

Juin 2010
N°352
3,50€

Ca
M'INTÉRESSE



ENQUÊTE
Coaches, naturopathes, voyants... Tous des gourous ?



ENVIRONNEMENT
Le frelon asiatique, nouvelle menace pour nos abeilles



SANTÉ
Peut-on avoir confiance dans l'eau de nos piscines ?



COMPORTEMENT
Comment ça marche un ado ? La réponse... en 10 questions

**Faites-vous du bien...
Consommez moins!**

- Évaluez vos besoins
- Achetez durable et malin
- Préservez la planète
- Faites des économies!



EN COUVERTURE

Faites-vous du bien... consommez moins !

L'avis de nos lecteurs

Quand économie rime avec écologie

Quels sont les gestes antigaspillage que vous faites régulièrement ? C'est la question que nous avons posée aux lecteurs de notre panel. Voici leurs réponses.

▶ Eteindre la lumière en sortant d'une pièce	96%
▶ Trier les déchets	93%
▶ Ne pas laisser l'eau couler	87%
▶ Manger les produits frais avant la date limite de consommation	85%
▶ Donner les vêtements que l'on ne porte plus	71%
▶ Ne pas laisser les appareils en veille	61%
▶ Garder son téléphone portable jusqu'à ce qu'il ne fonctionne plus	59%
▶ Réparer les appareils en panne plutôt que les remplacer	48%
▶ Manger local	37%
▶ Ne pas utiliser de produits jetables	30%
▶ Acheter d'occasion	27%
▶ Faire du covoiturage pour aller travailler	8%
▶ Produire une partie de son énergie	7%

Plus d'infos sur le sujet avec France Info 

« Tout comprendre » par Pascal Le Guern, mercredi 9 juin à 11h45 et 14h20 avec Ca m'intéresse 



Dossier : Caroline Péneau, Louise Allavoine et Christelle Pangrazzi

Nous changeons de portable tous les dix-huit mois, ne portons jamais la moitié de nos vêtements, et un tiers de notre nourriture atterrit à la poubelle. Difficile d'éviter la surconsommation dans une société qui l'encourage... Les magasins ouvrent de plus en plus tard : la publicité nous fait de l'œil à tous les coins de rue ; les collections de mode, autrefois limitées à deux par an, se multiplient ; les prix de l'électroménager début de gamme, le plus souvent fabriqué en Chine, battent des records à la baisse. Résultat : il coûte souvent plus cher d'aller chez le cordonnier que de racheter une paire de chaussures. Pourtant, la société d'hyper-

consommation commence à battre de l'aile. Encouragés par la crise, sensibilisés à l'épuisement des ressources, 58 % des Français ont changé leur comportement d'achat depuis deux ans (Ifop). Et 68 % d'entre eux trouvent les produits proposés par les industriels trop sophistiqués. Exit les téléphones bourrés de gadgets et les grosses cylindrées gourmandes en énergie... Quant à la lingette, icône de la société du jetable, ses ventes marquent sérieusement le pas depuis un an. Pourtant, pas question de mener une vie d'ascète. Mais plutôt d'adopter une consommation pondérée qui allège l'esprit. D'autant que ces changements bénéfiques pour le portefeuille le sont également pour l'environ-



Test Quel antigaspilleur êtes-vous ?

Cesser de consommer à tort et à travers, c'est bien. Arrêter de gaspiller, c'est mieux. Voici un test pour savoir si vous avez la fibre antigaspi.

1 - Il reste dans votre frigo un yaourt dont la date limite de consommation est passée depuis 3 jours :

- Vous le mangez. Le lendemain, il partait à la poubelle.
- ▲ Peu importe, vous le mangeriez même une semaine après.
- Poubelle direct! Pas question d'avaler un aliment périmé.
- ◆ Vous vous forcez un peu à le manger car vous détestez jeter l'argent par les fenêtres.

2 - Vous prenez des bains :

- ▲ Jamais, ils consomment bien trop d'eau.
- ◆ Moins souvent qu'avant, et depuis, la facture est moins salée.
- Pas très souvent... de toute façon, vous n'avez pas le temps.
- Quand vous en avez envie. C'est tellement agréable après une dure journée.

3 - Vous achetez de l'eau gazeuse :

- En bouteille en verre, car ce matériau se recycle à l'infini.
- ◆ Rarement. Elle coûte trop cher.
- ▲ Jamais. Vous avez investi dans une machine qui fabrique de l'eau gazeuse, plus écologique.
- Toutes les semaines. Vous ne buvez que ça.

4 - A la cantine :

- Vous terminez rarement votre assiette, vous n'allez pas vous forcer.
- ▲ Vous finissez votre assiette systématiquement.

- ◆ Vous veillez à ajuster le nombre d'aliments choisis (entrée, plat, dessert) à votre appétit.

- Vous laissez souvent de la nourriture, mais vous avez mauvaise conscience.

5 - Le matin, vous buvez du café :

- En dosettes. Votre machine n'accepte que ça.
- Equitable.
- ◆ Moulé.
- ▲ Vous ne buvez pas de café, vous êtes « locavore ».

6 - Votre logement est-il équipé d'ampoules à économie d'énergie ?

