



# LES ÉCOGESTES AU QUOTIDIEN DANS LES QUARTIERS DURABLES WWF



# RÉINVENTONS LES VILLES AVEC UNE SEULE PLANÈTE

Chaque année, l'humanité consomme l'équivalent d'une planète et demie pour subvenir à ses besoins. Au regard des projections démographiques qui portent à 9 milliards le nombre d'individus en 2050, les besoins de l'humanité ne cesseront de croître et avec eux l'exploitation des ressources naturelles. Si nous ne changeons pas de cap, l'équivalent de deux planètes sera insuffisant pour répondre aux besoins de l'Humanité à l'horizon 2030. Parce que la nature n'est pas un gisement dans lequel nous pouvons puiser indéfiniment, il faut donc continuer de réduire notre empreinte écologique, repenser nos modes de vie, produire mieux et consommer raisonnablement.

L'empreinte écologique est la surface terrestre nécessaire à une personne pour assurer son mode de vie : alimentation, logement, déplacements, fabrication et fourniture de biens et de services. Or nous avons besoin d'une Terre et demie pour satisfaire notre demande actuelle en ressources naturelles. Si tout le monde vivait comme un Français, nous aurions besoin de près de 3 planètes pour subvenir à nos besoins ! Cette « empreinte écologique » épuise la nature et ses ressources. Il est urgent de repenser nos modes de vie, et en particulier les modes d'habitat, qui conditionnent fortement nos habitudes alimentaires, de déplacement et de consommation en général.

## Le WWF prône un nouveau mode de ville

C'est la première décennie de l'histoire de l'humanité où les êtres humains sont désormais plus nombreux à vivre en milieu urbain qu'en zone rurale. La population mondiale allant croissant, la proportion vivant en ville devrait poursuivre sa hausse, notamment dans les pays du Sud.

L'urbanisation n'est pas forcément synonyme d'aggravation de la pollution, d'étalement inconsidéré, de mode de vie à fort impact et d'encombrement des services. S'ils sont raisonnés, les investissements, la planification et la gouvernance en milieu urbain peuvent garantir des sociétés et des modes de vie sains et durables pour plus de la moitié de l'humanité.

Les villes sont aussi le lieu où des solutions sont trouvées et de bonnes pratiques sont mises en œuvre pour réduire notre empreinte écologique.

## Le WWF entend réinventer les villes en s'appuyant sur 4 principes forts



**Préserver le capital naturel :** les espaces naturels situés dans les villes et aux alentours fournissent des services écosystémiques vitaux (qualité de l'air et de l'eau, prévention des crues, habitat pour la biodiversité, réduction de l'îlot de chaleur, valeurs récréatives et sentiment de bien-être, etc.).



**Produire mieux :** près de 15 % de l'alimentation mondiale est fournie par l'agriculture urbaine et les villes produisent de plus en plus leur propre énergie renouvelable.



**Consommer plus raisonnablement :** les villes sont certes des centres de consommation, mais des choix de consommation plus vertueux peuvent aussi favoriser un mode de vie plus durable pour les habitants.



**Réorienter les flux financiers :** entre 2005 et 2035, 315 000 milliards d'Euros vont être consacrés aux infrastructures urbaines (WWF, 2010). Il s'agit là d'une réelle opportunité pour que les villes deviennent des solutions à la réduction de l'empreinte globale et à la protection de la biodiversité plutôt qu'elles ne la menacent.

## Les Quartiers Durables WWF, des projets innovants pour réconcilier qualité de vie et écologie

Pour démontrer qu'il est possible de réduire son empreinte écologique à l'échelle des villes tout en améliorant la qualité de vie, le WWF a lancé des projets de « Quartiers Durables WWF » au Portugal, en Angleterre, en Suède, en France etc. Les quartiers sont au cœur des villes, ils sont inscrits dans le quotidien des citoyens où se construisent et se vivent concrètement les politiques d'aménagement, les usages et les innovations collaboratives. Dans le cadre de cette initiative internationale, le WWF France souhaitait accompagner des projets sur le territoire français.

