# Immagine che contiene testo, schermata, Carattere, logo  Descrizione generata automaticamente

LE DÉCALOGUE DU CITOYEN ÉCO-RESPONSABLE



 

   

 Città di Ventimiglia

Introduction

Bienvenue! Ces Jardins Botaniques appartiennent au réseau Nature et Culture pour tous 2. Au cours de la visite, vous pourrez goûter à la nature authentique du lieu, car, comme l’affirmaient les plus fameux botanistes de l’époque: il ne faut **jamais aller à l’encontre de la Nature.**

C’est pourquoi nous gérons ces jardins de manière éco-responsable :

* nous n’effectuons que la taille essentielle et laissons les parties sèches aux plantes qui, même si certains les considèrent comme disgracieuses, peuvent servir à les protéger de la chaleur, des intempéries et des parasites ou leur permettent de compléter le cycle de reproduction ;
* nous laissons mûrir les fruits sur les plantes, pour permettre la collecte des graines et leur échange avec d’autres jardins botaniques;
* nous n’effectuons que l’irrigation indispensable pour préserver les ressources en eau et éviter de maintenir les plantes artificiellement actives ; nous préférons laisser les plantes exotiques, s’adapter progressivement aux conditions locales;
* nous laissons des parties de terres non fauchées pour favoriser l’augmentation de la biodiversité et protéger les sols de l’érosion ;
* nous surveillons les espèces envahissantes et appliquons un contrôle biologique et intégré: utilisation d’insectes et d’invertébrés prédateurs ou parasites de ravageurs phytophages, ou utilisation de pièges à phéromones pour attirer les mâles d’espèces nuisibles comme, par example, pour le « mineur d’agrumes », (un papillon asiatique qui se nourrit de feuilles d’agrumes);
* nous utilisons du paillage avec des matières organiques produites telles que le compost, la paille ou le broyat de bois à fin de réduire l’érosion du sol et économiser l’eau (réduction de 70% des pertes d’eau par évaporation) ;
* nous utilisons, au moins en partie, de l’énergie renouvelable et des réservoirs pour récupérer l’eau de pluie.

Et vous, vous comportez-vous de manière éco-responsable ?

Voici un petit décalogue pour le découvrir, en tenant compte de cinq aspects principaux de la durabilité : l’économie d’énergie, l’économie d’eau, la gestion des déchets, la protection des sols et la réduction des émissions polluantes.

Ce décalogue a été créé dans le cadre du projet de coopération transfrontalière ALCOTRA « Nature et Culture 2 », dont l’objectif est d’améliorer l’attractivité et l’expansion du plaisir touristique et culturel de manière durable et inclusive.

Économie d’énergie

L’ensemble des actions visant à économiser l’énergie. Plus précisément, la réduction du gaspillage d’énergie et de ressources dans les activités quotidiennes et la production industrielle.

Ordinateur, télévision, modem, photocopieur, machine à café... L’électroménager a un impact significatif sur la consommation d’énergie, tant à la maison qu’au bureau. Pour gagner quelques secondes au redémarrage, vous utilisez en fait jusqu’à 10 % d’énergie en plus en les laissant en veille.

