

CONSOMM'ACTION

SE DIVERTIR

POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



Plan
Climat
Genève



NUMÉRIQUE



BRICOLAGE



SPORTS



JARDINAGE

République et canton de Genève
Département du territoire (DT)
Direction de la durabilité et du climat (DDC)
Rue des Gazomètres 7 – CP 36
1211 Genève 8
Tél: +41 (0)22 388 19 40
Email : durabilite-climat@etat.ge.ch
Internet : durabiliteclimat.ge.ch

Pilotage DDC
Giancarlo Copetti
Julien Ortega

Rédaction
[Camille Rol, comment-dire.ch](http://comment-dire.ch)

Conception graphique
Atelier Chatty Ecoffey

Illustrations
Studio Panpan

Septembre 2025



SE DIVERTIR

NUMÉRIQUE

Ordinateurs, smartphones, tablettes, consoles de jeux, le numérique est au cœur de nos modes de vie et de nos loisirs connectés. La fabrication, l'utilisation et l'élimination de ces appareils consomment beaucoup d'énergie et de matières premières, causent des pollutions à long terme et des risques pour la santé des personnes qui les fabriquent et qui les utilisent.

Viser la sobriété, lors de l'achat et de l'usage, est le premier principe pour réduire l'impact de ce secteur. Plusieurs astuces existent pour prolonger leur durée de vie, éviter la surconsommation et les dépenses inutiles d'électricité. On vous en dit plus ici !



Acheter et utiliser les appareils numériques **de façon à...**

► Ne pas gaspiller les ressources naturelles

Le premier pas, pour réduire l'impact environnemental du secteur est d'agir en amont, en limitant l'achat d'objets électroniques (écrans, ordinateurs, smartphones, serveurs, disques durs, enceintes, montres connectées, etc.).

► Soutenir les entreprises engagées

Choisir des marques et des fabricants qui s'engagent pour des pratiques durables, c'est encourager le changement et **l'éco-conception**, soit une manière de produire plus respectueuse de l'humain et de l'environnement. Des labels garan-

tissent le respect de normes environnementales et des marques améliorent la réparabilité de leur produits.

► Choisir les bonnes solutions de stockage

Conserver ses données en les enregistrant sur son disque local plutôt que sur un serveur en ligne (cloud) consomme beaucoup moins d'électricité, mais limite forcément les possibilités de collaboration. Si vous en avez vraiment besoin, sachez que la Suisse est à la pointe en matière de **solutions innovantes** et à faible impact carbone pour l'hébergement et le stockage des données.

PENSEZ AU RECONDITIONNÉ

Choisir des modèles réparables ou reconditionnés est aussi un moyen de réduire le volume de ressources naturelles consommées et de déchets électroniques produits.

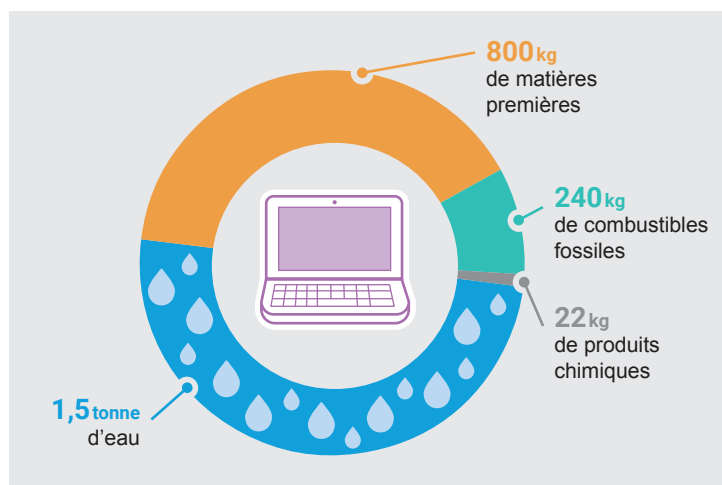


Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Plan
Climat
Genève

LE MEILLEUR APPAREIL NUMÉRIQUE EST CELUI QUE L'ON NE PRODUIT PAS !



