



# LE GUIDE DE L'ECO-CITOYEN

-POUR UNE CONSOMMATION ECLAIREE-



REALISE PAR L'ASSOCIATION



LES ECO-CHARLIE

[WWW.LESECOCHARLIE.ORG](http://WWW.LESECOCHARLIE.ORG)

# SOMMAIRE

|   |       |
|---|-------|
| <b>Introduction</b> .....                                 | 1     |
| <b>Manger bio</b> .....                                   | 2     |
| <b>Faire ses courses avec les saisons</b> .....           | 3     |
| • Hiver.....  | 3     |
| • Printemps .....   | 4     |
| • Eté.....  | 5     |
| • Automne.....  | 6     |
| • Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison?...7 |       |
| <b>Les pesticides</b> .....                               | 8     |
| <b>Le vin</b> .....                                       | 9     |
| <b>Le lait</b> .....                                      | 10    |
| <b>Les oeufs</b> .....                                    | 11    |
| <b>Le poisson</b> .....                                   | 12    |
| • Les poissons à éviter.....                              | 12    |
| • Les PCB.....  | 13    |
| • Le chalutage profond.....                               | 14    |
| • Les poissons que l'on peut encore manger.....           | 15    |
| <b>La viande</b> .....                                    | 16    |
| • Ce qu'il faut savoir.....                               | 16    |
| • Être végétarien ou vegan.....                           | 17    |
| • Les tests sur les animaux.....                          | 18    |
| <b>Monsanto</b> .....                                     | 19    |
| <b>Les déchets</b> .....                                  | 20-21 |
| <b>L'énergie et l'eau</b> .....                           | 22    |
| • Pourquoi économiser l'eau?.....                         | 23    |
| <b>Se déplacer</b> .....                                  | 24    |
| <b>S'habiller</b> .....                                   | 25    |
| <b>Le multimédia</b> .....                                | 26    |
| • Les internets.....                                      | 26    |
| • Les téléphones et les ordinateurs.....                  | 27    |
| <b>Les banques</b> .....                                  | 28    |

|   |    |
|---|----|
| <b>Lexique</b> .....  | 29 |
| <b>Pour aller plus loin : films et sites de référence</b> ..... | 30 |

# LE GUIDE DE L'ECO-CITOYEN

## *Pour une consommation éclairée*

*«Qui cueille une fleur dérange une étoile» F. Thompson*

Alors que l'impact de l'homme sur son environnement a atteint le niveau d'une force géologique, et tandis que nos conditions de vie sur terre ne cessent de se détériorer, il devient indispensable de repenser nos comportements et nos actions sur le monde qui nous entoure.

Animal parmi les animaux, être vivant parmi les êtres vivants, la place de l'homme est au coeur d'un système complexe qui fait intervenir toutes les formes de vie. Aussi, chacune de nos actions, si elle n'est pas mesurée et réfléchie, peut avoir un impact négatif sur nos santés, nos conditions de vie, mais aussi sur celles de tous les êtres sensibles qui nous entourent.

S'alimenter, épargner son argent, consommer de l'énergie, s'habiller... Chaque acte de consommation est un pouvoir d'action dont nous devons nous saisir.

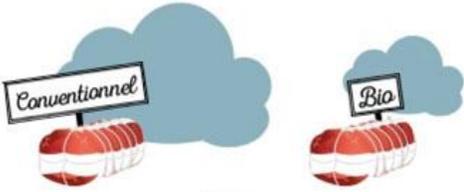
En partant du principe que nous ne pouvons pas prendre soin de ce que nous connaissons pas ou peu, l'intention de ce guide est d'abord de mettre en lumière les enjeux derrière certains actes de consommation, puis de proposer des pistes de solutions responsables.

Magasins spécialisés, circuits courts, ateliers solidaires, fournisseurs d'énergie renouvelable, banques éthiques... Les alternatives sont chaque jour plus nombreuses, et bonne nouvelle, elles ne coûtent pas toutes plus cher!

Vous découvrirez aussi qu'en établissant un nouveau rapport engagé avec nos actes de consommation, on peut développer facilement de l'enthousiasme pour des choses simples du quotidien.

C'est en faisant travailler notre sensibilité que nous faisons travailler notre génie.

L'agriculture biologique a des impacts positifs sur la préservation des sols, de l'eau et de la biodiversité. Elle permet aussi de concevoir notre alimentation et notre vie de façon plus éthique, durable et respectueuse, à la fois pour notre corps et notre environnement.



1 kilo de bœuf bio = **1/3** de moins de gaz à effet de serre qu'un kilo en production conventionnelle.<sup>12</sup>

Choisir de la viande bio garantit à la fois des émissions de gaz à effet de serre réduites, puisque les produits chimiques et les rejets toxiques sont limités; et un bien être relatif des animaux que nous élevons pour les manger.

L'agriculture bio atteste de pratiques garantissant l'accès des animaux à l'air libre, des densités d'animaux moins importantes et l'interdiction de certaines pratiques douloureuses. Les hormones et antibiotiques sont également prohibés, et les bêtes sont nourries sainement et sans OGM.



Le bio permet de manger des aliments sans trace de pesticides et dont on peut sans risque manger la peau. Des aliments cultivés sur des sols vivants, à croissance lente, cueillis à maturité, ont de meilleurs taux de vitamines et minéraux. Bien évidemment ils ont aussi un bien meilleur goût !

L'industrie du bio, comme toutes les industries, existe avant tout pour faire de l'argent. Ainsi, ce sont les plus grands groupes de supermarchés qui possèdent la plupart (60%) des marques et enseignes bio.

**NATURALIA** = **MONOPRIX**

Naturellement, leurs intérêts passent souvent avant les nôtres.

**Attention**

toutefois aux produits bio des supermarchés, qui sont pour la plupart importés de l'étranger. Les produits sont d'une part moins contrôlés, et d'autre part ils parcourent des distances énormes pour parvenir jusqu'à nous : leur impact négatif sur l'environnement est alors augmenté.

Il faut se méfier des conditions des labels qui laissent parfois une marge de manoeuvre dont les exploitants profitent. Ainsi, un poulet labellisé AB peut avoir vécu dans un élevage de 4000 poulets en hangar avec accès limité à l'extérieur.

Une seule solution : **acheter à des petits producteurs, aux magasins spécialisés et manger des produits locaux et de saison !**

