services culturels, 2022

## PAS DE VEILLES INUTILES

Ordinateurs, télévisions, consoles... Laissés en veille, ils consomment inutilement. La solution: les débrancher ou les éteindre tous en même temps via une multiprise avec un interrupteur.





### En été

Fermer les fenêtres en journée et également les volets si les fenêtres sont exposées au soleil (au sud et à l'ouest). La nuit, lorsque l'air extérieur est plus frais qu'à l'intérieur, c'est l'heure de rouvrir ! Autre réflexe fraîcheur : éteindre tout ce qui émet de la chaleur dans la maison (ordinateurs, consoles...) et sortir le ventilateur.



## DU TRI DANS LES PLACARDS !

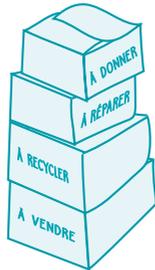
Vêtements et chaussures trop petits ou usés, jouets inutilisés, livres déjà lus et relus... Si vous ne les utilisez plus, ils peuvent encore servir à d'autres personnes ou être recyclés. À la clé : de l'espace gagné et une belle action de partage et de solidarité !

► **Que faire d'un sac décousu ou d'une vieille raquette de tennis ?** À chaque objet sa seconde vie, à découvrir dans le guide de l'ADEME « Comment gagner de la place chez soi ? »



**CHACQUE FRANÇAIS A ACHETÉ EN MOYENNE 40 VÊTEMENTS ET 4 PAIRES DE CHAUSSURES EN 2022**

Source : Rapport d'activité Refashion, 2022



### Le grand débordement

Lors d'une observation\* chez des foyers volontaires, on a découvert 84 paires de chaussures chez une personne et 135 T-shirts chez une autre. Les foyers pensaient tous qu'ils avaient 2 fois moins de chaussures et 1/3 de moins de jeans !

\* Opération « Osez Changer! » de l'ADEME, 2021

### RÉPARER, DONNER, REVENDRE... C'EST PLUS ÉCOLOGIQUE ET ÇA A DU SENS.

Plutôt que de jeter les objets dont on ne sert plus, les réparer prolonge leur durée de vie, tout en favorisant certains emplois (réparateurs, dépanneurs...). S'ils sont encore en bon état, les donner à des associations (Emmaüs, Secours populaire...), c'est faire des heureux, tout en contribuant à l'économie sociale et solidaire ! Autre option : la revente (vide-dressing entre amis, brocantes, sites d'occasion...), pour redonner de la valeur aux objets et gagner un peu d'argent.



# Le shopping à moindre impact

Soldes, Black Friday, plateformes d'occasion... Le marketing et la publicité incitent à acheter toujours plus de vêtements, accessoires et chaussures. En ligne comme en magasin, restez maître du jeu!

## 5 QUESTIONS À SE POSER AVANT D'ACHETER

- Ai-je vraiment **besoin d'acheter** ça ?
- Puis-je **attendre** ?
- **N'ai-je pas déjà** un vêtement, des chaussures ou un sac quasiment identique ?
- Où ce produit a-t-il été **fabriqué** ?
- Vais-je vraiment le **porter souvent** ?

## L'OCCASION, UNE BONNE IDÉE OUI MAIS...

Les tarifs attractifs de la seconde main peuvent paradoxalement inciter à une surconsommation : si l'on renouvelle trop fréquemment vêtements et chaussures achetés d'occasion, l'avantage écologique disparaît. Ce phénomène s'aggrave avec les achats en ligne répétés, générant emballages, transports et gestion énergétique des livraisons.

La possibilité de revendre facilement ses objets peut aussi encourager à acheter plus de choses, neuves ou déjà d'occasion. Cela n'est alors pas très écologique non plus!

**60% DES CONSOMMATEURS « FLÂNENT » SANS PROJET D'ACHAT PRÉCIS, SUR LES PLATEFORMES COMME DANS LES MAGASINS**

**50% SONT INCITÉS À ACHETER PLUS D'OBJETS D'OCCASION CAR ILS SONT MOINS CHERS QUE LES PRODUITS NEUFS ET DÉSORMAIS PLUS FACILEMENT REVENDABLES**

Source: ADEME, Les objets d'occasion: surconsommation ou sobriété?, Université Paris Dauphine PSL et Crédoc, 2022



## À SAVOIR

### Un jean plus écolo, c'est quoi ?

Pour avoir moins d'impacts à la fabrication, il doit être brut, non vieilli et non troué. Pour être recyclé, il ne doit pas contenir trop d'élasthanne. Et pour le garder longtemps, choisissez un indémodable!

