

Luttons contre le réchauffement  
climatique !

Quelques gestes simples



## Introduction

---

Le réchauffement climatique est l'un des défis les plus pressants de notre époque. Ses effets se font sentir partout dans le monde : augmentation des températures, sécheresse, fonte des glaces polaires, élévation du niveau des mers, et catastrophes météorologiques extrêmes de plus en plus fréquents (ouragans, tempêtes, ...). Face à cette urgence climatique, il est crucial que chacun de nous prenne conscience de son rôle et de son pouvoir d'action.

En tant que citoyens, nous avons la capacité de contribuer à la lutte contre le réchauffement climatique par des gestes simples mais significatifs.

Cette brochure vous présente huit conseils pratiques pour adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement. Ensemble, nous pouvons faire la différence et protéger notre planète pour les générations futures. Engageons-nous dès aujourd'hui dans cette démarche écologique et solidaire.

## 1) Privilégier les transports en commun

---

Les voitures sont responsables de la pollution de l'air. Pour lutter contre le réchauffement climatique, nous pouvons prendre davantage les transports en commun. Si nous devons faire des trajets en ville, les bus, les métros et les trams sont plus écologiques. Pour les petits trajets, nous pouvons aussi prendre le vélo ou même marcher. Ce qui est sûr, c'est que pour améliorer la qualité de l'air en ville et réduire les émissions de CO<sub>2</sub>, nous devons réduire l'impact des voitures polluantes.

- À Bruxelles le vélo est devenu populaire. Il existe le « Villo » que l'on peut utiliser partout dans la ville pour seulement 1 euro par jour !
- Vous n'avez pas d'autres possibilités que prendre la voiture ? Pensez au covoiturage et aux voitures partagées (Cambio, Poppy) !
- Vous devez faire de grosses courses et prendre les transports est compliqué ? Vous pouvez faire livrer vos courses, parfois gratuitement, par certaines enseignes qui le proposent (Delhaize, Carrefour, Colruyt).



## 2) Éviter le gaspillage d'énergie

---

Ne pas gaspiller l'énergie est l'un des moyens les plus efficaces pour réduire les gaz à effet de serre. Ecologiques, ces mesures sont aussi économiques. Nous pouvons toutes et tous le faire à la maison. Comment ?

- Éteindre les lumières quand il n'y a personne dans la pièce, et remplacer les vieilles ampoules par des LED moins énergivores.
- Réduire la température du chauffage. En hiver, 19 degrés est suffisant. Si on a tout de même un peu froid, nous pouvons porter un pull.
- Éviter de laisser des appareils électriques branchés quand ils ne fonctionnent pas (GSM, TV).
- Acheter des appareils électriques de classe énergétique A ou B. Plus chers, ils consomment beaucoup moins et seront vite rentabilisés !
- Isoler les portes et fenêtres et installer des réflecteurs de chaleur derrière les radiateurs.
- Entretenir régulièrement sa chaudière.



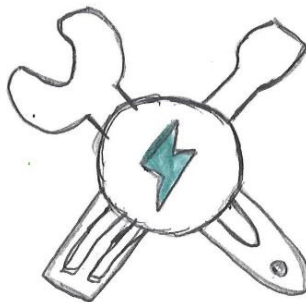
### 3) Réparer et entretenir

---

Consommer responsable, c'est aussi prendre soin de ses achats afin qu'ils durent le plus longtemps possible et de ne pas avoir à les remplacer. Par exemple, les consommateurs changent régulièrement de matériel électronique (smartphone, ordinateur...) alors que la plupart du temps, un bon entretien et une bonne utilisation permettent de maintenir les performances et de conserver plus longtemps nos équipements.

Voici quelques conseils pour l'entretien de vos appareils :

- Réparer nos objets plutôt que de les jeter. A Bruxelles, des initiatives locales comme des *repair cafés* réparent vos objets ménagers à moindre coût.
- Détartre régulièrement votre machine à laver, la machine à café, la bouilloire électrique, le lave-vaisselle et le fer à repasser.
- Dégivrer le frigo.
- Acheter en deuxième main.

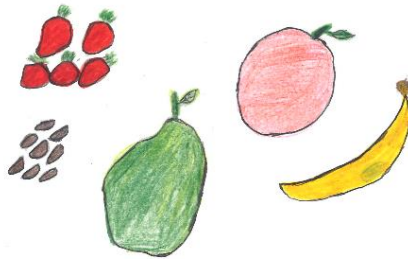


## 4) Consommer des aliments de saison et locaux

---

Privilégier les aliments locaux et de saison permettent de lutter efficacement contre le réchauffement climatique. Pour cela nous pouvons :

- Acheter de la nourriture locale, ces produits ne sont pas acheminés par avion depuis des pays lointains. Pas de transports, pas de pollution ! Nous pouvons aller directement à la ferme, ou aller dans des magasins comme Barn à Bruxelles qui proposent des aliments locaux et bio.
- Acheter des fruits et des légumes de saison (tomates, fraises, ...) qui n'ont pas poussé dans des serres chauffées en hiver (ce qui provoque beaucoup de CO<sub>2</sub>). De plus, si vous achetez des aliments bio, ceux-ci ont meilleur goût !
- Réduire notre consommation de viande. Produire de la viande consomme énormément d'eau et d'énergie et produit beaucoup de gaz. En réduisant la consommation, nous réduisons aussi les émissions à effet de serre.