FAIRE SES COURSES



AVEC LES SAISONS

HIVER



FAIRE SES COURSES



AVEC LES SAISONS

# PRINTEMPS

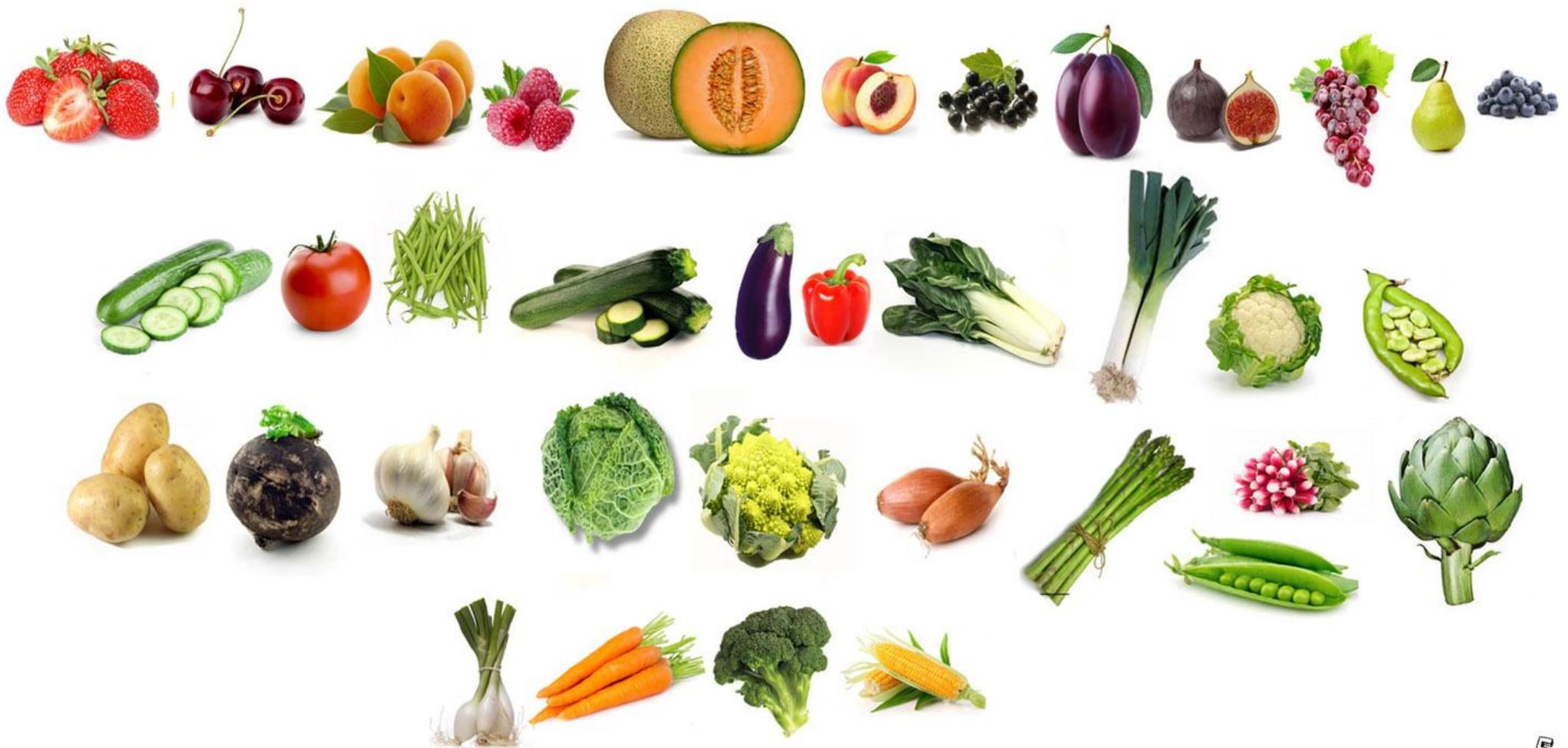


FAIRE SES COURSES



AVEC LES SAISONS

ETE



FAIRE SES COURSES



AVEC LES SAISONS

# AUTOMNE



# POURQUOI CONSOMMER DES FRUITS ET LEGUMES DE SAISON?

On trouve de tout en toute saison au supermarché, et pourtant, manger hors-saison veut dire à la fois importer des légumes de l'autre bout du monde, et consommer des fruits et légumes cultivés sous serre chauffée.

Une tomate produite sous serre chauffée émet jusqu'à 10 fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate produite en saison.



Les aliments hors saison subissent des traitements pour la conservation pendant le transport et sont cueillis encore verts pour pouvoir parcourir de longues distances, perdant alors leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

Ainsi, tous les fruits de l'hémisphère sud tels que l'avocat, l'ananas, les agrumes, etc. doivent être réservés aux grandes occasions : leur transport dépense énormément d'énergie. Le transport par bateau émettant jusqu'à 30 fois moins que le transport par avion, il est toujours à privilégier.

# LES PESTICIDES

Les pesticides sont pour la plupart **toxiques** et ont des **effets négatifs** sur le système nerveux et le système hormonal, des effets cancérigènes, et ils provoquent des irritations de la la peau, des yeux et des poumons.

Malheureusement, beaucoup de produits **contiennent plus de pesticides que les limites autorisées par l'UE.**

**Les salades contiennent jusqu'à 4.3 mg/kg** d'insecticides (acéphate) (limite de 0.02 mg/kg)

Les fraises contiennent parfois des fongicides (cyprodinil, 3.1 mg/kg VS limite de 2 mg/kg et bénomyl, 0,25 mg/kg VS une limite de 0.1 mg/kg)

**Une pomme est traitée en moyenne avec 35 pesticides différents.**



## LES PLUS PESTICIDÉS

## Quelles solutions?

- Bien nettoyer ses légumes avec de l'eau et du bicarbonate de soude ou bien les éplucher lorsque c'est possible
- Eviter les légumes de supermarché et privilégier les produits bio
- Encore mieux, **s'inscrire à une AMAP** pour obtenir des légumes non-traités et de saison, directement d'un producteur local.

### L'AMAP

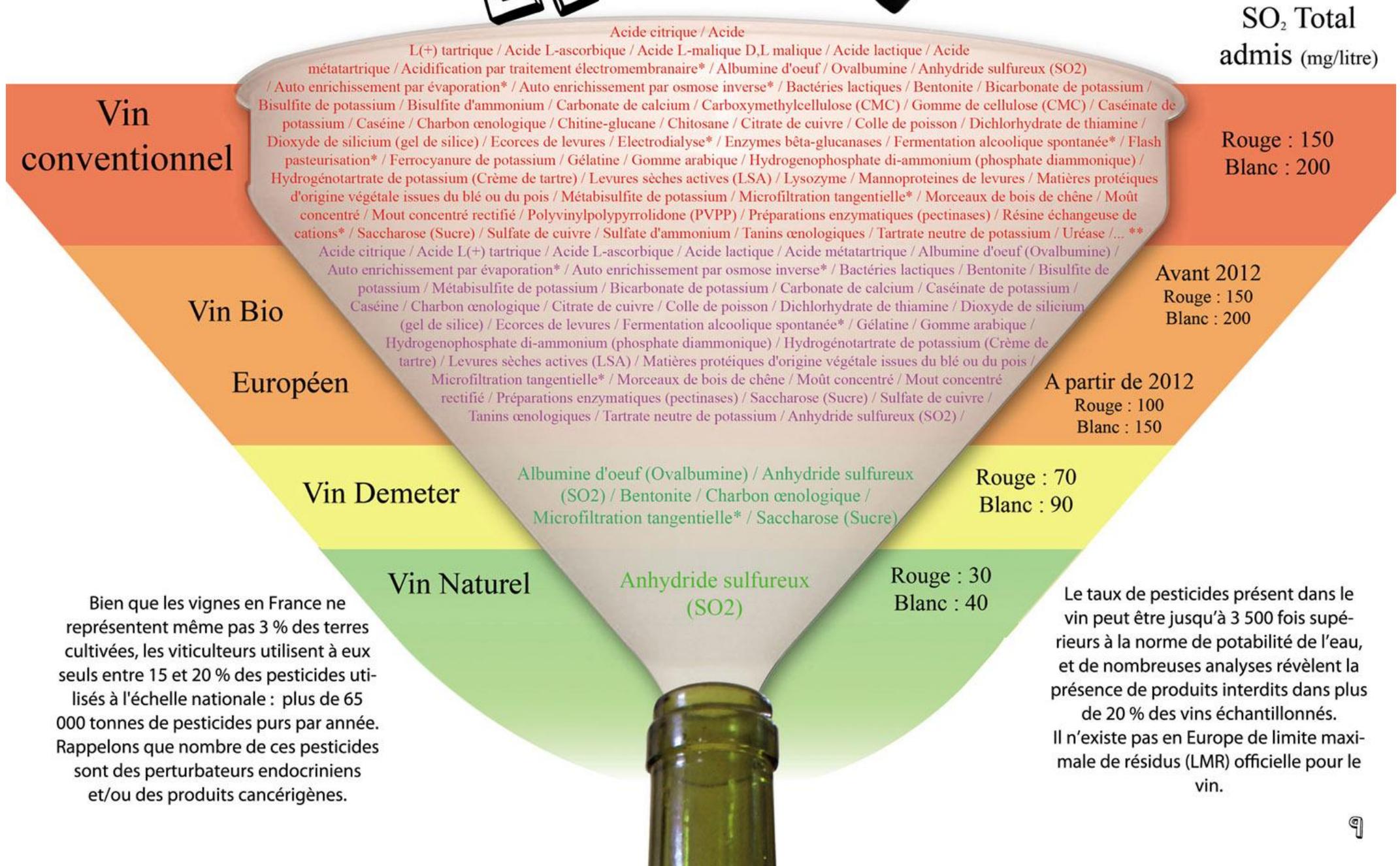
*L'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne est une association entre un groupe de consommateurs et un agriculteur : les deux parties s'engagent pour 6 mois à un an. Le consommateur paye en avance son panier de fruits, légumes, mais aussi parfois oeufs, miels, etc. et l'agriculteur s'engage à le fournir en produits bio provenant de sa propre exploitation. Ainsi, on évite les surcoûts liés au nombreux intermédiaires de la grande distribution tout en militant pour une agriculture biologique, durable et locale.*

[www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)



## LES MOINS PESTICIDÉS

# LE VIN

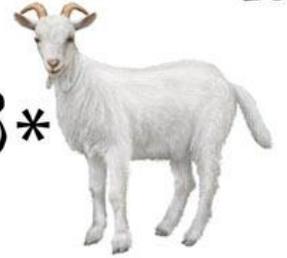



Bien que les vignes en France ne représentent même pas 3 % des terres cultivées, les viticulteurs utilisent à eux seuls entre 15 et 20 % des pesticides utilisés à l'échelle nationale : plus de 65 000 tonnes de pesticides purs par année. Rappelons que nombre de ces pesticides sont des perturbateurs endocriniens et/ou des produits cancérigènes.

Le taux de pesticides présent dans le vin peut être jusqu'à 3 500 fois supérieurs à la norme de potabilité de l'eau, et de nombreuses analyses révèlent la présence de produits interdits dans plus de 20 % des vins échantillonnés. Il n'existe pas en Europe de limite maximale de résidus (LMR) officielle pour le vin.