- ▲ Toutes vos lampes en possèdent.
- Vous les remplacez petit à petit, quand elles claquent.
- Vous attendez qu'elles soient devenues obligatoires.
- ◆ Vous les trouvez plus chères, mais elles durent plus longtemps.

7 - Changez-vous souvent de téléphone portable ?

- Dès qu'une nouveauté sort!
- Oui, mais vous rapportez l'ancien à la déchetterie ou chez l'opérateur.
- ◆ Seulement quand vous avez accumulé assez de points chez votre opérateur.
- ▲ Quand il rend l'âme.

8 - Triez-vous vos déchets ?

- ▲ Tous. Vous avez même affiché un mode d'emploi dans votre cuisine pour ne pas vous tromper.
- Au petit bonheur la chance, vous ne connaissez pas vraiment les règles.

- Non. Il faut avoir de la place dans la cuisine et ça prend du temps.

- ◆ Seulement les emballages. Mais pas le verre, car il faut se déplacer.

9 - Votre sèche-cheveux tombe en panne :

- Vous en achetez un neuf et laissez l'ancien dans un placard.
- ▲ Vous l'apportez à la déchetterie.
- ◆ Vous le confiez à un ami bricoleur pour qu'il essaie de le réparer.
- Vous le mettez dans la poubelle.

10 - Votre placard déborde mais vous craquez sur un nouveau vêtement :

- Vous l'achetez.
- Vous vous demandez d'abord si vous en avez vraiment besoin.
- ▲ Vous avez plutôt l'habitude d'acheter vos vêtements d'occasion.
- ◆ Vous attendez les soldes. Tant pis si le vêtement n'est plus disponible.

11 - Vous avez besoin d'une scie sauteuse pour un bricolage ponctuel, et personne dans votre entourage n'en possède :

- ▲ Vous relevez vos manches et utilisez une scie manuelle.
- Vous allez en acheter une, elle vous servira bien à l'avenir.
- ◆ Vous vous connectez sur Internet pour l'échanger contre la perceuse dont vous ne vous servez plus.
- Vous la louez.

nement. La démarche demande des efforts : avant de se lancer, il est indispensable d'évaluer ses besoins et d'apprendre à distinguer l'emplette-plaisir de l'acquisition superflue. Puis d'abandonner l'achat-réflexe pour envisager la location, le partage ou encore l'investissement dans des objets plus durables. Enfin, plutôt que de jeter, vous pouvez essayer de recycler, vendre, bref prolonger la durée de vie des objets. Les « décroissants » ont choisi de vivre mieux avec moins : ils renoncent au portable, se déplacent à vélo... Sans tomber dans l'excès, à chacun d'adopter les habitudes qui lui conviennent, afin de faire rimer consommation avec raison et modération, mais aussi avec satisfaction.

Réponses

Vous avez une majorité de ■ : Vous êtes un antigaspilleur novice. Vous n'avez pas très envie de changer votre mode de consommation. Commencez par de petits gestes qui ne bouleversent pas vos habitudes!

Vous avez une majorité de ● : Vous êtes un antigaspilleur en progrès. Vous limitez le gaspillage, freinez votre consommation pour vous simplifier la vie et préserver l'environnement. Entre bonne conscience et petits plaisirs, vous avez trouvé le juste milieu.

Vous avez une majorité de ◆ : Vous êtes un antigaspilleur économe. Vous avez compris depuis longtemps que la chasse au gaspillage vous permet d'alléger vos factures et c'est tant mieux. Car en plus, vous protégez la planète, et cette idée vous fait du bien.

Vous avez une majorité de ▲ : Vous êtes un antigaspilleur zélé. Doubles vitrages, économiseurs d'eau, votre maison est le temple de l'antigaspillage. Votre mode de vie est écolo et vous évitez les consommations superflues, sans pour autant renoncer au confort.

Une abondance qui implique trop de gâchis

Nous achetons souvent au-delà de nos besoins. Résultat, le surplus finit dans la poubelle. Et les circuits de récupération sont trop peu développés...

Nouveautés en pagaille, trois articles pour le prix de deux... difficile de résister à l'avalanche des offres dans un magasin. En moyenne, cinq nouveautés déboulent chaque semaine sur les étals : en vingt ans, la taille des supermarchés a doublé de volume et le choix des produits est passé du simple au quadruple... Résultat, nous achetons au-delà de nos besoins et les surplus finissent à la poubelle : l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) a compté 7 kg d'aliments encore emballés par habitant et par an dans les ordures ménagères. Selon une étude anglaise, 25 % de la nourriture achetée serait jetée, soit 560 € par ménage et par an. Ce gaspillage, déjà considérable, cache d'autres gâchis : par exemple, la production de 1 kg de viande nécessite 7 kg de céréales, 100 000 l d'eau et 100 l de pétrole pour le transport... Plus qu'à la maison, c'est dans la restauration collective que le gaspillage s'avère le plus choquant : 40 % de la nourriture est jetée dans les cantines, y compris des yaourts non ouverts et des fruits intacts. Heureusement, les enfants sont de plus en plus sensibilisés à la chasse au gaspi. Ainsi, une école de Cormeilles-en-Parisis (Val-d'Oise) propose en self-service l'entrée et le dessert. En choisissant ce qu'ils veulent manger, les écoliers en laissent moins dans l'assiette. Autre astuce : à la fin du repas, ils jettent eux-mêmes les restes de leur plateau afin de prendre conscience du gaspillage. Depuis le début de l'expérience, l'école a réduit ses déchets de 30 %. Aujourd'hui, une quinzaine d'écoles en France ont adopté ce système. Et d'ici à 2012, une centaine devrait leur emboîter le pas...