## E-COMMERCE : 3 RÈGLES D'OR

### 1 Grouper les commandes :

une seule vaut mieux que plusieurs petites qui multiplient les trajets et les emballages.

### 2 Choisir le mode de livraison le plus écologique :

mutualisé (points relais, consignes automatiques...).

### 3 Limiter au maximum les retours de produits

pour ne pas générer de pollutions supplémentaires.



## UN ŒIL AVERTI SUR LES ÉTIQUETTES

Un regard suffit à repérer le pays de fabrication, les labels environnementaux et la composition du vêtement.

► **Du mal à vous y retrouver avec les labels sur les vêtements et chaussures ?** Découvrez ceux recommandés par l'ADEME sur [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)

ENVIRON **7 MILLIONS**  
**DE VÊTEMENTS NEUFS**  
SONT ACHETÉS PAR JOUR  
**EN FRANCE**

Source : Estimation d'après le baromètre Refashion sur les ventes 2022

## LA FABRICATION DES VÊTEMENTS A DE GROS IMPACTS.

La production des matières (coton, synthétique...) et la fabrication des vêtements entraînent d'importantes pollution de l'air, de l'eau et des sols. De plus, nos vêtements sont fabriqués en grande majorité dans des pays où les conditions de travail sont parfois extrêmement difficiles. Plus de 300 millions de personnes dans le monde (en majorité des femmes) travaillent dans l'industrie textile !

Source : Ressource sur le secteur textile du Programme des Nations Unies pour l'Environnement

► **Quels impacts environnementaux ont mes vêtements et mes chaussures ?** Découvrez-les avec le guide de l'ADEME «**Tout comprendre. Les impacts de la mode et de la fast-fashion.**»



# Les bonnes pratiques du numérique

Omniprésents dans notre quotidien, les appareils numériques ont plus d'impacts environnementaux qu'on ne le pense. Il est essentiel de bien les utiliser et de les faire durer !

## LIMITER LE TRAFIC DE DONNÉES

Moins de données échangées, c'est moins de travail pour les serveurs et donc moins d'énergie consommée. Désactivez ce qui n'est pas toujours utile : options de connectivité (Wifi, Bluetooth, 4G...), notifications, géolocalisation et mises à jour automatiques des applications. La nuit, passez en « mode avion » pour couper toutes les connexions !

## MOLLO SUR LES VIDÉOS

Elles représentent 61% du trafic Internet\* ! Les bons réflexes : éviter le visionnage en HD (en baissant la qualité) et écouter de la musique uniquement en audio, sans lancer les clips.

\* Source : Sandvine, Global Internet Phenomena Report, 2018

## STOCKER UTILE

- Mettre ses fichiers sur un disque dur ou une clé USB plutôt que de tout placer dans le Cloud (pas si « virtuel » car il a besoin de gros *data centers* pour fonctionner).
- Trier régulièrement les vidéos, photos, mails et documents inutiles.

## ADOPTER LE RECONDITIONNÉ

Testés, nettoyés et restaurés par des pros, les appareils reconditionnés sont jusqu'à 75% moins chers et ont 8 fois moins d'impacts environnementaux que le neuf.

NOUS PASSONS EN MOYENNE UN CINQUIÈME DE NOTRE TEMPS SUR LES ÉCRANS (32H PAR SEMAINE) !

Source : Arcep, Baromètre du numérique, édition 2022

### À SAVOIR

L'intelligence artificielle, quel impact ?

L'IA a un coût environnemental et énergétique très élevé. Sa consommation électrique dans le monde pourrait atteindre 135 TWh d'ici 2027, soit l'équivalent de la production de 22 réacteurs nucléaires.