Votre quartier a bénéficié du concours de nombreux acteurs pour répondre à des exigences de performance très élevées en matière de qualité environnementale. L'aménagement durable participe à rendre votre quartier vertueux et agréable à vivre, mais peut-on rendre votre quartier durable sans vous associer, vous qui le fréquentez et y vivez au quotidien ?

L'aménagement durable est effectif, concret et perfectible quand les habitants, salariés travaillant sur le territoire participent et s'engagent concrètement pour l'environnement, dans tous leurs usages.

Cette appropriation citoyenne est la seule garantie pour que votre quartier s'inscrive dans une démarche de développement durable sur le long terme de façon intégrée et globale : de sa conception à ses usages. La réussite de tous les quartiers durables WWF repose sur l'implication de ceux qui le font vivre au quotidien. À vous de jouer !

## LYON CONFLUENCE, 1<sup>ER</sup> QUARTIER DURABLE WWF

Ce territoire au sud de la presqu'île lyonnaise, longtemps sacrifié à l'industrie et aux transports, fait aujourd'hui l'objet d'un projet de renouvellement urbain sans précédent. Hier gagné sur les eaux, ce site fluvial retrouve ses rives et son environnement naturel. L'aménagement progressif met en valeur un espace d'exception et des paysages uniques. Il permettra à terme de doubler la superficie de l'hypercentre de l'agglomération.

L'objectif du partenariat scellé entre le WWF-France et la Métropole de Lyon est de réduire l'empreinte écologique et de prévenir la dégradation de l'eau et de la biodiversité, tout en améliorant la qualité de vie des futurs habitants, salariés du site. La Métropole de Lyon et son aménageur, la Société Lyon Confluence, se sont ainsi engagés à respecter les 10 principes internationaux de durabilité préconisés par le WWF.

# 10 engagements forts des Quartiers Durables WWF

OBJECTIFS QUARTIERS DURABLES WWF	ILLUSTRATIONS SUR LE QUARTIER LYON CONFLUENCE
 ZÉRO CARBONE	Construire des bâtiments qui produisent plus d'énergie qu'ils n'en consomment
 ZÉRO DÉCHETS	Développer le compostage urbain
 MOBILITÉ DURABLE	Proposer une desserte en transports en commun à moins de 300 mètres de chaque logement et bureau
 MATÉRIAUX LOCAUX ET DURABLES	Les favoriser dans les cahiers des charges des constructions
 ALIMENTATION LOCALE ET DURABLE	Favoriser l'offre en alimentation de qualité (locale, de saison et/ou issue de l'agriculture biologique)
 GESTION DURABLE DE L'EAU	Récupérer les eaux pluviales pour l'arrosage des espaces verts
 HABITATS NATURELS ET BIODIVERSITÉ	Créer des lieux propices au retour de la biodiversité
 CULTURE ET PATRIMOINE LOCAL	Respecter l'identité architecturale locale et préserver les marques du passé.
 ÉQUITÉ ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE	Attribuer 30% du parc immobilier aux logements sociaux
 QUALITÉ DE VIE ET BIEN-ÊTRE	Offrir des services et commerces de proximité

# VOS ACTIONS CITOYENNES AU QUOTIDIEN



## ZÉRO CARBONE Mieux me chauffer et réduire ma facture d'électricité

Vous économiserez de l'énergie, de l'argent et vous augmenterez la longévité de vos appareils de chauffage en faisant vérifier leur bon fonctionnement au moins une fois par an.

Adaptez la température à votre activité : 20°C suffisent dans le séjour, 18°C dans les chambres (et 16°C la nuit pour un bon sommeil). Pendant la journée, en votre absence, et la nuit, baissez le chauffage de toutes les pièces, cela vous permet d'économiser de l'énergie.

Pensez à baisser le chauffage quand vous aérez une pièce.

Essayer de placer des panneaux réfléchissants derrière les radiateurs, qui renverront ainsi mieux la chaleur vers la pièce. Vous pouvez ainsi réduire les pertes de chaleur de 70 %.

Si possible, évitez de couvrir vos radiateurs et vos convecteurs, cela réduit leur capacité de 10 %.

Aux saisons froides, le soir venu, pensez à fermer vos rideaux et/ou vos volets, cela représente une économie d'énergie d'au moins 5%.

