

Être un citoyen actif au quotidien pour l'environnement



Fédération régionale

Nord Nature Environnement

Fédération Régionale

5 rue Jules de Vicq, 59000 Lille

03 20 88 49 33 - secretariat@nord-nature.org

www.nord-nature.org

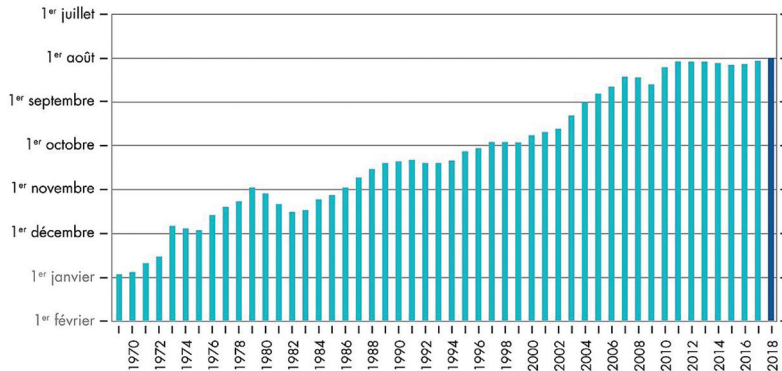


1 planète Terre

Jour du Dépassement Mondial 1969-2018



1,7 planète Terre



Source: Comptes d'Empreintes Nationales 2018, Global Footprint Network

Depuis de nombreuses années une date symbolique dite date de dépassement reflète l’empreinte écologique (consommation de « *la nature* ») de l’homme sur la planète. Cette date à laquelle l’empreinte écologique de l’homme dépasse la biocapacité de la planète arrive de plus en plus tôt dans l’année.

Pour exemple le 29 juillet 2021, l’homme avait épuisé plus de ressources que la terre n’a pu en produire depuis le 1^{er} janvier 2021. En plus, chaque année « *on fait comme si* » les déficits précédents n’existaient pas. En fait, on creuse d’année en année ce trou dans lequel on va tomber si on n’y prend pas garde.

La nature, une autre échelle de temps

Les plantes vertes existent depuis 2 milliards d’années¹. Ensuite, la faune est apparue. «*L’homme moderne*» existe depuis 300.000 ans. C’est la nature qui nous nourrit, nous abreuve, nous permet de confectionner des abris (maisons ...), nous fournit une énergie (solaire) gratuite et à notre porte Rapprocher notre manière de vivre des fonctionnements de la nature est un gage de durée pour l’humanité.

Dans la nature, il n’y a pas de déchets, tout est dans des cycles. Ici, vous sont proposées des pistes d’actions dans votre quotidien. L’objectif de ce petit guide est de vous aider à faire des éco-gestes dans sa maison et dans son jardin pour faire reculer cette date symbolique qui en 50 ans s’est avancée de 5 mois.

1 - Francis Hallé dans «*Aux origines des plantes*»

Table des matières

Des éco-gestes dans la maison.....	3
- Limiter les déchets	4
Zoom sur le plastique	5
- Économiser l'électricité	6
- Éviter le gaspillage alimentaire	7
Des éco-gestes en extérieur	10
- Favoriser la biodiversité	11
- Utiliser des engrais naturels et éviter les produits chimiques.....	14
Le purin d'ortie	14
Le bois raméal fragmenté (BRF)	15
- Faire son compost	17
- Utiliser sa toiture	19
Récupérer l'eau de pluie et la stocker	19
Valoriser l'énergie solaire arrivant sur votre toiture ...	19

Supplément au fascicule 182 de la revue trimestrielle de Nord Nature Environnement.

Directeur de publication : Alain Vaillant. Maquette Nicolas Buriez, Alain Vaillant.

Mars 2022, 49ème année. ISSN 1634-149X. Tirage 500 exemplaires. Impression : Tanghe Printing, 20 bvd Industriel, B-7780 Comines.

La reproduction des articles est souhaitée. Merci de préciser la source.

