

Des pistes pour un mode de vie responsable

1- Un constat : notre mode de vie impacte notre Planète

Illustration à travers 2 concepts : celui d'effet de serre, et celui d'empreinte écologique.

1-1 Zoom sur la problématique de l'effet de serre

Savez-vous que le secteur de l'habitat représente près d'un quart des émissions de CO2 ?

L'impact de l'habitat sur les gaz à effets de serre :

>> www.senat.fr...

>> fr.vikidia.org...

Le protocole de Kyoto expliqué aux enfants :

>> [En savoir plus...](#)

Impact de l'effet de serre :

>> [Impact de l'effet de serre...](#)

Comprendre le phénomène du réchauffement climatique :

>> fr.wikimini.org...

Le réchauffement climatique expliqué aux enfants :

>> www.jedessine.com...

>> [En savoir plus sur le CO2...](#)

>> 1jour1actu.com...

1-2- Zoom sur l'empreinte écologique

L'empreinte écologique est une mesure de la pression qu'exerce l'homme sur la nature. C'est un outil qui évalue la surface productive nécessaire à une population pour répondre à sa consommation de ressources et à ses besoins d'absorption de déchets. Imaginez que vous êtes un Robinson Crusœ isolé sur une île déserte : quelle devrait être la taille de votre île (terre, lagon et mer accessible compris) pour vous permettre de vivre en autarcie de façon durable et répondre à vos besoins en nourriture, chauffage, matériaux de construction, air pur, eau potable, absorption de déchets ? Cette surface représente l'empreinte écologique de notre Robinson Crusœ. On comprend intuitivement que si le mode de vie de notre naufragé exerce une pression trop forte sur son île (s'il fait par exemple des grands feux de camp tous les soirs pour tromper sa solitude), c'est-à-dire si son empreinte écologique est supérieure à la taille de son île, sa survie risque d'être compromise à plus ou moins long terme...

A l'échelle du globe, l'empreinte écologique de l'humanité est une estimation de la superficie terrestre ou marine biologiquement productive nécessaire pour répondre à l'ensemble de nos besoins. (source : www.futura-sciences.com)

>> [L'empreinte écologique expliquée aux enfants...](#)

>> [Calculez votre propre empreinte écologique !...](#)

2- Ayant pris conscience de notre impact sur la Planète, conscient de notre responsabilité individuelle et collective,

restent à trouver les solutions durables au niveau de nos modes de vie

Bonne nouvelle, aujourd'hui des solutions existent !

2-1- Solutions au niveau individuel

2-1-1- Voyager responsable

Et si on ajoutait de l'éthique et du sens à nos vacances ?

[>> En savoir plus sur le tourisme solidaire...](#)

[>> Des vacances éco-responsable...](#)

Zoom sur le congés solidaire

Connaissez vous le congé solidaire ? Le concept de Congé Solidaire a été créé par Hervé Dubois en 1999. L'association du même nom, régie par la loi de 1901, qu'il a co-fondé en 2000 a changé de nom fin 2005 pour s'appeler Planète Urgence et a été Reconnue d'Utilité Publique en 2009]. Le Congé Solidaire permet à chacun d'agir à la demande d'une structure locale dans le cadre d'une mission de courte durée (de 2 à 4 semaines). La formule de Congé Solidaire c'est :

Une mission courte de solidarité internationale ou de protection de l'environnement (2 semaines à 1 mois) avec une formation de deux jours avant le départ, un encadrement sur place, en appui à des acteurs locaux, partout dans le monde. La mission est effectuée sur les congés payés (afin de respecter les contraintes des entreprises). Financée ou cofinancée par l'entreprise, ou individuellement, sous la forme d'un don à l'association permettant le départ en mission.

[>> Pour plus d'infos...](#)

2-1-2- Déchets, gaspillage

Les déchets produits par les Gradignanais sont gérés par Bordeaux Métropole.

[>> La gestion des déchets ménagers, une responsabilité partagée...](#)

[>> Les faux amis du tri des déchets...le saviez vous ?](#)

[>> Le gaspillage alimentaire, comment agir pour le réduire ?](#)

Zoom sur le compostage

[>> Le guide du compostage de l'Ademe, ou l'art de bien composter !](#)

[>> Le compostage, comment cela fonctionne-t-il ?...](#)

Zoom sur le gaspillage alimentaire

Chaque français jette en moyenne 20kg d'aliments par an à la poubelle : 7kg d'aliments encore emballés, 13 kg de reste de repas, de fruits et légumes abîmés et non consommés...