Vérifiez les joints des fenêtres et calfeutrez-les s'ils ne sont plus assez étanches, à l'aide de bandes isolantes, par exemple\*.

\* Ces indications s'inscrivent dans une situation donnée qui change si votre appartement est neuf, rénové, etc.

## Que la lumière soit !

Installez-vous près des fenêtres pour lire ou travailler en journée, vous profiterez de la lumière naturelle, gratuitement !

Quand vous choisissez votre déco, privilégiez les teintes qui réfléchissent la lumière. L'éclairage d'une pièce peinte dans une couleur claire nécessite des ampoules moins puissantes donc plus économiques.

Choisissez des ampoules de classe A+++ : la classe énergétique est indiquée via l'étiquette-énergie apposée sur l'emballage.

Les tubes dits « néon » récents sont aussi économiques que des ampoules à basse consommation.

Limitez l'utilisation des lampes halogènes et à incandescence très énergivores.

Pensez à éliminer la poussière de vos sources lumineuses, vous améliorerez leur flux lumineux.

## À table !

En utilisant des couvercles, vous réduirez votre consommation d'énergie de 50 % et vous gagnerez du temps.

Pensez à nettoyer régulièrement les plaques et les brûleurs de votre cuisinière pour améliorer ses performances.

Privilégiez des récipients à fond plat, de même diamètre que vos plaques pour éviter les déperditions d'énergie.

Si vous cuisinez à l'électricité, préférez des plaques à induction, plus chères à l'achat mais qui consomment jusqu'à 40 % d'électricité de moins que les plaques classiques.

Eteignez vos plaques électriques quelques minutes avant la fin de la cuisson, car elles continuent de chauffer 15 minutes après leur extinction !

Un four à micro-ondes consomme autant, voire plus, qu'un four classique.

Ouvrez votre four le moins souvent possible pendant la cuisson, car vous perdez à chaque fois plusieurs degrés.

Le préchauffage est souvent superflu : deux minutes à 70°C suffisent.

Pensez à décongeler à l'avance vos aliments dans le frigo : vos aliments vont ainsi décongeler tout en réduisant la consommation du frigo ! Vous économiserez ainsi la consommation du four à micro-ondes et du frigo !

## Optez pour un appareil électroménager recommandé par TopTen

Le site internet <http://guidetopten.fr/> reprend, pour diverses catégories, les appareils électroménagers les plus économes en énergie. Avant de changer vos appareils électroménagers, vérifiez sur <http://guidetopten.fr/> que l'appareil choisi n'alourdira pas vos consommations et votre facture.

Pensez à éteindre la veille de tous les appareils ou à placer une multiprise à interrupteur. La consommation en veille des appareils peut constituer 10% de votre consommation d'électricité.

Pensez à débrancher les chargeurs dès que les appareils sont chargés (téléphones portables, batteries...).

## Les économies jusque dans mon frigo !

Les réfrigérateurs et congélateurs représentent 25 % de votre consommation d'électricité car ils consomment de l'énergie 24h/24. Les réfrigérateurs âgés de plus de 10 ans consomment inévitablement plus d'énergie que les nouveaux modèles. Nous vous conseillons de les remplacer, pour autant que le nouvel appareil soit de classe A++.

Si possible, évitez de placer le frigo à côté d'une source de chaleur (four, cuisinière ou chauffage) pour ne pas provoquer de surconsommation.

Autant que possible, évitez de placer des aliments chauds dans le réfrigérateur, laissez-le d'abord refroidir jusqu'à température ambiante.

Pensez à bien régler la température de vos équipements : 5°C suffisent à la conservation dans un réfrigérateur, et -18°C dans un congélateur. Chaque degré de moins consomme 5 % d'énergie de plus. Vous pouvez installer un thermomètre pour congélateur/réfrigérateur afin de contrôler la température.

Si possible, évitez de surcharger votre frigo : cela augmente la consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments (l'air froid circule moins bien).

Vérifiez régulièrement l'étanchéité des joints des portes : si votre appareil commence à givrer trop rapidement, cela peut être le signe qu'il fuit.

Pensez à dégivrer vos appareils complètement tous les 3 mois : 2 millimètres de glace augmentent la consommation d'énergie de 10 % !

