

*Votre guide pour économiser et*

# **Sauver la Planète**



**Il reste  
10 ANS!**

**Éditions JeBoost**

**Les trucs écolos pour économiser votre argent**

# **Le guide pour économiser et sauver la planète!**

**Par Gérard Garnier**

© 2009 <http://www.livres-gratuits.jeboost.com>

Tous droits réservés

Si vous voulez être un membre actif de la protection de la planète rien de plus simple.

- Soit dans les options ou paramètres de votre messagerie vous mettez dans la signature ce lien:

<http://jeboost.com/cadeaux/pollution/>

Ainsi sans même y penser, à chaque fois que vous écrirez un email le lien se trouvera sous votre prénom ou message.

- Soit vous cliquez sur l'image ci-dessous et vous indiquez les adresses email de vos amis pour qu'ils reçoivent un email de notification.

Votre prénom*	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Votre email*	<input type="text"/>
Email de votre ami*	<input type="text"/>
Votre message	<input type="text" value="Bonjour (prénom),&lt;br/&gt;&lt;br/&gt;Tu trouveras ci-dessous un livre à télécharger. J'ai pensé que cela pourrait t'intéresser."/>
	<input type="button" value="J'envoie"/>

Ou bien vous pouvez faire les deux...

Éric Cordier

## Sommaire

<b>Le guide pour économiser et sauver la planète!</b>	<b>2</b>
<b>Tout ce que vous devez savoir sur la pollution</b>	<b>6</b>
Bateaux et croisières	7
Les centrales électriques	7
Contamination de l'air et de l'eau	7
Le savon	8
Les animaux	8
<b>7 solutions simples contre la pollution de l'air dans les maisons</b>	<b>9</b>
1 - Ne pas fumer à l'intérieur	9
2 - Ouvrez vos fenêtres de temps en temps	10
3 - Virez les produits chimiques	10
4 - Évacuez la poussière de votre habitation	11
5 - Les squames des animaux domestiques provoquent des allergies	11
6 - Réduire l'humidité de l'air intérieur	11
7 - Investissez dans un purificateur d'air intérieur	12
<b>Les 10 meilleures plantes pour évacuer efficacement la pollution de l'air intérieur</b>	<b>13</b>
Les 10 meilleures plantes :	15
<b>La pollution de l'air, la principale cause de diverses maladies dans le monde</b>	<b>16</b>
<b>« Est-ce que je peux sauver le monde ? » des solutions faciles contre le réchauffement climatique</b>	<b>18</b>
SENSIBILISATION	21
ACTION	22
<b>Comment réduire la pollution lumineuse</b>	<b>25</b>
Que faire en tant qu'individu contre la pollution lumineuse ?	27
<b>Les 10 meilleurs conseils pour réduire la pollution automobile</b>	<b>28</b>
Voici les 10 meilleurs conseils pour réduire la pollution automobile	29
<b>La pollution de l'eau : Tout ce que vous devez savoir et comment vous pouvez améliorer les choses</b>	<b>31</b>
Qu'est-ce que le corps humain et la planète terre ont en commun ?	31
<b>Ordinateurs et Imprimantes</b>	<b>34</b>
Stratégie verte N°1	34

Stratégie verte N°2	34
Stratégie verte N°3	34
Stratégie verte N°4	34
Stratégie verte N°5	35
Stratégie verte N°6	35
<b>La Maison</b>	<b>36</b>
<b>La cuisine</b>	<b>36</b>
Stratégie verte N°1	36
Stratégie verte N°2	36
Stratégie verte N°3	37
Stratégie verte N°4	37
Stratégie verte N°5	38
Stratégie verte N°6	38
Stratégie verte N°7	39
Stratégie verte N°8	39
Stratégie verte N°9	40
Stratégie verte N°10	41
Stratégie verte N°11	41
Stratégie verte N°12	41
Stratégie verte N°13	42
Stratégie verte N°14	43
Stratégie verte N°15	43
Stratégie verte N°16	44
Stratégie verte N°17	45
Stratégie verte N°18	46
Stratégie verte N°19	46

## **Tout ce que vous devez savoir sur la pollution**



Tous les jours nous recevons des informations alarmantes venant des milieux scientifiques que la terre est de plus en plus polluée. Si l'on observe les gens de manière individuelle, on se rend compte que la prise de conscience par rapport à l'environnement qui permettrait de prendre soin des écosystèmes et de les régénérer en recyclant presque tous les

déchets ménagers et en respectant la nature, n'est pas très élevée.

Les exemples de pollution qui suivent sont des exemples de notre niveau d'ignorance et de notre manque d'engagement pour un mode de vie plus favorable à l'environnement.

### **Bateaux et croisières**

Chaque année presque 60.000 personnes meurent à cause de la pollution aquatique provoquée par la circulation des bateaux. Parmi les ports les plus importants et où la pollution est la plus importante, on peut mentionner Singapour, Hong-Kong et Shanghai, il s'agit-là d'une des menaces sanitaires les plus importantes au monde. Cela nous devrait faire réfléchir sur l'avenir du commerce et des transports maritimes.

### **Les centrales électriques**

Les centrales électriques sont de plus en plus utilisées pour produire de l'électricité. Le côté sombre est que cela provoque chaque année, rien qu'aux États-Unis, trois mille cancers du poumon et plus de 35.000 crises cardiaques. En outre, les mêmes statistiques indiquent que les problèmes de pollution sont même plus importants dans les zones sous-développées de la planète où les industries et les secteurs privés n'appliquent pas de règles sérieuses de protection de l'environnement.

### **Contamination de l'air et de l'eau**

Certains problèmes de pollution très importants sont liés au rapport étroit entre les produits polluants qui se trouvent dans l'air et dans l'eau : ainsi, les produits chimiques présents dans l'eau s'évaporent et retombent sur le sol sous forme de pluies acides. L'eau de pluie n'est pas retraitée comme les eaux d'égout et les polluants changent simplement d'état et demeurent présents dans l'atmosphère et dans l'eau.

## **Le savon**

Si vous aimez laver votre voiture chez vous, il y a des chances pour que le savon que vous utilisez pollue et détruit l'équilibre chimique d'un écosystème. Dans une station de lavage automatique, l'eau usée sera envoyée dans un égout et sera traitée avant d'être rejetée dans une rivière, un lac ou un océan. L'eau jetée dans votre cour ne bénéficiera pas d'un tel traitement et dispersera dans le sol tous les résidus pétroliers et les détergents qu'elle contient.

## **Les animaux**

Sachez aussi que même les animaux peuvent être la cause de pollution. Du bétail qui a accès à un cours d'eau va parfois amener des bactéries potentiellement dangereuses dans l'eau, sans compter que l'eau qui coule sur les champs et les pâturages peut amener des engrais dans les cours d'eau ainsi que dans des nappes phréatiques.

## **7 solutions simples contre la pollution de l'air dans les maisons**

Cela peut sembler incroyable, mais l'air dans les maisons de construction moderne peut être cinq fois plus pollué que l'air extérieur. Quand on pense que l'on passe parfois jusqu'à 90% de notre temps à l'intérieur, quelques explications sur le syndrome de l'immeuble malade ne seront pas de trop. L'air à l'intérieur des habitations à la différence de l'air extérieur, est perpétuellement recyclé avec des polluants tels que la fumée de tabac, le pollen, la moisissure, la poussière, les déchets animaliers, qui peuvent provoquer de l'asthme et des allergies.

