

Les énergies renouvelables c'est bien,  
La préservation des ressources, c'est  
mieux !



L'énergie la moins chère et la plus propre, est celle que l'on ne consomme pas.  
Comment préserver les ressources naturelles au quotidien ?

## La gestion de la ressource en eau

Classer hébergement écologique

Depuis une cinquantaine d'années, la consommation d'eau dans les pays occidentaux a quasiment été multipliée par deux alors que les pays du Sud souffrent de sécheresses et de pénuries régulières. L'eau est nécessaire à la vie et la diminution des ressources est un signe que la terre va mal.

Pourtant, par des petits gestes simples, il est possible de diminuer sa consommation.

- L'eau de pluie peut être récupérée dans une cuve pour les toilettes, le jardin, le lave-linge et le lave-vaisselle.
- Favoriser au maximum l'utilisation des toilettes sèches. Les lieux d'accueil qui proposent des toilettes sèches ont conservé bien souvent les toilettes à eau.
- Utiliser les toilettes sèches quand elles vous sont proposées et éduquez vos enfants à le faire également, vous contribuez à la réduction de votre impact environnemental.
- Privilégier les produits d'entretien écologiques et respectueux de la ressource en eau comme le vinaigre pour les vitres, les traces de calcaire... Le bicarbonate de soude, le savon de Marseille sont des produits de base à toujours avoir chez soi pour un ménage écologique.

Accueil Paysan Languedoc-Roussillon est soutenu par l'Union Européenne et le Conseil Régional Languedoc-Roussillon



Couper l'eau lorsque vous vous brossez les dents ou que vous vous savonnez dans la douche permettent de réduire considérablement votre consommation ;

- Préférer la douche au bain fait passer la consommation de 200 litres à 60 litres en moyenne ;



Au niveau de votre habitation, vous pouvez faire le choix de réduire votre consommation et ainsi réduire aussi votre facture d'eau et d'électricité. Les réducteurs de débit très faciles à installer sur les robinets et peu onéreux permettent de diminuer la consommation de plus de 30% en moyenne. Installer un système de double chasse d'eau permet d'adapter la consommation d'eau en fonction des besoins.

## La réduction de la consommation énergétique

L'énergie électrique est la première source d'énergie consommée en France et en Europe. De plus, la consommation énergétique totale de l'Europe repose à 80% sur les énergies fossiles qui sont importées pour les 2/3. Cette dépendance qui s'accroît d'année en année fait craindre une crise majeure si ces énergies viennent à manquer, ce qui risquent d'arriver d'ici à 2030. De plus, la production, la transformation, le transport et la consommation d'énergie sont responsables de la majorité des nuisances qui usent notre planète : les gaz à effets de serre, le réchauffement climatique, la pollution des sols, des eaux.

- Encourager l'utilisation d'ampoules à économie d'énergie et l'achat d'équipements peu consommateurs d'énergie (classe A dans l'étiquette énergie, désormais obligatoire sur chaque appareil) ;
- Adapter la température à chacune des pièces. Toutes les pièces n'ont pas la même fonction et n'ont donc pas besoin d'être chauffées de la même façon. 18°C de la pièce à vivre et 16°C dans les chambres sont suffisants à votre confort ;
- Utiliser au maximum la lumière naturelle en réfléchissant à l'emplacement des pièces de vie ;
- Couper son moteur de véhicule pour les arrêts de plus de trente secondes ;
- Privilégier les transports doux (vélos, marche à pied...) pour les petits trajets, vous entretenez votre santé et la planète en même temps !

## La gestion des déchets

En 1975, chaque Français produisait 217 kg de déchets par an, en 2005, le total se montait à 360 kg par an et par habitant !

Trier les déchets n'est pas suffisant, il faut agir sur les comportements d'achat pour obtenir des résultats concrets. Cela passe par :

- Réduire les déchets à la source en achetant directement au producteur ;
- Rejeter les produits suremballés, les emballages individuels, les sacs plastiques, les produits jetables (lingettes, couches...);
- Préférer le vrac, les grands conditionnements ;
- Pratiquer le compostage, les villes s'y mettent aussi ;
- Privilégier les produits recyclables, rechargeables qui coûtent bien souvent moins cher. ;
- Réhabiliter le troc, les échanges locaux entre particuliers (brocantes, bourses, SEL, dépôts vente...);

Pour agir :

Dispositif de détournement des flux de déchets :

- Emmaus France : mouvement solidaire d'insertion par le travail

<http://www.emmaus-france.org>

- Réseau des ressourceries/recyclerie : réseau d'associations et d'entreprises récupérant des objets domestiques jetés, les réparant et les revendant.

<http://ressourcerie.fr>

## L'alimentation :

La qualité de l'alimentation est une valeur fondamentale d'Accueil Paysan.

Comment le choix de l'alimentation peut-il contribuer aux économies d'énergies globales ?

- Choisir une alimentation locale, de proximité permet d'éviter des transports et les frais d'emballages inutiles
- Consommer des produits frais de saison pour limiter les transports aériens de denrées venus d'autres continents. 1 kilogramme de fraises d'hiver peut nécessiter près de 5 litres de gasoil pour arriver dans votre assiette. Selon les analyses du WWF, un fruit importé hors saison par avion consomme en 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison.
- Consommer des produits de saison est bon pour la santé mais aussi pour le goût. Toutes ces actions sont simples à mettre en oeuvre. N'hésitez pas en parler avec vos hôtes, ils se feront un plaisir de vous montrer leurs équipements et de vous transmettre leurs valeurs.

Pour agir :

- Réseau des biocoops : Biocoop rassemble plus de 300 magasins bio autour d'un objectif commun : le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

<http://www.biocoop.fr/>

## Comment en parler avec vos accueillis ?

Pour évoquer ces sujets sensibles, des supports peuvent être utiles :

- montrer le débit de votre source si vous en avez une, expliquer comment les m<sup>3</sup> d'eau sont utilisés et que cette ressource est limitée.
- le temps du repas est privilégié pour expliquer produits de saison, agriculture biologique et faire goûter des saveurs, des aliments plus enclins à être distribués sans sur-emballage.

Dans ce domaine, l'action vaut mieux qu'un long discours. Il vous faudra simplement montrer une structure d'accueil mettant en pratique les conseils énoncés ci-dessous.

Pour récupérer de la documentation pédagogique :

ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie, elle participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale, l'agence met à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, ses capacités d'expertise et de conseil. Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

[www.ademe.fr/](http://www.ademe.fr/)

N'hésitez pas à nous contacter :  
Accueil Paysan Languedoc-Roussillon  
10 allée des marronniers  
11 300 Limoux  
Tel : 04 68 31 01 14  
[languedoc-roussillon@accueil-paysan.com](mailto:languedoc-roussillon@accueil-paysan.com)