## ... Et aussi pour laver mon linge !

La majeure partie de l'énergie qu'un lave-linge consomme sert à chauffer l'eau.

Remplissez complètement votre machine avant de la lancer en laissant malgré tout la place d'un poing au-dessus du linge. Quand le tambour n'est pas rempli, n'oubliez pas d'enclencher la touche 'demi-charge'.

D'une manière générale, préférez les programmes à basses températures, un cycle à 30°C ou à 40°C, consomme trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C.

Privilégiez les programmes économiques pour le linge peu sale puisque, dans ce cas, il n'est pas nécessaire de procéder à un prélavage.

Nettoyez régulièrement le filtre en le mettant sous l'eau et contrôlez régulièrement les joints.

Pensez à enlever le surplus de calcaire. Une cuillère de bicarbonate de soude dans le bac à détergent ralentit la création de calcaire. Si votre eau est calcaire, pour éviter que votre machine ne s'entarte, faites, 3 fois par an, un lavage à vide à 60°C avec un détartrant pour lave-linge. C'est plus économique et beaucoup plus efficace que les pastilles anti-calcaire.

Tant que possible, minimisez l'usage du sèche-linge. La corde à linge reste la solution la plus écologique et la moins chère ! Si vous en achetez un, préférez un appareil de classe A++ et optez également pour un lave-linge qui essore votre linge au maximum (1400 tours/minute minimum). Un essorage efficace dans votre lave-linge réduira la consommation de votre sèche-linge de 20 à 25%.

Pensez à nettoyer régulièrement, de préférence après chaque utilisation, le filtre anti-peluches, sans eau. La circulation d'air ne sera que meilleur et vous favoriserez l'échange thermique air/résistance (économie d'énergie et meilleur rendement).

## Et si on passait à l'électricité verte ?

Certaines collectivités ont déjà fait le choix de s'engager vers 100% d'énergies renouvelables. Vous aussi, en tant que consommateur, vous avez le choix de sélectionner la source la plus durable et responsable possible d'électricité verte (éolien, solaire, biomasse, hydraulique...). En passant à l'électricité verte, vous envoyez un signal fort au secteur de l'énergie, vous l'encouragez à investir dans les énergies renouvelables et à agir pour lutter contre le changement climatique.

Voici quelques informations utiles pour passer à l'électricité verte :

Consultez les sites des fournisseurs et comparez les offres.

Si vous êtes copropriétaires, pensez à l'approvisionnement de votre chauffage et/ ou de votre eau chaude sanitaire par panneaux solaires, parlez-en à votre syndic de copropriété !

Comme le meilleur déchet est celui qui n'existe pas, à nous de limiter notre consommation tout en recyclant au maximum afin d'épargner les matières premières. Avec les déchets qui restent, réutilisons-les au maximum avant de les mener vers une filière de recyclage.

Préférez les produits avec le moins d'emballage possible.

Évitez si possible, les biscuits emballés individuellement.

Préférez les légumes à la pesée.

Préférez les emballages recyclables aux emballages jetables.

Economisez les bouteilles en plastique en buvant l'eau du robinet que vous pourrez filtrer.

Limitez les sacs plastiques lors de vos achats et optez pour un sac réutilisable.

Investissez dans du matériel de qualité qui durera plus longtemps.

Évitez les jetables : lingettes, vaisselle en plastique ou en carton. Plutôt que du papier essuie-tout, utilisez un torchon ou une éponge.

Apposez un autocollant stop-pub sur votre boîte aux lettres.

Réalisez votre compost au pied de votre immeuble : ça ne sent pas mauvais. Vous pourrez ainsi nourrir les plantes de votre potager ou de votre balcon.

Réutilisez vos cartons d'emballage pour d'autres envois.

Remplacez le papier normal par du papier recyclé (imprimante, mouchoirs, papier toilette, etc.).

Employez le verso de feuilles déjà imprimées en recto.

Offrez votre journal une fois lu à votre voisin de métro, tramway, etc.

Optez pour des piles rechargeables et recyclez-les une fois inutilisables.

Remplacez l'aluminium, matériau très énergivore, par des emballages en verre ou en plastique réutilisables.