### PASSEZ À L’ACTION

1. Éteignez la lumière dès que vous quittez une pièce.
2. Si vous avez de grandes pièces ou des bureaux, faites installer un système de cellule photoélectrique simple qui allume/éteint les lumières en présence/absence de personnes.
3. Au bureau, mais aussi à la maison, éteignez les appareils électroménagers, les ordinateurs, etc. lorsque vous ne les utilisez plus (ne pas les laissez en veille) et débranchez-les pendant la nuit et le week-end. Invitez vos collègues et amis à faire de même. Attention: Débranchez votre ordinateur pour l’éteindre complètement. Un ordinateur éteint mais toujours connecté continue de consommer de l’électricité (70 Wh par jour).
4. A choisir, vaut mieux préfèrer les ordinateurs portables ou tablettes aux postes fixes (50 à 80% de consommation en moins).
5. Utilisez des multiprises à interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils ensemble et de les éteindre tous en même temps.
6. Eteignez la box Internet quand vous n’en avais pas besoin; une box reste souvent allumée 24 h sur 24 et consomme entre 150 et 300 kWh par an, soit autant qu’un grand réfrigérateur.
7. Si vous êtes propriétaire d’une maison, installez ou votez pour des projets d'énergie renouvelable (pompes à chaleur, panneaux solaires...).
8. Réduisez l'empreinte numérique en nettoyant régulièrement votre boite mail, en evitant les pièces jointes (surtout les lourdes) et en utilisant le wifi au lieu de la 4G/5G.
9. Si vous travaillez dans un environnement industriel ou commercial, faites installer (ou suggérez) d’installer des systèmes simples de contrôle de l’absorption de l’éclairage, qui, sur la base du lux détecté, régule la tension d’alimentation du système.
10. Pour vos systèmes de chauffage et/ou de refroidissement, choisissez des systèmes basse consommation (chaudière à conduction, pompes à chaleur, etc., classe énergétique A).

**Nouveauté:** Il existe une multiprise dite « intelligente » qui propose la fonction « coupe veille » automatique des appareils associés à un appareil « pilote ». Exemple : lorsque vous éteignez votre ordinateur, l’imprimante et la box sont automatiquement éteints. Il est aussi possible de programmer des plages horaires pendant lesquelles les veilles sont éteintes.

Économie d’eau

L’eau est, sans aucun doute, l’un des biens les plus précieux de la vie. Une ressource pourtant qui n’est pas inépuisable, qu’il est essentiel de ne pas gaspiller. Il existe de nombreuses occasions quotidiennes où l’utilisation est continue et constante : de l’hygiène personnelle au nettoyage de la maison en passant par l’arrosage des plantes et du jardin.

La vie quotidienne et la fausse illusion d’une ressource en eau illimitée nous font consommer beaucoup plus d’eau que nécessaire.

### PASSEZ À L’ACTION

1. Fermez le robinet quand vous ne l’utilisez pas et équipez tous les points d’eau de systèmes anti gaspillage, comme le «brise-jet» qui, en augmentant l’air à l’intérieur du jet, réduit le débit d’eau et, par conséquent, la consommation. En appliquant le brise-jet sur un robinet, vous pouvez économiser 30% à 50% d’eau.
2. Vérifiez régulièrement l’état des tuyaux et procédez immédiatement aux réparations si certains sont endommagés.
3. Installez une chasse d’eau avec une chasse d’eau différenciée, car l’eau utilisée par la chasse d’eau pour nettoyer les toilettes est potable. Chaque fois que nous l’exploitons, 6 à 9 litres sont consommés.
4. Préferez le lave-vaisselle au lavage à la main, car environ 40 litres d’eau sont utilisés pour laver la vaisselle à la main, contre 9,5 litres en moyenne pour un lave-vaisselle en mode Eco 50°\*.
5. N’utilisez la machine à laver et le lave-vaisselle que lorsqu’ils sont complètement chargés.
6. Profitez des fonctions écologiques de vos appareils.

La plupart des modèles modernes d’appareils sont équipés de fonctions qui aident à réduire la consommation d’eau. À commencer par le programme Eco, présent dans toutes les machines à laver et lave-vaisselle, qui permet de consommer le moins d’eau et d’électricité possible.

Certains modèles de machines à laver sont donc équipés de capteurs, qui vous permettent d’ajuster la consommation d’eau en fonction de la quantité de linge contenue dans le tambour et du degré de salissure.

1. Privilegiez les douches aux bains.
2. Rappellez vous d’arroser après le coucher du soleil.
3. Pour l’ utilisation de l’eau autre que potable, pensez à récupérer l’eau de pluie lorsque possible.
4. Consommez plus responsable en prenant en compte «l’empreinte eau ». Qu’est-ce que l’empreinte eau, aussi appelée «eau virtuelle»? Il s’agit de la quantité d’eau qui a effectivement été utilisée dans la fabrication d’un bien ou d’un service. Elle comprend donc l’eau utilisée pour l’extraction des matières premières mais aussi pour le transport ou l’entretien.