[>> Comment éviter le gaspillage alimentaire à la maison ?](#)

Zoom sur la DLC et DLUO

DLC (Date Limite de Consommation) et DLUO (Date Limite d'Utilisation Optimale), comment les interpréter ?

[>> Aller sur le site du service-public.fr pour en savoir plus...](#)

2-1-4- Gestion de l'eau

Comment faire des économies d'eau à la maison ? A quoi correspondent les différents produits d'économie d'eau ?

[>> Comment économiser l'eau chez soi ?](#)

Réduire sa consommation d'eau passe aussi par la réutilisation d'eau de pluie.

>> Tout savoir sur la récupération d'eau de pluie...

2-1-5- Rester en alerte sur les écogestes

Pour bien consommer, avec des effets positifs à la fois sur notre santé et sur la planète, dans le respect de chacun, quelques réflexes très simples :

- Essayer de se donner les moyens de choisir et de savoir ce que l'on consomme ;
- Bien évaluer son besoin afin d'éviter de futurs gaspillages
- Une douche de 5 minutes économise 80 à 130 litres d'eau par rapport à un bain.
- Utiliser le petit bouton d'une chasse d'eau économise 4 litres d'eau.
- Réparer une chasse d'eau qui fuit permet d'économiser 500 litres par an.
- Vous économiserez jusqu'à 50% d'eau en installant une pomme de douche éco ou un mousseur sur vos robinets (des systèmes simples et peu chers, qui mixent air et eau sans perte de pression).
- Baisser le chauffage d'un degré permet d'économiser 7% sur la facture.
- 3 mm de givre sur votre frigo, c'est 30€ de surconsommation d'électricité.
- Astuce jardin : installez un récupérateur d'eau de pluie : en bonus, votre jardin appréciera cette eau naturelle dépourvue de chlore et de calcaire.
- Le paillage permet de conserver l'humidité au pied des plantes et de limiter les arrosages. On peut le faire soi-même grâce à un broyeur de végétaux.

" Il faut cultiver notre jardin ", disait Voltaire.

Cultiver son jardin, au sens propre du terme, ne permet-il pas de garantir un circuit le plus court possible ? : création de jardins potagers en pieds d'immeubles, multiplication des jardins partagés.

Privilégier les produits les moins emballés

Vérifier régulièrement le contenu de nos placards et réfrigérateurs, et appliquer la règle du « 1er entré, 1er sorti » !, afin de limiter les gaspillages remplacer progressivement (autant que possible) l'utilisation de produits jetables par des produits réutilisables...

Réparer, donner, vendre plutôt que de jeter Acheter des produits d'occasion.

2-2 Solutions pour mon habitat

2-2-1- Construire de façon plus durable, avec moins d'impact sur la planète

Les pistes de solutions pour réduire notre impact sur l'effet de serre

>> 5 conseils pour une architecture durable...

>> Les 8 avantages d'une maison en bois...

Des outils existent pour mesurer l'ampleur de nos changements de comportements et leur impact sur la Planète.

>> Changement climatique, particuliers changez vos habitudes !

2-2-2- Rénover et décorer avec des produits sains

Guides pratiques :

>> Quels matériaux pour construire et rénover ?

Vivre dans une maison plus sûre et plus saine :

>> Astuces pour une maison saine au naturel...

2-2-3- Faire des travaux en utilisant des moyens économes en énergie ou innovants limitant notre impact sur la planète

Les travaux liés aux économies d'énergie : chaudière bois, chauffe eau solaire, pompe à chaleur, isolation des combles / des murs / des fenêtres / du sol,...

>> Site sur les travaux liés aux économies d'énergie...

Vous informer sur les différentes solutions qui s'offrent à vous pour une énergie durable : les crédits d'impôts associés, le fonctionnement, le prix, l'installation, les facilités d'adaptation à votre habitat,...

2-2-4- Solutions pour vous chauffer de façon durable

>> Pompe à chaleur géothermique...

>> Pompe à chaleur air-air...

>> Chaudière à granulés de bois...

>> Poêle à granulés de bois...

>> Poêle à bûches...

>> Pompe à chaleur air-eau...

>> Système Solaire Combiné...

>> Chaudière gaz à condensation...

>> Chaudière fioul à condensation...

>> Chauffe-eau solaire...