Le gâchis de la nourriture commence bien avant qu'elle n'atterrisse dans les assiettes. Selon les associations écologistes, entre 10 et

30 % des marchandises d'un magasin partent en fumée pour avoir dépassé la date limite de consommation (DLC). Les distributeurs sont tenus de détruire les produits frais considérés comme périmés en les aspergeant de produits chimiques ou en les broyant. Dans les faits, ils les retirent quelques jours avant la date pour faire de la place. « Quant aux fruits et légumes légèrement abîmés, ils sont souvent jetés avant même d'atteindre l'étal. Le client veut du beau ! », observe Florence de Monclin, de la fondation Nicolas Hulot. Les supermarchés redistribuent néanmoins une partie de leurs surplus à des associations : en 2009, les banques alimentaires ont récolté 88 400 t de nourriture, permettant d'assurer 176 millions de repas. Les grandes surfaces acheminent aussi parfois les déchets vers des centres de méthanisation. Ainsi, en 2009, les livraisons de 15 magasins Auchan du Nord ont permis de fabriquer 525 MWh, soit la consommation électrique annuelle de 150 foyers. Enfin, localement, des associations comme le Pain de l'espoir à Montpellier (Hérault) collectent le pain des boulangeries et le vendent à très bas prix à des parcs animaliers. D'autres le recyclent en farine.

Les emballages représentent jusqu'à 20% du prix d'un produit

Mais les poubelles ne débordent pas seulement de restes, elles sont aussi envahies par les emballages, qui représentent 20 % de leur volume. Or, au-delà de la débauche d'énergie nécessaire pour les recycler, ils peuvent coûter jusqu'à 20 % du prix d'un produit. Les industriels, souvent pointés du doigt, mettent en avant leurs efforts pour les alléger. La boîte de conserve, par exemple, a perdu 14 % de son poids en dix ans, et la bouteille d'Evian 20 %. Depuis mars 2010, Danone a supprimé les cartonnets de ses yaourts Activia et Taillefine, et les distributeurs Auchan et Leclerc ont, entre autres, déshabillé leurs dentifrices pour les proposer sans étui. Hélas ! l'effeuillage reste limité à quelques produits sur des milliers de références. « A l'inverse, en Allemagne, la majorité du rayon dentifrice est déjà dénudé », souligne Hélène Bourges, du Centre national d'information indé-



Les enseignes ne se contentent plus des soldes d'été ou d'hiver. Elles multiplient les périodes de promotions. Résultat, chaque Français dépense 616 € en vêtements et 135 € en chaussures par an.

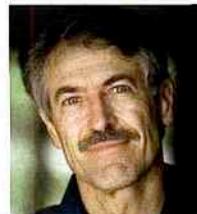
pendante sur les déchets (Cniid). Autre retard français, les sacs non biodégradables devaient disparaître en 2010. Mais le décret d'application de cette loi n'est jamais passé ! Malgré tout, la quantité de sacs en plastique a diminué de 70 % en quatre ans. De nombreuses grandes surfaces les ont en effet retirés des caisses ou les ont rendus payants.

Le gaspillage touche aussi d'autres secteurs. Ainsi, nous achetons 11 kg de vêtements, linge de maison et chaussures chaque année. Mais les associations caritatives et les opérateurs industriels ne collectent que 1,7 kg par habitant... Côté fabricants, difficile de savoir ce que deviennent les invendus. En janvier dernier, le *New York Times* a révélé qu'un H&M de Manhattan lacérait et jetait les vêtements en surplus. Interrogée, la filiale française de la chaîne suédoise assure que le faible reliquat de vêtements est donné à son partenaire, l'association Enfances indiennes. Néanmoins, le circuit du don fonctionne beaucoup moins bien pour le textile ou les cosmétiques que pour l'alimentaire. Distributeurs et industriels rechignent à céder leurs stocks non écoulés car ils craignent qu'ils deviennent des lots dans les tombolas ou qu'ils

Une fuite dans la cuvette des W.-C. coûte 350 €/an et l'installation d'un qui coule pendant le brossage des dents revient à 25 €/an. ■ Adopter



Peut-on consommer sans gaspiller ?



Alain Lipietz
Economiste et ex-député européen



Paul Ariès
Professeur de sciences politiques

Oui en changeant nos habitudes

« Depuis 1950, on nous serine : "Croissons, il en restera toujours quelque chose, et ça crée des emplois." Cette croissance inconsidérée conduit au pillage des ressources naturelles, dérègle le climat et mine notre santé, avec des catastrophes de plus en plus tragiques. Nous ne savons pas remplacer l'économie de marché. Mais nous pouvons chasser le gaspi par des lois et surtout agir par nous-mêmes. Si la moitié des Européens cessait d'utiliser sa voiture pour aller travailler, la pollution diminuerait de 30%. Certes, le secteur de l'automobile perdrait 4,5 millions d'emplois, mais 8 millions seraient créés dans les transports en commun. Cultiver bio nécessite 40% de travail agricole en plus. Donc, pour moins faire pression sur la nature, on a plus besoin de l'énergie et de l'intelligence humaines. »