# \* LES PRODUITS LAITIERS \*



L'agriculture classique permet d'utiliser des pesticides et des engrais pour la croissance des plantes fourragères, et de nourrir les animaux avec des hormones. Chaque vache produit entre 5000 et 8000 litres de lait par année, soit trois fois plus qu'en 1950, et cette sur-exploitation des animaux est à l'origine des infections du pis, qui sont traitées au moyen d'antibiotiques, et tous ces produits se retrouvent dans le lait que nous buvons.



Les vaches doivent aller tous les jours à la pâture, donc ne pas rester en permanence dans l'étable, qui doit elle-même respecter des conditions d'hygiène, d'aération, et de lumière. Les vaches laitières doivent manger uniquement de l'herbe, de céréales et des fougères naturelles, et l'éleveur ne doit pas utiliser d'antibiotiques.



Les protéines du lait de vache sont composées à plus de 80% de caséine. C'est l'une des rares protéines au monde qui favorise, chez l'homme, l'apparition de cancers. C'est un aliment acidifiant et donc conduisant à une déminéralisation, favorisant donc des problèmes comme l'ostéoporose.

Le lait de vache contient 5 fois plus de pesticides que les végétaux.

## **Le calcium est partout !**

1 litre de lait de vache = 1 200 mg de calcium  
 1 litre de lait de chèvre = 1300mg de calcium  
 1 litre de lait de brebis = 2000mg de calcium  
 1 litre de lait de soja = 250mg de calcium  
 1 litre d'eau minérale = 100 à 600 mg de calcium  
 1 yaourt nature (125 g) = 130 mg de calcium  
 150 g de brocoli = 115 mg de calcium

**Le lait de chèvre**, plus proche du lait humain que le lait de vache, contient beaucoup moins de cholestérol et de lactose, beaucoup plus de vitamines, et étant naturellement homogénéisé, il est bien plus digeste que le lait de vache.

**Le lait de brebis**, très riche en minéraux, est plus calorique que le lait de vache, mais est aussi bien plus digeste.

Dans les deux cas, les élevages étant moins intensifs, la qualité du lait et des fromages est généralement supérieure à celle du lait de vache.



Le lait de vache peut-être remplacé par les laits végétaux : le lait de soja, lait de riz, d'amande, de noisette, de noix de coco, etc. Chacun a ses qualités nutritionnelles et sa saveur. De plus, le lait végétal est une très bonne alternative en cas d'intolérance au lactose.

# \* LES OEUFS \*



3FR

*poules élevées en cage*



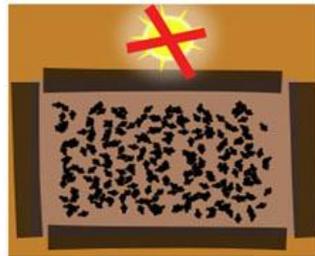
- 16 poules/m<sup>2</sup> (l'équivalent d'une feuille A4 par poule !)
- Pas de sortie à l'extérieur
- Pas de lumière du jour
- Sexage : les poussins mâles sont broyés ou gazés
- Épointage : les becs sont souvent coupés peu après la naissance
- Transport / abattage après un an de ponte

**= 68%**  
de la production



2FR

*poules élevées au sol ou en volière*



- 9 poules/m<sup>2</sup> (moins de 2 feuilles A4 par poule)
- Pas de sortie à l'extérieur
- Pas de lumière du jour
- Sexage : les poussins mâles sont broyés ou gazés
- Épointage : les becs sont souvent coupés peu après la naissance
- Transport / abattage après un an de ponte

**= 6%**  
de la production



1FR

*poules élevées en plein air*



- 6 à 9 poules/m<sup>2</sup> en intérieur (entre de 2 et 3 feuilles A4)
- Accès à l'extérieur : 4-5m<sup>2</sup>/poule, ou 10m<sup>2</sup>/poule pour les œufs 'Nature et progrès'
- Lumière du jour
- Sexage : les poussins mâles sont broyés ou gazés
- Épointage : les becs peuvent être coupés peu après la naissance
- Transport / abattage après un an de ponte

**= 26%**  
de la production



0FR

*poules élevées en plein air -biologique-*

- abris et végétation sur le parcours extérieur
- à l'intérieur, nombre de poules limité et densités plus faibles ;
- alimentation biologique à 90% minimum.

# LES PCB

polychlorobiphényle

Les PCB sont toxiques, écotoxiques et reprotoxiques (y compris à faible dose en tant que perturbateurs endocriniens).

Ce sont des polluants persistants, très nocifs qui s'accumulent dans la chaîne alimentaire après avoir été rejetés dans la nature, principalement par l'activité humaine :

les PCB ont été énormément utilisés dans l'industrie électrique, les peintures, les adhésifs, les fluides hydrauliques, les moteurs. Ils ont des effets négatifs sur le système immunitaire, le développement neurologique, ainsi qu'entre l'exposition et des modifications des hormones thyroïdiennes et stéroïdes et de la fonction procréatrice.

En France, fabriquer et utiliser des PCB est interdit depuis 1987. Plus de 400 millions de tonnes de PCB ont été rejetés dans la nature depuis leur utilisation.



## LE SAVIEZ-VOUS?

Monsanto est le pionnier de la fabrication et de l'utilisation de PCB, depuis 1929. A Anniston, Alabama, 308 000 tonnes de PCB ont été fabriquées de 1929 à 1971. En 2002, Monsanto a été attaquée en justice par 3 450 résidents de la ville pour la contamination de rivières et du sol aux PCB36. Des documents internes montrèrent que la firme savait depuis 30 ans que les poissons des rivières environnantes étaient contaminés par les rejets d'une de ses usines. Aucune peine de prison n'a été retenue contre les responsables de la firme



Les PCB se stockent dans les graisses des êtres vivants. Le seuil d'imprégnation critique a été fixé à 0,7ppm (soit 0,7mg/kg de graisse) pour les femmes et les enfants de moins de 3 ans, et à 1,5ppm (soit 1,5mg/kg de graisse) pour les garçons de plus de 3 ans.

phytoplancton  
0,0025ppm

zooplancton  
0,123ppm

éperlan  
1,04ppm

truite  
4,83ppm



goéland argenté  
124ppm



oeufs de goéland argenté  
124ppm

## LE MERCURE

Le système d'accumulation est le même pour le mercure, rejeté par les usines à charbon et les centrales électriques. L'OMS le considère comme un des 10 produits chimiques les plus dangereux pour la santé.

(D) : en voie de disparition  
 (P) : plein de PCB et pesticides  
 (M) : plein de mercure  
 (C) : pêché par chalutage profond

Un saumon d'élevage d'environ 4 kg ingurgite près de 400g d'antibiotiques jusqu'à son abattage.

LE SAUMON SAUVAGE D'ATLANTIQUE ET DE NORVEGE (D)  
 LE SAUMON D'ELEVAGE DE NORVEGE (P ET M)



LE TURBOT (P)



LA TRUITE GRISE (M)



LE THON BLANC (M)



LE THON ROUGE (D)



LA DORADE ROSE (D)

LES POISSONS EN VOIE DE DISPARITION OU BIEN PLEINS DE MERCURE, DE PESTICIDES ET DE PCB



LA DORADE D'ELEVAGE (P)



LE FLETAN ATLANTIQUE (D)



LE CABILLAUD (OU MORUE) (D)



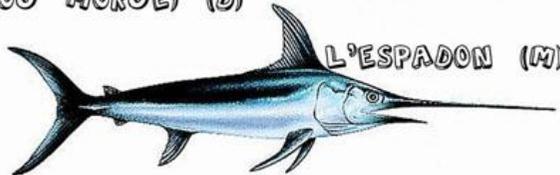
LA SOLE (P)



LES ANCHOIS (D)



LE COLIN D'ALASKA (D)



L'ESPADON (M)



LE ROUGET DE MEDITERANEE (D ET C) ET D'ATLANTIQUE (C)



LE SABRE (C ET D)



LE PANGA (P)

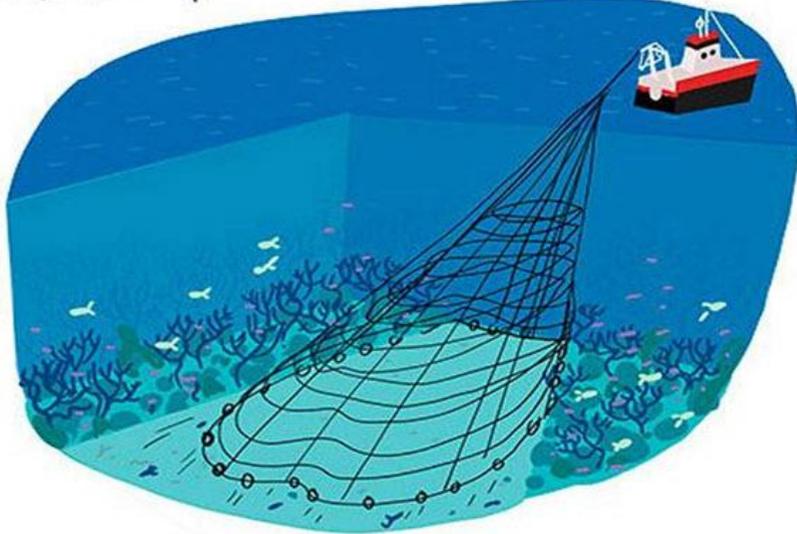


LA LOTTE D'ELEVAGE (P) ET SAUVAGE (C ET D)

# LE CHALUTAGE PROFOND

Les fonds marins recèlent l'essentiel de la biodiversité mondiale, dont on ne connaît qu'une fraction.  
 En raclant sans distinction les sols, les chalutiers en eaux profondes européens détruisent cette diversité.  
 Cette pratique mortifère pour les espèces marines ne sert pas à grand-chose, puisque seul trois espèces de poissons sont conservées sur cent pêchées.  
 D'autant que cette pratique n'est en soi pas rentable, mais rapporte gros aux groupes comme Intermarché (propriétaire de 6 des 11 chalutiers en eaux profondes européennes), qui perçoivent des subventions européennes pour cette activité.  
 La Commission européenne veut empêcher le chalutage profond, mais la France s'y oppose, à cause du lobbying des grands groupes.