>> Chauffe-eau thermodynamique, les calories de l'air pour produire de l'eau chaude...

2-2-5- Isoler pour limiter les déperditions de chaleur, et bénéficier par là même d'économies d'énergies voire de crédits d'impôts

Isolation des combles

>> Sur-isoler les combles pour limiter les pertes de chaleur...

>> Isolation du sol , isoler le sol pour limiter les pertes de chaleur...

>> Isolation des murs...

Programme de chauffage

>> Baisser automatiquement le chauffage lorsque c'est possible, pour économiser l'énergie...

>> Double ou triple vitrage...

>> Ventilation Double Flux...

>> Chauffage piscine...

>> Toutes les questions que vous vous posez sur la fiscalité verte, ou incitations fiscales à la mise en place de technologies durables pour votre habitat et toutes les réponses associées...

>> Le diagnostic de performance énergétique...

>> La réglementation thermique 2012...

>> Aides financières pour la rénovation énergétique des bâtiments...

2-3- Solutions au niveau collectif

2-3-1- Urbanisation et aménagement de la ville

Ville durable, aménagement, urbanisme, écoquartiers, sites et paysage

>> Qu'est-ce que la ville durable ?

Etude sur la gestion de l'eau

>> Gestion de l'eau : vers de nouveaux modèles ...

3 - Des initiatives venues d'ailleurs

3-1- Les entreprises aussi ont leur mot à dire pour un avenir durable...

Les entreprises européennes ont développé de nombreuses technologies de pointe dans le domaine des énergies renouvelables, dont elles tirent une réelle valeur ajoutée :

>> Programme européen pour la recherche et l'innovation...

Entreprise d'Insertion par l'Activité Economique, AMOS collecte, trie, revalorise, recycle, rêvent des vêtements, accessoires ou chaussures donnés ou déposés dans des containers sur Bordeaux, dans un triple objectif : social, économique et environnemental :
[>> Aller sur le site de AMOS...](#)

3-2- Des initiatives en image

En partenariat avec l'ADEME, BFM Business TV et radio diffusent depuis janvier 2013 des reportages sur des "Initiatives durables" dans le cadre de l'émission Green Business. Ces projets innovants soutenus par les Investissements d'avenir portent sur la mobilité de demain, l'économie circulaire, les énergies décarbonées ou les réseaux électriques intelligents.

[>> Retrouver toutes les vidéos sur youtube...](#)

4- A lire sur mon mode de vie responsable

> La Ferme des enfants : une pédagogie de la bienveillance

Sophie Bouquet-Rabhi - Ed. Actes Sud, 2011.

Référence médiathèque de Gradignan : 370 RAB

Résumé : L'auteure revient sur la création de la Ferme des enfants, une école aux méthodes alternatives basées sur une relation d'amour et de confiance entre l'enfant et l'enseignant. En 2003 elle fonde un écovillage avec le projet de permettre le rapprochement intergénérationnel et de proposer une scolarité dans un milieu ouvert en contact avec la nature.

> Atlas de l'agriculture : comment nourrir le monde en 2050 ?

Jean-Paul Charvet ; cartographie Claire Levasseur.

Autrement, 2012.

Référence médiathèque de Gradignan : 650.1 CHA

Résumé : *Un panorama de l'agriculture mondiale, et une analyse des défis qu'elle doit relever face aux exigences de développement durable et à l'augmentation de la population.*

> Les écofiction : mythologies de la fin du monde

Christian Chelebourg.

les Impressions nouvelles, 2012.

Référence médiathèque de Gradignan : 650.3 CHE

Résumé : *Essai sur la représentation fictionnelle des grandes questions écologiques actuelles. Livres, films, émissions documentaires ou bandes dessinées mettent en garde contre les dérives de la technologie. L'auteur propose une vue d'ensemble des grandes écofiction qui dominent aujourd'hui la façon de penser la pollution, les désastres naturels, les nouvelles épidémies, etc.*

> La décroissance : dix questions pour comprendre et débattre

Denis Bayon, Fabrice Flipo, François Schneider

La Découverte, 2012.