## 5) Acheter des vêtements durables

---

La fabrication des vêtements est responsable de 10% des émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine. L'impact des vêtements sur le réchauffement climatique est le deuxième en ordre d'importance après la fabrication de plastique. Pour protéger la planète, nous pouvons :

- Acheter des vêtements de qualité, qui dureront plus longtemps. Souvent plus chers, ils durent néanmoins plus longtemps et seront très vite rentabilisés !
- Éviter les vêtements conçus avec des produits chimiques (polyester, acrylique, effets délavés) et privilégier les matières naturelles (coton, laine).
- Acheter des vêtements de deuxième main.
- Acheter des vêtements fabriqués localement, et non importés du Bangladesh et de Chine, où les droits des travailleurs ne sont pas respectés.
- Donner ou revendre les vêtements dont vous n'avez plus besoin, et ne pas les jeter s'ils sont en bon état.



## 6) Réduire ses déchets et recycler

---

On estime que par an, un habitant de Bruxelles produit en moyenne 272 kilos de déchets. Ces déchets peuvent être recyclés ou être biodégradables, mais une grosse part est fabriqué à partir d'énergie fossile (plastique). Mal triés et recyclés ils se retrouvent souvent dans la nature et mettent en péril la biodiversité. Pour lutter contre la pollution des déchets, nous pouvons :

- Acheter des aliments emballés dans des matières biodégradables.
- Apporter nous-mêmes nos contenants dans les magasins.
- Utiliser un sac de courses réutilisable.
- Privilégier les emballages et le stockage en verre.
- Trier correctement nos déchets afin de les recycler !





## 7) Plus d'arbres, de plantes et de fleurs en ville !

---

Les villes ont été construites avec énormément de ciment. Les espaces ouverts, les rues, les places ont en général été recouverts de béton et de macadam. Non seulement les sous-sols ne récoltent plus l'eau de pluie ce qui fragilise les sous-sols, mais aussi l'absence de végétation fait augmenter la chaleur intra-urbaine. Pour combattre ce phénomène, nous pouvons :

- Réclamer des autorités communales, à travers les associations de quartiers, de planter davantage d'arbres en ville. Ils contribuent à une meilleure qualité de l'air en renouvelant l'oxygène et en absorbant le CO<sub>2</sub>, réduisent les nuisances sonores et apportent de l'ombre.
- Dans nos jardins, nos terrasses et balcons, nous pouvons aussi planter des plantes et des fleurs. Ils procurent un sentiment de bien-être et stimulent la biodiversité. Les insectes et abeilles en ont besoin !
- Privilégier pour les espaces extérieurs et les toits des matériaux avec une couleur claire. Les couleurs foncées absorbent et gardent la chaleur !

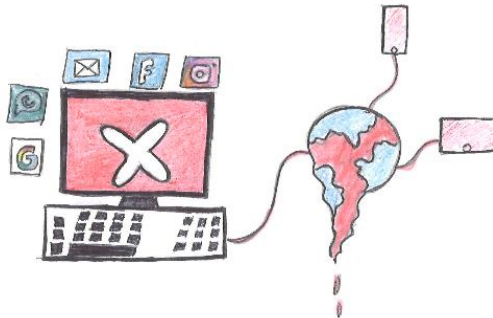


## 8) Lutter contre la pollution numérique

---

La pollution numérique est l'ensemble des conséquences négatives liées directement à l'utilisation d'internet. Tout ce que nous sauvegardons dans des *clouds* se retrouvent dans des serveurs à travers le monde qui consomment énormément d'énergie. Au niveau mondial, cette pollution est responsable de 4% des émissions de gaz à effet de serre. Nous pouvons :

- Réduire le nombre d'équipements numériques. On estime en moyenne qu'une personne sur terre en possède 9. Beaucoup sont superficiels.
- Limiter le stockage des photos sur les réseaux sociaux comme Facebook. Cela protège en prime vos données personnelles.
- Adapter la résolution des photos à la taille des écrans. Des fichiers trop lourds prennent beaucoup de place et demandent davantage d'énergie pour leur stockage.
- Supprimer régulièrement les spams, les vieux mails et autres documents de nos boîtes mails.



## Conclusion

---

Chaque petit geste compte dans la lutte contre le réchauffement climatique. En adoptant les conseils présentés dans cette brochure, vous contribuez à réduire votre empreinte carbone et à protéger notre planète. Le changement commence par des actions individuelles qui, mises bout à bout, peuvent avoir un impact considérable.

En tant que citoyen.ne.s, nous avons le pouvoir de faire la différence. Continuons à nous informer, à sensibiliser notre entourage, et à soutenir les initiatives locales et globales en faveur de l'environnement.

Ensemble, nous pouvons construire un avenir durable pour nous-mêmes et pour les générations à venir. Agissons dès maintenant pour que notre planète reste un lieu où il fait bon vivre pour toutes et tous !

Cette brochure a été réalisée par un groupe de participantes dans le cadre des activités d'Éducation Permanente organisées par La Voix des Femmes ASBL. Constatant d'elles-mêmes les conséquences du réchauffement climatique, celles-ci ont voulu transmettre à leur entourage quelques conseils simples pour lutter contre ce phénomène.