On associe plusieurs symptômes à ce que l'on nomme le syndrome de l'immeuble malade. On peut noter par exemple des congestions nasales, des yeux qui picotent ou qui pleurent, des maux de tête, la léthargie, le manque de concentration ou des nausées. Cependant, comme certains de ces symptômes sont semblables à ceux d'un simple rhume, il n'est pas toujours facile d'être certain que la pollution intérieure en est la cause ou si ce sont des virus qui provoquent tout cela.

Si vous vous rendez compte que les symptômes disparaissent une fois que vous allez dehors, vous devriez essayer de découvrir les sources d'où provient l'air intérieur que vous respirez car c'est peut-être la source de vos soucis, puis essayez de vous en débarrasser. Le côté positif, c'est que la pollution de l'air intérieur est un problème sanitaire contre lequel il est possible de lutter.

Voici sept mesures faciles à prendre afin d'améliorer la qualité de l'air de votre habitation :

### **1 - Ne pas fumer en intérieur**

Idéalement vous devriez interdire que l'on fume à l'intérieure de votre maison, mais si cela n'est pas possible, essayez d'avoir un seul espace fumeur confiné dans votre habitation. Dans notre cas, si des amis ou des membres de notre famille qui sont aussi fumeurs nous rendent visite, nous les envoyons dans la cour ou dans la cuisine. Si vous avez une hotte dans votre cuisine, branchez-la et assurez-vous que les fumeurs se mettent à une distance assez proche de cette hotte afin que la fumée soit évacuée.

## **2 - Ouvrez vos fenêtres de temps en temps**

S'il ne fait pas trop froid ou s'il n'y a pas de tempête, laissez entrer un peu d'air frais en ouvrant vos portes et vos fenêtres de temps à autre. Vous évacuerez aussi de cette façon les polluants qui se sont accumulés dans votre habitation.

## **3 - Virez les produits chimiques**

Si vous n'avez jamais pris le temps de lire les étiquettes des produits de nettoyages, faites-le maintenant et vous verrez que la plupart incluent des mises en garde sur les produits chimiques dangereux pour votre santé et votre peau. Chaque fois que vous employez ces produits, des vapeurs s'en échappent et vous les respirez.

Je me suis plusieurs fois mis à tousser après avoir vaporisé des nettoyants antibactériens sur des meubles. Mais maintenant ce n'est plus le cas car je n'emploie plus que des détergents naturels comme du bicarbonate de soude, de la soude ménagère, du vinaigre et du jus de citron pur. Ces produits sont tous non toxiques, écologiques et peuvent servir à tout nettoyer, que ce soit seuls ou combinés les uns avec les autres.

#### **4 - Évacuez la poussière de votre habitation**

Même si pour certaines personnes cela peut paraître l'évidence, il faut rappeler que passer vos tapis et vos sols à l'aspirateur est un bon moyen de se débarrasser des allergènes et de la poussière en suspension. On dit que 70% de la poussière domestique est constituée de peaux mortes que nous perdons chaque jour. Ensuite les acariens se nourrissent de ces peaux qui tombent de nos corps. Et quand ils grandissent ils produisent à leur tour des déchets qui associés à leurs excréments produisent des allergies chez les hommes.

#### **5 - Les squames des animaux domestiques provoquent des allergies**

Si vous avez un animal de compagnie, il produit des squames qui peuvent provoquer des allergies ou de l'asthme. Si vous suspectez que vous-même ou une des personnes qui vivent sous votre toit est allergiques aux squames des animaux il faut faire quelque chose. Idéalement, il faudrait laisser les animaux à l'extérieur, mais c'est souvent impossible. Comme alternative, vous pouvez empêcher l'animal d'aller dans certaines pièces. S'il y a un endroit où il devra être interdit de passage, c'est à n'en pas douter la chambre à coucher.

#### **6 - Réduire l'humidité de l'air intérieur**

Si le climat de la région où vous habitez est très humide où s'il y a souvent de fortes précipitations, vous vous rendez certainement compte à quel point les niveaux d'humidité peuvent monter dans votre habitation. Cet excès d'humidité est le plus sûr moyen d'avoir des problèmes de moisissure. Pour les gens qui souffrent d'allergies, les spores des moisissures peuvent être aussi problématiques que la poussière en suspension dans l'air. Les déshumidificateurs peuvent être considérés comme des dons du ciel quand on se

trouve dans un environnement humide du fait de leur capacité à évacuer une trop forte humidité de l'air environnant, ce qui permet de ne pas avoir de moisissure et donc de spores.

## **7 - Investissez dans un purificateur d'air intérieur**

Les purificateurs d'air intérieur ou domestiques, comme leurs noms l'indiquent, ont pour but de nettoyer l'air des polluants et des allergènes tels que les spores de moisissures, le pollen, la fumée de cigarette et les squames animalières.

En plus de leur emploi pour réduire la concentration de ces contaminants en suspension dans l'air, ils sont particulièrement utiles pour les gens qui souffrent d'allergies et de crises d'asthme. Les purificateurs d'air intérieur ou domestiques deviennent de plus en plus populaires parce qu'ils aident à rendre plus sain et plus propre l'air de votre habitation.

## **Les 10 meilleures plantes pour évacuer efficacement la pollution de l'air intérieur**

Les plantes d'intérieur courantes peuvent être des armes intéressantes pour combattre les niveaux de plus en plus inquiétants de pollution de l'air intérieur. Les plantes que vous avez dans votre bureau ou dans votre habitation ne sont pas seulement là pour décorer.

Des scientifiques de la NASA les considèrent en effet comme étonnamment utiles pour absorber des gaz potentiellement dangereux et nettoyer l'air des immeubles de construction moderne.

Un système sophistiqué d'absorption de la pollution : certaines plantes d'intérieures peuvent fournir des moyens naturels pour combattre le « syndrome de l'immeuble malade ».

Des recherches au sujet de l'utilisation des processus biologiques pour résoudre des problèmes environnementaux, ont été effectuées tant sur terre que dans l'espace par le Dr Bill Wolverton, ancien chercheur au Centre Spatial John C. Stennis à, Bay St. Louis dans le Mississippi.

En se basant sur des évaluations préalables relatives à l'utilisation de plantes d'intérieur pour la purification et la revitalisation de l'air intérieur, une étude qui a utilisé environ douze variétés de plantes

d'intérieur a été effectuée dans le but de déterminer leur efficacité pour réduire la présence de plusieurs polluants importants que l'on associe à la pollution de l'air intérieur.

Les recherches de la NASA sur les plantes d'intérieur ont prouvé que les végétaux sont si efficaces pour absorber les contaminants présents dans l'air, que certaines seront lancées dans l'espace comme système de soutien biologique dans les futures stations orbitales.

Chaque type de plante a été placé dans des chambres en plexiglas scellées dans lesquelles des produits chimiques avaient été introduits. Le philodendron, le chlorophytum et l'arum grimpant ont été considérés comme les plus efficaces pour éliminer les molécules formaldéhydes.

Les recherches de la NASA ont largement prouvé que les plantes vertes et les fleurs sont capables d'éliminer plusieurs produits chimiques toxiques de l'air que l'on trouve dans l'intérieur des habitations.

Vous pouvez utiliser des plantes dans votre domicile ou votre bureau pour améliorer la qualité de l'air et ainsi vivre et travailler dans des endroits plus agréables où les gens se sentiront mieux, travailleront mieux et auront plus de joie de vivre.