Référence médiathèque de Gradignan : 651.1 BAY

Résumé : *Présentation d'une mouvance intellectuelle qui tente de définir des perspectives nouvelles pour faire face à la crise climatique et au modèle capitaliste jugé en difficulté. Dix questions mettent en lumière les enjeux d'un nouveau système économique qui remet en cause les fondements du développement productiviste.*

> Habiter

Michel Serres

Le pommier, 2011

Référence médiathèque de Gradignan : 651.1 SER

Résumé : *largement illustré, cet ouvrage offre une réflexion sur les lieux que nous habitons : de l'utérus à la grotte, des mots qui nous habitent aux habitudes auxquelles le temps nous renvoie. Sur mille façons d'habiter et de vivre ensemble, avec les autres hommes, avec les animaux, avec la nature. Une façon, nous dit l'auteur, d'esquisser le monde de demain.*

> Et si le changement climatique nous aidait à sortir de la crise ?

Idées reçues sur l'action contre le changement climatique.

Christian de Perthuis, Anaïs Delbosc.

Le cavalier bleu, 2012.

Référence médiathèque de Gradignan : 652.1 PER

Résumé : *l'idée dominante est que l'action pour freiner le réchauffement du climat constitue un coût qui charge à court terme la barque économique. Or, selon les auteurs, judicieusement conduite, elle peut au contraire constituer un puissant levier d'investissements et d'innovations. Ils proposent des pistes afin que la politique climatique contribue à faciliter une sortie de la crise économique.*

> "Chroniques de la biopiraterie : du pillage au partage"

De Clara Delpas - Ed. Omniscience, 2012

Référence médiathèque de Gradignan : 652.4DEL

Résumé : *enquête sur les scandales qui marquent le monde de l'industrie : brevet sur la tomate sans peau, pillage de l'Amazonie, procès pour biopiraterie fait à Monsanto. Ces dernières puisent dans la nature pour faire toujours plus de profits. Face au pillage des ressources, les peuples du monde entier résistent et s'organisent.*

> Manifeste pour un retour à la Terre : comment assurer la sécurité alimentaire pour demain

Philippe Desbrosses

Dangles, 2012

Référence médiathèque de Gradignan : 653.21 DES

Résumé : *pour le Président d'Intelligence verte, la disparition des terres arables préfigure des tragédies sanitaires et sociales à l'échelle planétaire. Seul le milieu rural permettra, selon lui, une renaissance économique durable dans le respect de l'environnement et la sécurité alimentaire pour tous.*

> Vivre ensemble autrement : écovillages écoquartiers, habitat groupé...

Pascale d'Erm

Ulmer, 2009

Référence médiathèque de Gradignan : 653.22 ERM

Résumé : *Les nouvelles façons d'habiter sont l'objet de ce travail de journaliste. Elles véhiculent des valeurs culturelles, économiques et écologiques basées sur le partage, l'entraide, l'écoconstruction et l'autonomie énergétique, les liens intergénérationnels et multiculturels, le travail en commun, la citoyenneté locale. Elles prônent l'épanouissement personnel.*

> L'homme et la nature : une histoire mouvementée

Valérie Chansigaud.

Delachaux et Niestlé, 2013.

Référence médiathèque de Gradignan : 652.1 CHA

Résumé : *Histoire de l'influence de l'homme sur la nature, depuis la conquête de la terre par les premiers hommes, le partage du monde à la Renaissance, puis les divers mouvements de colonisation, l'industrialisation et les récents courants écologistes et environnementalistes. Cartes, graphiques, chronologies et illustrations permettent de mieux cerner les enjeux du rapport entre l'humain et la planète.*

> Atlas des risques en France : prévenir les catastrophes naturelles et technologiques

Dirigé par Yvette Veyret et Richard Laganier.

Cartographie Aurélie Boissière.

Autrement, 2013.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.11 ATL

Résumé : Géographie des risques naturels et technologiques en France et ses territoires d'outre-mer : tempêtes, risques industriels, inondations, marées noires... Cet atlas aborde la prise en compte des risques, les politiques développées pour faire face aux catastrophes, l'organisation de la gestion du risque : ses enjeux, ses acteurs, ses coûts, ses obstacles.

> Vivre en habitat participatif

Pascal Greboval.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.22 GRE

Résumé : 20 initiatives d'habitats groupés ou autogérés en France sont présentées ici, accompagnées d'un court historique de cette pratique et de diverses informations : chiffres clés, plans, choix écologiques, budgets, fonctionnement.

> Vivre en habitat participatif

Cohabiter pour vivre mieux

Marthe Marandola, Geneviève Lefebvre.