Découvrez toutes les bonnes pratiques numériques sur [altimpact.fr](http://altimpact.fr)

Source : Article "The growing energy footprint of artificiale intelligence" de la revue *Joule* par Alex Vries

► Envie d'en savoir plus sur la pollution numérique ? Écoutez des podcasts qui vous expliquent tout avec beaucoup d'humour comme **Smartforce**, **des héros pas si super** à retrouver sur : [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/podcast-smartforce](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/podcast-smartforce)

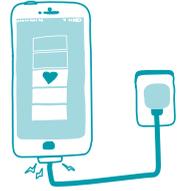


EN FRANCE,  
NOUS POSSÉDONS  
**800 MILLIONS**  
**D'ÉQUIPEMENTS**  
**NUMÉRIQUES, SOIT**  
**PLUS DE 10 PAR**  
**PERSONNE EN**  
**MOYENNE !**

Source : Étude ADEME-ARCEP,  
2025

## LONGUE VIE À NOS BATTERIES...

L'idéal : ne pas attendre qu'elles soient à plat pour les recharger, ni les laisser branchées toute la nuit. L'état de charge optimal se situe entre 20 et 80%.



## ... ET À NOS TÉLÉPHONES !

Équipez-les de protections (coques, housses, verres anti-casse...). Pensez aussi à désinstaller les logiciels / applis inutiles.

### À SAVOIR

#### Éviter de surchauffer l'ordinateur

Mieux vaut ne pas le poser à même une couette, au risque de boucher le système d'aération, de surchauffer l'appareil et d'abîmer ses composants. L'idéal : une tablette pour le surélever et un arrêt complet s'il chauffe trop.

## OÙ SE TROUVENT LES PLUS GROS IMPACTS DU NUMÉRIQUE ?

Gaz à effet de serre, pollution des sols et de l'eau via l'extraction minière... 60 % des émissions carbone sont liées à la fabrication, à la distribution et à la fin de vie des équipements et infrastructures numériques, et 40 % à leur utilisation\*. Un smartphone, par exemple, nécessite 70 matériaux différents (dont certains très rares) et est principalement produit aux États-Unis et en Asie (qui recourent majoritairement à des combustibles fossiles pour produire leur électricité : gaz de schiste, charbon...). Pour limiter tous ces impacts, mieux vaut garder ses appareils le plus longtemps possible !

\* Source : ADEME-Arcep, Évaluation de l'impact environnemental du numérique en France, 2025

### ► Besoin d'un conseil d'entretien ou d'un réparateur près de chez vous ?

Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour allonger la durée de vie des objets sur [epargnonsnosressources.gouv.fr](http://epargnonsnosressources.gouv.fr)

Pour toutes les solutions pour faire durer votre smartphone en limitant ses impacts, consultez le guide de l'ADEME « **Comment conserver son smartphone plus longtemps ?** »



# Bon pour la santé, bon pour la planète

Les repas sont souvent un moment de plaisir, surtout quand ils sont partagés ! Mais si l'on veut que ce soit aussi un moment écologique et sain, voici quelques conseils.

## ALORS, ON MANGE QUOI ?

- Le plus possible d'aliments « bruts » (légumes, fruits) ;
- pas trop de produits ultra-transformés comme des gâteaux en paquet, ni de plats préparés, souvent riches en sucres ajoutés, en additifs et en conservateurs ;
- des produits de saison : plus frais et nutritifs et qui n'ont pas poussé sous serre chauffée ;
- du bio si possible, pour des aliments sans pesticide, herbicide ni engrais chimique ;
- de la volaille plutôt que du porc, du bœuf, du veau, du mouton, de l'agneau ou des abats.

## BESOIN DE CONSEILS POUR BIEN ACHETER ?

Pour découvrir la saisonnalité des fruits et des légumes, affichez le **calendrier des fruits et légumes de saison** dans votre cuisine ou consultez l'application **Mes Fruits et Légumes de Saison**.

Repérez également les labels environnementaux conseillés par l'ADEME sur : [agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)

## LÉGUMES SECS : QUE DU BON !

Pois, lentilles, haricots sont sources de fibres et de protéines. Il est conseillé d'en manger au moins deux fois par semaine. Associés à des pâtes, du riz ou de la semoule, ils peuvent même remplacer la viande ou la volaille. Leur culture nécessitant peu d'engrais, ils sont aussi bons pour l'environnement !



### L'IDÉE EN PLUS

#### Moins de viande mais de meilleure qualité

Manger moins de viande sans devenir végétarien, c'est possible. Commencez par réduire la taille du steak ou de l'escalope, puis instaurez des jours sans viande.