Exemple : Un œuf a-t-il besoin d’eau ? Oui, si l’on considère que la poule doit boire et manger des céréales qui doivent donc être cultivées et abreuvées, sans parler du carburant, du transport et de l’emballage des œufs, qui impliquent de toute façon toujours l’utilisation d’eau.

Gestion des déchets

Pour gérer correctement les déchets, vous devez d’abord les connaître et apprendre à les séparer.

Parmi les nombreux déchets produits par l’homme, le plastique est l’un des plus gros problèmes. La production de plastique a fortement augmenté ces dernières décennies, entraînant dans son sillage plusieurs tonnes de déchets chaque année. Aujourd’hui, 50% du plastique produit est utilisé pour fabriquer des emballages et des produits à usage unique, ce qui en fait une véritable catastrophe environnementale.

Quelques données : la consommation annuelle de plastique par habitant (dérivée de la collecte séparée) est d’environ 30 kg/personne ; le total annuel global des déchets plastiques est de 430 MT, dont seulement 10 % sont recyclés.

Le 25% des déchets en plastique générés sont enfouis et une partie va se retrouver dans les oceans en provocant le problème de micro plastiques. La moitié des déchets plastiques collectés en vue d’être recyclés sont exportés afin d’être traités hors de l’Union européenne. De plus, le plastique étant principalement issu du pétrole, sa production , ainsi que son incinération, propulse des millions de tonnes de gaz à effet de serre dans l’atmosphère.

Réduire sa consommation, c’est réduire les émissions de gaz à effet de serre.

### PASSEZ À L’ACTION

1. Éliminez le problème à la racine : préférez les contenants réutilisables aux jetables, apportez par exemple votre propre contenant et des couverts réutilisables avec vous pour les déjeuners à emporter.
2. Demandez à vos fournisseurs de ne plus vous livrer avec du plastique.
3. Arrêtez d’utiliser des lingettes jetables et créez des lingettes lavables à partir de tissus qui ne sont plus utilisés.
4. Utilisez des solutions de nettoyage qui n’émettent pas de substances toxiques : nettoyage à vapeur, chiffons microfibres, chiffons humides, lavables et réutilisables.
5. Utilisez des produits naturels : pour la peau de bébé, le liniment oléo calcaire par exemple ; pour nettoyer et désinfecter : bicarbonate de soude, savon noir, vinaigre blanc, citron, vapeur…
6. Privilégiez les achats en vrac.
7. Buvez de l’eau du robinet (qui n’implique pas de consommation de plastique ou de transport routier), en utilisant des micro-purificateurs de type osmose inversé.
8. Utilisez de préférence une gourde en inox ou en verre. Assurez-vous que le verre utilisé dans la conception de votre gourde soit uniquement fait de sable, de calcaire et de carbonate de soude, des matériaux naturels. Dans certains cas, des fabricants rajoutent des substances chimiques qui servent à colorer ou à donner un style différent, qu’il est préférable d’éviter.
9. Recyclez les déchets.
10. Reparez vos objets.

Protection des sols

Le sol joue un rôle essentiel grâce à son immense richesse en matière de diversité biologique, à sa capacité à stocker, retenir et filtrer l’eau et d’autres substances, ainsi qu’à jouer un rôle clé dans la production de biomasse, d’aliments et de matières premières.

Cependant, il ne faut pas oublier qu’il s’agit d’une ressource naturelle non renouvelable, soumise à des processus de dégradation potentiellement rapides tels que l’érosion, la diminution de la matière organique, la contamination, la diminution de la diversité biologique, la salinisation, l’imperméabilisation et le compactage, ainsi que les inondations et les glissements de terrain. Ces menaces peuvent avoir diverses conséquences, telles que la désertification, l’acidification et la contamination, qui peuvent gravement menacer la capacité du sol à remplir les fonctions vitales nécessaires.