Source : ADEME, 2017

La fabrication d'un ordinateur portable nécessite une incroyable quantité d'eau, de matières premières, d'énergie et de produits chimiques.

Pour fabriquer un ordinateur de 2kg, il faut 400 fois plus de matières premières, soit 800 kg. Pour les smartphones, le ratio est encore plus grand : 736 fois plus de matières premières (221 kg extraits pour un objet pesant 300 grammes). Un sacré gâchis quand on sait qu'ils n'ont qu'une durée de vie de 2-3 ans en moyenne, en Suisse, alors qu'il faudrait les garder **au minimum 5 ans** pour amortir l'impact de leur fabrication.

**80 %
DE L'IMPACT**

Part de l'impact environnemental liée à la fabrication d'un smartphone, sur tout son cycle de vie. Le mieux, pour l'environnement, est donc d'en changer le moins souvent possible.

(Source : OFS, 2024)



VOTRE CONSOMMATION EN QUESTIONS

1 A QUELLE FRÉQUENCE CHANGEZ-VOUS DE TÉLÉPHONE PORTABLE ET POURQUOI ?

Combien en avez-vous achetés ces 5 dernières années ? La stratégie des opérateurs téléphoniques est de nous pousser à changer régulièrement d'appareil, avec des offres promotionnelles de nouvel appareil gratuit ou à un franc. Néanmoins, le coût de l'appareil est souvent caché dans le prix de l'abonnement.

C'EST QUOI L'EFFET REBOND ?

Un appareil plus récent consomme souvent moins d'énergie qu'un modèle ancien, certes... Mais cela ne veut pas dire que la consommation totale d'énergie baissera, au contraire ! C'est l'effet rebond, ou le **paradoxe de jevons**.

En effet, ces gains d'efficacité sont souvent annulés par l'augmentation de la puissance ou de l'usage de l'appareil. Exemple : les centres de données sont plus efficaces, mais les volumes de données explosent.

2 CONNAISSEZ-VOUS LES MANIÈRES D'ALLONGER LA DURÉE DE VIE D'UN TÉLÉPHONE ?

Protéger son appareil avec une coque résistante et un film protecteur pour l'écran est une bonne manière d'allonger sa durée de vie. Une autre option est de choisir le modèle par rapport à sa résistance aux chocs, et sa réparabilité. Une astuce permet d'allonger la durée de vie de la batterie : charger la batterie dès qu'elle atteint 40 % et débrancher l'appareil lorsqu'elle est à 80 %.

3 AVEZ-VOUS DÉJÀ TESTÉ LE MARCHÉ DU RECONDITIONNÉ ?

Étant donné que la grande partie de l'impact environnemental d'un téléphone est produit à sa fabrication, l'idée d'acheter un modèle d'occasion ne peut être qu'excellente ! De plus en plus d'entreprises proposent des smartphones reconditionnés qui ont l'avantage d'être réinitialisés, contrôlés de manière professionnelle, et dont le prix est nettement inférieur à un modèle neuf. Séduisant, non ?

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Adoptez la sobriété numérique

La sobriété numérique, c'est acheter uniquement ce qui est nécessaire et choisir des produits adaptés à ses réels besoins. Résistez au matraquage publicitaire incessant et demandez-vous systématiquement si ce nouvel appareil ou service numérique a une réelle utilité. Si votre appareil manque de puissance, regardez si vous pouvez l'optimiser (nettoyer les données, supprimer des applications, rajouter une carte mémoire) avant de le changer.

► Soyez classe !

Comme dans les autres domaines, les produits numériques en vente doivent afficher l'étiquette énergie qui renseigne, entre autres, sur la puissance et la consommation électrique. Trop puissants ou surdimensionnés, les appareils peuvent être très gourmands à l'usage et alourdir votre facture. Avec des modèles efficaces dont **la luminosité** est bien ajustée et une multiprise à interrupteur vous permettant de tous les mettre hors tension d'un clic, les économies à la clef sont assurées !