Dès que possible, achetez des recharges ou des produits concentrés plutôt que le produit entier à nouveau (recharge de cartouches d'encre, produits d'entretien, etc.).

Pensez à acheter en seconde main : vêtements, meubles, appareils électroniques, etc.

Vous n'utilisez que rarement certains de vos appareils électroménagers, vous pourrez faire un don à une association de collecte de dons, à une ressourcerie ou encore les troquer ou les partager avec les membres du SEL (Système d'Echange Local) le plus proche, renseignez-vous !

Pour un meilleur recyclage, il est essentiel de trier au mieux ses déchets.

Les huiles alimentaires usagées jetées dans l'évier (vinaigrette, huiles de boîte de conserve ou de friture, etc.) forment une pellicule sur l'eau qui asphyxie les micro-organismes chargées de l'épuration. De plus, cela bouche vos conduits d'eau ! Vous pouvez déposer les huiles de friture gratuitement à la déchetterie la plus proche de chez vous.

Apportez vos bouteilles en verre au container à verre le plus proche de chez vous. La vaisselle, terre cuite, miroirs, vitres, ampoules électriques et porcelaine devront être apportés en déchetterie.

Recyclez les bouteilles et flacons en plastique (vides, secs et sans films plastiques autour). Les sacs et sachets en plastique rejoignent, quant à eux, votre poubelle à ordures ménagères.

Recyclez journaux, magazines, prospectus (sans les films plastiques), cartons propres. Les papiers plastifiés ou carbone, papier peint, couches culottes, papiers gras, mouchoirs, tickets de transport en commun avec bande magnétique pourront être jetés dans la poubelle à ordures ménagères. Vos livres et collections de magazine pourront être donnés aux associations locales de collecte de dons.

Recyclez les déchets métalliques (sans reste alimentaire) : boîtes de conserve, canettes, barquettes en aluminium, boîtes et bidons, aérosols alimentaires, couvercles et capsules de bocaux et bouteilles.

Pour la préservation des forêts de chêne liège, recyclez les bouchons en liège, trouvez le point de collecte le plus proche de chez vous sur le site web de la Fédération française des Syndicat du Liège, vos bouchons seront recyclés en isolant, objets design, etc.

Déposez vos déchets toxiques à la déchetterie ou dans les grandes surfaces qui les commercialisent: piles, batteries, tubes néons, ampoules économiques, restes de peinture, etc.

Pour vos vieux appareils électroménagers, vous pourrez les rapporter à la déchetterie ou, si vous rachetez un nouvel appareil, les magasins vous reprendront l'ancien.

## Je recycle

Chaque déplacement effectué à pied, en vélo ou avec les transports en commun est un «plus» pour la planète. Même si la voiture peut s'avérer indispensable pour certains déplacements, il est tout à fait possible de limiter l'utilisation de sa voiture ou de rouler plus propre.

Adopter une conduite économique permet d'économiser jusqu'à 30% de carburant par rapport à une conduite de type 'sportif'.

Tant que faire se peut, évitez les coups de frein et les accélérations brusques.

Il est plus économique de couper le moteur au-delà de 30 secondes d'arrêt.

Une pression des pneus inférieure de 0.5 bar par rapport à la normale entraîne déjà une surconsommation de 3%. Une pression inférieure de 1,7 bar par rapport à la normale peut entraîner une surconsommation de 8%. Pensez à contrôler chaque mois la pression des pneus de votre véhicule.

Si vous ne l'employez pas au quotidien, le porte-bagages du toit peut être retiré. A une vitesse de 120 km/heure, un porte-bagages vide engendre une surconsommation de 7,5%.

Avant de vous décider à acheter une (nouvelle) voiture, étudiez vos déplacements les plus courants et réfléchissez au type de moteur qui vous conviendrait le mieux pour ceux-ci : à combustion ou électrique.



## ZÉRO DÉCHETS Je réduis

## Je réutilise



## MOBILITÉ DURABLE Je roule économique

## Et hop, j'essaie le covoiturage !

Pendant les heures de pointe, un seul passager est la plupart du temps à bord, alors que nous sommes nombreux à effectuer le même trajet. Pour limiter des coûts élevés de déplacement (liés au carburant), la congestion du trafic, la recherche d'une place de stationnement, la pollution de l'air et passer un agréable voyage, essayez le covoiturage !

