

# 15 gestes faciles pour combattre le réchauffement climatique

La liste ci-contre a été pensée pour être une aide aux étudiants afin de réduire, de manière très simple, leur impact sur l'environnement. Avec des simples actions à la maison, à l'université ou en ville, les changements climatiques et surtout le réchauffement climatique peuvent être combattus et diminués !

## 1) Baisse le chauffage

Essaie de baisser ton chauffage de quelques degrés et de porter plutôt un pull ou de te munir de couvertures pour te réchauffer. De cette façon tu permets à notre planète d'économiser chaque année plusieurs tonnes de CO2.



## 2) Utilise et réutilise un sac

Lorsque tu vas faire tes commissions, évite le plus souvent possible de prendre des sacs en plastique ou en papier. Ils ne sont pas biodégradables, polluent l'air et les mers et produisent du CO2 lorsqu'ils sont brûlés.

En 1999, 14 millions d'arbres ont été abattus pour produire des sacs en papier pour les Etats-Unis. Prends toujours ton sac en tissu ou ton sac à dos avec toi.



## 3) Utilise ta Keep-Cup

Le plastique peut prendre des milliers d'années pour se décomposer complètement. À la maison, à l'université ou au travail, utilise ta tasse personnelle ou achète une Keep-Cup de la NEUF!



<http://www.unifr.ch/webnews/content/113/attach/6515.pdf>

## 4) Mets un couvercle sur ta casserole

Ce simple geste réduit de 20 à 30 % l'énergie nécessaire à la cuisson, car il permet à l'eau d'atteindre plus rapidement la température d'ébullition. De plus essaye d'utiliser une casserole de la bonne taille pour ta plaque de cuisson !



## 5) Evite les Stand-by

Un ordinateur, une télévision ou un autre appareil électrique se trouvant en Stand-by est sous tension électrique et consomme de l'électricité. Eteins donc complètement ces appareils, en tirant la prise ou en éteignant les prises électriques. Si un million de familles éteignaient complètement leurs appareils électriques, la planète pourrait économiser 150.000 tonnes de rejets de CO2 par année.



## 6) Privilégie les douches courtes

Prends une douche en utilisant le moins d'eau possible. Si un million de personnes le faisaient, on épargnerait 175'000 tonnes de CO2 émis et une quantité considérable d'eau.



## 7) Plante un arbre indigène

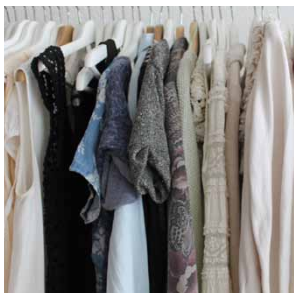
Un seul arbre peut absorber une tonne de CO2 pendant toute sa vie... et en même temps produire de l'oxygène ! Si un million de personnes plantaient un arbre, on pourrait absorber 1.33 millions de tonnes de CO2.



## 8) Privilégie le « seconde-main »

On n'a pas besoin d'acheter toujours du matériel neuf - vêtements et autres. Viens à la bourse aux habits du NEUF pour échanger tes vêtements! Tu y trouveras un gros choix de vêtements et en plus gratuitement !

<http://student.unifr.ch/neuf/fr/workgroups/>



## 9) Privilégier les transports publics

Chaque année, un million de personnes passent au total 47 millions d'heures dans le trafic routier. Imagine combien de tonnes de rejet de CO2 pourraient être réduits si tous ces personnes passaient au train !



## 10) Réduis ta consommation de viande et de produits laitiers

Un million de vaches produisent déjà 220 tonnes de méthane par jour, sans compter la déforestation nécessaire à leur pâture, l'engrais pour la production de fourrages, le protoxyde d'azote produit par le fumier, le gaspillage d'eau et d'énergie... tous ces effets secondaires sont alarmants. Mets plus de légumes dans ton assiette!



## 11) Trie et recycle les déchets

Un million de personnes qui recyclent leur métal, verre, plastique et papier évitent le rejet de 211'000 tonnes de CO2 par année.

<http://student.unifr.ch/neuf/fr/newsdetail/?nid=13131>



## 12) Achète de la nourriture "locale"

Imagine ce que nous pourrions épargner à la planète, si un million de personnes achetaient des produits locaux pendant une année... plus de 625'000 tonnes de CO2.



## 13) Renonce au sèche-linge

Pourquoi l'utiliser alors que suspendre tes vêtements à l'air libre et au soleil suffit pour les sécher?



## 14) Déplace-toi à pied ou en vélo

Si un million de personnes utilisaient le vélo au lieu de la voiture pour se déplacer sur 3 kilomètres par semaine, environ 100'000 tonnes de CO2 en moins seraient relâchées dans l'atmosphère chaque année. En plus de moins polluer, tu ferais également quelque chose de bien pour ta santé !



<http://student.unifr.ch/bike2university/>

## 15) Change d'ampoule

Echange tes ampoules actuelles contre des ampoules économiques en énergies (LED). Si un million de familles changeaient 4 ampoules, 900.000 tonnes de gaz à effet de serre pourraient être évités.



Photo 3) [https://i.vimeocdn.com/video/457363450\\_640.jpg](https://i.vimeocdn.com/video/457363450_640.jpg) ; Photo 9) : Claudine Garcia & Marcel Kultscher, ©tpf ; Photo 12) : © Notre Panier Bio – Mwohauer

La liste a été principalement réalisée sur la base de l'ouvrage de David De Rothschild, *The Live Earth Global Warming Survival Handbook: 77 Essential Skills To Stop Climate Change*, New York, Melcher Media : Rodale, 2007 (références aux pages : pp. 18-19, p. 32, pp. 44-45, p. 48, pp. 50-51, pp. 56-57, pp. 62-63, pp. 66-67, pp. 74-77, pp. 80-83, pp. 92-93).