

CONSOMM'ACTION

POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

SE DIVERTIR

RÉSUMÉ

Nous passons une partie de notre temps à bricoler, faire du sport, jardiner et nous distraire devant des écrans. Nous pouvons nous divertir tout en préservant l'environnement, le climat et notre santé. Pour cela, il est important de se poser les bonnes questions.

- ▶ **Le numérique** est très présent dans nos loisirs (jeux, streaming, réseaux sociaux). Mais la fabrication des appareils a un fort impact sur l'environnement. Il faut donc les utiliser le plus longtemps possible. Et les recycler permet aussi d'économiser les ressources et limiter la pollution.
- ▶ **Le bricolage** est une bonne manière de s'exprimer et de moins consommer. Mais il faut faire attention à certains matériaux (peintures, colles) qui peuvent être toxiques pour la santé ou l'environnement.
- ▶ **Le sport** est excellent pour la santé physique et mentale. Mais les vêtements, les accessoires et les déplacements peuvent avoir un impact écologique important.
- ▶ **Le jardinage** est bon pour le moral et permet de faire pousser ses propres légumes. Nos choix ont un impact sur la nature et la biodiversité. Il faut éviter les produits nocifs et choisir des outils solides, vraiment utiles et fabriqués localement.



DES RESSOURCES UTILES COMME :

- ▶ **GE-reutilise.ch** : liste des magasins qui vendent du matériel d'occasion ou proposent la location d'objets
- ▶ **GE-repare.ch** : liste d'adresses où faire réparer ses objets
- ▶ **La Manivelle** : pour emprunter des objets plutôt que de les acheter
- ▶ **Energie-environnement.ch** : conseils pour l'utilisation des appareils électroniques
- ▶ **Materium.ch** : ressourcerie pour du matériel de bricolage recyclé
- ▶ **legrandatelier.ch** : lieu tout équipé pour réparer ou construire

SE DIVERTIR DE MANIÈRE DURABLE

Comment se divertir en prenant soin de notre santé et de l'environnement ?

BESOIN

1 Réfléchir avant d'acheter

Parfois on achète des articles de sport, des outils ou des appareils électroniques que l'on n'utilisera pas ou qui ne correspondent pas à nos besoins. Se poser quelques questions permet d'éviter ce gaspillage :

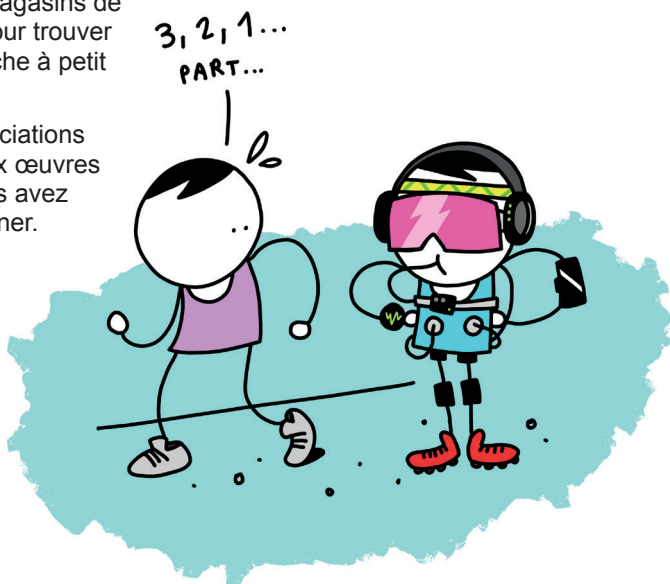
- Se demander si ce nouvel achat est vraiment nécessaire.
- Essayer de réparer un appareil, un article de sport ou un outil avant de le remplacer.
- Emprunter certains objets (vélo de course, VTT, patins à glace, skis, débroussailluse, perceuse, etc.) au lieu de les acheter.

RÉUTILISATION

2 Donner une deuxième chance aux objets

Plutôt que d'acheter du neuf, on peut choisir des objets d'occasion, et aussi vendre et donner ceux dont on n'a plus besoin. Cela permet d'économiser des ressources naturelles et de l'argent !

- Aller dans des magasins de seconde main pour trouver ce que l'on cherche à petit prix.
- Penser aux associations caritatives ou aux œuvres d'entraide si vous avez des objets à donner.



POUR ALLER PLUS LOIN

Quelques astuces par catégorie d'achat

NUMÉRIQUE

Premiers pas

- ▶ Comparer l'étiquette énergie des appareils pour choisir le moins gourmand en électricité et donc réaliser des économies.
- ▶ Faire durer son téléphone portable le plus longtemps possible : le protéger avec une coque et un film de protection sur l'écran.
- ▶ Acheter un appareil reconditionné, pour bénéficier d'un appareil performant moins cher.

Pour aller plus loin

- ▶ Choisir un appareil qui est facile à réparer.
- ▶ Diminuer ses données de stockage, en faisant régulièrement le tri de ses photos et en supprimant les applications inutiles.
- ▶ Préférer le téléchargement au streaming.



BRICOLAGE

Premiers pas

- ▶ Emprunter les outils nécessaires, par exemple dans une bibliothèque d'objets, plutôt que les acheter.
- ▶ Choisir des peintures à l'eau et des produits peu nocifs pour l'environnement et la santé.
- ▶ S'informer pour utiliser correctement les produits et limiter les risques.

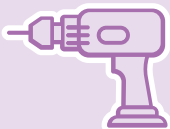
Pour aller plus loin

- ▶ Éviter les matériaux en plastique ou synthétiques, car ils peuvent contenir des perturbateurs endocriniens.
- ▶ Choisir des matériaux récupérés dans une ressourcerie ou qui viennent de la région (bois, etc.).

11 minutes

Temps moyen d'utilisation d'une perceuse, alors qu'elle peut fonctionner environ 2000 h.

(Source : OFEV)



SPORT

Premiers pas

- Favoriser les déplacements à plusieurs ou les transports publics pour se rendre au lieu de l'activité sportive. Ou s'y rendre à vélo ou à pied, pour commencer l'échauffement sur le trajet.
- Emprunter le matériel au lieu de l'acheter, lorsqu'on débute un nouvel sport.
- Rester attentif aux conditions climatiques risquées pour la santé (canicule, grand froid, pollution de l'air, etc.).

Pour aller plus loin

- Choisir des vêtements en fibres recyclées, naturelles ou en bio polyester, en favorisant des modèles labellisés.
- Pour la pratique des sports dans la nature, suivre les itinéraires balisés et respecter les zones protégées.

JARDINAGE

Premiers pas

- Supprimer les produits (pesticides, engrais, répulsifs) toxiques pour la santé et la biodiversité. Se renseigner sur la composition et l'utilisation avant tout achat.
- Se renseigner sur les marchés aux plantons et choisir des espèces locales, de préférence labellisées bio.

Pour aller plus loin

- Acheter des outils en matières recyclées, naturelles et labellisées. Ou mieux : les emprunter !
- Tondre à une hauteur de 6 à 7,5 cm, pour favoriser une bonne qualité de sol.

DÉCOUVREZ PLEIN D'AUTRES CONSEILS PRATIQUES ET INFORMATIONS DANS LES FICHES « SE DIVERTIR »



NUMÉRIQUE



BRICOLAGE



SPORTS



JARDINAGE

Pour en savoir encore plus, consultez les fiches « SE DIVERTIR » sur consommaction.ge.ch

Les fiches « SE NOURRIR » et « SE LOGER » sont également disponibles à cette adresse.