Ce sont des énormes bateaux, qui tractent un filet géant lesté qui décape le fond, sans discrimination. Qui racle, pendant plusieurs heures, absolument tout ce qui est accroché sur son chemin. Point.

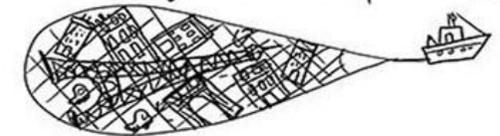


vous pouvez trouver cette bd en intégralité sur [www.penelope-jolicoeur.com](http://www.penelope-jolicoeur.com)  
 réalisé par Pénélope Bagieu



Si cette "déforestation" massive avait lieu à la surface, ce serait MEGA-SPECTACULAIRE.

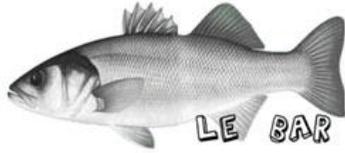
(pour info, ça raserait Paris en un jour et demi, par exemple.)



Mais HEUREUSEMENT, à 2000 m de profondeur, PERSONNE NE LE VOIT.

OUF.





LE BAR



LA LIMANDE



LE LIEU NOIR



LES CREVETTES



LE MAQUEREAU



LE MERLAN



LE TACAUD



LE SAUMON SAUVAGE  
DU PACIFIQUE  
ET D'ELEVAGE BIO D'ECOSSE  
ET D'IRLANDE

LES POISSONS  
QUE L'ONT PEUT MANGER  
SANS TROP DE RISQUES  
(POUR L'INSTANT)



LA TRUITE SAUVAGE



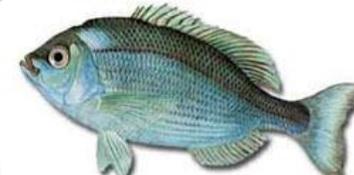
LES SARDINES



LE FLETAN  
DU PACIFIQUE



LES MOULES



LA DORADE GRISE

☒ 83% des poulets de chair sont élevés sans accès à l'extérieur

☒ 68% des poules (et même les poules dites « élevées en plein air » sont en fait au sol dans des hangars, ayant un accès de deux ou trois heures par jour en extérieur) et 99% des lapins sont élevés en cage

☒ 95% de cochons sont élevés sur caillebotis en bâtiments

☒ Ces animaux sont sélectionnés pour leur productivité, on les mutile (castration à vif, ablation de la queue ou du bec), on sépare les mères et leurs petits, et les méthodes barbares d'exécution sont monnaie courante dans les abattoirs en France.

☒ Leur taux de mortalité est élevé : par exemple 20% des porcs meurent avant le jour de l'abattage.

JE SUIS  
CHARLIE !



LA VIANDE  
CE QU'IL FAUT SAVOIR



JE SUIS PAS  
CHARLIE...

☒ L'usage massif d'antibiotiques dans les élevages contribue grandement à l'apparition de souches bactériennes résistantes

☒ L'OMS a déclaré que la viande rouge est cancérigène pour l'homme.

La consommation excessive de viande a pour effet d'augmenter la prévalence des affections suivantes : cancers (colon, prostate, intestin, rectum), maladies cardio-vasculaires, hypercholestérolémie, hypertension, ostéoporose, diabète de type 2[10], altération des fonctions cognitives, calculs biliaires, polyarthrite rhumatoïde.

☒ Les additifs utilisés pour fabriquer la charcuterie, comme le nitrate de sodium, hautement cancérigène, ainsi que le glutamate monosodique ou glutamate de sodium (E 621), présent dans pratiquement tous les produits de viande transformés, (mais également les plats préparés, les biscuits, les snacks) favorise les troubles neurologiques tels que la migraine, la maladie d'Alzheimer...

### Pour notre planète :

Les conséquences de l'élevage sur l'environnement sont catastrophiques : pollution de l'air et de l'eau par les pesticides, effet de serre : 18% des émissions concernent l'élevage; gaspillage de l'eau : **pour produire 100 grammes de boeuf, il faut 25 000 litres d'eau.**

Déforestations massives pour cultiver le grain destiné aux animaux : 38% de l'Amazonie ont été sacrifiées pour l'élevage bovin.



«Mieux vaut un dîner d'herbes où l'amour règne,  
Qu'un boeuf engraisé avec de la haine»

Proverbe biblique, 15:17

### Pour les animaux :

Tout le monde dit aimer les animaux. Pourtant, en France, **on tue chaque jour environ 3 millions d'animaux d'élevage** (sans compter les poissons).

Derrière ce chiffre hallucinant se cachent des êtres sensibles et paisibles, que nous traitons comme des objets. Emprisonnés, manipulés avec violence, sans aucune compassion, pour être enfin tués sous les yeux de leurs copains terrorisés. L'homme est le seul animal qui tue par plaisir. Cessons cette cruauté !

ETRE VEGETARIEN  
OU VEGAN,  
POURQUOI?



### Pour notre santé :

De nombreuses études confirment qu'une alimentation végétarienne ou végétalienne est saine, nutritionnellement adéquate, et absolument bénéfique pour la santé : ce mode d'alimentation constitue un facteur de prévention d'un grand nombre de maladies, comme notamment le cancer, les maladies cardio-vasculaires...

La consommation excessive de viande est quant à elle reconnue par l'OMS comme dangereuse pour la santé. En France en moyenne, 100kg de viande sont consommés chaque années : c'est 3 fois plus que la quantité conseillés par les organismes de santé. C'est sans compter les nombreux antibiotiques, pesticides et OGM qui sont présents dans la viande que nous mangeons, ainsi que les toxines produites par le stress des conditions de vie et de l'abattage.

### Pour lutter contre la faim dans le monde :

Alors que 800 millions de personnes souffrent encore de la faim, nos bêtes accaparent à elles toutes seules **60% de la production mondiale de céréales**, soit 670 millions de tonnes ! Un volume qui suffirait amplement à nourrir les 923 millions d'êtres humains souffrant de malnutrition.

Peut être produit sur une surface au sol identique :

Carottes  6000Kg

Pommes  4000Kg

Cerises  1000Kg

Viande (de boeuf)  50kg



**être végétarien** : ne pas manger d'animaux, y compris les poissons  
**être vegan ou végétalien** : ne pas manger d'animaux ni aucun produit d'origine animale comme les produits laitiers, les oeufs; mais aussi ne pas porter de fourrure, de cuir, et utiliser des cosmétiques et produits d'entretiens non testés : c'est refuser l'exploitation animale dans son ensemble.



## Méfiez vous!

"Formule" ou "produit" non testé: il se peut que les "ingrédients" aient été sujets à des tests sur animaux! Depuis le 11 mars 2009, pour les cosmétiques, il est interdit de tester les ingrédients ou le produit fini sur des animaux.

"Testé dermatologiquement": veut tout simplement dire testé sur de la peau. Il n'est pas précisé si c'est de la peau humaine ou animale. Beaucoup de marques jouent sur les termes pour tromper le consommateur.

"Ingrédients": certains produits, dont des cosmétiques, non testés sur les animaux peuvent contenir des sous-produits animaux. Si vous voulez être 100% respectueux des animaux, vérifiez que le produit est complètement Vegan!