### **Les 10 meilleures plantes :**

- 1. Le bambou**
- 2. L'aglaonema**
- 3. Le lierre**
- 4. Le gerbera**
- 5. Le dragonnier**
- 6. Le marginata**
- 7. Le Dracaena fragrans**
- 8. La langue de belle-mère**
- 9. La fleur de lune**
- 10. Dragonnier Warneckii**

## **La pollution de l'air, la principale cause de diverses maladies dans le monde**

Des centaines d'études de par le monde démontrent clairement que la pollution de l'air a un effet néfaste sur la santé. Les effets néfastes de la pollution vont de légers problèmes respiratoires à des cancers du poumon ou diverses maladies cardiovasculaires.

Dans de nombreux pays en développement où la qualité de l'air est souvent faible, le lien entre pollution de l'air et problèmes de santé est souvent compréhensible. Une étude récente effectuée par le département des services de santé de Californie indique que la pollution industrielle présente dans l'air peut augmenter de 50% les risques de mettre au monde un enfant autiste.

Les résultats de cette étude ont été mis en ligne sur de nombreux sites de publications traitant des problèmes environnementaux. En Chine, où l'air est tellement mauvais que simplement respirer son air peut se comparer à fumer un paquet de cigarettes par jour, les maladies respiratoires liées à la pollution de l'air sont la principale cause de mortalité. Quand on demande à des petits Chinois de dessiner le ciel, nombreux sont ceux qui prennent un crayon jaune ou gris.

Cependant, dans la plupart des endroits du monde, où le ciel est en général bleu, on débat aussi très souvent pour savoir si la qualité de l'air menace la santé des habitants. Certains chercheurs mettent en avant des preuves de graves problèmes causés par la présence de plus en plus importante de microparticules polluantes. Dans la plupart des publications on note que les taux de mortalité locaux sont en relation avec le pourcentage de microparticules polluantes dans

l'atmosphère – même quand la concentration de ces particules représente un quart du seuil autorisé dans l'air extérieur. Mais certains chercheurs rétorquent qu'il n'y a pas de preuves systématiques pour affirmer cela. C'est le cas par exemple aux USA où des voix s'élèvent pour dire qu'il n'y a pas de problème de pollution de l'air. Gregg Easterbrook de l'organisation Brookings qui effectue des recherches sur la politique publique affirme que la qualité de l'air est si bonne que cela devrait être « une raison de se réjouir au niveau national ».

Il y a donc débat pour savoir si oui ou non la pollution de l'air menace le monde à l'heure actuelle. Les discussions sont vives sur la manière d'agir par rapport aux problèmes liés à la qualité de l'air. Les réductions d'émissions de polluants pourraient coûter très cher aux industries et aussi au consommateur. Toutes les agences de régulations sont face à la difficulté entre les enjeux commerciaux et les possibles problèmes de santé pour faire ainsi les bons choix.

## **« Est-ce que je peux sauver le monde ? » des solutions faciles contre le réchauffement climatique**

Avec tant d'informations disponibles sur le réchauffement climatique et des effets des catastrophes naturelles, y a-t-il quelque chose que nous pouvons faire en tant qu'individus ? Oui ! Pas la peine de déplacer les montagnes, mais bouger un simple caillou cela peut déjà provoquer des effets positifs. Voici quelques « cailloux » que vous pourrez utiliser dès aujourd'hui !

Nous avons tous le sentiment d'avoir un but dans la vie. Au fur et à mesure qu'un nombre grandissant de personnes se rend compte des effets dévastateurs du réchauffement climatique, nous devenons aussi plus concernés par des solutions pratiques à donner au problème. Plus important, comment pouvons-nous nous impliquer pour aider notre planète ?

Malheureusement, nombre d'entre nous se sentent dépassés en voyant des catastrophes naturelles toujours plus importantes et on commence à se dire que le monde s'écroule autour de nous. Je me souviens d'avoir regardé en boucle les avions s'écraser sur le World Trade Center. Je me souviens que j'étais littéralement paralysé devant la télévision. Dormir n'était devenu qu'une option entre deux flashes info. Je me sentais inutile. Je voulais comprendre les raisons de ces attaques afin d'avoir moins peur d'une possible nouvelle attaque, mais je voulais surtout retrouver un sens du contrôle dans ma vie.

Mon idée n'est pas de rester concentrée sur l'aspect catastrophique du réchauffement climatique car ce n'est pas la meilleure façon de voir les choses pour trouver des solutions

et mettre des actions en place. Je pense vraiment que l'on peut servir à quelque chose dans nos vies, dans les vies de nos familles, de nos amis, des gens de notre région. Je suis aussi absolument sûr que nos actions peuvent avoir un impact positif de par le monde. Quand on effectue une action aussi simple que changer une ampoule à incandescence par une ampoule basse consommation, on effectue un acte positif.

Juste pour le plaisir, voyons ce qui peut se passer : (cela montrera comment l'action affecte les autres)

- La vieille ampoule de la salle de séjour a enfin pété. Vous allez dans le magasin de bricolage le plus proche et vous voyez des kilomètres d'étagères remplies d'ampoules (production d'ampoule basse consommation)
- Un vendeur s'approche de vous et vous conseille une lampe fluorescente. « Une quoi ? » demandez-vous. Le vendeur vous dit que même si ces ampoules sont plus chères que les ampoules à incandescence ordinaires, elles vont durer des années de plus, elles ne vont pas griller, emploieront bien moins d'électricité ce qui va donc vous faire économiser de l'argent chaque mois ET diminuer les émissions polluantes de la centrale électrique qui produit votre électricité ! (ventes plus importantes et plus de publicité potentielle pour un produit écologique, moins d'émission de carbone dans l'atmosphère).
- Vous lisez la publicité et apercevez le logo indiquant une économie d'énergie, vous pensez donc « pourquoi pas ! » (on devient de plus en plus sensible à une campagne de sensibilisation importante)  
**Attention !** L'erreur la plus courante est de confondre les logos de recyclage. Et cette erreur est plus fréquente qu'on ne le croit.



Ce point vert ne signifie pas que le produit est recyclable. Il signifie simplement que l'industriel reverse une contribution financière.



Ce logo en revanche est un indice que le matériau est dans la majorité des cas recyclable.

- Vous rentrez chez vous et vos enfants vous demandent ce que c'est que cette ampoule bizarre. (Vous éduquez vos enfants et ils disent à leurs copains combien leurs parents sont intelligents !)
- Des amis viennent dîner chez vous et même s'ils en connaissent l'existence, ils n'avaient jamais pensé à acheter ce type d'ampoule (sensibilisation accrue grâce au bouche à oreille [très efficace !!!] et plus de ventes potentielles, publicités, diminution d'émission de CO2)
- Le mois suivant vous recevez votre facture d'électricité et vous vous rendez compte que vous avez vraiment consommé moins d'électricité ET que vous avez économisé un peu plus d'argent.
- Vous allez acheter d'autres ampoules basse consommation et vous vous rendez compte que les prix ont un peu baissé car les ventes ont été meilleures ! (l'offre et la demande d'un produit améliorent le monde).

Tout ça rien qu'en changeant une ampoule ! Une seule action peut déjà avoir un impact. **Ce n'est pas parce que nous ne voyons pas tout de suite les résultats qu'ils n'y en a pas !**

Quelles sont donc les meilleures solutions pour lutter contre le réchauffement climatique ? Peut-on aider à sauver le monde ? Oui, et je vous conseillerais d'abord de faire ce qui

vous semble bon pour vous. Le niveau de confort sera différent pour tout le monde. Pour moi, cela peut se résumer par SENSIBILISATION et ACTION.