ATTENTION A LA TAILLE !

Sachez que si vous doublez la diagonale d'écran, la consommation d'énergie est à multiplier par quatre ! Et ce principe est valable pour une grande panoplie d'appareils : un ordinateur de bureau consomme autant de KWh que 5 modèles portables ou que 50 tablettes !

(Source : Suisseenergie)

POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Préférez le téléchargement au streaming

Le streaming vidéo (visionnage en ligne) utilise 80 % de la bande passante au niveau mondial, et a un **impact environnemental et climatique** bien réel, en raison de l'électricité nécessaire au fonctionnement des réseaux et des serveurs. D'un point de vue environnemental, il est préférable de télécharger le fichier (en Wifi plutôt qu'en 4 ou 5G) avant de le regarder. Adapter la qualité de l'image à la taille de l'écran (pas besoin de haute résolution sur un smartphone) permet aussi d'économiser de l'énergie et de l'argent !

► Faites le ménage

Moins l'on stocke de données, moins l'on consomme d'électricité ! C'est logique, mais cela demande de faire régulièrement le tri parmi les photos, mails et autres documents qui s'entassent rapidement. Désinstaller les applications inutilisées, classer les données et supprimer les fichiers inutiles permet de limiter la consommation d'énergie, l'encombrement des réseaux et des datacenters, mais aussi d'améliorer la rapidité de ses appareils.

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACHAT

AVANT

- ▶ Avant d'acheter un nouvel appareil, assurez-vous que votre ancien appareil n'est pas optimisable ou réparable.
- ▶ Explorez les offres sur le marché du reconditionné, une alternative appréciable pour l'environnement et votre budget, avec de plus en plus de modèles disponibles.
- ▶ Prenez le temps d'évaluer vos besoins, afin de choisir un appareil adapté et pas surdimensionné.

PENDANT

- ▶ Pour tout nouvel achat, vérifiez l'**étiquette-énergie** et optez pour des modèles bien classés qui vous feront économiser entre 15 à 20 % d'électricité sur toute leur durée de vie. Recherchez également les **certifications** existantes pour certains produits informatiques.
- ▶ Privilégiez les modèles d'appareils faciles à réparer. Consultez l'**indice de réparabilité**, disponible pour les smartphones, les ordinateurs portables et les téléviseurs notamment.
- ▶ Achetez un câble Ethernet pour vous connecter au réseau. Plus sûre et plus rapide qu'un réseau sans fil, cette méthode réduit également la consommation d'énergie et la quantité d'ondes électromagnétiques émises.

APRÈS

- ▶ Éteignez vos routeurs Wi-Fi et boîtiers TV lorsque vous ne les utilisez pas, notamment la nuit ou en cas d'absence. Pour le faire sans même y penser, installez une minuterie sur la multiprise où sont branchés vos équipements. Ils s'éteignent et se rallument ainsi automatiquement, à des heures prédéfinies.
- ▶ Pensez à **recycler** ou à donner une deuxième vie aux appareils que vous n'utilisez pas. On estime à plus de 5 millions les smartphones, portables ou tablettes inutilisés qui dorment dans les tiroirs en Suisse ! Veillez à les recycler correctement, car ces appareils contiennent des matériaux valorisables – comme le lithium, le plomb, le cadmium ou l'arsenic – mais qui peuvent se révéler dangereux s'ils sont mal traités.

LA RÉPARATION A LE VENT EN POUPE

Consultez des sites comme **Ge-reutilise** et **Ge-repare** pour trouver des ordinateurs de seconde main, des services de réparation, des conseils et des formations. A tester également, l'**annuaire de la réparation** de la FRC.

31'500 T
DE DÉCHETS



Quantité d'appareils numériques traités en 2022 par les entreprises de recyclage Swico et SENS

CONNAISSEZ-VOUS NOOPS ?

L'association **NoOPS** sensibilise le grand public aux enjeux de l'obsolescence programmée. Elle récupère et reconditionne les téléphones usagés, avant de les remettre en vente. Elle les désassemble aussi pour en récupérer les matériaux.