"Bio": ne veut pas dire que le produit n'est pas testé sur des animaux! Bio veut dire qu'un certain pourcentage des ingrédients est issu de l'agriculture biologique.

| Labels et logos    | Produit fini non testé sur les animaux | Ingrédients non testés sur les animaux | Sans matières premières animales | Sans sous-produits animaux |
|--------------------|--|--|----------------------------------|----------------------------|
| The Vegan Society  | ✓                                      | ✓                                      | ✓                                | ✓                          |
| Vegan              | ✓                                      | ✓                                      | ✓                                | ✓                          |
| Label Sans Cruauté | ✓                                      | ✓                                      | ✗                                | ✗                          |
| One Voice          | ✓                                      | ✓                                      | ✓                                | ✗                          |
| BDIH               | ✓                                      | !                                      | ✓                                | ✗                          |
| Nature et progrès  | ✓                                      | ✓                                      | ✓                                | ✗                          |
| Charte Cosmébio    | ✓                                      | ✗                                      | ✓                                | ✗                          |
| BIO ECO            | ✓                                      | ✗                                      | ✓                                | ✗                          |
| Ecocert            | ✓                                      | ?                                      | ✓                                | ✗                          |
| Qualité France     | ✓                                      | !                                      | !                                | ✗                          |

MARQUES CONTRE LES TESTS SUR LES ANIMAUX

En France chaque année, 2.2 millions d'animaux sont tués à des fins expérimentales dans les laboratoires, soit environ 4 animaux par minute.



Monsanto est une entreprise d'agro-chimie Américaine responsable du développement des OGM, du contrôle de l'utilisation des semences et des pesticides dans l'agriculture du monde entier. L'invention et l'utilisation de PCB, qui pollue aujourd'hui les eaux du monde entier, de l'agent orange de la guerre du Vietnam, ainsi que la généralisation de l'utilisation d'hormones de croissance dans l'élevage bovin, sont également signés Monsanto.

Trouvez plus de détails sur [combat-monsanto.org](http://combat-monsanto.org) et n'achetez plus :



# LES DECHETS

En France, une seule personne produit environ **400kg de déchets par an**, soit environ 1kg de déchets chaque jour.

C'est deux fois plus qu'il y a 40 ans !

Au total, plus de 800 millions de tonnes d'ordures sont rejetées en France chaque année.

Du coup, les décharges sont saturées et on compte plus de 10.000 décharges sauvages et illégales en France.

Mais cette production de déchets dépend des pays : un américain en produit 900 kilos par an tandis qu'un sénégalais en produit 170 kilos.

## Comment limiter ses déchets ?

Utiliser des sacs en tissu pour faire vos courses

Favoriser les produits avec un inimum d'emballage

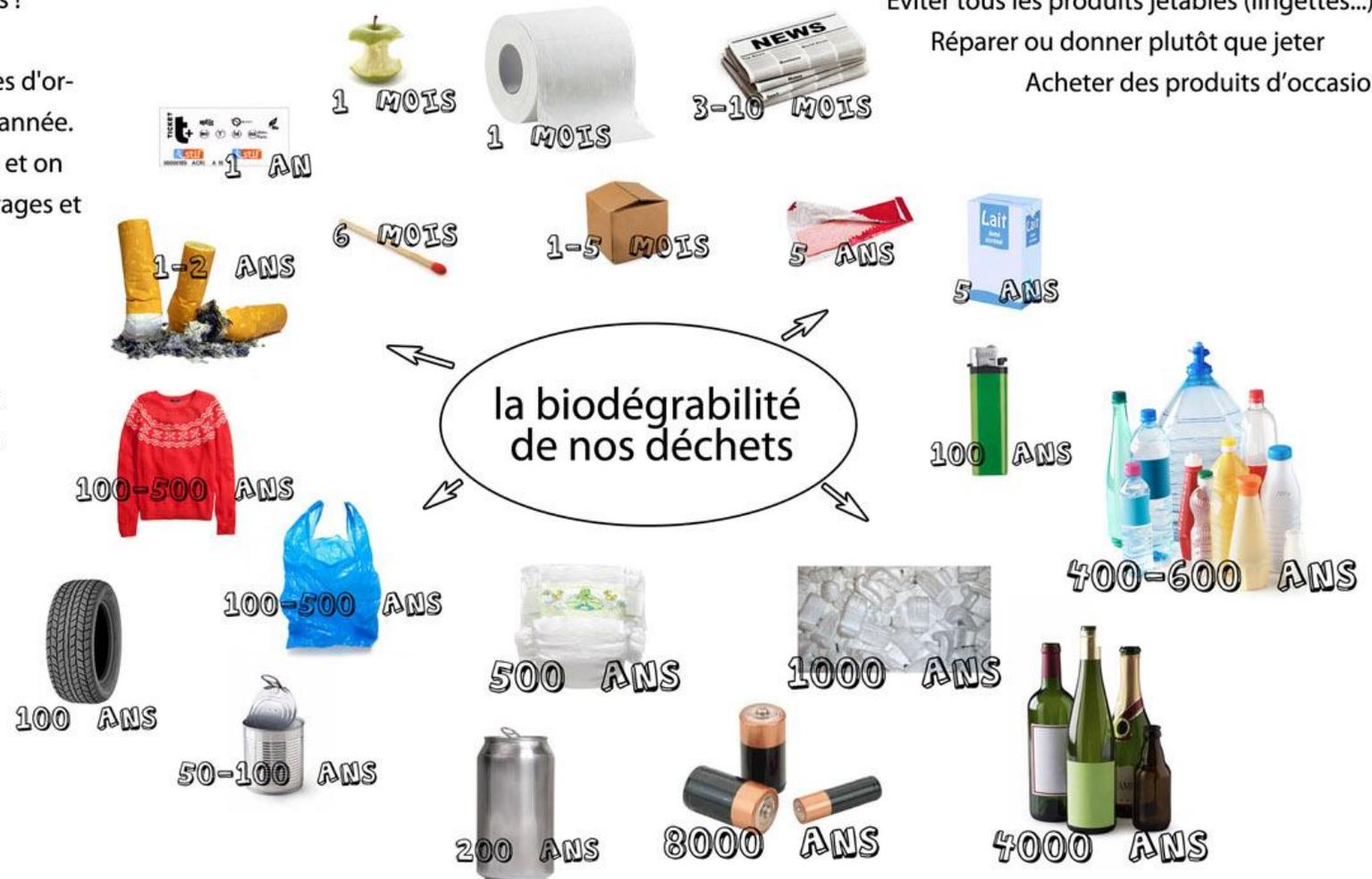
Choisir des pots ou sachets contenant une plus grande quantité

Favoriser les emballages en papier et carton (recyclable)

Eviter tous les produits jetables (lingettes...)

Réparer ou donner plutôt que jeter

Acheter des produits d'occasion



# Jeter ses poubelles : les conséquences sur la planète



400 kg de déchets par an



le transport des poubelles entraîne des gaz à effets de serre, utilise de l'énergie et coûte 10 milliards d'euros par an en France

## Le recyclage



Seuls 20% des déchets sont recyclés, alors que 85% pourraient l'être.  
Par exemple, ne sont recyclés que :  
23% des déchets électroniques  
20% des déchets plastiques

## Le traitement biologique

Les déchets organiques sont transformés en compost de mauvaise qualité, souvent inexploitable.



## L'incinération



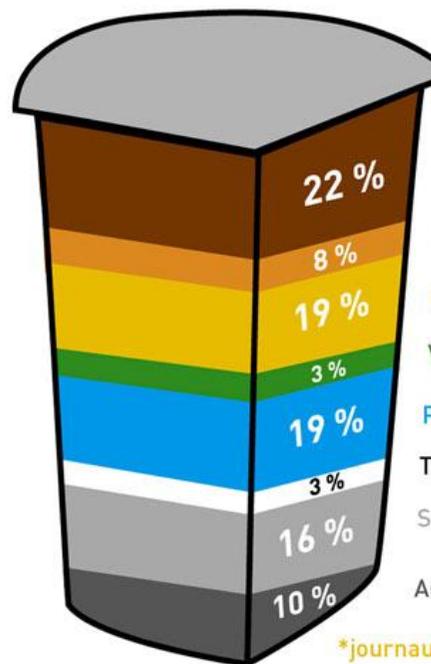
Elle produit du CO<sub>2</sub>, de la dioxine et toutes sortes de molécules nocives issues de la combustion.

## La décharge

Elle entraîne :



- du méthane
- des pluies acides
- la pollution des rivières, océans et nappes phréatiques
- la pollution des sols



## CONTENU DE NOS POUBELLES

- Compostable
- Gaspillage alimentaire
- Recyclable (dont 3/4 papiers et cartons\*)
- Verre (bouteilles, pots et bocaux)
- Plastique non recyclable
- Textiles, chaussures, maroquinerie
- Sanitaires : lingettes, couches, mouchoirs jetables
- Autres déchets non recyclables

\*journaux, magazines, bureautique, briques alimentaires

## En France, nous consommons en moyenne 10 fois plus d'énergie que la plupart des habitants de la planète Chaque geste compte !