Non Plus n'est pas synonyme de mieux

« Cessons de penser nos gaspillages comme un mal nécessaire pour vivre mieux. Le moindre mal qui consiste à recycler ou à revendre d'occasion nos vieux objets n'est pas la solution. Il faut remettre en cause un système économique qui nous conduit à toujours plus gaspiller. Comment ? En refusant l'agression publicitaire et en nous souvenant que la mode c'est d'abord ce qui se démode. Il faut en finir avec le mythe de l'opulence et distinguer l'usage et le mésusage : pourquoi paie-t-on son eau le même prix pour faire son ménage et remplir sa piscine ? Pourquoi paie-t-on son électricité, son transport, son logement le même montant quand il s'agit d'une consommation nécessaire ou superflue ? Il faudrait que le législateur invente un système de prix variable selon l'usage que l'on en fait. »

soient revendus sur le marché gris, un circuit parallèle mais légal (par exemple, les brocantes). Ainsi, selon une enquête réalisée par HEC, 80 % des fabricants sont prêts à donner, mais seuls 6 % ont signé un accord avec des associations, et la majorité des stocks partent à la poubelle. Face à ce constat, l'Agence du don en nature a vu le jour en 2008 pour jouer le rôle de passeur. Forte d'un partenariat avec 14 marques, dont L'Oréal, Seb, Etam ou Carrefour, elle a redistribué pour 1 million d'euros de produits neufs à une vingtaine d'associations caritatives en 2009.

Nos appareils high-tech sont programmés pour mourir

Avide de nouveautés, le consommateur est souvent accusé de favoriser le gaspillage et pourtant, il n'a pas toujours le choix. Certes, les ménages possèdent aujourd'hui entre 30 et 40 appareils électriques contre 10 il y a cinquante ans. Mais leur durée de vie s'est sacrément écourtée. « 98 % de l'électroménager et du high-tech sont soumis à l'obsolescence programmée », explique Dominique Bourg, directeur de l'Institut des politiques territoriales et de l'environnement humain (IPTEH). Les appareils sont plus fragiles car les fabricants utilisent des matériaux moins solides. En vingt ans, le diamètre des câbles d'aspirateurs a diminué de moitié, les cuves des machines à laver sont passées du

métal au plastique. Et les lames des robots ménagers ont subi une cure minceur. Tout le monde y trouve son compte : les industriels vendent des nouveautés et les consommateurs mettent moins la main à la poche — du moins dans un premier temps. Mais le système conduit à des aberrations : une batterie d'i-Pod shuffle 2Go, à la durée de vie de douze à dix-huit mois, est remplacée par Apple pour 56 €. Prix d'un neuf ? 59 €. ... Pour prévenir les consommateurs, il a été question, en 2004, d'imposer aux fabricants de communiquer la durée de vie d'un appareil. Mais le projet de loi est tombé aux oubliettes. En attendant, les déchets s'accumulent : « Près de 1,5 million de tonnes de composants électroniques sont jetées chaque année », explique Dominique Barchiesi, professeur à l'université de technologie de Troyes. « Ce sont des produits chimiques, très polluants pour le sol et l'eau ; leur retraitement demande une énorme débauche d'énergie. » « Toutes les marques proposent des appareils qui consomment moins d'énergie », ajoute Jean-François Dingjian, professeur à l'École nationale supérieure de création industrielle à Paris. « Mais aucune ne veut réfléchir à l'idée de faire des appareils plus solides. » Un paradoxe qui résume la perversité du système. Heureusement, désireux d'acheter plus responsable, les consommateurs commencent, via le troc ou la vente sur Internet, à inverser la tendance...

double bouton poussoir allège la facture de 65 €. ■ Un robinet des ampoules fluorocompactes génère une économie de 100 €/an.

Achetez, oui... mais malin

Pas question de se priver. Voici quelques conseils tout simples pour maîtriser votre consommation au quotidien, sans nuire à votre qualité de vie.

Jardinier en herbe, vous n'utilisez un taille-haie que deux fois par an. Trois options : vous l'achetez à 80 €, vous l'empruntez à vos voisins ou vous le louez sur Internet pour 12 € par jour... Outils, voiture et même maison, la question est la même : faut-il toujours acheter ce dont nous avons besoin ? Il suffit de se la poser avant un achat pour freiner bon nombre d'acquisitions superflues.

FAIRE LE VIDE CHEZ SOI

Les défenseurs de la simplicité conseillent de débiter la réflexion sur sa consommation par une opération de désencombrement. Alice Le Guiffant, coauteur de *l'Art du désencombrement* (éd. Jouvencé), conseille de s'attaquer d'abord au non-affectif — les tiroirs de la cuisine avant les livres — et de procéder pièce par pièce afin de ne pas se décourager. « Vous avez mis des années à accumuler votre bazar, n'espérez pas vous en débarrasser en un week-end », souligne-t-elle. Prévoyez plusieurs boîtes : à jeter, à recycler, à donner, à garder, à ranger ailleurs, puis lancez-vous. Vous risquez de retrouver 4 tire-bouchons ou 10 T-shirts noirs que vous n'aviez même pas conscience de posséder. Fixez-vous des règles : vous n'avez pas porté un vêtement pendant un an ? Débarrassez-vous en ! *Idem* pour les livres. Il y a vos bouquins fétiches... et il y a ceux que vous ne relisez jamais. Pour chaque objet, demandez-vous s'il est beau et/ou utile, et oubliez le « ça peut servir ». Enfin, définissez « combien est assez ». Par exemple, avez-vous vraiment besoin de 10 casseroles et 20 peignoirs pour votre famille ? Vous pouvez ainsi vous débarrasser de près de 25 % de vos objets. Et éviter d'en acheter de nouveaux.