## **SENSIBILISATION**

La première fois que j'ai été sensibilisé aux problèmes d'environnement, c'était quand je travaillais dans un grand magasin de bricolage. J'ai vu quelqu'un s'enchaîner à un de nos rayons de bois de construction et attendre que la police arrive. Son action qui pourra paraître un peu extrême à certains, a permis de sensibiliser les clients, le magasin et les médias. Les nombreuses actions du même genre ont eu pour résultat que cette chaîne de magasins a changé la manière de s'approvisionner en bois de construction.

Dans mon cas, mon niveau de confort, c'était d'éteindre les lumières. Plus j'ai appris de choses, plus j'ai fait de choses pour l'environnement. Apprendre à effectuer des petites réparations par moi-même à la maison a vraiment fait la différence et m'a donné confiance et à mes clients.

À présent, de nombreuses années plus tard, je dois avouer que vivre en Thaïlande m'a appris beaucoup pour économiser de l'énergie et se soutenir mutuellement pour ce à quoi l'on croit. J'ai vu des Thaïlandais manifester et défilier jusqu'au bureau de chômage parce que leurs salaires n'étaient pas assez élevés. J'ai vu un politicien se faire virer parce que les Thaïlandais se considéraient comme trahis.

J'ai beaucoup de respect pour les Thaïlandais et pour les autres peuples que j'ai pu connaître au cours de mes voyages. Leurs points de vue et leurs actions m'ont appris tellement de choses sur le réchauffement climatique.

Donc pour mieux répondre aux questions des gens - « quelles sont les solutions au réchauffement climatique ? » je

propose des choses faciles à mettre en place, la seule chose à savoir est si cela reste confortable pour vous. Si on me donne une bonne idée mais que cela prend trop de temps, je ne le ferai sans doute pas. Mais si c'est très simple à faire, comptez sur moi !

OK, on en sait un peu plus maintenant. On comprend qu'on a un problème. Et après ?

## **ACTION**

J'ai commencé par des petites choses. Au fur et à mesure j'ai compris que faire des choses plus importantes n'était pas aussi difficile que je le pensais. J'en ai discuté autour de moi et j'ai été à l'écoute de ce qu'on me disait.

Des amis qui vivent dans l'Alabama ont récemment installé un chauffage solaire et une chaudière solaire sans réservoir. Les entreprises comprennent l'avantage qu'il y a à faire les bonnes choses au bon moment et à augmenter leurs efforts en matière de protection de l'environnement. Des gens de tous horizons ont créé des pétitions pour que le gouvernement ait une politique plus proactive. Même les candidats à l'élection présidentielle de 2007 ont été à l'écoute. Nombreux sont ceux qui mettent le réchauffement climatique en tête de leurs préoccupations.

Vous avez besoin d'idées pour être plus écolo dans l'âme ? OK ! On y va ! Profitez-en !

- Impliquez votre famille –il faut que ce soit amusant et éducatif
- Parler d'écologie à votre enfant quand il a des devoirs de sciences
- Discutez avec vos amis – ils ont peut-être des idées intéressantes
- Ajoutez une signature automatique à vos emails. Moi, j'ai un compte Yahoo, et chaque fois que j'envoie un

message, ma signature ou ma citation apparaît en bas de la page. J'ai créé la signature une fois pour toutes et puis je n'y pense plus. S'il y a une citation que vous appréciez, partagez-la avec les autres et utilisez-la comme signature !

- Comme ce livre doit être publié gratuitement, mettez le lien de la page web en signature :  
<http://www.jeboost.com/cadeaux/pollution> Vous participerez ainsi à une prise de conscience collective
- Examinez quelles réductions d'impôts ou remboursements sont disponibles dans votre cas. Par exemple des réductions pour l'achat d'une voiture hybride, des réductions pour changer de salle de bain, pour avoir installé des systèmes énergétiques basse consommation.
- Apportez votre soutien au commerce écologique. Notre argent dicte ce que font les commerçants. Si on les soutient, les commerçants vont prendre les bonnes décisions.
- Vous voulez investir en bourse ? Quelles sociétés sont engagées dans la protection de l'environnement ? Des sociétés qui sont impliquées dans les nouvelles technologies ? Des sociétés qui réinvestissent une partie de leurs profits dans des organisations de défense de l'environnement ?
- Votez. Quel candidat se bat pour des changements positifs en matière environnementale ? Qui donne l'impression de mettre le réchauffement climatique au centre de sa campagne ? Comment le candidat veut-il équilibrer la lutte contre le réchauffement climatique et la santé économique ? Est-ce que le candidat comprend les problèmes et quelles solutions propose-t-il ?
- Participez à des discussions en ligne et impliquez-vous dans quelque chose de plus grand. Avant, faire circuler

des pétitions, cela signifiait faire du porte-à-porte ou se planter à l'entrée d'un grand magasin. Grâce à internet, faire une pétition n'a jamais été aussi facile – ni aussi efficace ! Lisez les pétitions déjà en circulation, si vous êtes d'accord avec ce que vous lisez, apposez votre signature et envoyez !

- Envoyez vos idées à des sites internet. J'aimerais savoir ce que vous pensez ! Vos idées sont peut-être intéressantes pour d'autres personnes ! De nombreux sites bénéficieront aussi de ce que vous pensez et apprécieront ce que vous direz !
- Créez un groupe de discussion dans un réseau de socialisation. C'est un super moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de faire jaillir des idées.
- Créez votre propre site internet ! Tout le monde peut se faire entendre. De nos jours les sites internet sont des moyens de communication efficaces et très bon marché. Impliquez vos enfants ou vos relations. Faites que votre voix aussi soit entendue ! Et diffusez ce guide gratuitement.

## **Comment réduire la pollution lumineuse**

On met de plus en plus souvent en lumière (pardon pour le jeu de mots) les effets négatifs de la pollution lumineuse sur les êtres humains et la nature. Au fur et à mesure que la population mondiale s'accroît, s'accroît aussi le nombre de maisons, d'entreprises, de parkings, d'écoles, d'aéroports et de routes. Toutes ces structures utilisent de l'électricité et ont besoin d'être éclairées.

Les humains demandent cette lumière. Ils veulent que leurs maisons soient plus confortables et ils veulent que leurs rues soient sécurisées. Mais le point négatif, c'est que les chercheurs sont persuadés que toute cette lumière a un impact négatif sur les êtres humains et aussi sur la nature.

Il y a moins de 10 ans, j'étais dans un quartier de ma ville assez peu peuplé, je me suis couché au milieu de la route et j'ai observé une pluie d'étoiles filantes spectaculaire. Il n'y avait pas de maisons, pas d'éclairage public et pas de circulation. Si je faisais ça aujourd'hui, d'abord je ne serais plus en mesure de voir la pluie d'étoiles filantes en raison des trop nombreux points lumineux, mais je me ferais certainement écraser par une voiture. L'expansion urbaine a gagné ces zones jadis peu habitées.

La pollution lumineuse a toujours été un problème pour ceux qui aiment observer le ciel la nuit, mais les scientifiques sont en train de démontrer que cela peut être presque aussi néfaste que la pollution au dioxyde de carbone. Si vous n'avez jamais pris l'avion la nuit, je peux vous dire que c'est très beau, mais sachez que tout ce que vous voyez c'est de l'électricité

gaspillée. Les équipages des navettes spatiales ont encore une meilleure image de toute l'électricité gaspillée de par le monde.