Des éco-gestes dans la maison

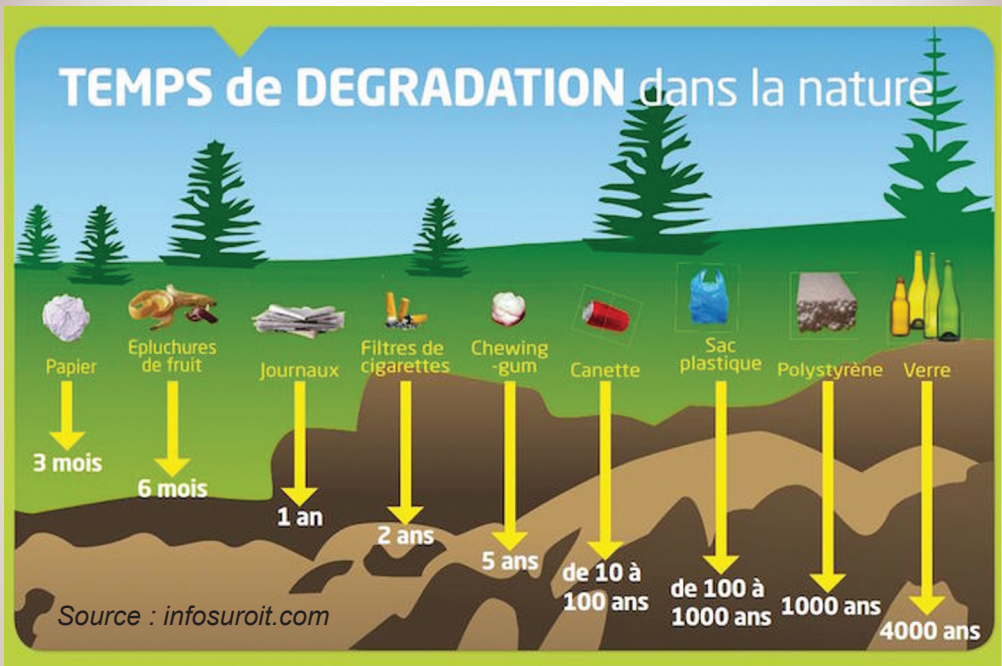
Chaque citoyen peut par de petits gestes simples et non contraignants préserver l'environnement dans ses activités au sein de la maison.

Tant au niveau des déchets, de l'électricité, ou de l'alimentation, nous avons tous un rôle à jouer pour faire reculer la date du dépassement.

Dans ce chapitre vous trouverez des clés et des astuces qui vous seront utiles dans votre quotidien à la maison.

Limiter les déchets

La dégradation des déchets a un impact important sur l'environnement. En plus d'une pollution visuelle, ces déchets entraînent par leur dégradation une pollution des sols, une pollution des eaux et ils mettent en danger la faune et la flore. Le temps de décomposition jusqu'à disparition totale ou partielle du déchet varie en fonction du type de déchets (plastique, papier, aluminium...):



- Trier ses déchets :

Règle n°1 : tous les emballages en papier, carton, acier, aluminium, briques alimentaires vont dans le bac de tri.

Règle n°2 : les emballages en plastique, uniquement les bouteilles et flacons, vont aussi dans le bac de tri.

Règle n°3 : les bouteilles, pots et bocaux vont dans le conteneur à verre. La vaisselle, la porcelaine et la faïence ne se recyclent pas.

Attention les règles de tri ne sont pas identiques dans toutes les communes.

- Coller un "stop-pub" sur sa boîte aux lettres,
- Réparer plutôt que de remplacer : de nombreux Repair café ont été créés dans de nombreuses villes,
- Ne rien jeter par terre.



Zoom sur le plastique

De 1950 à 2015, 8,3 milliards de tonnes de plastique ont été produites. 9 % de cette production ont été recyclés, 12 % incinérés, 49 % mis en décharge ou jetés dans la nature (soit plus de 4 milliards de tonnes, à mettre en regard du poids d'une bouteille plastique d'eau minérale, 50 grammes!!!) et 30 % sont en cours d'utilisation. Si la tendance actuelle en termes de production de plastique et de gestion des déchets ne change pas, environ 12 milliards de tonnes de déchets plastiques se trouveront dans les décharges ou dans la nature d'ici à 2050 (source : Le monde du 19 juillet 2017).