MISER SUR DES OBJETS SOLIDES ET GARANTIS

Les fabricants proposent de moins en moins de garanties à vie, à l'exception des marques d'outillage comme Facom, ou de

puériculture comme Babymoove. En revanche, l'électroménager a une durée de vie sciemment limitée. « L'idéal est d'investir dans des objets conçus dans des matériaux de qualité, explique Dominique Bourg. Par exemple, les boutons des cafetières seront plus résistants en inox qu'en plastique. L'appareil coûte plus cher au départ, mais sa durée de vie peut passer du simple au quadruple ». Faites le calcul : une machine à laver achetée 563 €, qui tient en moyenne dix ans, revient à 56,30 € par an. Le premier prix à 119 € risque de vous lâcher après deux ans. Avec la plus solide, vous générez moins de déchets et vous vous déplacez moins souvent pour en changer. Pensez aussi aux extensions de garantie qui durent cinq ans. Certes, elles peuvent atteindre le tiers du prix de l'appareil. Mais d'après une enquête de l'UFC, le taux de panne des lave-linge s'élève à 25 % en trois ans. Jugez au coup par coup : « Une extension se justifie pour l'électroménager utilisé fréquemment, comme les machines à laver. Mais elle est superflue pour les ordinateurs, dont les technologies évoluent vite », conclut Dominique Barchiesi, professeur à l'université technologique de Troyes.

LOUER AU LIEU D'ACHETER

Selon l'observatoire Europcar, 40 % des Français envisagent de se séparer d'un moins une voiture du foyer. Une voiture passe 95 % du temps en stationnement. Faut-il pour autant la louer ? Le boom de l'autopartage semble le prouver. Le principe ? Louer un véhicule pour quelques heures dans les grandes villes. A Paris, Caisse Commune propose un forfait à 100 € de droit d'entrée, 12 € par mois de location, 2,47 € de l'heure et 31 cts du kilomètre. Si vous roulez environ 100 km par mois pendant un an, vous paierez 74 € par mois contre... 407 € en moyenne pour une voiture achetée. Evidemment, la formule ne vaut que pour une utilisation ponctuelle. Pour l'outillage, pensez aux sites de location entre particuliers (www.consoloc.com, <http://fr.zilloc.com>), moins chers que les enseignes classiques. « Pour l'instant, la location n'est intéressante qu'au coup par coup, relève Dominique Bourg. L'intérêt écologique est pourtant évident. L'idée serait de faire payer l'usage d'un bien plutôt que ce bien lui-même. Celui qui vend le service aurait alors tout intérêt à produire des objets solides et durables. »

**Vermicomposteur**

Allégez votre poubelle et fabriquez votre compost grâce à cette boîte remplie de lombrics, qui recycle 10 kg de déchets/an. Moulibox 35 €.

**Chargeur solaire iPhone**

Munie d'un mini panneau solaire, cette coque permet de charger le mobile en 8 h. A-solar : 59 €.

Emballer sous vide

Pour conserver ses aliments trois fois plus longtemps, il suffit de les mettre sous vide. Foodsaver, 129 €.



D.R. (6)

METTRE LES BIENS EN COMMUN

La crise a du bon : elle favorise le partage ! Aujourd'hui, 550 000 personnes pratiquent le covoiturage pour des longs trajets. Le calcul est vite fait : un Paris-Marseille coûte 60 à 100 € en train, 140 € en voiture individuelle et... 50 € pour 3 passagers. Avec l'habitat coopératif, les résidents conçoivent et achètent ensemble un immeuble, puis mutualisent des espaces comme la buanderie, l'atelier bricolage ou une salle de réception. Cet habitat nouveau, promis à un bel avenir, représente déjà 8 % du parc immobilier de la Suisse. Faute de statut juridique, il débute à peine en France, mais un immeuble de ce type, le village vertical, verra le jour à Villeurbanne en 2012, et plusieurs autres projets sont dans les cartons à Besançon ou Saint-Etienne.

En prenant **une douche** plutôt qu'un bain, vous économisez **0,60 €**.
un ordinateur. ■ L'habitat coopératif représente **8 %** du parc immobilier



Economiseur d'eau

Il s'adapte sur tous les robinets et réduit le débit du jet, de 10 l/min à 5 l/min environ. Vous réduisez la facture d'eau par deux. A partir de 5 €.

FELIX HETDER/DPA/CORBIS



Gazéificateur

Cet appareil permet de fabriquer eau gazeuse et sodas grâce à des cartouches de CO₂. Il se rentabilise en moins de cinq mois. Soda-club design : 79,90 €.