Sans alourdir votre budget, vous pourrez ainsi acheter de la viande issue de l'agriculture bio et d'élevages en plein air.

#### 1 REPAS AVEC DU BŒUF ÉQUIVAUT À 14 REPAS VÉGÉTARIENS !

(EN TERME D'EMPREINTE CARBONE)  
Source : ADEME, [impactco2.fr](https://impactco2.fr), 2023

#### Envie de cuisiner ?

Sur le site [mtaterre.fr](https://mtaterre.fr), découvrez comment faire un **toast houmous, poivrons et noix**, ou encore un **toast fromage frais, figes et noisettes**. Pour faire le plein d'idées, consultez également les « **Recettes de 4 saisons à base de légumineuses** » et le **livret de recettes et astuces anti-gaspi**.



## HALTE AUX DÉCHETS INUTILES À LA CUISINE

- Une gourde ou une carafe d'eau plutôt que des bouteilles ;
- pas de vaisselle, nappe ou serviettes jetables ;
- pas de produits suremballés, tels que des gâteaux en sachets individuels ;
- le plus possible de produits en vrac : féculents, céréales, biscuits... ;
- une assiette ou un couvercle plutôt que du film plastique pour recouvrir les plats ;
- des récipients en verre plutôt qu'en plastique pour conserver les restes.



### L'IDÉE EN PLUS

#### Vive le compostage !

Avec ou sans jardin, on peut fabriquer son propre compost. En plus de produire un engrais 100% gratuit, on évite de faire déborder les poubelles !

► Pour devenir un pro du compostage, consultez le guide de l'ADEME « **Comment réussir son compost ?** »

## GASPILLAGE ALIMENTAIRE : UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE.

Un Français jette chaque année 24 kg\* d'aliments consommables à la poubelle, soit l'équivalent d'un repas par semaine. La production, la restauration ou encore la grande distribution génèrent aussi de nombreuses pertes. Mais cela est en train de changer : tous les acteurs de la chaîne alimentaire et l'État se sont engagés à réduire ce gaspillage de 50% avant 2030. En tant que citoyen, vous avez aussi votre rôle à jouer !

\* Source : Eurostat, 2022



# Économe dans la salle de bain

Il est agréable de sentir bon et de passer du temps à s'occuper de soi. Avec quelques bons gestes, vous limiterez aussi votre impact sur la planète.

## NE PLUS GASPILLER D'EAU

Inutile de laisser couler l'eau quand on se savonne ou qu'on se brosse les dents. Mais ça tout le monde le sait déjà... normalement.

## RÉPARER RAPIDEMENT LES FUITES

Une chasse d'eau qui fuit, c'est chaque jour des centaines de litres d'eau gaspillée ! Pour repérer les fuites, relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !

## LA DOUCHE: LE TEMPS D'UNE CHANSON!

Une douche vaut mieux qu'un bain, à condition de ne pas dépasser 5 min. À la clé, on économise l'eau mais aussi l'énergie (gaz, fioul, électricité) nécessaire pour la chauffer.

## DES DÉCHETS À NE SURTOUT PAS JETER DANS LES TOILETTES

Lingettes, tampons, serviettes hygiéniques, rouleaux de papier toilettes, lentilles de contact, préservatifs, fils dentaires, chewing-gums, mégots de cigarettes et cheveux peuvent boucher les canalisations ou ne pas être stoppés par les grilles de filtration. Ils ne sont alors pas bien éliminés par les stations d'épuration et pollueront l'eau des rivières, des fleuves, pour finir dans l'océan. Les médicaments, très toxiques pour l'environnement, doivent être rapportés en pharmacie.

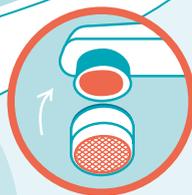


### L'IDÉE EN PLUS

#### Les réducteurs de débits

Un mousseur sur un robinet, c'est 30 à 50%\* d'eau économisée et une douchette économe, jusqu'à 50%\* ! Avec des mousseurs disponibles à partir de 5 euros, cela vaut le coup de les installer sans attendre.

\* Source : CIEAU, [www.cieau.com](http://www.cieau.com), Quels équipements permettent d'économiser l'eau au quotidien ?



## L'IDÉE EN PLUS

### Les shampoings et savons solides

Tout aussi efficaces, ils évitent d'alourdir la poubelle avec des emballages plastiques, à condition d'acheter ceux qui ne sont pas vendus emballés dans du plastique!