L'un des aspects les plus tristes de la pollution lumineuse est qu'elle est en grande partie inutile et que la majeure partie de la lumière extérieure que nous employons est gaspillée. Il n'y a qu'à regarder des réverbères dans la rue et se rendre compte qu'une bonne partie de leur lumière se dirige vers le haut et éclaire le ciel ; quel gaspillage d'électricité! Avec les millions de réverbères que l'on rencontre de par le monde c'est un vrai problème.

On ne peut qu'estimer les sommes d'argent dépensées pour ce gaspillage d'électricité. De plus, cette électricité doit être générée ce qui crée de la pollution parce que des gaz à effet de serre sont relâchés. Cela affecte l'air que nous respirons et notre qualité de vie. Faut-il peser le pour et le contre entre la sécurité de nos rues et de nos parkings et respirer un air plus pur ?

Les scientifiques étudient également les effets de la pollution lumineuse sur la nature. De nombreux animaux vivent la nuit et ont besoin de l'obscurité pour chasser, se déplacer, ou même pour se reproduire. Ils ont des rythmes biologiques qui sont profondément affectés par la pollution lumineuse.

Les oiseaux se servent de la lune et des étoiles pour se déplacer et migrer et sont les êtres qui sont les plus affectés par la pollution nocturne. Des milliers d'oiseaux meurent chaque année en s'écrasant sur des immeubles fortement éclairés, car ils sont désorientés à cause de la lumière. Même les oiseaux de mer qui dépendent du plancton bioluminescent pour se nourrir sont attirés par des structures lumineuses situées sur les côtes. On sait depuis longtemps que les bébés de certaines petites tortues de mer sont désorientés et suivent des lumières de la côte au lieu de se diriger vers la mer.

## **Que faire en tant qu'individu contre la pollution lumineuse ?**

- La réponse simple serait d'éteindre les lumières inutiles de votre domicile. Une grande partie de la lumière que l'on utilise à l'intérieur se propage à l'extérieur en contribuant à la pollution lumineuse
- Évitez d'employer des éclairages décoratifs pour nos maisons
- Installez des éclairages à détecteur de mouvement quand c'est possible
- Installez des éclairages extérieurs qui réduisent la perte de lumière vers le haut
- N'allumez pas les lumières chaque fois que vous sortez de chez vous. S'il n'y a pas de problème de sécurité, sortez dans le noir et appréciez le ciel noir.
- Impliquez-vous pour informer vos voisins et les autorités de votre ville au sujet de la pollution lumineuse.
- Quand c'est possible, installez des éclairages basse-consommation.
- Installez des minuteries

La pollution lumineuse est une des sources de pollution les plus faciles à corriger sans impact négatif. Si vous suivez les recommandations et que vous faites quelques recherches sur Google, vous trouverez de nombreuses idées sur la manière de réduire votre contribution à la pollution lumineuse.

## **Les 10 meilleurs conseils pour réduire la pollution automobile**

L'industrie automobile indienne est dominée par des voitures neuves et anciennes. Le nombre croissant de voitures sur les routes est la cause principale de la pollution environnementale.

Les moteurs à essence rejettent des gaz comme des hydrocarbures, du monoxyde de carbone et de l'oxyde d'azote. Ces gaz produits par la combustion et qui sortent du moteur se mélangent avec l'air pour produire la puissance qui fera rouler la voiture. Une partie du mélange est utilisé pour produire la puissance mais le reste est rejeté du moteur. Ce sont les gaz d'échappement qui provoquent la pollution automobile.

À un certain degré, les émissions sont acceptables, mais un niveau plus élevé de pollution use la couche d'ozone et cause du tort à tout l'écosystème. Il faut contrôler cela. Actuellement, les fabricants de voitures indiennes essaient de produire des moteurs assez efficaces pour permettre de réduire la pollution. Certains acteurs importants de l'industrie automobile développent aussi des voitures écologiques et électriques. Mais le pays n'est pas prêt et ne possède pas assez de voitures écologiques, de voitures électriques et de voitures qui consomment peu d'essence et il faut faire quelque chose pour réduire la quantité de pollution automobile.

## **Voici les 10 meilleurs conseils pour réduire la pollution automobile**

1. La première chose c'est l'entretien. Faire un entretien à intervalle régulier aide à réduire les émissions
2. Les changements d'huile effectués à des intervalles réguliers sont aussi essentiels. Même si la voiture n'est pas utilisée durant plusieurs mois. Évitez d'employer de l'huile et des lubrifiants bon marché.
3. Bien régler sa voiture est également important pour améliorer ses performances et la consommation par kilomètre car cela diminue la pollution. Remplacer les bougies dès que c'est nécessaire.
4. Nettoyez le carburateur et ajustez la vitesse de rotation à vide tous les 3000 km.
5. Conduisez à vitesse stable. Cela économise le carburant. Un bon rendement signifie des économies de carburant et moins d'émissions.
6. La pression des pneus a aussi un rôle essentiel dans la consommation de carburant. Un bon gonflement est vraiment nécessaire pour faire fonctionner la voiture correctement, sinon, les roues vont frotter à la route. Et cela demandera plus de Carburant et il y aura donc plus d'émission de gaz. Vérifiez donc l'alignement des roues et la pression des pneus à intervalles réguliers.
7. Ne laissez pas tourner le moteur sans rouler plus de deux minutes. Arrêtez le moteur si la voiture reste immobile plus de quelques minutes. Réduisez aussi le temps de chauffe du moteur durant l'hiver. S'il tourne à vide trop longtemps le moteur s'use ce qui utilise plus de carburant et dégage plus de pollution.
8. Si possible, effectuez des covoiturages. Si deux personnes doivent aller d'un même endroit à un autre endroit, elles peuvent utiliser la même voiture. Cela fera

déjà une voiture de moins sur les routes. Un et un font deux et petit à petit cela fera dix puis cent voitures en moins parmi les milliers qui circulent.

9. Enlevez tout poids inutile. Un coffre trop plein ajoute du poids à la voiture et le moteur a besoin de plus de puissance pour faire avancer le véhicule. Plus de pression sur le moteur signifie plus de carburant consommé et donc plus de pollution.
10. Il est toujours bon de connaître les spécificités techniques de base d'une voiture. Certains signes indiquent que le moteur ne fonctionne pas bien. Le propriétaire de la voiture devra pouvoir reconnaître ces signes afin d'effectuer les réparations nécessaires. Une fumée noire indique qu'il y a trop d'essence dans le mélange. Cela indique aussi une trop grande émission d'hydrocarbures. Cela doit être réglé. Si soudain vous faites moins de km avec une certaine quantité de carburant, il faut également effectuer une réparation.

## **La pollution de l'eau : Tout ce que vous devez savoir et comment vous pouvez améliorer les choses**

### **Qu'est-ce que le corps humain et la planète terre ont en commun ?**

L'eau. Si le corps humain est constitué d'environ deux tiers d'eau, notre planète quant à elle, est faite d'environ 70% d'eau, ce qui prouve que l'eau constitue une partie importante dans les deux cas. Et c'est ce qui est inquiétant. Puisque 70% de la surface terrestre se compose d'eau. L'humanité aurait dû être très prudente et empêcher que cette partie importante de la planète ne soit polluée. Hélas, la race humaine a fait autrement. La pollution de l'eau est maintenant un problème global.