- Limiter le plus possible le nombre d'appareils en veille
- Utiliser des ampoules basse énergie ou les nouvelles ampoules LED
  - Eviter les lampes halogènes qui consomment énormément !
- Couvrir les casseroles lorsque l'on fait bouillir de l'eau : cela divise par 4 l'énergie dépensée.
- Laver son linge à basse température : laver à 60°C consomme 1,3kWh, laver à 40°C environ 0,7kWh, à 30° la consommation descend à 0,4kWh !
- Utiliser un minimum d'eau pour la vaisselle, la douche, les travaux ménagers : l'eau douce disponible ne constitue que 0,3% de l'eau se trouvant sur la Terre, c'est pourquoi c'est une ressource rare malgré son apparente abondance.
- Pour limiter au maximum la pollution de l'eau, utilisez des produits ménagers et cosmétiques écologiques.

### Consommer moins et autrement

Mis en place par les pouvoirs publics dans les années 1970 à la suite des chocs pétroliers, le programme énergétique français a mis le pays en surcapacité : pour écouler la production, les consommateurs sont encouragés à consommer.

Il nous faut donc passer d'une logique de surconsommation d'électricité à grande échelle à une production modérée, à l'échelle locale, afin d'allier sobriété et efficacité énergétique.



### LES GAZ NON-CONVENTIONNELS

Les gaz non conventionnels (gaz de schiste, gaz de charbon...) sont présents dans des roches imperméables, qui représentent d'importantes réserves souterraines, difficiles d'accès. Considérés comme un enjeu stratégique majeur, son exploitation, complexe et coûteuse, passe par des techniques d'extraction extrêmement polluantes.

L'ENERGIE  
ET L'EAU



### LE CHARBON

Il est la deuxième source de production d'électricité en Europe et est encore largement subventionné. Pourtant il est le combustible le plus polluant : la majorité des centrales ont plus de 30 ans et leur exploitation rejette dans l'atmosphère des polluants (oxyde de soufre, oxyde d'azote, particules fines) particulièrement dangereux pour l'homme et son environnement.

Choisir un nouveau fournisseur d'électricité :

**Enercoop** est un fournisseur d'électricité renouvelable, dont 93% de l'énergie provient des centrales hydrauliques. Le reste est partagé entre la biomasse, les éoliennes et les panneaux photovoltaïques.



### LE NUCLEAIRE

L'énergie nucléaire produit des déchets radioactifs dont la durée de vie peut dépasser le millénaire. L'impact des radiations sur l'environnement et sur la santé des hommes est scientifiquement avéré, sans parler des risques de catastrophes nucléaires, comme Tchernobyl ou Fukushima. 75% de l'énergie consommées en France provient du nucléaire.

## Pourquoi faut-il économiser l'eau?

L'eau qui nous est délivrée est prélevée dans le milieu naturel et donc soustraite à une nappe, une rivière ou un lac qui sont autant de réserves d'eau naturelles pour la végétation et les animaux.

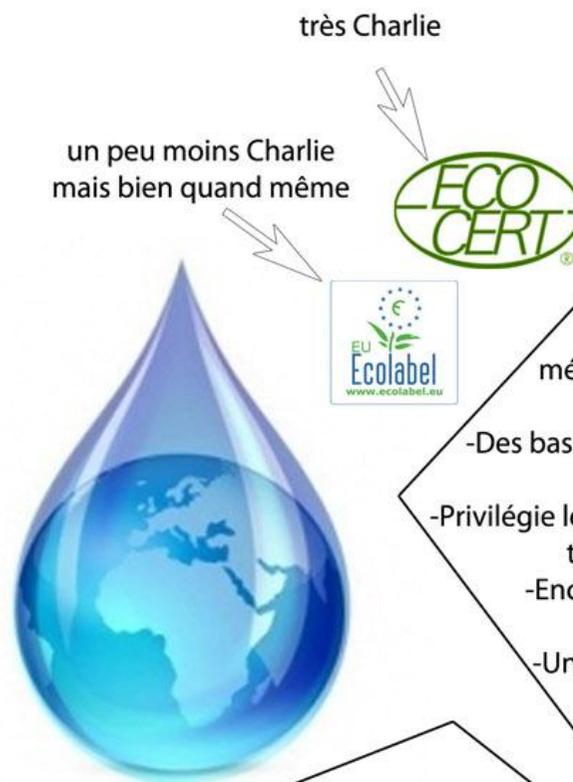
Une fois utilisée, l'eau est en partie traitée puis rejetée encore impropre dans l'environnement.

Le prélèvement, le pompage, le traitement, la distribution, l'évacuation et l'épuration de l'eau sont des opérations coûteuses qui en outre, consomment de l'énergie et nécessitent de l'espace.

20 % de l'eau traitée et mise en distribution est perdue à cause de fuites. Cela représente 1 milliards de m<sup>3</sup> par an.

Le cycle urbain de l'eau exige des infrastructures coûteuses à établir et à entretenir. En stabilisant ou en réduisant notre consommation d'eau, on diminue la construction de nouveaux ouvrages de captage, de distribution et d'épuration dont les nuisances sont manifestes (odeurs notamment)

Un accroissement de la consommation conduirait à aller chercher des ressources de moindre qualité qui exigent des traitements plus sophistiqués.



## Quels produits utiliser pour limiter la pollution de l'eau (et pour notre santé)?

On peut trouver des marques labellisées éco dans le commerce, qui proposent des produits ménagers ayant un impact moindre sur la pollution de l'eau et de l'environnement :

- Des bases lavantes végétales (tensioactifs) d'origines végétales
- Privilégie les matières premières renouvelables par rapport à toute origine, notamment pétrochimique
- Encourage l'utilisation de l'agriculture biologique
- Une biodégradabilité ultime
- Un réel respect des consommateurs en utilisant une phraséologie qui ne les induit pas en erreur
- Une traçabilité interne et externe
- Des emballages facilement recyclables
- Pas de tests sur les animaux

**Le bicarbonate de soude** est un produit biodégradable, non inflammable ni toxique. Il sert de dégraissant, d'anticalcaire, d'antimoisissure, d'anti odeurs, de détachant. Il peut-être utilisé pour faire le ménage et la lessive.

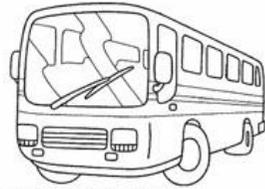
En cuisine, il remplacera la levure chimique, peut servir à nettoyer les fruits et légumes en profondeur, et ajouté à l'eau bouillante il permet de réduire l'acidité et l'amertume de certains légumes.

Au jardin, il limitera le développement des champignons, et peut servir de désherbant naturel.

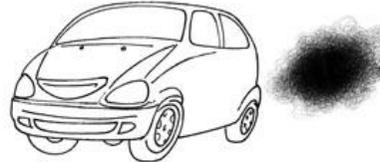
Le bicarbonate de soude peut également être utilisé pour nettoyer les dents, et dans le bain pour lutter contre les irritations et démangeaisons de la peau et des muqueuses.

**Le vinaigre blanc** désinfecte, désodorise et nettoie. C'est un produit anti-calcaire, naturel et non toxique qui ne coûte presque rien !

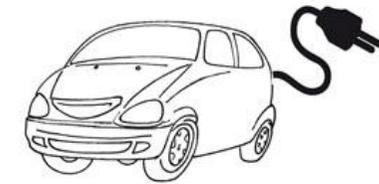
En France, Les déplacements représentent environ 34%  
des émissions de gaz à effet de serre.



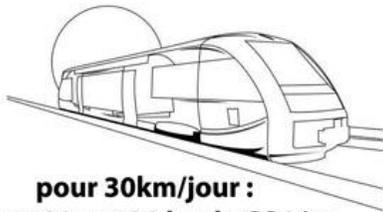
**pour 30km/jour :  
entre 700 et 800 kg de CO2/an**



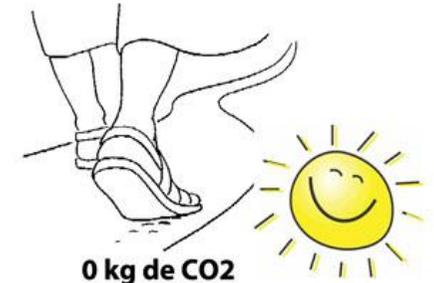
**pour 30km/jour :  
entre 1800 et 2000 kg de CO2/an**



**pour 30km/jour :  
entre 400 et 700 kg de CO2/an**



**pour 30km/jour :  
entre 100 et 120 kg de CO2/an**



**0 kg de CO2**



**pour 3000km/an :  
520 kg de CO2/an**



**pour 3000km/an :  
30 kg de CO2/an**



**250 kg de CO2 pour sa fabrication  
puis 0 kg de CO2**

Le niveau maximal d'émission que la terre peut supporter pour stopper l'accroissement de l'effet de serre est de 1,8 tonne EqCO<sub>2</sub> par personne par an. Cela correspond à un aller simple Paris-Pékin en avion ou 10 000 km en voiture essence petite cylindrée.