## DES PRODUITS AVEC UN LABEL ENVIRONNEMENTAL

Ces labels existent sur les gels douche, shampoings, lessives... Et ils ne sont pas plus chers que ceux sans labels. En plus, ils protègent votre santé et la planète.

► **Comment s'y retrouver dans tous les labels environnementaux?** Retrouvez ceux conseillés par l'ADEME sur : [agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)



## DES LESSIVES ZÉRO GASPI

- Juste ce qu'il faut de lessive (écolabellisée de préférence);
- un tambour bien rempli;
- les programmes les plus économes: « Éco » ou à 30°C.

► Pour aller plus loin, consultez le guide de l'ADEME « **Comment faire le ménage de façon plus écologique ?** »

## LES ÉCONOMIES D'EAU, INDISPENSABLES FACE AUX SÉCHERESSES PLUS FRÉQUENTES.

Le dérèglement climatique va amplifier l'intensité des épisodes de sécheresse qui vont devenir plus fréquents. Le cycle de l'eau va être perturbé. L'eau pourra être abondante à certains moments et dans certaines régions et venir à manquer à d'autres moments et dans d'autres endroits. C'est pourquoi, économiser cette ressource précieuse au quotidien devient encore plus impératif. Prendre des douches courtes, lancer son lave-linge uniquement lorsqu'il est plein... Chaque litre compte!

**148 LITRES/JOUR CONSOMMÉS EN MOYENNE PAR FRANÇAIS, DONT ENVIRON 80 % POUR LES BESOINS D'HYGIÈNE** (SALLE DE BAIN, SANITAIRE, LESSIVE, VAISSELLE)

Source : Observatoire des services publics d'eau et d'assainissement.

# On ne lâche rien quand on sort!

Transports, virées entre amis, soirées...  
À l'extérieur de la maison, chaque petit pas compte aussi pour protéger l'environnement!

## DES AIDES POUR BOUGER AUTREMENT

Vélo et covoiturage séduisent de plus en plus de monde. Ces façons de se déplacer plus écologiques bénéficient d'aides des collectivités pour l'achat d'un vélo classique ou électrique par exemple.

**30 MIN DE VÉLO OU DE MARCHÉ QUOTIDIENNE**  
**= -30% DE RISQUE DE MALADIES**  
(CARDIOVASCULAIRES, DIABÈTE...)  
*Source : Organisation mondiale de la santé*



## POUR LA PLANÈTE, PAS D'ADVERSAIRE, TOUS PARTENAIRES!

Membre d'un club de sport? N'hésitez pas à y partager des bonnes pratiques écoresponsables: aller aux entraînements et aux compétitions à pied, à vélo, en bus, en trottinette ou en covoiturage; trier les déchets et nettoyer le vestiaire, la salle, le bord du terrain et le bus; oublier le jetable et le plastique à usage unique...

► Découvrez les « 10 actions pour un sport plus vert » sur le site de l'association Fair Play for Planet: [fairplayforplanet.org/fppf-challenge](http://fairplayforplanet.org/fppf-challenge)

## LES ASTUCES POUR DES PIQUE-NIQUES ET SOIRÉES ZÉRO DÉCHET!

- Des gobelets réutilisables, des gourdes ou toute autre vaisselle non jetable;
- des plats et en-cas maison plutôt que des fast-foods et leurs nombreux emballages jetables;
- des sacs sur soi pour trier les déchets au cas où il n'y aurait pas de poubelle sur place;
- pour une soirée à la maison, des poubelles de tri mises en évidence;
- si vous faites un cadeau, du papier journal ou du tissu « furoshiki » pour l'emballage.

► Pour trouver d'autres astuces: [mtatterre.fr/quelques-astuces-pour-une-fete-green](http://mtatterre.fr/quelques-astuces-pour-une-fete-green)

## RAMASSER ET TRIER SES DÉCHETS

En ville comme dans la nature, on veille à ne rien laisser par terre et à trier ses déchets. Fini les mégots jetés dans la rue ou enfouis dans le sable de la plage!

► **Un doute pour trier vos déchets?**  
Pour vérifier que vous respectez bien les consignes de tri, rendez-vous sur [quefairedemesdechets.ademe.fr](http://quefairedemesdechets.ademe.fr)



## SANS TRI, PAS DE RECYCLAGE

Tous les produits ne se trient pas de la même manière.