Lattès, 2009.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.22 MAR

Résumé : Un ouvrage sur le cohabitat ou cohousing, qui permet d'habiter chacun chez soi mais de gérer ensemble des espaces communs (jardins, salles de jeux, chambres d'amis...). Que l'on soit jeune parent, célibataire ou retraité, ce mode de vie offre une solution pour échapper à la surcharge de travail, à l'endettement ou à l'isolement. Ce guide explique le concept et donne des conseils pratiques.

> Vivre en habitat participatif

Cohabiter pour vivre mieux

Marthe Marandola, Geneviève Lefebvre.

Lattès, 2009.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.22 MAR

Résumé : Un ouvrage sur le cohabitat ou cohousing, qui permet d'habiter chacun chez soi mais de gérer ensemble des espaces communs (jardins, salles de jeux, chambres d'amis...). Que l'on soit jeune parent, célibataire ou retraité, ce mode de vie offre une solution pour échapper à la surcharge de travail, à l'endettement ou à l'isolement. Ce guide explique le concept et donne des conseils pratiques.

> Terraeco

Comment vivrons-nous dans nos villes en 2050 : Tous les projets à Paris, Grenoble, Lille, Nantes, Bordeaux, Lyon, Marseille.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.22 TER

Résumé : Zoom sur New York, Berlin Londres, Tokyo, Rome, Pékin.

> L'Express pages spéciales

n°3224 du 17 avril 2013

Cohabiter pour vivre mieux

Marthe Marandola, Geneviève Lefebvre.

Lattès, 2009.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.3 EXP

Résumé : *Investissement : réhabiliter un lieu atypique. Financement : les aides auxquelles on a encore droit. Energie : se chauffer au bois. S'agrandir : une véranda basse consommation. Déco : béton ciré et lino écolo.*

> Workshop : L'atelier est ouvert pendant les travaux

Ecole Nationale Supérieure d'Architecture et de Paysage de Bordeaux ; Maison de l'Architecture d'Aquitaine.

ADEME, 2010.

Référence médiathèque de Gradignan : 653.3 WOR

Résumé : *Les travaux rassemblés dans ce livre ont été produits par des étudiants de l'école nationale supérieure d'architecture et de paysage de Bordeaux (ensapBx), du Politecnico de Turin, de Paris et de Nantes au cours d'un workshop qui s'est tenu du 1er au 9 février 2010 à l'ensapBx. Cet atelier est le fruit d'une coopération engagée entre l'association "Les Fourmis dans le Compteur", la maison de l'architecture d'Aquitaine (ma'Aquitaine) et l'ensapBx.*

> Les moissons du futur : comment l'agroécologie peut nourrir le monde

Marie-Monique Robin.

Arte Editions, 2012.

La Découverte, 2012.

Référence médiathèque de Gradignan : 654.42 ROB

Résumé : *Un bilan du modèle agro-industriel qui, après un demi siècle, n'est pas parvenu à nourrir le monde, tandis qu'il participait largement au désastre écologique, poussant vers les bidonvilles des millions de paysans. L'auteure montre que l'agroécologie peut être hautement efficace d'un point de vue agronomique et économique, et qu'elle représente un modèle d'avenir productif et durable.*

> L'énergie du soleil : construire aujourd'hui l'environnement de demain

Maylis Gaillard.

le Cherche Midi, 2008.

Référence médiathèque de Gradignan : 654.52 GAI

Résumé : *Les technologies pour convertir la lumière et la chaleur du soleil en énergie exploitable dans les maisons, les écoles et les bureaux, sont devenues accessibles à tous. Associée à un bâti bien conçu utilisant des matériaux respectant la nature, l'énergie solaire apporte des réponses concrètes à l'un des principaux défis écologiques actuels : vivre le plus possible en accord avec l'environnement.*

> Paradis verts

Marta Serrats.

Place des Victoires, 2010.

Référence médiathèque de Gradignan : 655.4 SER

Résumé : *Face au souhait d'un jardin de proximité, l'architecture domestique s'adapte et propose des aménagements des terrasses et balcons pour un environnement vert.*

> 365 trucs et astuces du jardin et du potager de grand-mère

Laurent Vinet.

ESI, 2012.

Référence médiathèque de Gradignan : 655.42 VIN

Résumé : *Des conseils pratiques et économiques pour cultiver des plantes potagères et ornementales à partir de produits naturels. Ce guide explique comment créer des synergies entre plantes aromatiques et légumes, détaille les outils et les gestes fondamentaux du jardinage en carré et indique les périodes de plantation, l'environnement favorable et les variétés à privilégier.*