Prise coupe-veille

Branchée sur la télé et les appareils liés (DVD, décodeur), elle permet de tous les éteindre d'un seul geste. Economie : env. 50 €/an. Coxiwatt : 49 €.

Eau du robinet ou eau en bouteille ?

« Je ne fais pas d'économies avec l'eau que je bois », scandait une publicité pour une célèbre marque d'eau de source il y a quelques années, à côté d'un jet d'eau du robinet flanqué des mots plomb, nitrates, chlore. Cette publicité avait provoqué une levée de boucliers. Dans la guerre de l'eau, tous les coups semblent permis, ou presque.

Si l'industrie des eaux en bouteille mène des attaques aussi agressives, c'est qu'elle craint de

boire la tasse. Les ventes d'eau embouteillées ont connu cinq ans de baisse consécutive avant de se stabiliser en 2009. Pour se défendre, les industriels vantent les qualités des eaux minérales et de source, saines microbiologiquement et commercialisées sans traitement de désinfection. Pourtant, les deux tiers de l'eau du robinet consommée en France proviennent de captages souterrains et ne nécessitent pas forcément de traitement. Le reste, issu d'eaux de surface, est systématiquement traité. L'eau est l'un des

L'eau minérale est forcément plus polluante

Et le goût, si souvent décrié, de l'eau du robinet ? Selon un sondage Sofres, 71% des Français la jugent « bonne ». Il suffit de la filtrer via une carafe ou un filtre installé au robinet pour l'adoucir. Même en changeant la cartouche de charbon actif chaque mois, l'eau du robinet ne revient qu'à 2 ou 3 cts le litre, contre 50 pour l'eau minérale. Question environnement, les eaux embouteillées perdent le match. Elles génèrent 223 000 t d'emballages en plastique par an, dont la moitié seulement est recyclée. Sans parler des kilomètres que parcourent les bouteilles. L'eau du robinet affiche zéro déchets et ne nécessite pas de transport...

► **LIMITER LE JETABLE**

Oubliez le jetable, adoptez le rechargeable ! Ainsi, la pile classique génère jusqu'à 32 fois plus de pollution et de déchets qu'une rechargeable, selon une étude du cabinet Bio Intelligence Service. Plus chère à l'achat, elle se recharge près de 500 fois et s'amortit dès la 4^e. Autre objet à bannir : la dosette de café. Un paquet de 250 g de dosettes coûte 2 fois plus cher que le café moulu, engendre 10 fois plus d'emballage que son équivalent non portionné. Nespresso, leader du secteur, promet d'atteindre 75 % de recyclage de ses dosettes d'ici à 2013, avec un bénéfice de 7 t équivalent CO₂ en moins par tonne recyclée. Mais la tâche sera difficile. Les centres de tri français ne traitent pas les petites pièces de métal et ils devront s'équiper d'une machine spéciale.

► **ACHETER EN VRAC**

Longtemps cantonné aux magasins bio, le vrac commence à gagner les grandes surfaces. Depuis 2005, Auchan propose, dans son rayon self-discount café, pâtes, légumes secs et céréales en vrac. Une formule à étendre ? Les grandes surfaces renâclent. « Il n'y a aucun problème d'hygiène car les produits sont conservés dans une trémie 100 % her-

métique », rassure François-Xavier Beigne, chez Auchan. Reste à trouver les distributeurs adéquats pour des produits lourds comme la lessive, à gérer le gaspillage en fin de cuve et à inciter les clients à apporter un récipient réutilisable... En Provence, un supermarché a installé, fin 2008, un écodistributeur de vin de pays. Et ça marche ! La marque concernée a écoulé 50 l supplémentaires par semaine du breuvage, vendu moins cher qu'en bouteille. Sur le même principe, le lait à la pompe est plébiscité en Italie. En France, un éleveur en a implanté un sur le parking d'un supermarché de la région lyonnaise. Pour 1,10 € le litre, les clients récupèrent le lait tiré le matin même.

► **FAIRE UNE LISTE**

Dans un supermarché, « arrivez avec une liste et n'en déviez pas », conseille Florence de Monclin, de la Fondation Nicolas Hulot. « Gare aussi aux lots en super promo : on les choisit pour le plaisir de faire une affaire, mais ils terminent souvent à la poubelle. » Mieux vaut également faire ses achats le ventre plein : selon l'observatoire de la consommation durable, nous achetons 30 % de denrées en moins après avoir déjeuné qu'avant...

■ Utile pour un lave-linge, l'extension de garantie est superflue pour de la Suisse. ■ Oubliez le jetable, adoptez le rechargeable !

Réparez ou échangez, mais faites durer !

Oublié, le réflexe poubelle ! Beaucoup d'objets ou de vêtements peuvent être revendus, recyclés ou troqués.

La récup' a le vent en poupe ! En témoigne le succès des ressourceries (www.ressourcerie.fr), les temples du détournement d'objets. Pourquoi jeter une chambre à air, quand elle peut devenir l'assise d'une chaise en métal ? Et pourquoi se débarrasser d'un vinyle rayé, quand il peut venir coiffer une banale lampe d'un abat-jour original ? Ecolos, branchés et fauchés y déposent leurs vieux objets puis y chinent des créations uniques, imaginées par les employés jamais en panne d'idées. Une tendance qui reflète l'envie de faire durer les objets, par tous les moyens.