Suivez bien les indications qui figurent sur les emballages.



### À SAVOIR

#### Le fléau des mégots

56 % des fumeurs déclarent jeter leurs mégots par terre quand ils sont à l'extérieur.

Source : Étude Opinion Way « Les fumeurs et la gestion de leurs mégots dans les lieux publics extérieurs », 2019

## LA POLLUTION PLASTIQUE DES OCÉANS VIENT ESSENTIELLEMENT DES TERRES.

Les mégots, les emballages et bouteilles plastiques jetés dans la nature ou dans la rue sont transportés par les vents et les eaux de pluies dans les égouts. Ils finissent dans les rivières et les fleuves, puis dans les mers et les océans. Si rien ne change, l'océan pourrait, en 2050, contenir plus de plastiques que de poissons!

Source : Forum économique mondial et fondation Ellen MacArthur, *The New Plastics Economy*, 2016

DANS LE MONDE, L'ÉQUIVALENT  
D'1 CAMION POUBELLE  
DE PLASTIQUES PAR MINUTE  
SE RETROUVE DANS L'OcéAN

Source : Greenpeace, *Pollution des océans : l'impact des plastiques*, 2017



# Des vacances autrement

Quelles que soient ses envies, il est possible de passer des séjours inoubliables. Sans partir forcément loin ni dépenser plus !

## VOYAGER LÉGER

Plus une voiture ou un avion est chargé, plus il consomme de carburant et émet du CO<sub>2</sub>. Prenez donc le strict nécessaire dans vos valises !

## ATTENTION AUX DÉCHETS

Certains pays n'ont pas de système de traitement pour tous les déchets. Bannissez les produits jetables (rasoirs, lingettes...) et les cartons d'emballages (crèmes, dentifrice), qui pourraient ne pas être recyclés. Pour la même raison, rappez vos piles et vos médicaments dans vos valises pour les faire traiter en France, si ce n'est pas possible dans le pays visité.

EN VOITURE, **100 KG DE CHARGE**  
= **5 % DE CONSOMMATION DE**  
**CARBURANT EN PLUS**  
Source : ADEME

## SE PROTÉGER DU SOLEIL ET MINIMISER SON IMPACT SUR LA BIODIVERSITÉ MARINE

À la suite d'une étude sur l'écotoxicologie des filtres UV de l'observatoire océanologique de Banyuls-sur-Mer, une première campagne de sensibilisation a été menée en 2024 sur le littoral méditerranéen pour inciter les vacanciers à suivre quelques conseils :

- ▶ **se mettre à l'ombre**, porter un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements anti-UV pour réduire l'usage de la crème solaire ;
- ▶ **choisir une crème solaire à base de filtres UV moins nocifs** (de préférence sans ingrédients micro-plastiques) ;
- ▶ **éviter les produits solaires en brume ou en spray** qui se dispersent dans l'air sans atteindre totalement la peau ;
- ▶ **attendre 30 minutes** après avoir mis de la crème pour s'exposer au soleil ou aller à l'eau afin de laisser les filtres UV chimiques présents dans la majeure partie des crèmes solaires être absorbés par la peau.

Source : Office français de la biodiversité

## NE RIEN LAISSER DERRIÈRE VOUS !

Pas de mégot enfoui dans le sable, d'emballage plastique qui s'envole dans les dunes ou dans la mer, de canette et de bouteille laissées sur un chemin de montagne, de chewing-gum tombé dans la neige... Ça semble évident ? Pourtant, en 2018, l'association Mountain Riders a récolté 39 tonnes de déchets sur les domaines skiables français.



## L'IDÉE EN PLUS

### Louer sur place

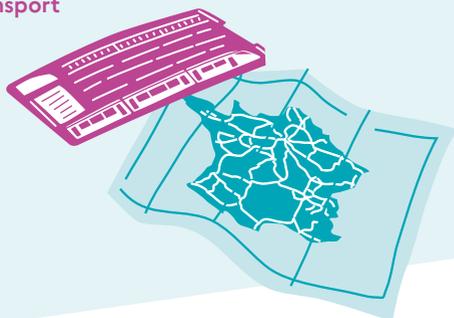
Pour du matériel qu'on utilise qu'une ou deux fois dans l'année (palmes, skis...) ou des vélos, pas besoin de dépenser et de se surcharger inutilement.