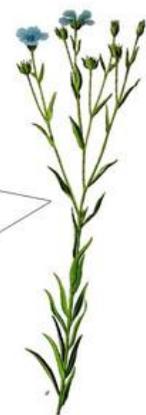


### POUR UN T-SHIRT EN COTON

35m<sup>2</sup> d'espace cultivé  
5260 litres d'eau consommés  
5,2kg de CO<sub>2</sub> rejetés  
12kg de pesticides utilisés  
10 produits chimiques utilisés pour le traitement tels que le chlore, le plomb, le chrome

La production de coton bio nécessiterait 80% d'eau en moins par rapport à la culture du coton conventionnel, qui est la culture la plus polluante du monde. La mention «coton bio» garantit une culture biologique, mais pas l'absence de traitement chimique sur le produit fini.

La production de lin, dont 80% des cultures se trouvent en Europe, ne nécessite presque pas d'eau, pas d'engrais ni de pesticides, et pas non plus de traitement chimique des fibres. Son impact sur et l'environnement et donc la santé est 50 fois moindre que celui du coton.



La Ville de Paris s'est lancée depuis 2008 dans une politique d'achats publics responsables basée sur la charte de l'achat responsable qui met notamment en avant les produits du commerce équitable : ainsi les vêtements de travail pour les 7000 éboueurs et conducteurs de benne sont en coton équitable, provenant de la filière africaine labélisée Fair Trade - Max Havelaar.



# S'HABILLER



**Les matières synthétiques** sont extrêmement polluantes : le lavage en machine d'un seul vêtement peut rejeter plus de 1900 micro-particules de plastique, principalement sous forme de fibres, qui finiront dans les océans. Sont pointés du doigt notamment l'acrylique, le polyéthylène, le polyester ou encore le polyamide qui sont en plus produites à partir du pétrole, ressource non-renouvelable.

Plutôt que de jeter, pensez à réparer, réinventer, à recycler vos vêtements, ou à les donner, à des associations comme **Emmaüs** ou **Le relais**. Repérez les dépôts-vente, trocs et friperies de votre quartier pour des achats écoresponsables.



En France, un individu ne porte en moyenne que 30% de sa garde-robe ! Pour éviter le gaspillage et la surconsommation, achetez moins, mieux, et durable.



**Le textile en bambou, fausse idée écologique**  
On voit fleurir les vêtements en bambou revendiqués écologiques : en effet, le bambou a l'avantage d'une production rapide, nécessitant 4 fois moins d'eau que le coton, sans usage de pesticides ou d'engrais. Pourtant, 99 % des tissus de bambou sur le marché sont en fait des viscoses sur base de bambou. La viscose est une fibre artificielle obtenue chimiquement par la transformation de la cellulose des végétaux. Le procédé qui permet d'extraire la viscose est polluant par l'usage de produits chimiques toxiques pour l'environnement et dangereux pour les employés (soude caustique, disulfure de carbone, ...) et par sa consommation d'eau, avec des rejets d'eau polluées sans traitement préalable. De plus on ajoute à la viscose de l'ammonium quaternaire pour éviter la prolifération de bactéries, qu'on retrouve ensuite en contact avec la peau.



## Les TIC

(Technologies de l'Information et de la Communication) représenteront **4 % des émissions européennes de gaz à effet de serre** d'ici à 2020, si les comportements et habitudes n'évoluent pas. Un usage immodéré de ces technologies aurait ainsi un impact écologique non négligeable en termes de changement climatique, d'**épuiement des métaux et des ressources fossiles**.

# LES INTERNETS



Envoyer un e-mail de **1Mo à 1 personne équivaut à la consommation de 25 Wh**, soit 25 min d'utilisation d'une ampoule de 60 W ! Ce courrier entraîne potentiellement une consommation d'énergie fossile équivalente à **6 g de pétrole** et l'émission de **20 g de CO2**.

Sur la base de 20 mails par jour, cela représenterait annuellement par personne en émission de CO2 l'équivalent de **1000 km parcourus en voiture !**

Chaque recherche Google génèrerait environ **5 grammes de CO2 !**

### Une boîte mail écolo

*Newmanity*, la première messagerie électronique qui ne produit pas d'émissions carbone, a choisi un data center qui fonctionne uniquement grâce aux énergies renouvelables.

## Comment réduire l'impact écologique de l'e-mail ?

### 1. Stocker en local

Le stockage des messages sur les serveurs consomment 1.5 % de l'électricité mondiale, soit l'équivalent de la production de 30 centrales nucléaires. Et comme ils sont majoritairement alimentés par des centrales au charbon, ils sont responsables de 2% des émissions de CO2 (source GreenPeace). Il est donc recommandé, autant que possible, de stocker les informations sur des disques durs ou en local, plutôt que sur des serveurs.

### 2. Nettoyer régulièrement sa boîte mail

Plus un courriel est conservé longtemps sur un serveur, plus son impact sur l'environnement est négatif. Pourquoi donc garder des messages dont vous n'aurez plus jamais besoin ? Prenez l'habitude de supprimer vos messages plutôt que de les archiver et nettoyez régulièrement votre boîte de réception.

### 3. Limiter l'envoi des pièces jointes

Vous vous apprêtez à envoyer une ou plusieurs pièces jointes ? Envoyez plutôt un lien, afin de réduire la taille du message. La planète vous en sera reconnaissante.

### 4. Ne pas multiplier les destinataires

Envoyer un mail à 10 destinataires multiplie par 4 l'impact sur le changement climatique, a calculé l'ADEME. Demandez-vous si chaque destinataire a vraiment besoin de recevoir votre message et évitez ainsi une utilisation intempestive et non maîtrisée du courriel.

### 5. Imprimer avec modération

Enfin, cela va s'en dire : pour économiser de l'encre, du papier et de l'électricité, n'imprimez vos messages et pièces jointes qu'en cas de nécessité

La fabrication d'un iPhone 5 émet **57 kg de CO2** contre 33 kg CO2 pour les modèles précédents (iPhone 4 et 4S).  
Soit une augmentation de 73 % de l'empreinte carbone de la fabrication !  
En 2013, 170 millions d'iPhone 5 ont été fabriqués, ce qui correspond à **12,7 millions de tonnes d'équivalent CO2**, soit autant que les émissions annuelles de la Bolivie (10 millions)

Un téléphone sur deux est fabriqué avec ce qu'on appelle communément les « minerais de conflit ». Ce surnom vaut à la fois pour le coltan, le cobalt, le tungstène, le tantale, le nickel, l'étain, l'or, l'argent et tous les minerais rares entrant dans la fabrication d'appareils électroniques; parce que l'exploitation et l'exportation de ces minerais (ainsi que leur dérivés) financent les conflits en République démocratique du Congo et les pays avoisinants. La plupart du temps il sont extraits des mines par des enfants, dans des conditions inhumaines.

### Le Fairphone, smartphone équitable

Bas van Abel, créateur du Fairphone, tout en reconnaissant l'impossibilité d'offrir un smartphone totalement en accord avec l'idéal du commerce équitable, s'est engagé à utiliser des matériaux recyclables, à contrôler la provenance des composants pour éviter le financement de groupes armés, impliqués dans des conflits; et fabriquer un téléphone entièrement démontable, fait pour être réparé ou recyclé plutôt que remplacé.

## TELEPHONES ET ORDINATEURS



La fabrication d'un ordinateur nécessite **240Kg de combustible fossile, 1,8 Tonnes de matériaux, 22 Kg de produits chimiques et 1500 litres d'eau.**

**L'ordinateur 100 % écolo de Ryxéo**  
Cet ordinateur écolo est sans composants polluants. Sa consommation en électricité est 10 fois moins importante qu'un PC actuel.  
Cerise sur le gâteau : sa coque est biodégradable en 15 jours.

### CONSTRUCTEURS DU SECTEUR HIGH-TECH Un classement éthique

|            |              |
|------------|--------------|
| 1. HP      | acceptable   |
| 2. Nokia   | acceptable   |
| 3. Apple   | moyen        |
| 4. Dell    | moyen        |
| 5. Lenovo  | insuffisant  |
| 6. Acer    | insuffisant  |
| 7. Samsung | insuffisant  |
| 8. Sony    | insuffisant  |
| 9. Asus    | inacceptable |
| 10. HTC    | inacceptable |

plus de détails sur [www.hightech-rating.ch/fr/](http://www.hightech-rating.ch/fr/)

# LES BANQUES

**C'est le moment de changer de banque !**

Les banques et assurances françaises prêtent et gèrent des **centaines de milliards d'euros chaque année**.

Ces financements et investissements ont des **impacts sociaux et environnementaux énormes**.

Aujourd'hui, des **banques éthiques** émergent partout en Europe. Mais comment s'y retrouver ? Si en France, trois des cinq plus grandes banques sont coopératives, cela ne les a pas empêchées de tremper dans la finance spéculative et toxique, au même titre que les banques d'affaires classiques.