► RÉPARER AU LIEU DE JETER

Selon l'Ademe, 58 % des Français tentent de faire réparer un appareil en panne. Les autres y renoncent à cause du prix trop élevé du dépannage. « 75 % des appareils modernes sont irréparables ou leur réparation coûterait aussi cher que l'achat d'un neuf », explique David Beuret, gérant du magasin La Bonne Combine (Suisse). De plus, souvent, les techniciens ne sont pas assez formés. « Néanmoins, la crise pousse les consommateurs à retrouver le chemin des réparateurs. « Nous en voyons davantage », confirme Sonia Guyot, de l'Aspi-Clinic à Paris. Il faut tenter, car une réparation est rentable pour les appareils de marque ou anciens. Il suffit parfois de 20 € pour redonner un nouveau souffle à un fer à repasser, et 60 € pour allonger la durée de vie d'une machine à expresso. « Une réparation vaut la peine quand elle coûte un peu moins de la moitié du prix de l'appareil », conclut David Beuret.

► ENTREtenir SES APPAREILS

La télévision est en veille, la chaîne diffuse de la musique que personne n'écoute et le robot traîne dans l'évier en attendant d'être lavé... Nous ne prenons pas soin de nos appareils électriques parce qu'ils sont bon marché. En moyenne, les ménages français dépensent 300 € par an pour renouveler leur électroménager. Des dépenses divisibles par deux grâce à un entretien régulier. « Il suffit de gestes simples, suggère Dominique Barchiesi. Les ordinateurs cessent souvent de fonctionner parce que le ventilateur interne est saturé de poussière. Une aspiration tous



PIERRE GLEIZES/REA

les six mois et l'engin est comme neuf. Par ailleurs, 1 panne sur 3 de lave-vaisselle est imputable à des filtres encrassés. Il suffit de détartre régulièrement bouilloires et cafetières, de nettoyer au savon et à l'eau le filtre de son aspirateur et d'éteindre complètement les appareils afin d'économiser les composants, pour doubler la durée de vie des appareils.

► VENDRE D'OCCASION

Selon un sondage Cegma-Topo, 46 % des Français ont acheté ou vendu un bien d'équipement d'occasion en 2008, livres, disques et DVD en tête. Le marché est en plein boom : il est estimé à 6 milliards d'euros, boosté par les sites comme priceminister ou eBay. Les cyberconsommateurs y dénichent surtout des CD, des jeux vidéo et des vêtements. Mais 1 utilisateur sur 4 se plaint d'avoir déjà rencontré un problème, notamment de ne pas avoir été payé ou de ne pas avoir reçu l'objet commandé. Plus classiquement, vous pouvez aussi vider vos placards et vos greniers dans les bourses aux vêtements (bourse-aux-vetements.org), les brocantes (lepetitchineur.com), ou les dépôts-ventes. En bon état, un vêtement part au quart ou au tiers du prix d'origine. Avec le retour du vintage, la vente de deuxième main a gagné ses lettres de noblesse — elle fait même l'objet d'un shopping branché. A Paris, les braderies Viens dans mon dressing ou Brunch Bazar réu-

Près de 50 000 brocantes et vide-greniers sont organisés chaque année en France. Prix d'un emplacement : de 2 à 10 € le mètre. Chineurs, si vous cherchez la perle rare, arrivez tôt !

nissent, dans des lieux chics, fashionistas, qui vendent le contenu de leur penderie, et clientes, ravies de dénicher des pièces de créateurs à prix cassé.

► FAIRE DU TROC SUR INTERNET

« Echange aquarium contre four cyclone ». Vous êtes intéressé ? Contactez « titite08 », l'internaute qui a posté cette annonce originale sur gchangetout.com. Ce site, qui rassemble 25 000 annonces, fait le bonheur des troqueurs. On y échange des canapés, des jouets, et même des voitures de luxe. Sur Internet, les sites de ce type se multiplient : france-troc.com, digitroc.com... Bémol : difficile d'évaluer la marchandise sans la toucher. De plus, les troqueurs doivent habiter dans la même région, car la majorité des échanges se font en main propre. Le Web permet aussi d'organiser des « troc parties ». Cette pratique très à la mode, souvent dédiée aux vêtements (mais aussi aux CD ou DVD) permet de rencontrer d'autres internautes dans un parc ou un café et de trouver chaussure à son pied tout en se faisant des copines. Et si vos affaires vous restent sur les bras, vous pouvez tout simplement les offrir sur www.donnons.org ou <http://fr.freecycle.org>. Tout se cède, sauf les aliments et les animaux...



PASCAL BASTIER/FEDERPHOTO

Pourquoi est-il si difficile de trier ?

Grâce à la collecte sélective, qui couvre 99% de la population française, 63% des emballages ménagers sont aujourd'hui recyclés. En 15 ans, l'émission de 17 millions de tonnes de CO₂ a ainsi été évitée. Pourtant, la qualité du tri laisse encore à désirer. En moyenne, 1 emballage sur 5 a été mal trié et doit être écarté. A la décharge des consommateurs, les règles sont complexes.