## PARTIR LOIN... VRAIMENT ?

L'Hexagone regorge de destinations de rêve pour s'évader à moindre frais (à découvrir sur l'infographie « **Tourisme au kilomètre, des vacances pour la planète ?** »)!

Pour s'y rendre, pas besoin d'avion. Le réseau ferré en France est assez dense. Et pour zéro pollution, il y a aussi le tourisme à vélo!

► Pour mesurer en 2 secondes la différence entre un voyage en train, en vélo, en voiture et en avion, consultez: [monimpactco2.fr/transport](http://monimpactco2.fr/transport)



## ENVIE DE DONNER DE VOTRE TEMPS PENDANT LES VACANCES ?

Les jeunes entre 16 et 19 ans peuvent participer à des chantiers solidaires organisés par des associations pour mettre en place des projets de rénovation de patrimoine culturel, de protection de l'environnement, de soutien aux populations locales...

► Trouvez des missions de bénévolat sur: [jeuxaider.gouv.fr](http://jeuxaider.gouv.fr)

## L'IMPACT DU TOURISME SUR LA PLANÈTE.

Le tourisme représente 8,8 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre\*. C'est aussi: des perturbations de la faune et de la flore, une surfréquentation de sites touristiques et naturels, des dégradations de monuments, une surproduction de déchets, des pollutions, une baisse de la qualité de vie locale... Choisir ses vacances et ce que l'on veut en faire n'a donc rien d'anodin.

\* Source : Drivers of global tourism carbon emissions, 2024

**95% DES TOURISTES** SE CONCENTRENT SUR  
**5% DES TERRITOIRES** À L'ÉCHELLE MONDIALE

Source : Organisation mondiale du Tourisme

## L'IDÉE EN PLUS

Et si vous devez partir loin ?

Faites le plus long séjour possible plutôt que de multiplier les courtes escapades dans l'année.

## DES SÉJOURS EN HARMONIE AVEC LA NATURE

Pourquoi ne pas tester les nouveaux concepts à la mode ? Le *woofing*, qui permet d'être nourri et logé dans une exploitation agricole en échange de petites tâches. Ou encore le *slow tourisme*, pour changer d'air en prenant son temps, avec des associations de protection de l'environnement comme **Mountain Wilderness**.

► Certains hébergements possèdent déjà un label environnemental. Découvrez-les sur [agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)



# S'engager pour l'écologie dans ses études

Se former aux enjeux de la transition écologique,

participer à des actions collectives et sensibiliser les autres, tout est possible!

## CAHIERS, FEUILLES, STYLOS... COMMENT LES CHOISIR ?

Pour les feuilles, cahiers et agendas, choisissez ceux avec un label environnemental et qui ne sont même pas plus chers! Évitez le plus possible les produits avec du plastique comme les pochettes ou les règles. En plus, la règle en métal est bien plus robuste qu'une règle «flexible» en plastique.

### ► Comment repérer les fournitures les moins impactantes pour l'environnement et la santé ?

Fiez-vous aux labels conseillés par l'ADEME: [agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux](http://agirpoulatransition.ademe.fr/particuliers/labels-environnementaux)

## UNE BONNE PAUSE DEJ' SANS PLASTIQUE

Quand on ne peut pas accéder facilement à une cantine ou à un resto U, le déjeuner se compose parfois de sandwich ou de salade dans un emballage plastique. Avez-vous pensé à la petite boîte thermos, qui vous permet d'emporter des aliments de la maison et de les déguster encore chauds à midi ? Cela vous coûtera moins cher et vous permettra de manger bien équilibré. Et bien sûr, on oublie les bouteilles d'eau en plastique au bénéfice de la gourde.



### ⚠ À SAVOIR

#### Méfiance avec les fournitures parfumées

Les marqueurs permanents ainsi que certains feutres, stylos et gommes parfumés contiennent des substances irritantes pour les voies respiratoires.

### ♻️ L'IDÉE EN PLUS

#### Les solutions anti-gaspi

Frigo solidaire, gâchimètre de pain, espace de troc... Pourquoi ne pas mettre en place un de ces dispositifs à la cantine ou au resto U ?