QUELQUES LABELS



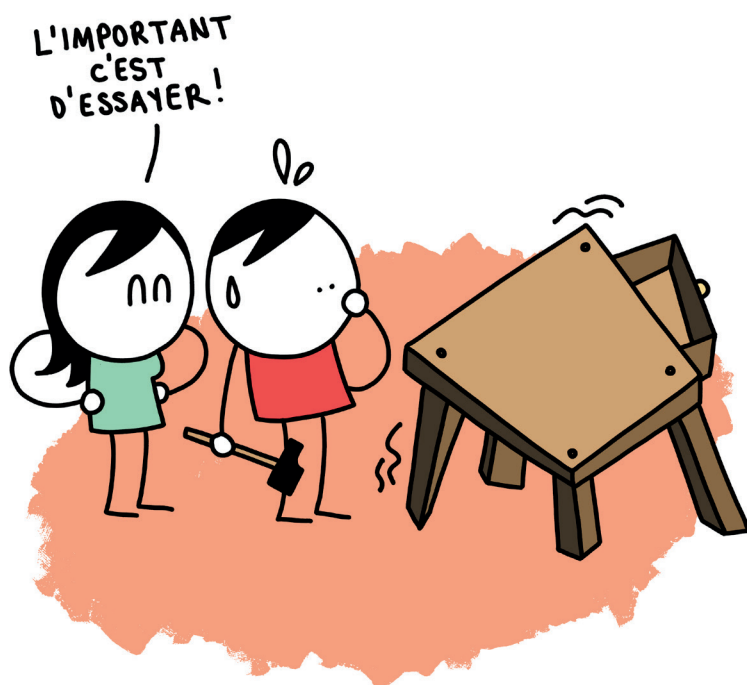


SE DIVERTIR

BRICOLAGE

Le bricolage est une activité à portée de toutes et tous. De la création de simples petits objets à la confection de meubles, cet univers est immensément vaste et peut être exploré à tout âge. Il est toutefois préférable de porter une attention particulière aux produits utilisés et à leurs conditions d'utilisation et de stockage notamment, pour minimiser les risques pour la santé et les impacts sur l'environnement. Utiliser du matériel recyclé, issu du réemploi ou que l'on a sous la main est bien entendu préférable que de se ruier dans les magasins pour se suréquiper.

Inscrire cette pratique dans une approche de durabilité n'est pas si compliqué lorsqu'on a les bonnes recommandations en tête. Petite compilation ici.



Bricoler **de manière à...**

► Préserver l'environnement

Certains produits utilisés pour bricoler peuvent être nocifs pour l'environnement et la santé; d'autres sont totalement inoffensifs. Savoir choisir les bons vernis, colles, peintures et matériaux est donc particulièrement important! Préférer les techniques d'assemblage qui permettent le démontage de l'objet en fin de vie aussi, pour permettre le recyclage des éléments.

► Créer en toute sécurité

Beaucoup d'outils et de produits utilisés pour le bricolage peuvent être dangereux et doivent être stockés, utilisés et éliminés en respectant strictement les consignes.

C'est un conseil à appliquer dans toutes les situations, mais une vigilance particulière s'impose lorsque le bricolage est réalisé par des enfants.

► Réutiliser au lieu de jeter

Pas besoin d'acheter une énorme quantité de matériel! Plein d'objets, de récipients, voire de déchets peuvent servir de d'éléments de base pour bricoler. Créer, à partir de presque rien, c'est satisfaisant et permet aussi de réduire le volume des poubelles et des dépenses.



Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Plan
Climat
Genève

PODIUM DES PEINTURES

1^{re} place

Peintures se diluant à l'eau ou à base de résine végétale ou de matières premières renouvelables et biodégradables (par ex. minéraux tels que silicates, caséine, chaux, argile).

2^e place

Peintures synthétiques en phase aqueuse, qui ne sont pas les plus problématiques mais qui restent des produits polluants à fabriquer (faits à partir de molécules de plastique) et qui dégagent des émissions de composés organiques volatils (COV) nocives pour la santé.