économique ou environnemental pour être réutilisés en tant que matière première», explique Eric Brac de La Perrière, le directeur général d'Eco-Emballages. Un logo «à trier», apposé sur les emballages, pourrait-il permettre d'éviter les confusions? Imposable tant que le tri n'est pas harmonisé. Chaque collectivité organise en effet son propre système. Autre question : puisque les centres de tri séparent de nouveau les emballages, pourquoi ne pas les laisser réaliser le tri à notre place et ainsi créer des emplois? Là encore, fausse piste : les restes de raviolis bolognaise gâcheraient les cartons d'emballages. D'où l'importance d'adopter les bons gestes dans la cuisine ! [http:// : tri-recyclage. ecoemballages.fr.](http://ecoemballages.fr)

Les règles différentes d'une ville à l'autre

Exemple avec les plastiques : bouteilles et flacons sont à trier, pas les pots de yaourts. Dans un premier temps, il fallait jeter les sacs en plastique dans la poubelle jaune, plus maintenant. De quoi décourager le trieur le plus motivé. «Tous les plastiques ne se recyclent pas : tous ne présentent pas encore un intérêt

NOS RÉFÉRENCES

Livres

- « La Simplicité volontaire contre le mythe de l'abondance », Paul Ariès, éd. La Découverte, 2010.
- « L'Art du désencombrement, se libérer de l'inutile pour vivre plus léger », Alice Le Guiffant et Laurence Paré, éd. Jouvence.

Internet

- www.mescoursespourlaplanete.com
Ce site fourmille d'idées pour bien choisir outillage, jouets, cosmétiques...
- www.ecocitoyens.ademe.fr
Du chauffage solaire au covoiturage, tout pour consommer durable.

FAVORISER LE RECYCLAGE DES APPAREILS

Chaque Français produit environ 16 kg de déchets électriques et électroniques par an, dont à peine 4 sont recyclés. Un gaspillage largement évitable, car les filières existent. Ainsi, près de 65% des communes françaises ont aménagé une déchetterie, où il vous faudra, certes, apporter vous-même les appareils. Autre solution : rendre le vieil électroménager au distributeur lors de l'achat d'un appareil neuf. Selon la règle du «un pour un», l'enseigne est tenue de vous en débarrasser et de l'acheminer vers le recyclage. Les appareils sont dépollués, puis les matières premières sont séparées et employées dans d'autres secteurs, les métaux dans la sidérurgie, par exemple. Enfin, vous pouvez les confier à Emmaüs ou au réseau Envie. Ils trient les appareils, les réparent quand c'est possible et les revendent 60% moins cher dans leurs magasins. En moyenne, 4 à 5 appareils du même modèle sont nécessaires pour en fabriquer un nouveau. Au-delà du geste citoyen, vous avez tout intérêt à ne pas laisser traîner vos vieux téléphones dans les tiroirs. Orange et Bouygues rachètent les mobiles d'occasion (une dizaine d'euros) pour recycler les pièces usagées ou les revendre en boutique. Mobilorama.com a même lancé un site pour les portables de seconde main.

MIEUX GÉRER SON FRIGO

Pour moins gâcher la nourriture, il suffit d'un peu de bon sens. Accommodez ou congelez les restes, placez les aliments achetés en dernier au fond du réfrigérateur ou cuisez-les : «Ils se conservent alors une semaine environ dans une boîte hermétique», souligne le Dr Anne Scherrer, au Centre hospitalier des quatre villes à Saint-Cloud (Hauts-de-Seine). Peut-on consommer les aliments une fois la date limite de consommation (DLC)

Le réseau Envie et l'association Crystals, qui emploient des personnes en réinsertion, récupèrent les ordinateurs des entreprises et des particuliers afin de les reconditionner.

dépassée, sans risquer salmonellose ou gastro-entérite? Tout dépend. Le code de la consommation impose une date sur tous les produits alimentaires. Il peut s'agir de la DLC, transcrit par la mention «à consommer avant le...», utilisée pour les produits frais; ou de la date limite d'utilisation optimale (DLUO), qui se traduit par «à consommer de préférence avant le...», sur les produits d'épicerie. «Par précaution, la DLC est à suivre à la lettre pour les femmes enceintes ou les personnes immunodéprimées, explique Anne Scherrer. Quant à la viande et le poisson, la plus grande prudence s'impose. On peut aller au-delà de la DLC de quelques jours, à condition de bien les cuire et surtout de se fier à l'odeur et au goût.» Pas de panique si vous dépassez une date par inadvertance : une marge de 24 à 48 h a été prévue par les industriels. Exception de taille, les yaourts. «S'ils ne sont pas restés hors du réfrigérateur plus de 24 h, vous pouvez les manger 15 jours après la DLC. Ils sont stables sur le plan microbiologique», explique Anne Scherrer. En effet, ils perdent leurs ferments lactiques et deviennent plus acides, mais ne sont absolument pas dangereux. Par ailleurs, vous pouvez consommer les produits secs d'épicerie après la DLUO, si l'emballage est demeuré intact. Les seules déconvenues viennent du goût ou de l'aspect : le café perd son arôme, le chocolat blanchit à cause du beurre de cacao qui remonte à la surface, etc. Des enseignes rachètent d'ailleurs au rabais les denrées dont la DLUO approche — parfois depuis plusieurs mois —, auprès des fabricants, mais pas les produits frais : la loi l'interdit. Elles sont vendues 30% moins cher que chez les hard-discounters. ■