Aujourd'hui, la pollution de l'eau est extrêmement importante et la source principale cette pollution est la race humaine. Nous sommes ceux qui ont le plus besoin d'eau et pourtant c'est nous qui la polluons, même si cela nous fait courir des risques vitaux.

Il existe beaucoup de types de polluants d'eau mais ceux-ci peuvent être répartis en quatre classifications : polluants normaux, agricoles, urbains et industriels. Les polluants normaux de l'eau pourraient inclure tous les phénomènes normaux qui se produisent de temps en temps comme des éruptions volcaniques, les tremblements de terre qui causent des bouleversements importants dans le fond des océans et les

orages qui causent des inondations soudaines. Même le réchauffement climatique a pu être considéré comme une des causes de la pollution de l'eau.

La pollution agricole est principalement causée par les excréments des volailles et d'autres déchets des animaux d'élevage qui sont négligemment jetés dans la nature dans les étendues d'eaux près des fermes.

Il faut aussi mentionner les engrais ou les pesticides qui sont employés pour obtenir de meilleures récoltes, qui sont déversés dans des lacs, des fleuves ou des torrents. Les déchets urbains sont ceux qui viennent des zones résidentielles. Ce sont les eaux usées que les ménages jettent dans les étendues d'eaux.

La pollution industrielle se compose de tous les déchets des sociétés industrielles rejetés dans l'eau. Cette dernière catégorie est la plus grave et la plus importante des trois - et elle est également celle qui fait le plus de dégâts. Les déchets industriels pourraient inclure des polluants dont la durée de vie est fort longue comme les marées noires et les pollutions radioactives.

La surface des eaux de courent un grand danger dans le monde, du fait des industries, mais aussi des déchets des individus !

Les effets de la pollution de l'eau sur l'humanité sont épouvantables. Mais nous devrions également prendre en considération toutes les autres formes de vie qui en souffrent - les poissons et les oiseaux par exemple. Et que se produit-il quand les hommes mangent les poissons qui vivent dans des eaux polluées ? La réponse est évidente.

Mais tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Il y a quelque chose que nous pouvons faire - que vous pouvez faire - pour sauver la seule planète que nous avons. Voici une liste qui pourra vous aider à combattre la pollution de l'eau :

En premier lieu, vous devriez empêcher que l'eau soit polluée. Mieux vaut prévenir que guérir. Commencez chez vous. Ne gaspillez pas l'eau. Vous ne pouvez pas imaginer ce qu'est la pénurie d'eau dans le monde. Puisque vous avez la chance d'avoir de l'eau courante chez vous, employez-la avec discernement.

Planter des arbres (si vous en avez la possibilité). Avoir plus d'arbres ou de plantes dans votre jardin empêchera les polluants de couler librement dans les nappes d'eau alentour. Les arbres et les plantes empêchent le sol de s'éroder, et freinent donc la pollution de l'eau et la qualité de l'eau est améliorée.

Ne jetez aucune forme d'ordures dans aucun point d'eau. Inscrivez-vous dans une organisation qui a pour but de nettoyer des rivières (ou des lacs, ou des torrents). Soyez un membre actif de tels organismes.

Ne jamais jeter d'eau usée dans votre évier ou dans votre toilette. Veillez à évacuer l'eau usée correctement. Pensez aux nombreuses fosses septiques qui contribuent à la pollution de l'eau. Vous comprenez maintenant ?

Heureusement pour nous, les législateurs ont prévu des lois sur la pollution de l'eau.

Bien que la pollution de l'eau soit un problème important, il est encore possible d'y mettre un frein. Et tout commence par chacun d'entre nous, dans chaque maison. Et c'est vous qui pouvez faire quelque chose.

## **Ordinateurs et Imprimantes**

### **Stratégie verte N°1**

Eteignez votre ordinateur quand vous ne vous en servez pas. Laisser votre ordinateur allumé tout le temps est vraiment du gaspillage. Surtout votre moniteur qui gaspille pas mal d'énergie.

Si vous devez le laisser allumer, n'oubliez pas de le mettre en veille dès que vous ne l'utilisez plus.

### **Stratégie verte N°2**

Changez votre moniteur à tube cathodique pour un moniteur plus moderne. Les écrans à tube cathodique sont peu efficaces en matière d'économie d'énergie. Les moniteurs LCD actuels sont bien plus efficaces et utilisent bien moins d'énergie. Ils prennent aussi bien moins de place.

### **Stratégie verte N°3**

Imprimez moins. Ou pas du tout si possible. Le papier ne pousse pas sur les arbres – il est fait d'arbres ! Si vous devez vraiment imprimer, pensez à imprimer recto verso ou en réduisant la taille du texte pour économiser le papier. Vous épargnerez aussi un arbre ou deux.

### **Stratégie verte N°4**

Recyclez les cartouches d'encre de votre imprimante quand c'est possible. Certains fabricants permettent de faire cela. Profitez-en !

Plus de 200 millions de cartouches d'encre usagées terminent dans la nature rien qu'aux États-Unis. Si vous

pensez en plus à l'Europe, au Canada, à l'Australie, au Japon, à la Chine et à tous les autres pays du monde, vous comprendrez pourquoi recycler **VOS** cartouches d'encre usagées a du sens.

### **Stratégie verte N°5**

Si vous avez pris la décision de changer d'ordinateur, abandonnez votre moniteur et votre unité centrale pour un portable.

Un ordinateur portable utilise en général 20% de ce qu'utilise la combinaison d'un moniteur et d'une unité centrale. Un portable consomme environ 50 watts contre 270 watts pour un ordinateur avec unité centrale.

### **Stratégie verte N°6**

Branchez votre ordinateur et votre imprimante ou tout autre appareil lié à votre ordinateur dans une multiprise. Quand votre équipement n'est pas utilisé, débranchez tout d'un coup !

Cela empêchera la perte d'électricité qui existe même quand les appareils sont connectés aux prises murales mais pas allumés.

## **La Maison**

### **La cuisine**

#### **Stratégie verte N°1**

Vous voulez épargner à l'environnement une tonne de carbone chaque année ? Commencez dès aujourd'hui en remplissant votre baignoire avec juste la quantité d'eau dont vous avez besoin.

La plupart des gens remplissent leur baignoire jusqu'à ras bord. Ce qui leur fait perdre de l'électricité et de l'argent au passage.

Essayez de convaincre 14 autres familles (15 au total) de simplement remplir leurs baignoires de la quantité d'eau nécessaire à chaque fois et une tonne de carbone ne sera pas rejetée dans l'atmosphère pour faire des dégâts irréversibles.

Si votre famille seule fait ça durant une semaine, cela vous permettra d'économiser assez d'énergie pour éclairer votre maison durant une journée ou de faire fonctionner votre téléviseur tous les soirs durant une semaine.

#### **Stratégie verte N°2**

Il faut de la chaleur pour cuisiner, il faut donc la préserver pour économiser de l'argent. Mettez un couvercle sur toutes les casseroles que vous utilisez pour cuisiner. L'eau bouillira environ 6% plus vite dans des casseroles avec un couvercle ce qui vous fera gagner du temps, de l'électricité et de l'argent tout en faisant du bien à l'environnement.

### **Stratégie verte N°3**

Si vous cuisinez avec un four, laissez la porte fermée. La plupart des fours modernes ont une fenêtre pour regarder à l'intérieur. Profitez-en !