3^e place

Peintures synthétiques (glycérophtaliques ou acrylique) avec des solvants qui peuvent dégager une quantité importante de COV sur une longue période.
Peintures satinées ou avec un rendu particulier qui contiennent souvent des substances problématiques (métaux lourds, nanoparticules, etc.).

La majorité des peintures contiennent des substances pour assurer la cohésion entre les composants de la peinture, même certaines pourtant déclarées « Sans solvant », comme l'a démontré le test réalisé par la **FRC**.

En raison de certains ingrédients entrant dans leur composition (fongicides, silicènes, conservateurs, nanoparticules, etc.), certaines d'entre elles s'avèrent particulièrement toxiques pour l'environnement et la santé.

On peut classer les types de peintures des plus recommandables à celles à éviter.

VOS PRATIQUES EN QUESTIONS

1 CONNAISSEZ-VOUS LA MODE DE L'UPCYCLING ?

C'est une tendance qui s'affirme dans plein de domaines comme l'habillement ou l'aménagement d'intérieur et qui consiste, en résumé, à faire du neuf avec du vieux. Cela demande souvent de bricoler, pour donner un autre usage à un vieux objet ou meuble dont on ne se sert plus.

2 AVEZ-VOUS UN MEUBLE OU UN OBJET QUI NE VOUS EST PLUS UTILE, MAIS QUE VOUS NE SOUHAITEZ PAS JETER ?

Certains objets ont une valeur sentimentale particulière. Pourriez-vous l'utiliser autrement ? En détourner l'usage initial pour lui donner une nouvelle vie ?

3 DE QUOI AURIEZ-VOUS BESOIN POUR VOUS Y METTRE ?

Si les travaux sont simples, à vous de jouer ! S'ils nécessitent des outils que nous n'avez pas, avez-vous déjà pensé à aller au **Grand**



Atelier, à les louer à La Manivelle, à les emprunter dans le quartier via **Pumpipumpe** ou à faire appel à des bricoleurs avertis grâce au réseau **Sel du lac** ou **Tophelp** ?

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Préférer le naturel au synthétique

Cela est valable pour les matériaux, les peintures et vernis par exemple, mais aussi pour les colorants : ceux d'origine végétale sont à privilégier car leur impact sur l'environnement et la santé ne sont pas problématiques. A l'inverse, les matériaux synthétiques et notamment les plastiques colorés, mous ou même parfumés contiennent très souvent des composés organiques volatils (COV), des formaldéhydes et des phtalates, classés comme perturbateurs endocriniens.

► S'informer sur les produits utilisés

Pour bricoler, l'achat de produits potentiellement dangereux est parfois nécessaire – décapants, peintures, vernis, etc. Pour limiter les risques, recherchez les produits labellisés et, dans tous les cas, lisez attentivement les étiquettes pour bien connaître les risques particuliers, les précautions d'usage et les consignes de stockage. Pour les produits chimiques, des fiches de données de sécurité très complètes sont disponibles pour chaque produit – à demander au vendeur.

ATTENTION DANGER!

S'il existe des dangers liés à l'utilisation de produits, alors ils doivent figurer sur l'étiquette, selon la loi et le système général harmonisé de classification et d'étiquetage des produits chimiques (SGH).

Cette symbolique est identique dans tous les pays et précise les risques ainsi que les précautions d'usage associées.



De gauche à droite :
Corrosif / Comburant /
Explosif



Gaz sous pression / Dangereux
pour la santé / Dangereux pour
le milieu aquatique



Extrêmement inflammable /
Très toxique /
Attention dangereux

POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Bien penser votre projet en considérant sa fin de vie

Lorsque vous réalisez un bricolage, prenez déjà en compte la fin de vie de l'objet ! Certaines méthodes (vis, clous, charnières) permettent le désassemblage des éléments en fin de vie, contrairement à la colle par exemple. Il est aussi préférable de laisser les matériaux bruts ou d'utiliser un enduit naturel, afin de faciliter leur récupération et réutilisation.