Pour vos déplacements domicile/travail, échangez avec vos collègues pour organiser un système de covoiturage ou bien trouver des personnes prêtes à effectuer les navettes avec vous.

Consultez les plateformes de covoiturage en ligne existantes.

Consultez le comité d'entreprise ou le service des ressources humaines de votre entreprise pour savoir si elle adhère à un plan de déplacement inter-entreprises (PDIE) pour multiplier vos chances de trouver des partenaires de covoiturage pour vos déplacements quotidiens.

## Je partage une voiture

Si vous n'avez besoin d'une voiture que de manière ponctuelle, le partage d'un véhicule peut être votre solution !

Consultez les plateformes en ligne d'autopartage disponibles dans de nombreuses villes ou renseignez-vous auprès de votre mairie.

Il est aussi possible de partager votre véhicule avec d'autres utilisateurs particuliers, consultez les plateformes en ligne.

## Et pour les trajets courts ?

Optez pour le vélo. Bon pour la santé, ce mode de déplacement est rapide et agréable pour se déplacer en ville.

Si vous n'avez pas de vélo personnel, pensez aux vélos partagés mis à la disposition des usagers de nombreuses villes. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

Consultez sur les sites web et applications de votre réseau de transports en commun, vous y trouverez les horaires, temps de déplacement en temps réel et itinéraires pour rejoindre votre destination avant de prendre votre véhicule individuel.



## MATÉRIAUX LOCAUX ET DURABLES

Quels matériaux pour aménager mon « chez moi » ?



Tout objet en bois ou papier provient à la base d'une forêt. Comment s'assurer que les arbres qui ont été coupés l'ont été de manière légale, et que cela n'a engendré aucune surexploitation forestière ? En achetant du bois portant le label FSC, vous vous assurez que les coupes sont faites de manière responsable, sans menacer la biodiversité locale, et dans le respect des droits des communautés locales et des ouvriers forestiers.

Privilégiez l'utilisation du bois à la place d'autres matériaux, moins respectueux de l'environnement. Le bois est un matériau abondant en France, il est renouvelable et écologique lorsque son exploitation préserve la diversité biologique, la productivité et la capacité de régénération de la forêt dont il est issu.

Dans le bâtiment, le bois massif est aussi un très bon isolant (12 fois plus performant que le béton) qui offre une résistance au feu supérieure à celle du béton ou du métal.

Achetez si possible du bois local ou certifié FSC.

Parlez du bois labellisé FSC à votre menuisier, votre fournisseur en bois ou aux employés des magasins de bricolage.

Si vous ne trouvez pas de bois labellisé FSC dans votre magasin habituel, n'hésitez pas à le demander.

## Que de choix, quel revêtement au sol choisir ?



Les tapis de laine naturelle sont à la fois des produits durables, d'excellents isolants thermiques et des régulateurs d'humidité.

La fabrication et la fin de vie des moquettes en matières synthétiques demeurent très polluantes. De plus, mises en contact avec des solvants, elles créent des émanations toxiques.

Privilégiez les fibres naturelles comme le sisal, le coco, ou bien encore le chanvre.

Le véritable linoléum est réalisé à partir de farine de bois, de farine de liège, d'huile de lin et de pigments assemblés par une colle à base de latex naturel. Bien que plus cher à l'achat, il reste écologique et résistant tout au long de son cycle de vie.

Optez pour des revêtements certifiés par l'écolabel européen.



## GESTION DURABLE DE L'EAU Je réduis ma consommation quotidienne d'eau

Préférez les douches courtes

Saviez-vous qu'un robinet laissé ouvert pendant qu'on se brosse les dents consomme chaque fois entre 1 et 2 litres d'eau ? Soit environ 1.000 litres par an. Pensez à utiliser un gobelet.

Utilisez l'eau de lavage des légumes ou l'eau de pluie pour arroser vos plantes. Vous pouvez également utiliser un petit reste de café ou de thé pour arroser vos plantes d'intérieur.

