

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 3

Artikel: 10 gestes pour sauver
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828552>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

10 gestes pour sauver la planète

Bonne nouvelle en ces temps de crise: on va pouvoir épargner quelques sous, car écologie rime aussi avec économie. Dix idées citoyennes pour lutter contre le réchauffement climatique.

1. Eau

Préférez la douche au bain. Une douche de 5 minutes utilise moins de 60 litres (avec pommeau muni du label *energy*), alors qu'un bain nécessite 150 à 200 litres d'eau. Dans les toilettes, une chasse d'eau classique libère 9 litres. Avec un système d'économie (chasse double débit 3 l/6 l) ou en déposant simplement une brique dans le réservoir et une moyenne de 4 passages par jour aux toilettes, il est possible d'économiser jusqu'à 24 litres quotidiennement.

2. Electricité

L'éclairage représente 20% de la facture d'électricité des ménages. Les ampoules traditionnelles utilisent 5% d'énergie pour éclairer et produisent 95% de chaleur rejetée sous forme de CO₂. On leur préfère donc des ampoules économiques. Si elles sont plus chères à l'achat, elles consomment cinq fois moins et durent huit à dix fois plus longtemps. Petit rappel: on ne quitte pas une pièce sans éteindre la lumière. L'idée selon laquelle éteindre et rallumer une lampe gaspille plus d'énergie que de la laisser brûler est fausse! Il vaut toujours la peine d'éteindre la lumière, même pour quelques minutes, les tubes fluorescents, type néon, ou les ampoules à basse consommation, supportent d'être éteints et rallumés jusqu'à 100 fois par jour.

3. Alimentation

Consommer des fruits et des légumes de saison, c'est bon pour la santé et c'est bon pour l'agriculture locale. Les produits importés ont un coût écologique important. Oui aux fruits exotiques, qu'on ne peut pas cultiver sous nos latitudes, mais non aux pommes de terre importées d'Egypte ou d'Israël!

4. Ménage

L'éponge, la serpillière et le torchon peuvent être utilisés plusieurs fois, à l'inverse du papier essuie-tout. Les lingettes de nettoyage à usage unique génèrent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels. Sans compter qu'elles coûtent beaucoup plus cher.

5. Déchets

Les Suisses sont champions toutes catégories du tri des déchets à tel point que les centres de traitement des ordures ménagères flambant neufs sont surdimensionnés. Après avoir séparé le verre, le papier, le carton et l'aluminium, si on tentait le compostage domestique (épluchures, marc de café, sachets de thé, etc.)? Un tiers des déchets qui finissent à la poubelle pourrait être compostés. L'avantage c'est que, ainsi, on réduit le volume des ordures ménagères – belle économie pour ceux qui paient une taxe poubelle – et qu'on dispose à moindre frais d'un engrais pour le jardin.



6. TV, écran, halogène

La lutte contre la consommation cachée d'électricité et celle due au stand-by se poursuit. Pour éviter ce gaspillage d'énergie, mieux vaut carrément débrancher les appareils

7. Chauffage

Trop chauds, nos appartements et nos maisons! 21° au salon, 18° dans la chambre à coucher et 22° dans la salle de bains, c'est ce qui est préconisé, non seulement par souci écologique, mais surtout pour notre santé. En baissant le thermostat de 1°, on économise 11,5 kilos de pétrole par personne et par année. En hiver, aérer régulièrement et brièvement les pièces.

8. Piles

Grosso modo, elles se divisent en deux catégories, les piles primaires (non rechargeables) et les secondaires (accumulateurs) qui peuvent être rechargées jusqu'à mille fois. Leur usage est différent, les premières servant généralement à alimenter des appareils à faible consommation d'énergie (radio, réveil, télécommande...). Comme elles contiennent toutes des métaux lourds, toxiques pour l'être humain et l'environnement, il n'est pas question de les jeter dans la poubelle et encore moins dans la nature, lorsqu'elles sont usées. On les ramène donc systématiquement dans les points de collecte prévus à cet effet: supermarchés, magasins d'électronique, etc.

9. Electroménager

Un seul mot d'ordre: ne faire fonctionner les machines à laver la vaisselle ou le linge que lorsqu'elles sont pleines. Eviter les prélavages et choisir des programmes économiques, si possible à basse température. Les sèche-linges électriques sont particulièrement gourmands en énergie. Ils consomment 2 fois plus d'énergie qu'un lave-linge utilisé à 60°, soit 11% de la dépense

Générations s'engage

8 mesures sur 8 mois

Avril: le papier recyclé fait son entrée chez *Générations* (usage: imprimantes, photocopieuses, administration) et l'équipe renonce à imprimer à tout va.

Mai: l'eau en bouteille et autres boissons gazeuses sont définitivement remplacées par l'eau du robinet.

Juin: *Générations* utilise des pastilles sans phosphate pour la machine à laver la vaisselle.

Juillet/août: la climatisation des locaux est supprimée (sauf en cas de grosses chaleurs).

Septembre: *Générations* encourage, par différentes mesures, les collaborateurs/trices à utiliser les transports publics (abonnement TL, parking relais).

Octobre: on décide de recycler les cartouches de tonner des imprimantes.

Novembre: *Générations* s'engage à éteindre tous les appareils électriques (plutôt qu'à les laisser en mode veille) et utilise un interrupteur général à la fermeture des bureaux.

Décembre: un bilan écologique global est mis sur pied, notamment en vue d'évaluer toutes les possibilités d'imprimer le magazine de manière écologique.

annuelle d'électricité. Conclusion: on choisira le soleil, le vent ou l'air ambiant pour sécher le linge.

10. Eau plate

Les eaux en bouteille sont coûteuses sur tous les plans. A la dépense énergétique due au pompage, à la mise en bouteille, l'emballage, aux transports, stockage et à la livraison s'ajoutent les millions de tonnes de plastique, dérivé du pétrole, nécessaires à la fabrication. La facture grossit encore avec le recyclage de ces contenants. Certaines grandes villes comme New York envisagent d'interdire les bouteilles en PET. Ici, prenons les devants et consommons l'eau du robinet. 90% de notre eau est potable et par-dessus le marché elle est bonne. En cas de doute sur la qualité de l'eau, les communes donnent tous les renseignements voulus. ■