### PASSEZ À L’ACTION

1. Ne jetez aucun type de déchet sur le sol
2. Si vous avez un potager, utilisez des techniques d’agriculture biologique et biodynamique comme le paillage et la rotation des cultures.
3. De cette façon, vous maintiendrez la fertilité du sol, réduisant le risque de maladies et de ravageurs spécifiques à certaines cultures, à cette fin utilisez également des légumineuses pour enrichir le sol en nitrates et le rendre plus fertile et des espèces antiseptiques comme l’ail.
4. Gardez une litière naturelle de feuilles mortes sur le sol ou ajoutez régulièrement de la paille sur les branches des plantes coupées laissées au sol.
5. N’utilisez pas d’engrais chimiques ni des pesticides sauf si cela est strictement nécessaire, car à long terme, ils appauvrissent le sol. Certaines espèces de plantes cultivées peuvent contribuer à une plus grande fertilité et biodiversité du sol.
6. N’utilisez pas de cultivateurs mécaniques ou de machines agressives pour le sol.
7. Plantez et réintroduisez des arbres et des haies dans les champs cultivés pour protéger les cultures de l’action érosive du vent, qui d’une part emporte les particules fines du sol, et d’autre part accélère également la déshydratation des plantes.
8. Si votre terrain est particulièrement escarpé, créez des terrasses pour limiter l’érosion et les glissements de terrain. Ne coupez pas les arbres sains qui contribuent au soutien du sol avec leurs racines. Et en cas de présence d’arbres anciens et instables, procédez à leur coupe, car ils pourraient tomber naturellement, en provoquant d’importants glissements de terrain en surface.
9. Dans votre jardin, essayez d’imperméabiliser le sol le moins possible, en privilégiant les solutions drainantes.
10. Arrosez de façon modérée.

Réduction des émissions polluantes

Le problème des émissions de Gaz à Effet de Serre (GES) est largement causé par nos comportements.

Commencez par réduire votre empreinte carbone en modifiant vos choix quotidiens, en réduison les émissions dues aux transports, à l’élevage des animaux, aux chauffage et à la climatisation des bâtiments

### PASSEZ À L’ACTION

1. Réglez la température à 26°C en été et 19°C en hiver et éteignez vos systèmes de chauffage/ventilation lors de vos absences prolongées.
2. Éteignez les lumières de vos appareils électroniques et équipez vos maison d’un éclairage LED. Avec les lampes LED, vous économisez environ 70 % d’émissions de CO2 par rapport aux lampes à incandescence, d’environ 60 % par rapport aux lampes halogènes et d’environ 50 % par rapport aux lampes fluorescentes.
3. Désencombrez ta boîte de réception en supprimant les e-mails inutiles et en vidant la corbeille. Evitez d’envoyer des pièces jointes lourdes.
4. Achetez des produits locaux et de saison (réduisez vos émissions carbone : -0,76 kg équivalent CO2 par repas) et mangez le moins de viande possible.
5. Réduisez vos achats de vêtements en achetant moins et autant que possible de seconde main (réduisez vos émissions carbone : -29,80 kg équivalent CO2 par pièce).
6. Laissez votre voiture au garage au moins un jour sur deux.
7. Privilégiez systématiquement la marche, le vélo ou les transports en commun pour vos déplacements locaux.
* À pied, vous réduisez vos émissions de carbone de 112,20 kgCO2/an/individu ;
* avec le bus de ville, vous réduisez vos émissions de carbone de 40,51 kgCO2/an/individu ;
* avec le bus interurbain, vous réduisez vos émissions de carbone de 120,45 kgCO2/an/individu
* avec le covoiturage, vous réduisez vos émissions de carbone de 210,38 kgCO2/an/individu.
1. Préférez les destinations touristiques locales et le train, plutôt que les voyages en avion. Réduisez vos émissions carbone : -927,14 kg Équivalent CO2 par trajet
2. Accompagnez ou autorisez votre enfant à se rendre à l’école à pied avec le « pédibus ». Réduisez vos émissions carbone : -1,64 kgÉquivalent CO2/km/semaine.

**Édité par :** *Dott.sa. Farnetani Debora, Naturaliste et guide de randonnée environnemental (L.R. 23/12/1999 n.44). Associée AIGAE.*

*.*