## Des petites installations économes

Si votre pommeau de douche est ancien, pensez à le remplacer par un pommeau à économie d'eau : un système augmente la résistance mécanique dans le pommeau de douche, ce qui diminue le débit de l'eau tout en gardant un confort parfait !

Envisager l'achat d'un robinet thermostatique : cet équipement permet de régler la température de l'eau au préalable. Ainsi, vous ne perdez pas d'eau en cherchant la bonne température.

Le limiteur de débit et mousseur est un système installé à la sortie du robinet et qui permet de limiter le débit de l'eau. En combinaison avec un mousseur, cela permet d'offrir un jet d'eau suffisant pour un rinçage efficace (quand on se lave les mains, par ex.). Cet équipement s'achète en magasin de bricolage et se visse facilement sur votre robinet ancien.

Optez pour un modèle de lave-linge qui consomme peu d'eau.

Avec des toilettes munies d'un réservoir à double chasse (6 litres pour les grandes évacuations / 3 litres pour les petites), une famille de 4 personnes ne consomme plus que 96 litres par jour (au lieu de 216 pour un réservoir 9 litres) soit une économie de 45 m<sup>3</sup> par an.

Si vous ne disposez pas d'une double chasse, modifiez l'installation vous-même ! Remplissez une ou deux bouteilles et déposez-les dans le réservoir de vos toilettes. Il est aussi possible de déplacer le flotteur pour réduire le volume d'eau.

## Au quotidien, je fais la chasse aux fuites !

Contrôlez votre compteur d'eau avant et après une période d'absence. Ainsi, vous pouvez facilement repérer la présence de fuites.

Si possible, réparez immédiatement un robinet ou le toilette qui fuit. Une fuite dans un toilette peut provoquer jusqu'à 140 000 litres d'eau par an perdus.

Pensez à installer un limiteur de fuites : il ferme l'arrivée d'eau en cas de rupture subite d'une conduite d'eau. En cas de perte systématique (un robinet qui fuit), le système ferme l'arrivée au bout d'un certain temps.

## Je préserve la qualité de l'eau

Utilisez des produits respectueux de l'environnement (écolabellisés) pour le nettoyage de votre linge, de vos appareils électroménagers et de votre maison.



## ALIMENTATION LOCALE ET DURABLE

### Je choisis les produits locaux et de saison

Même lorsque nous mangeons, nous avons un impact sur l'environnement. En faisant attention à ce que nous achetons ou commandons au restaurant, nous pouvons diminuer notre impact.

Les tomates, les fraises, etc. vendus chez nous en hiver proviennent de pays souvent lointains ou de cultures sous serres qui nécessitent d'importantes dépenses en énergie.

Sur les marchés, vous trouverez plus facilement des légumes de saison.

Si possible, achetez directement chez le producteur ou dans une AMAP (Association de Maintien de l'Agriculture Paysanne), renseignez-vous sur le lieu de distribution le plus proche de chez vous ou de votre lieu de travail.

Au supermarché, lisez bien les étiquettes : vous pourrez ainsi connaître la provenance des produits.

Lors de vos achats, munissez-vous d'un tableau des fruits et des légumes de saison.

Choisissez des fruits et des légumes frais plutôt que surgelés.

## Je privilégie les produits issus de l'agriculture biologique (AB)



L'agriculture et l'élevage de type biologique excluent l'utilisation d'intrants chimiques (pesticides, herbicides,...). Ils sont donc moins polluants, produisent moins de gaz à effet de serre et sont favorables à la biodiversité. De plus, les aliments bio sont meilleurs pour la santé car ils ne contiennent pas de résidus de produits chimiques.

Selon la législation européenne, les produits biologiques (y compris ceux provenant de l'étranger) sont identifiables par la mention « issu de l'agriculture biologique ». Néanmoins, cette mention est le plus souvent accompagnée du label français AB, aux normes plus restrictives que celles de l'Union européenne.

Le label Nature et Progrès se distingue du label AB par des exigences de production plus contraignantes, intègre une démarche de développement durable plus complète (de la ferme à la mise sur le marché) et offre une gamme de produits élargie (cosmétique, lessives et produits d'entretiens, sel, etc.).