Heureusement, une nouvelle forme de banque coopérative fait son chemin. Avec un fonctionnement réellement démocratique et des financements socialement utiles, **la Nef** et le **Crédit Coopératif** contribuent à modifier le paysage bancaire hexagonal.



A elles cinq, BNP Paribas, la Société générale, BPCE (Banque populaire-Caisse d'épargne), le Crédit agricole et le Crédit mutuel-CIC ont réalisé **5 milliards d'euros de bénéfices dans des pays à basse fiscalité, aussi appelés paradis fiscaux en 2014, ce qui équivaut à 3 fois le PIB de la France.**



BNP Paribas a investi presque 7 milliards de dollars ces trois dernières années dans une quinzaine d'entreprises d'armement américaines et européennes. Derrière elle, le Crédit Agricole, la Société Générale, BPCE et le Crédit Mutuel ont investi la même somme à elles 4.

**N'oublions pas que c'est l'argent que nous épargnons qui est utilisé !**

**Qu'en pensent les sociétaires ?**



**La Nef** est une coopérative

financière qui offre des solutions d'épargne et de crédit orientées vers des projets ayant une utilité sociale, écologique et/ou culturelle. Transparente, elle rend publics chaque année l'ensemble des prêts qu'elle octroie.

CREDIT  
COOPERATIF



**Le Crédit Coopératif est une banque éthique et solidaire.**

En y ouvrant un compte, on peut choisir dans quel secteur (souvent écologique) ou quelle association notre épargne sera investie. Aussi, à chaque retrait d'argent au distributeur, une association de notre choix reçoit un don du Crédit Coopératif, ainsi qu'un don personnel si on le souhaite.

Notre argent peut contribuer à changer le monde, chacun à son échelle, en investissant dans des **fonds éthiques et socialement responsables**, des projets à échelle humaine et environnementalement viables : c'est même à portée de main avec le Crédit Coopératif.

Cerise sur le gâteau : c'est une des banques **les moins chères du marché.**

# LEXIQUE

## **biodégradable :**

se dit des produits industriels et des déchets qu'une action bactérienne, naturelle ou induite, décompose assez rapidement et les fait disparaître de l'environnement en les convertissant en molécules simples utilisables par les plantes.

## **dioxyde de carbone ou CO<sub>2</sub> :**

Le CO<sub>2</sub>, gaz incolore, inerte et non toxique, est le principal gaz à effet de serre à l'état naturel, avec la vapeur d'eau. Sa durée de vie dans l'atmosphère est d'environ 100 ans. Il est produit lorsque des composés carbonés sont brûlés et en présence d'oxygène. Sous l'action de l'homme, le taux de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère augmente régulièrement et notamment de 30% au cours des deux derniers siècles.

## **écotoxique :**

ensemble de nuisances ou de déséquilibres, provoqués par une activité industrielle ou la mise en place d'un corps étranger dans un environnement. Qui pollue les éco-systèmes.

## **hormone bovine de croissance :**

ou somatotropine bovine (STB) est une hormone protéinique produite par les glandes pituitaires des

vaches laitières. Elle peut aussi être produite de façon synthétique en utilisant de l'ADN recombinant : la rSTB. La rBST est injectée aux vaches pour augmenter leur production laitière.

## **perturbateur endocrinien :**

Un perturbateur endocrinien est une molécule qui mime, bloque ou modifie l'action d'une hormone et perturbe le fonctionnement normal d'un organisme.

## **pétrochimie :**

science, technique et industrie des produits chimiques dérivés du pétrole et du gaz naturel.

## **pesticide :**

un pesticide est une substance chimique utilisée pour lutter contre des organismes considérés comme nuisibles. C'est un terme générique qui rassemble les insecticides, les fongicides, les herbicides, les parasitocides. Ils s'attaquent respectivement aux insectes ravageurs, aux champignons, aux « mauvaises herbes » et aux vers parasites.

## **ppm :**

une partie par million (abrégé en un ppm) est un terme fréquemment utilisé par les scientifiques (toxicologie, formulation, chimie, métallurgie, électronique, géochimie, etc.). Au sens strict, un ppm correspond à un rapport de 10<sup>-6</sup>, soit, par exemple, un milligramme par kilogramme.

## **reprotoxique :**

un produit classé reprotoxique affecte les capacités reproductrices, en réduisant la fertilité ou en entraînant la stérilité. Certains reprotoxiques ont même une action sur le développement embryonnaire des organes génitaux *in utero*.

## **ressources fossiles :**

C'est une énergie que l'on obtient par l'exploitation de ressources fossilisées, enfouies sous terre ou parfois au fond des océans (dans le cas de certaines formes de méthanes). Pour les plus connues il s'agit du pétrole, du gaz et du charbon. Le temps qu'il faut à notre planète pour créer ce type de ressource se compte en millions, voire en milliards d'années. Bien que ces ressources ne cessent jamais de se régénérer, à notre échelle de temps, on considère qu'elles sont irréversiblement limitées pour notre usage.

## **tensioactif :**

les tensioactifs sont des détergents qui ont la capacité d'abaisser la tension de l'eau. Cette tension empêchant l'eau de se mélanger aux milieux gras, les tensioactifs permettent à l'eau de se mélanger aux corps gras et de mieux les évacuer avec l'eau de rinçage. Beaucoup de ces tensioactifs sont agressifs pour la peau (provoquent des irritations cutanées) et majoritairement ne sont pas biodégradables. Les recherches actuellement s'orientent vers des tensioactifs d'origine végétale.

## REFERENCES

[www.planetoscope.com](http://www.planetoscope.com)  
[www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com)  
[www.combat-monsanto.org](http://www.combat-monsanto.org)  
[www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)  
[www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com)  
[www.pollutions.eaufrance.fr](http://www.pollutions.eaufrance.fr)  
[experts-univers.com](http://experts-univers.com)  
[www.coachcarbone.org](http://www.coachcarbone.org)  
[www.etopia.be](http://www.etopia.be)  
[www.encyclo-ecolo.com](http://www.encyclo-ecolo.com)  
[www.ecoloinfo.com](http://www.ecoloinfo.com)  
[www.journaldelenvironnement.net](http://www.journaldelenvironnement.net)  
[http://eco-informatique.com/](http://http://eco-informatique.com/)  
[www.bioecolo.info](http://www.bioecolo.info)  
[www.bioaddict.fr](http://www.bioaddict.fr)  
[www.notre-planete.info](http://www.notre-planete.info)  
[cav.asso.fr](http://cav.asso.fr)  
[http://emmaus-france.org/](http://http://emmaus-france.org/)  
[www.fibris.fr](http://www.fibris.fr)  
[www.supernourriture.fr](http://www.supernourriture.fr)  
[www.bon-coin-sante.com](http://www.bon-coin-sante.com)  
[www.dangersalimentaires.com](http://www.dangersalimentaires.com)  
[www.fairtrade.net](http://www.fairtrade.net)  
[www.therapeutes.info](http://www.therapeutes.info)  
[http://blog.kokopelli-semences.fr](http://http://blog.kokopelli-semences.fr)  
[www.natura-sciences.com](http://www.natura-sciences.com)  
[www.aboneobio.com](http://www.aboneobio.com)  
[www.mtaterre.fr](http://www.mtaterre.fr)  
[www.agrisalon.com](http://www.agrisalon.com)



## FILMS SUR LE SUJET

«Notre pain quotidien» réalisé par Nikolaus Geyrhalter  
 «Des solutions locales pour un désordre global » réalisé par Coline Serreau  
 «Le monde selon Monsanto» réalisé par Marie-Monique Robin  
 «Notre poison quotidien» réalisé par Marie-Monique Robin  
 «Supersize me» réalisé par Morgan Spurlock  
 «Home» réalisé par Yann Arthus-Bertrand  
 «La guerre des graines» réalisé par Stenka Quillet et Clément Montfort  
 «Nos enfants nous accuseront» réalisé par Jean-Paul Jaud  
 «Tous cobayes?» réalisé par Jean-Paul Jaud  
 «Une vérité qui dérange» réalisé par Davis Guggenheim  
 La 11e Heure, le dernier virage réalisé par Nadia Connors et Leila ConnorsPetersen  
 «Le syndrome du Titanic» de Nicolas Hulot  
 «Polluting Paradise» réalisé par Fatih Akin  
 «Pierre Rabhi, au nom de la terre» réalisé par Marie-Dominique Dhelsing  
 «Holy Field Holy War» réalisé par Lech Kowalski  
 «Un monde sans eau?» réalisé par Udo Maurer  
 «Regards sur nos assiettes» réalisé par Pierre Beccu  
 «Demain» réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent



est une association loi 1901 à but non lucratif  
qu'une bande de copains a créée en 2016 dans le but de promouvoir des idées  
et mener des actions autour de l'éco-citoyenneté et du vivre ensemble.

[www.lesecocharlie.org](http://www.lesecocharlie.org)