Des solutions :

- Produits en vrac dans des contenants réutilisables : ici, ce sont des sacs en papier,
- L'eau du robinet : c'est une eau dont la qualité est très surveillée : plus de 60 critères chimiques et bactériologiques sont vérifiés régulièrement.

Pour éviter un mauvais goût, laisser la carafe d'eau ouverte dans un réfrigérateur quelques heures.



Bioambiance à Hazebrouck
Photo : A. Vaillant

Astuce

Le bâton de charbon actif, fabriqué à partir de bois de chêne blanc va capter le chlore, notamment, et améliorer le goût de l'eau du robinet.

Économiser l'électricité

Au quotidien, on utilise l'électricité chez soi pour de très nombreux usages.

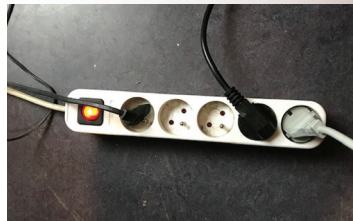
Un peu plus de 70% de l'électricité que l'on consomme est d'origine nucléaire (*Source : RTE*) dont les déchets radioactifs devront être gérés par les prochaines générations qui nous suivent. Lesquelles générations devront, simultanément s'occuper du climat, de la disparition d'espèces vivantes ...

Comment faire alors pour réduire son gaspillage énergétique ?

- Utiliser une multiprise à interrupteur pour arrêter tous les appareils,

- Acheter des appareils très performants, de catégorie énergétique A+++ (après avoir terminé de faire fonctionner ce que l'on a déjà),

- Éviter les « *congélateurs-armoires* » car à chaque ouverture de porte, ils perdent du froid par le bas et absorbent de la chaleur de la pièce par le haut.



*Raquette à interrupteur.
Photo N. Buriez.*

Nous avons testé une expérience pour vous :

Expérience : comment faire bouillir un litre d'eau rapidement et à moindre énergie et moindre coût.

Pour cela on a comparé 3 moyens de chauffage : une plaque électrique chauffante, une bouilloire électrique et une plaque à induction « *moderne* ».

On a noté la puissance électrique de chaque appareil (en Watt (W)).

Dans chaque récipient, qui sont à la température ambiante, on verse 1 litre d'eau à la température ambiante.

On actionne les 3 chauffages.

On chronomètre le temps en minutes (mn) que chacun d'eux met pour que l'eau arrive à ébullition.

Résultats :

	Puissance de l'appareil	Temps d'ébullition	Énergie consommée
La cuisinière	1000W	12mn15s	204 Wh
La bouilloire	2400W	3mn30s	140 Wh
La plaque à induction	1500W	5 mn30s	138 Wh

Remarque: ces résultats sont des ordres de grandeur, entre autres parce que l'ébullition est estimée à l'oeil.

Conclusion : Pour faire chauffer de l'eau, il vaut mieux le faire dans une bouilloire électrique plutôt que sur la plaque électrique d'une cuisinière, on gagne ainsi du temps et de l'argent.

Éviter le gaspillage alimentaire

Un tiers des denrées produites dans le monde sont gaspillées. En France, cela représente 10 millions de tonnes par an. Le coût du gaspillage alimentaire pour les foyers en France, s'élèverait à environ 400 euros par an pour une famille de 4 personnes.

Source : www.ecologie.gouv.fr

15 trucs et astuces pour éviter ce gaspillage

Pendant vos courses :

- Établissez au préalable une liste. Vous éviterez ainsi les pots de crème fraîche en double ou une montagne de légumes à consommer rapidement,
- Ne vous laissez pas duper. La promo-choc est tentante, la réduction monstre, la jolie tête de gondole ? Une question à se poser : *Est ce bon pour moi et mes enfants et pour l'environnement?*
- Mangez avant de faire vos courses. Quand notre ventre crie famine, nous avons naturellement tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre,
- Respectez la chaîne du froid,

- Adoptez le vrac pour la juste dose,
- Vérifiez « le prix au kg ». Par exemple, les cacahuètes sont souvent moins chères en petit emballage qu'en grand emballage.