► Prendre en compte la provenance

On l'a dit : le naturel, c'est bien, mais être attentif à la provenance des matériaux c'est encore mieux ! Le lin, le chanvre sont ainsi préférables aux fibres de coco ou de sisal ; le bois suisse au bois exotique ; les outils fabriqués chez nous ou en Europe à ceux qui viennent de loin, souvent bon marché mais peu résistants, au bilan environnemental beaucoup plus lourd et sans aucune garantie sur les conditions de travail dans les usines de fabrication. Acheter des outils de bonne qualité, c'est faire des économies sur le long terme !

JUSQU'À
85 %



Pourcentage de solvants qu'une colle peut contenir ! Pour éviter ces substances toxiques pour la santé et l'environnement, choisir une colle sans ou à faible teneur en solvant ou mieux, faite à base d'eau.

LES BONNS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACHAT

AVANT

- ▶ Avant d'acheter du matériel ou des outils onéreux, regardez si vous ne pouvez pas l'emprunter à un proche ou à un voisin ou le louer dans des bibliothèques d'objets comme **La Manivelle**. Et si vous recherchez des matériaux de récupération, vous trouverez peut-être votre bonheur dans une ressourcerie.
- ▶ Prenez le temps de bien planifier votre bricolage : faites un plan ou un croquis pour évaluer les besoins, regardez si vous pouvez utiliser des matériaux ou objets à recycler afin de limiter les dépenses, mais aussi les déchets.

CONNAISSEZ-VOUS LA RESSOURCERIE ?

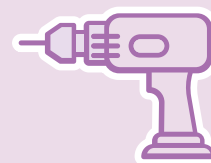
La **Ressourcerie Matériau** est un lieu d'échange de pratiques et de vente de matière de seconde main ouvert à toutes et tous ! Les éléments disponibles sont visibles sur leur **boutique en ligne**.

PENDANT

- ▶ Ne craquez pas pour du matériel à bas prix vendu sur des sites en ligne : les malfaçons sont nombreuses car le contrôle qualité n'est pas garanti. Rendez-vous plutôt dans un commerce local pour bénéficier de conseils professionnels en magasin. Pour les outils avec des parties en bois, préférez les modèles labellisés garantissant qu'il provient de forêts gérées de manière durable.
- ▶ Attention aux peintures, vernis, produits de vitrification : les choisir à base d'eau ou labellisés pour éviter les substances toxiques.

11 minutes

Temps moyen d'utilisation d'une perceuse, alors qu'elle peut fonctionner environ 2000 h.
(Source : OFEV)



APRÈS

- ▶ Entretenez vos outils pour prolonger leur durée de vie. Rangez-les correctement, avec les peintures et autres produits potentiellement dangereux pour éviter tout risque de contamination de l'environnement ou d'ingestion.
- ▶ Lors de travaux de peinture, aérer les pièces si possible en créant des courants d'air, pour faciliter l'évacuation des éventuelles émanations. Ne jamais mélanger différents produits, car cela peut provoquer des émanations toxiques.
- ▶ **Débarrassez-vous** correctement des outils et produits en fin de vie : les outils avec une batterie doivent être apportés à la déchetterie ou dans un point de vente, tout comme les restes de peinture.

COMMENT S'Y RETROUVER PARMI LES LABELS ?

Le Canton de Genève a édité le guide « **Habitat sain, quels matériaux choisir ?** ». Des recommandations simples et des informations sur les matériaux de construction et les certifications vous seront utiles, de l'achat au bricolage !

QUELQUES LABELS

LES LABELS GÉNÉRALISTES



LES LABELS SPÉCIFIQUES





SE DIVERTIR

SPORTS

Se dépenser en faisant du sport est une activité bonne pour la santé physique et mentale. Mais les pratiques, tout comme le matériel acheté, peuvent avoir des impacts importants à différents niveaux : sur l'environnement et la biodiversité directement pour les sports extérieurs ; sur les ressources naturelles et le climat lors de la fabrication et l'importation du matériel ; sur la santé des personnes fabriquant ces équipements comme sur la nôtre, selon les matériaux utilisés.