Il n'y a pas que les fruits et légumes qui sont cultivés en bio, pensez aussi à la viande issue de l'agriculture biologique !

## Et si on essayait le « Jeudi Veggie » ?!



La production de viande produit énormément de gaz à effet de serre (CO<sub>2</sub>, méthane), nécessite de très larges surfaces agricoles et beaucoup d'eau (plus que pour la production de céréales) et surtout c'est l'une des principales causes de déforestation dans le monde.

Le poisson est bon pour la santé : il est une très bonne source de protéines, de vitamines et de minéraux ainsi que des corps gras bénéfiques pour la santé, les Omega 3. Mais le poisson n'est pas une source de nourriture inépuisable. Actuellement, 75% des espèces de poissons océaniques sont victimes de surpêche. De plus, certaines techniques de pêche entraînent la destruction des écosystèmes marins et la mort d'espèces capturées par accident (prises accessoires). Tout cela met en péril la vie des océans. Donc le poisson : oui mais bien choisi ! Optez pour du poisson pêché de manière durable et, si possible, labellisé MSC. Ce label garantit que les produits de la mer proviennent de pêche durable et bien gérée.

Essayez pour un jour par semaine de manger sans viande ou poisson, mais avec beaucoup de légumes et de fruits. Un jour veggie (végétarien), le jeudi !

Remplacez la viande ou le poisson par une association de céréales (blé, maïs, riz, quinoa, etc.) et de légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges, pois cassés, fèves, flageolets, etc.), riches en protéines végétales.



## HABITAT NATUREL ET BIODIVERSITÉ

Au-delà des zones de refuges pour la petite faune et la flore locale disponibles au sein de votre quartier, vous pouvez vous aussi créer des refuges pour la biodiversité ordinaire de nos villes !

Si vous aimez observer la nature, posez des nichoirs sur votre bord de fenêtre ou sur votre balcon (suffisamment hauts et isolés, à l'abri des sauts des chats !), ils vous permettront d'observer les passereaux et les chauves-souris à la nuit tombée. Vous trouverez des briques nichoirs à martinets, nichoirs à chauves-souris dans les magasins de jardinage ou sur les e-boutiques des associations naturalistes. Demandez conseil auprès de l'association naturaliste la plus proche de chez vous !

Si vous avez une petite terrasse, un petit hôtel à insectes ou un abri à coccinelles pourra y être installé. Les coccinelles préserveront ainsi les petites cultures potagères disponibles au pied de votre immeuble.

Quand vous choisissez des plantes, privilégiez les plantes à nectar (qui attirent les papillons et les butineuses).

Privilégiez les plantes locales, adaptées aux conditions du territoire, elles seront plus faciles d'entretien.

Pensez à protéger naturellement vos plantes.

Nourrissez régulièrement vos plantes avec le compost de votre quartier, vos plantes seront plus belles et en bonne santé.

GETTE PUBLICATION  
BÉNÉFICIE  
DU SOUTIEN DE



100%  
RECYCLÉ  
ET  
RECYCLABLE



WWF · LES ÉCOGESTES AU QUOTIDIEN DANS LES QUARTIERS DURABLES WWF

2/3

de la population  
mondiale vivra en ville  
d'ici 2050

25 %

des émissions mondiales  
de carbone sont liées au  
transport

15%

de l'ensemble de  
l'alimentation mondiale  
provient de l'agriculture  
urbaine

20 %\*

de toutes les espèces  
d'oiseaux au niveau  
mondial nichent  
désormais en ville



\*CONNIFF 2014



**Notre raison d'être**

Arrêter la dégradation de l'environnement dans le monde et construire un avenir où les êtres humains pourront vivre en harmonie avec la nature.

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

© 1986 Panda Symbol WWF - World Wide Fund For nature (Formerly World Wildlife Fund) © "WWF" & "living planet" are WWF Registered Trademarks/ "WWF" & "Pour une planète vivante" sont des marques déposées.  
WWF France, 1, carrefour de Longchamp, 75016 Paris.  
Fondation reconnue d'utilité publique par le décret du 24 mars 2004 et bénéficiant des articles 5 et 20 de la loi du 23 juillet 1987.

© WWF

WWF.FR