Lors du rangement :

- Premier arrivé, premier parti (rangez derrière ce que vous venez d'acheter). Cela évitera de gaspiller,
- Dans le frigo, à chaque ingrédient sa température,
- Adoptez les boîtes hermétiques en verre. L'avantage ? Vous pouvez voir vos aliments directement, et même surveiller leur état.



Zoom sur les dates de péremption :

- Différenciez les deux appellations. La Date Limite de Consommation, surnommée DLC mentionne « à consommer avant le... ». Elle marque une certaine limite sanitaire. A contrario, la Date de Durabilité Minimale, aussi appelée DDM, indique « à consommer de préférence avant le... ». Elle n'induit pas de risques pour la santé : ces produits sont donc consommables après, pendant un certain temps mais pas éternellement,
- Le miel ne périmé pas ! Vous pourrez toujours vous régaler.

À la cuisine :

- Faites des conserves,
- Conservez avec du sel, du sucre, de l'huile ou du vinaigre.

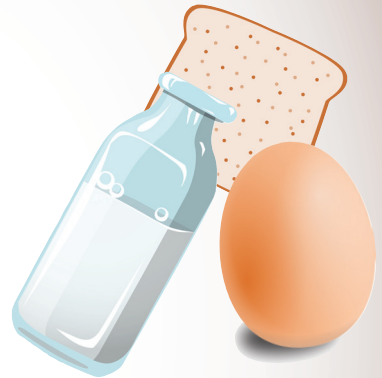
Que faire des restes ?

- Le pain sec : à transformer en croûton, chapelure, pain perdu, ou pudding,
- Testez les applications anti-gaspi : Too Good To Go, Optimiam, Zéro gâchis.

Recette du pudding

Ingrédients :

- 1 oeufs
- 25 cl de lait
- 100 g de pain
- 1 sachet de sucre vanillé
- sucre



- » Mélanger 1 oeuf entier et 25cl de lait avec le sucre vanillé + un peu de sucre selon vos goûts
- » Ajouter le pain coupé en petits carrés et laisser tremper quelques minutes
- » Mettre le tout au four à 180°C, 20 à 30 minutes
- » Variante : vous pouvez ajouter des morceaux de fruits (pommes ou poires par exemple)

Des éco-gestes en extérieur

Les activités humaines sont à l'origine du déclin de la biodiversité. Aujourd'hui plus que jamais, il est nécessaire de remettre en question nos comportements et nos choix de consommation, au quotidien pour mieux prendre soin de la biodiversité qui nous entoure.

Que vous ayez un grand terrain, un petit bout de jardin ou un balcon, vous pouvez avoir un impact sur la production de déchets organiques, la préservation de la biodiversité ou la protection de l'environnement.

Dans ce chapitre, vous trouverez de précieux conseils pour favoriser la biodiversité, limiter les déchets (BRF et compost) mais également éviter de consommer des ressources non renouvelables. Se reconnecter avec le dehors permet de le préserver.

Favoriser la biodiversité

Entre la migration des oiseaux, l'hibernation d'amphibiens et de mammifères, la disparition des papillons et odonates adultes, la période automne hiver est un grand chamboulement pour la faune. Mais alors que faire pour cette faune et comment préparer au mieux le printemps et leur retour ?

Quelques conseils pour cette période :

- Nettoyer les nichoirs : les vider et les désinfecter (Alcool à 90°) Attention qu'ils ne soient pas occupés par d'autres espèces (Loir, Chauves souris, Bourdons....),
- Installer de nouveaux nichoirs,
- Installer des gîtes à insectes spécifiques à une espèce :
 - des rondins percés de trous pour les Osmies (Abeilles solitaires)
 - des pots en terre cuite remplis de paille pour les perce-oreilles ou forficules
- Installer des gîtes à Chauves souris,
- Installer des abris à hérissons.