Environ 20% de la chaleur des fours est perdue chaque fois que l'on ouvre la porte. Si vous essayez de cuire un gâteau par exemple, et que vous ouvrez tout le temps la porte du four pour voir si tout va bien, vous cuisez votre gâteau à environ 80% de la température adéquate et en plus vous gaspillez et l'énergie et de l'argent !

### **Stratégie verte N°4**

Si vous employez des produits de nettoyage du commerce dans votre cuisine, arrêtez immédiatement ! Ils sont chers à l'achat et à produire.

Vous pouvez fabriquer vous-mêmes vos propres produits de nettoyage avec du vinaigre, du sel et du bicarbonate de soude. Vous pourrez tout nettoyer à la perfection sans utiliser de produits chimiques toxiques, ce qui fera du bien à l'environnement. Et cela vous coûtera en plus beaucoup moins cher.

Mon ami Eric Cordier Gérant des éditions JeBoost édite un manuel des trucs et astuces de 1800 à nos jours qui permet de réaliser beaucoup de produits d'une façon très naturelle chez soi et sans polluant : <http://jeboost.com/pratique/trucs/>

Pas encore convaincu ? Réfléchissez à cela : on jette environ 16.000 tonnes de produits toxiques dans nos égouts chaque année rien qu'à cause des produits de nettoyage utilisés dans la cuisine.

Ne pensez-vous pas que cela cause beaucoup de dégâts à l'environnement ? Et ce n'est pas la peine de continuer dans ce sens.

Voici une recette simple pour fabriquer un produit nettoyant multi-usages proposé par Greenpeace :

- Une demi-tasse de savon liquide pur.
- Trois litres et demi d'eau
- Un quart de tasse de jus de citron

C'est sans danger, c'est efficace, et ça ne coûte pas cher.

### **Stratégie verte N°5**

Je suis sûr que vous utilisez ces sortes d'éponges à gratter pour enlever la saleté de vos plats et de vos poêles. Mais au bout d'une semaine ou deux vous devez en changer et vous jetez la vieille à la poubelle.

Mauvais idée !

Pensez plutôt à utiliser quelque chose de plus durable qui durera très longtemps et qui enlèvera aussi bien la crasse. Une bonne vieille brosse dure fera l'affaire. Oui, je suis sérieux. Elle durera des mois, et s'il y a usure elle pourra être recyclée.

Vous économiserez de l'argent et l'environnement ne sera pas encombré de vieilles éponges en plastique. Génial non ?

### **Stratégie verte N°6**

Est-ce que vous suivez les livres de cuisine à la lettre ? Vous ne devriez pas prendre tous les conseils comme argent comptant. Souvent, mais pas toujours.

Pas la peine de préchauffer un four pour tous les plats, uniquement pour les pains et les pâtisseries. Mettez juste le plat dans le four et allumez-le en le réglant à bonne température. Et relisez la stratégie verte N°3 au cas où vous l'auriez oubliée.

### **Stratégie verte N°7**

Mangez plus souvent à la maison. En moyenne les Américains mangent cinq fois par semaine à l'extérieur. Les repas fabriqués dans un but commercial coûtent cher et peuvent contenir des produits chimiques et des ingrédients qui ne sont pas bons pour vous.

Optez pour une solution plus saine et économisez de l'argent. Et du même coup, l'environnement bénéficiera d'une activité culinaire un peu moins commerciale.

Vous pouvez économiser environ 100 € par mois si vous mangez des repas plus modestes à la maison. Et vous n'aurez pas plus faim tout en sachant quels ingrédients ont été employés.

### **Stratégie verte N°8**

Cuisinez une fois et mangez deux fois. C'est un très bon moyen de faire des économies à tous les niveaux. Si vous pouvez faire entrer deux poulets dans votre four, et je suis sûr que c'est le cas, pourquoi ne pas en rôtir deux au lieu d'un seul à chaque fois ?

Il faudra à peu près le même temps pour cuire deux poulets qu'un seul. Faites le calcul... vous allez réduire le temps de cuisson par deux, économiser de l'électricité ou du gaz – et devinez ce que devient tout l'argent que vous économisez ? Il reste dans votre poche.

Vous économiserez aussi pas mal de temps dans la préparation de votre repas suivant. Et ce n'est pas valable seulement pour les poulets. C'est pareil pour les dindes, les rôtis, etc. quant aux bienfaits sur l'environnement, ce n'est même pas la peine d'en parler...

## **Stratégie verte N°9**

Une statistique intéressante américaine de Bicycle Magazine nous apprend que l'on peut économiser 2000\$ par an en soins de santé si l'on consomme assez de fruits et légumes.

D'accord, vous économiserez de l'argent, mais est-ce que cela fera du bien à l'environnement ?

Bien sûr que oui !

Une grande partie du coût d'un produit vient du transport jusqu'au point de vente. Les fruits et légumes sont moins coûteux à produire. Leur production est également moins nocive pour l'environnement.

Pensez aussi au fait que les légumes sont des plantes et que la plupart des fruits poussent sur les arbres et que les plantes et les arbres absorbent le CO<sub>2</sub> et relâchent de l'oxygène. Les vaches, les porcs, les moutons n'ont pas cette qualité.

C'est même le contraire. Les vaches en particulier produisent beaucoup de méthane qui est un gaz à effet de serre important. Elles le relâchent dans l'atmosphère par la respiration et en évacuent à raison de millions de tonnes par d'autres moyens qu'il vaut mieux ne pas mentionner...

Donc quand ont fait se reproduire beaucoup de bovins pour les manger vous imaginez ce qui se passe ?

### **Stratégie verte N°10**

Combien de fois, quand vous ou vos enfants mangez un bol de céréales vous vous retrouvez avec toutes les céréales consommées mais avec un fond de lait dans le bol que vous allez jeter ?

Vous pourriez économiser environ 15 litres de lait par an si quand vous terminez vos céréales vous terminez aussi votre lait.

Non, je ne dis pas qu'il faut mettre plus de céréales, je veux dire qu'il faut mettre moins de lait ! Vous économiserez de l'argent et vous réduirez un peu la production de lait.

Maintenant imaginez si toutes les personnes qui mangent des céréales le matin faisaient pareil...

### **Stratégie verte N°11**

Pour continuer avec le lait, si vous en voyez en promotion, achetez-en une grande quantité et congelez-le.

Le lait se congèle très bien. Il prendra un peu de temps à décongeler, il faudra donc se préparer un peu à l'avance. Le gras va peut-être se séparer du lait, il faudra donc le mélanger un bon coup également. A part ça, le goût sera exactement le même que celui d'un lait frais une fois dégelé.

### **Stratégie verte N°12**

Vous pouvez effectuer la cuisson de plusieurs repas d'un coup et gagner ainsi de l'énergie et de l'argent.

Il est parfaitement possible de cuisiner pour toute une semaine en une seule fois. Cela demandera un peu de planification et il vous faudra sans doute réserver une après-midi (pourquoi pas un dimanche ?). Mais après avoir cuisiné pour toute une semaine, vous n'aurez plus qu'à congeler et

mettre au frais vos portions individuelles qui seront prêtes à être réchauffées quand vous en aurez besoin.

C'était une habitude populaire durant la seconde guerre mondiale quand les gens avaient moins de ressources. Mais cela a toujours du sens aujourd'hui.

Vous n'êtes bien sûr pas obligé de cuisiner tout le repas. Si vous prévoyez de manger des pâtes avec de la viande, cuisinez juste la viande à l'avance car les pâtes se cuisent rapidement et sont meilleures fraîches.