## S'INVESTIR DANS SON ÉTABLISSEMENT

Au collège et au lycée, on peut devenir éco-délégué pour accompagner sa classe et son établissement dans la réalisation d'actions écologiques. Les études supérieures sont l'occasion de s'impliquer auprès d'associations étudiantes (solidarité, écologie, art, culture, sport...) et sur son campus.

► **Pour en apprendre plus sur le rôle des éco-délégués**, découvrez les guides de l'ADEME pour **le collège et le lycée**.

**Pour trouver sur son campus des associations et des projets** liés aux enjeux écologiques et solidaires, rejoignez le RESES : **le-reses.org**.



**Pour comprendre l'actualité et les grands enjeux écologiques**, pour trouver des conseils et des idées pratiques pour s'engager écologiquement et adopter les bons gestes tous les jours, consultez le site de l'ADEME pour les jeunes : **mtaterre.fr**.

## 3 MANIÈRES DE S'ENGAGER POUR LA PLANÈTE

### Devenir bénévole

Si vous avez plus de 16 ans et vous que avez envie de donner votre temps et votre énergie à des actions de protection de la planète et de solidarité, vous pouvez devenir bénévole pour quelques heures, quelques jours, quelques semaines ou plusieurs mois.

**Trouvez des missions sur [jeuxaider.gouv.fr](http://jeuxaider.gouv.fr)**

### Effectuer un Service Civique

Si vous avez entre 16 et 25 ans (jusqu'à 30 ans si vous êtes en situation de handicap) et que vous souhaitez participer à une mission de solidarité et de protection de l'environnement, le Service Civique peut vous offrir l'opportunité de vivre une expérience unique. **Découvrez des missions sur [service-civique.gouv.fr](http://service-civique.gouv.fr)**

### Partir à l'étranger en volontariat international

Si vous avez plus de 18 ans et que vous souhaitez effectuer une mission de développement et de solidarité dans le monde, pour quelques semaines ou pour plusieurs années, vous pouvez postuler à une offre de volontariat international.

**Pour en savoir plus, consultez le site [M ta Terre](http://MtaTerre.fr).**

## S'ORIENTER VERS LES MÉTIERS DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE.

Ces métiers ne sont pas seulement liés à la protection de la nature ou des animaux... Certaines professions ont évolué pour mieux intégrer les enjeux environnementaux (juriste en droit de l'environnement, maraîcher dans l'agriculture biologique...). C'est ce que l'on appelle les métiers verdissants. Accessibles à tous les niveaux d'études, les très nombreux jobs tournés vers l'écologie apportent du sens au travail. Autre avantage, les compétences relationnelles (*soft skills*) y sont valorisées et appréciées : esprit d'équipe, empathie...

**1 MILLION D'EMPLOIS LIÉS À LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE POURRAIENT ÊTRE CRÉÉS À L'HORIZON 2050**

Source : Rapport d'accompagnement de la Stratégie nationale bas carbone, MTES, 2020



## L'ADEME À VOS CÔTÉS

À l'ADEME — l'Agence de la transition écologique —, nous sommes résolument engagés dans la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation des ressources.

Sur tous les fronts, nous mobilisons les citoyens, les acteurs économiques et les territoires, leur donnons les moyens de progresser vers une société économe en ressources, plus sobre en carbone, plus juste et harmonieuse.

Dans tous les domaines — énergie, économie circulaire, alimentation, mobilité, qualité de l'air, adaptation au changement climatique, sols... — nous conseillons, facilitons et aidons au financement de nombreux projets, de la recherche jusqu'au partage des solutions.

À tous les niveaux, nous mettons nos capacités d'expertise et de prospective au service des politiques publiques.

L'ADEME est un Établissement public à caractère industriel et commercial (EPIC) placé sous la tutelle du ministère en charge de l'environnement, du ministère en charge de l'énergie et du ministère en charge de la recherche.

[agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers](http://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers)



## M TA TERRE

Envie d'être bien informé sur les grands enjeux écologiques et les solutions pour vivre dans un monde plus durable ?

Retrouvez des décryptages et des articles pour mieux comprendre l'actualité, des vidéos, des podcasts ainsi qu'un grand nombre de ressources sur le site MtaTerre.

[www.mtaterre.fr](http://www.mtaterre.fr)