Zoom sur ...la pose d'un nichoir :

- Orienter le Sud Sud-Est
- Ouverture inclinée vers le bas
- Accrocher le nichoir avec une ficelle neuve
- Utiliser des cales pour ne pas abîmer l'arbre

Astuce

Disposer un nichoir à mésange dans un pommier sera très utile pour vos récoltes, en effet on estime qu'une nichée de mésange élimine près de 40 000 larves et insectes. Une très bonne alliée pour nos cultures. Vous alliez ainsi biodiversité et bon fruit

Cette période automnale est aussi l'occasion de planter des arbustes à baies qui permettent aux oiseaux de se nourrir et qui égayent le jardin. La plantation de Cornouiller sanguin, noisetier, sureau noir, églantier ou encore

de prunellier permettra à une cohorte d'espèces d'apprécier votre jardin. L'important est de diversifier les plantations, la biodiversité passe également par là.



Lierre Photo : Roger Prat

Une espèce florale souvent dépréciée par les particuliers mais très importante pour la faune est le lierre. Cette espèce souvent considérée à tort comme parasite vit à l'envers des autres. Mellifère à l'automne, il fournit une source de nourriture aux abeilles. En hiver, il offre des fruits aux oiseaux. Pendant que la plupart des plantes se reposent, lui il nourrit la faune.

En outre il existe un mutualisme entre le lierre et l'arbre. En effet le lierre se nourrit par ses racines

propres, il ne se sert de l'arbre qu'uniquement comme tuteur. Si vous avez un mur, le lierre vous permettra de bénéficier d'une isolation thermique gratuite et vous permettra de découvrir une multitude de passereaux. Pensez avant d'installer le lierre à bien rejointoyer le mur afin que les lianes de lierre ne s'insinuent dans le mur.

Si le lierre n'est pas pour vous, alors peut-on nourrir les oiseaux en hiver?

La réponse est simple mais aussi compliqué :

- Nourrir lorsque l'hiver est rude et que l'on constate que les réserves de baies sur les arbres sont faibles, oui. Mais attention à ce que l'on donne. Le pain est à proscrire. Pour nourrir les oiseaux, des graines sont un régime parfait. Veillez toutefois à les disposer en hauteur pour éviter d'attirer les prédateurs,
- Installer des points d'eau (à renouveler) pour les oiseaux (il est possible de le faire à toutes les saisons).

La chute de biodiversité passe également par la perte de pollinisateurs (animaux qui transportent les grains de pollen), sans pollinisation, pas de fruit.

Une espèce pollinisatrice que l'on peut facilement attirer dans son jardin est le papillon. Mais comment faire ?

Il y a deux façons d'obtenir que les papillons fréquentent et colorent votre jardin tout l'été :

- leur procurer la nourriture dont ils ont besoin : le nectar,
- leur procurer les plantes indispensables à leur reproduction, c'est à dire à leurs chenilles.

Méthode:

Pour cela semez des graines de plantes mellifères qui serviront également aux abeilles en leur fournissant du pollen. Enfin, vous obtiendrez un parterre de fleurs multicolores et variées qui vous raviront, même si les papillons ne sont pas au rendez-vous!

Certains papillons sont tributaires d'espèces de plantes bien précises pour se reproduire. En effet, ces papillons ne pondent que sur ces espèces, il suffit donc souvent de les planter pour pouvoir observer facilement le cycle de développement du papillon, de la chenille à l'adulte, en passant par la chrysalide.

- des ombellifères du types persil, carotte, fenouil pour le Machaon (*Papilio machaon*),
- des aubépines, prunelliers, cerisiers, arbres fruitiers pour le Flambé (*Iphiclides podalinius*),
- des orties pour le Robert le diable (*Polygonia c-album*),
- des choux et brassicacées (crucifères) pour la Piéride du chou (*Pieris brassicae*),
- des crucifères pour l'Aurore (*Anthocharis cardamines*),
- de la bourdaine pour le papillon Citron (*Gonepteryx rhamni*).