Utilisez votre bon sens et imaginez un plan, ainsi vous serez surpris de constater comme c'est facile et combien vous pourrez économiser tout en faisant une bonne action pour la planète.

### Stratégie verte N°13

Qu'est-il arrivé aux pot-au-feu ? Ils n'ont pas l'air très populaires en ce moment. C'est dommage, car cuire de la viande durant sept ou huit heures à feu très doux utilise **un tiers** de l'énergie si c'est cuit au four.

C'est pareil pour toutes les viandes et les légumes et tout ce que vous pouvez imaginer.

Comme l'électricité est généralement moins chère le soir, ce qui est courant dans certains endroits, notamment en France, effectuez vos cuissons lentes durant la nuit ! C'est parfois aussi simple que ça.

## Stratégie verte N°14

Je suis sûr que vous vous demandez quand je vais parler de la nourriture bio ? Eh bien voilà pourquoi vous devriez en manger.

Elle est meilleure pour votre santé et pour la planète, et si vous avez décidé de devenir écolo, la nourriture bio est idéale pour vous.

Le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) est capté et conservé dans les sols des cultures bios de bien meilleure manière que dans les sols ordinaires. C'est pourquoi la nourriture biologique est bien meilleure pour la planète.

Voici un exemple de ce que pourrait être une bonne agriculture biologique :

Si nous cultivions tout le maïs et tout le soja en suivant les principes de l'agriculture biologique **580 milliards de tonnes de CO<sub>2</sub>** ne seraient plus déversées dans l'atmosphère.

## Stratégie verte N°15

Servez moins de nourriture dans les assiettes des membres de votre famille. Les Français et Américains ont la mauvaise habitude de trop se servir. Cela provoque un nombre de déchets incroyable.

En moyenne, 30% à 50% de la nourriture que nous achetons est jetée ! Que ce soit pour les repas pris chez soi ou à l'extérieur.

La palme revient aux Américains qui jettent à la poubelle le nombre incroyable de 14 millions de tonnes de nourriture par an !

Cela fait environ 200 Kg de nourriture pour chaque personne qui termine laissant des déchets dans son assiette. Essayez d'expliquer ça aux habitants des pays du tiers monde qui meurent de faim et se demandent comment ils trouveront la nourriture pour leur prochain repas.

Entraînez votre famille à ne plus jeter la moindre nourriture. À tous les points de vue c'est une habitude qui contribuera à sauver la planète.

Combien d'argent votre famille va-t-elle économiser en ne jetant plus du tout de nourriture ? A quel point l'environnement va-t-il en profiter ?

Consultez ce site pour comprendre ce qui se passe en temps réel :

<http://www.planetoscope.com/agriculture-alimentation>

### **Stratégie verte N°16**

Est-ce que l'on consomme de l'eau en bouteille chez vous ? Oui ? Alors vous jetez sans doute par la fenêtre 1000 € en moyenne chaque année !

Encore pire, seulement 5% des bouteilles en plastique vides sont recyclées. Cela signifie que 95% terminent dans la nature.

Vous pourriez investir 100€ dans un filtre pour votre arrivée d'eau courante. Votre eau est déjà potable quand elle arrive chez vous, mais cela lui donnera un goût aussi bon que celui de l'eau en bouteille et en moyenne vous économiserez 900 € par an. Et l'environnement aussi se sentira mieux avec toutes ces bouteilles qui ne seront plus jetées dans la nature.

Si vous avez tout de même besoin de transporter de l'eau en bouteille, pensez à des bouteilles réutilisables. Vous pouvez acheter des bouteilles en métal inoxydable, par exemple. Elles dureront toute votre vie.

Pensez à cela : Des millions de barils de pétrole sont utilisés chaque année pour fabriquer des bouteilles d'eau en plastique.

Combien de voitures pourraient rouler avec tout cela ?  
Des milliers !

### **Stratégie verte N°17**

Vous vous souvenez de vos cours de science ? Au niveau de la mer, l'eau bout à 100°C. Mais cela change en fonction de l'augmentation de la pression. C'est le principe des autocuiseurs.

La nourriture y cuit trois à quatre fois plus vite. Et souvent le goût est meilleur. Vous utilisez moins d'énergie pour cuisiner, donc vous faites des économies et vous aidez l'environnement.

Un autre bienfait sera de cuisiner quand il fait chaud. Du fait que le temps de cuisson est fortement réduit, la cuisine ne se réchauffe pas trop, ce qui économisera de l'énergie !

Et si votre grand-mère vous raconte des choses terribles au sujet de vieux modèles d'autocuiseurs qui explosaient de temps en temps, sachez que la technologie a évolué et que les autocuiseurs sont absolument sécurisés de nos jours.

Il y a encore d'autres bénéfices importants à utiliser un autocuiseur...

Vous savez que certains plats semblent meilleurs une fois réchauffés. Ils sont bons la première fois, mais les saveurs semblent plus importantes quand un peu de temps s'est écoulé.

C'est particulièrement vrai des ragouts et des sauces, parce que les saveurs se mélangent et murissent mieux. C'est ce qu'une casserole à pression fait du premier coup et à chaque coup ! Une pression plus élevée et une chaleur plus grande combinent les saveurs plus vite. La preuve, c'est le goût !

Les autocuiseurs emploient moins de liquide, donc la valeur nutritive est augmentée. Cela signifie donc que la nourriture est en fait meilleure pour vous. Alors, convaincu ? Je l'espère en tout cas...

### **Stratégie verte N°18**

Installez un aérateur économiseur pour votre évier. Cela réduira la quantité d'eau que vous employez. Environ 15% de l'eau employée par un ménage passe par l'évier.

Un aérateur économiseur amène l'eau sous pression, mais en plus petite quantité et elle permet de faire la même chose. Le jet est en forme de pointe d'aiguille, ce qui est aussi plus efficace.

Le prix d'achat ? Minime. C'est bon pour votre portefeuille et pour l'environnement. Génial !

### **Stratégie verte N°19**

Que serait une liste de conseils pour faire des économies en protégeant l'environnement dans votre cuisine sans le recyclage ?

Vous pouvez et devriez trier tous vos déchets de cuisine qui peuvent être recyclés. Tous les verres, toutes les bouteilles, toutes les boîtes peuvent être triés et on peut ainsi éviter ainsi que la nature soit encombrée de déchets.

Par exemple, combien de temps pensez-vous qu'il faille pour qu'une bouteille de verre se décompose et se réintègre à l'environnement ? Je vais vous le dire : **4000 ans**.

Cela signifie que la bouteille de verre que vous jetez dans la nature n'aura pas disparu avant le 61<sup>e</sup> siècle ! Est-ce que c'est ça que vous voulez qu'il advienne de vos déchets de verre ?

Achetez des bouteilles recyclables. Vous pourrez les revoir sur l'étagère de votre magasin parfois seulement deux mois plus tard. C'est une des bonnes raisons de recycler des récipients.

Il est incroyable de constater qu'un français consomme en moyenne 50 canettes par an. Encore une fois le record vient des États-Unis où un enfant américain moyen consomme en moyenne 500 canettes et bouteilles de boissons par an.

Il y a 10 ans de cela, nous jetions 37.000 bouteilles dans la nature par minute ! Combien pensez-vous qu'on en jette à présent ?

N'attendez pas de connaître le chiffre agissez maintenant, la planète est en danger, dans 10 ans il sera trop tard, le processus sera irréversible....