Robert le diable
Photo : N. Buriez

Utiliser des engrais naturels et éviter les produits chimiques

Le purin d'ortie

Mauvaise herbe pour les uns, don de la nature pour les autres, l'ortie ne laisse personne indifférente.

Beaucoup de jardiniers ont entendu parler du purin d'ortie, certains en ont préparé et parfois mal employé.

C'est un produit peu coûteux et pourtant efficace.



Ortie dioïque. Photo Dinkum.

En fin de fermentation, il peut avoir 2 emplois :

- comme insecticide ou insectifuge pour soigner les plantes,
- comme fertilisant afin de donner aux plantes une meilleure résistance aux maladies, activer leur croissance améliorer leur productivité, mais surtout leurs qualités.

Sa recette :

Dans un récipient en terre, émaillé, éventuellement en plastique (jamais dans un fût métallique) :

- mettre 1 kg d'orties piquantes fraîchement cueillies avec 9 l d'eau de pluie de préférence ou de source (éviter l'eau du robinet trop chlorée),
- laisser fermenter de 6 à 21 jours selon la température ambiante.

Sa conservation :

Si on emploie la totalité du purin une fois la fermentation achevée, il faut le filtrer grossièrement avant sa dilution et avant son épandage à l'arrosoir.

Si tout n'est pas utilisé dans les quelques jours, il faut alors le filtrer avec un vieux rideau fin, ou un collant et le stocker à l'abri de la lumière et du gel dans des bidons en plastique bien remplis et fermés hermétiquement.

Son utilisation :

- Comme fertilisant : son emploi à 10 % est couramment conseillé, mais peut atteindre 20 % en épandages comme fumure de fond, avant les plantations.

Comme dans toute chose, les excès nuisent : les fortes concentrations sont déconseillées, et peuvent aller à l'encontre du but recherché.

- Comme insecticide : on peut l'utiliser au bout de 12 heures de fermentation pour lutter contre les pucerons. Dans ce cas, utiliser directement au pulvérisateur un purin pur bien filtré. Dans les autres cas, il doit être dilué à 5 % pour les arrosages foliaires tous les 5 à 10 jours sur les plantes normalement alimentées en eau. Il est inefficace en cas de sécheresse.

Son emploi sur les solanées, tomates, pommes de terre, est déconseillé.

Le bois raméal fragmenté (BRF)

Définition : c'est tout simplement du bois issu de rameaux qui sont broyés. On en voit notamment en « *couverture de sol* » dans les plates bandes des jardins publics.

4 raisons d'utiliser le BRF :

- Évacuer les rameaux taillés a un coût important (déchetterie),
- Limiter la pousse d'herbes indésirables par une couverture du sol entre les plantes qui ont été repiquées,
- Diminuer le désherbage avec des herbicides. Traditionnellement, dans les parcs et jardins, le désherbage se faisait avec des herbicides. Une nouvelle méthode de gestion des espaces verts, appelée « *Gestion Différenciée* », permet de favoriser la biodiversité. Cette méthode qui, à terme, n'utilise pas de pesticides, met en œuvre des paillages souvent réalisés en BRF,
- Nourrir le sol. Dans la nature les feuilles, le bois mort, ... tombent au sol où des micro organismes (champignons, bactéries, ...) les décomposent, le sol est vivant. Avec du bois fragmenté, les décompositions sont plus rapides car la surface où les micro organismes attaquent le bois est plus importante et donc le sol est nourrit.

Production du BRF :

Quand :

Le BRF peut se produire à tout moment de l'année, à l'occasion de la taille de haie, élagage, ...

Comment :

Dans le commerce, il existe des broyeurs à moteur électrique ou à moteur thermique (à essence). Les moins bruyants sont à moteur



*Exemple de parterre avec du BRF
Photo : A. Vaillant*

électrique. La puissance de ces broyeurs est variable, c'est cela qui va déterminer la capacité de production.

Il faut éviter les résineux (pas plus de 10 à 15% du total). A part cela, il n'y a pas de contrainte. Le bois broyé incorporé immédiatement se décompose mieux s'il est vert plutôt que sec.

Faire son Compost

Afin de limiter ses déchets, la création d'un compost est une plus value. En France plusieurs kilos de déchets ménagés finissent à la poubelle alors qu'ils pourraient facilement être valorisés au sein des foyers.

Le compostage est un procédé de transformation aérobie (avec oxygène) de matières fermentescibles dans des conditions contrôlées. Il permet l'obtention d'une matière fertilisante stabilisée riche en composés humiques, le compost.

Pour que le compostage se déroule bien, il faut respecter quelques conditions faciles :

L'emplacement :

- Faire le tas à même le sol et non sur une surface bétonnée ou macadamisée. Ceci permet l'action des micro-organismes

du sol (bactéries) et aussi la circulation et l'action bénéfique de multiples petits animaux (vers de terre, collemboles, acariens, etc...),

- Placer si possible le tas dans une zone à l'ombre, au moins partiellement, pour éviter le dessèchement.



Vers de terre dans le compost

Photo : Des Jardins et des Hommes

L'entretien :

- Tenir le tas humide... mais pas trop mouillé. L'eau est indispensable pour une bonne décomposition, mais l'excès d'eau empêche l'aération ; or l'air est aussi indispensable que l'eau car les bactéries qui conduisent la dégradation organique sont aérobies,

- Permettre une bonne aération du tas. Pour cela, il faut alterner ou mélanger les produits fins et les produits plus grossiers. Il est bon aussi de retourner le tas de compost, en utilisant une pelle-bêche et/ou une fourche, tous les 2 ou 3 mois, soit 1 à 2 fois avant son utilisation car il faut en moyenne 6 à 12 mois pour obtenir un compost correctement formé,

- Additionner aux débris végétaux, de temps en temps au cours de l'entassement, un peu de terre normale émiettée ; celle-ci pourra apporter une correction de l'acidité qui se développe au cours de la décomposition,

- Additionner aussi de même, de temps en temps au milieu des végétaux frais, un peu de vieux compost qui apportera des germes bactériens ; ceux-ci activeront la mise en route de la décomposition,

- Ajouter de la paille, sciure ou cartons non encrés pour équilibrer le rapport Carbone/Azote.



Compost

Photo Tsaag Valren

Utiliser sa toiture

La toiture : on s'abrite des intempéries sous une toiture. Au-delà de cet usage, le dessus d'une toiture nous offre 2 richesses : l'eau de pluie et l'énergie solaire qui y arrivent.

Récupérer l'eau de pluie et la stocker

Pour satisfaire des besoins où la potabilité n'est pas nécessaire (arrosage du jardin, lavage de la voiture, cuvette des toilettes, ...), l'eau de pluie est tout indiquée.

Astuce

Éviter de récupérer les eaux des premières pluies après une période sèches et au moment des pulvérisations de biocide dans les champs. Pour cela, l'eau qui arrive de la toiture doit pouvoir, au choix, remplir la réserve d'eau ou être évacuée.

Valoriser l'énergie solaire arrivant sur votre toiture

Un chauffe-eau solaire et des panneaux photovoltaïques vont vous fournir de l'énergie directement utilisable dans la vie quotidienne.



Panneaux photovoltaïques.

Photo : A. Vaillant

Au nord de Paris, 20m² de panneaux photovoltaïques fournissent en 1 an plus que la consommation d'électricité de 2 adultes. Cela est d'autant plus vrai dans les régions plus ensoleillées.

Être un citoyen actif au quotidien pour l'environnement



La nature n'en peut plus des pressions que nous lui imposons. Il est nécessaire, et possible, de diminuer notre « *consommation de nature* » qui est de plus en plus importante.
Dans la maison: les déchets, l'électricité, l'alimentation
A l'extérieur : au jardin (faune, flore, intrants) et en utilisant sa toiture.

Cette brochure est là pour vous aider à redonner toute sa place à la nature à partir de gestes simples de la vie quotidienne :
dans l'idée d'une réconciliation entre l'homme et la nature.



Cette plaquette est réalisée avec le soutien financier de l'Agence de l'Eau Artois-Picardie et de la Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (DREAL) Hauts de France.