Heureusement, les astuces ne manquent pas pour se dépenser de façon vertueuse, dans le respect de l'environnement et de la santé. Au pas de course, on vous montre le chemin !



Pratiquer le sport **de manière à...**

► Renforcer sa santé physique et mentale

Le sport est une activité bonne pour le corps et l'esprit. C'est un bon moyen pour rester en forme, pour découvrir et exercer des compétences physiques et mentales. Le sport renforce aussi la confiance en soi, est bon pour entretenir sa santé et coûte moins cher que de se faire soigner. Comme dit l'adage : « Mieux vaut prévenir que guérir ».

► Préserver l'environnement

Pour pratiquer une activité physique, il faut du matériel et des vêtements techniques qui sont, le plus souvent, importés

de l'autre bout du monde. Éviter le piège de la surconsommation et du suréquipement s'applique donc ici, comme dans les autres domaines.

► Ne pas se ruiner

Beaucoup d'infrastructures gratuites ou très accessibles sont proposées dans le canton de Genève. Elles se sont développées ces dernières années, avec la tendance du sport urbain. Toutes sont recensées sur le **système d'information du territoire genevois**. Profitez-en !

HOP HOP HOP !

Pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine réduit de 28 % le risque de décès prématuré.
(Source : Promotion Santé Suisse)

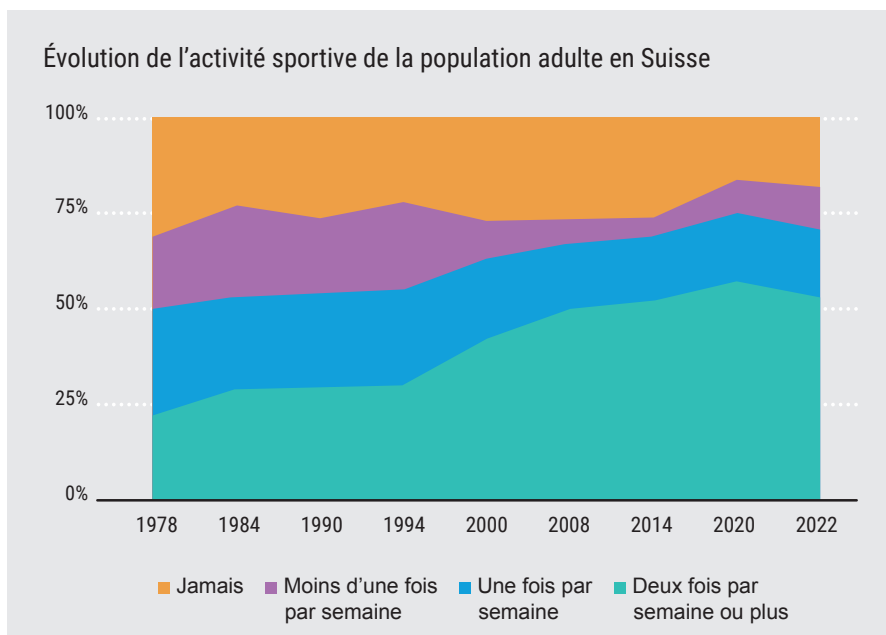


Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Plan
Climat
Genève

POPULATION ACTIVE EN HAUSSE



La part de la population qui pratique du sport est en croissance presque continue depuis les années 1970. Durant la pandémie de la COVID-19, cette proportion a augmenté plus fortement, avant de redescendre avec la reprise de la vie active normale. La part des personnes pas ou très peu actives reste cependant significative. (Source : Observatoire du sport)

5,5 MILLIONS DE TONNES

Quantité mondiale de microparticules de plastique relâchées dans l'environnement par les vêtements entre 1950 et 2016. Une quantité qui augmente constamment, avec la généralisation des fibres synthétiques dans l'industrie textile, polluant durablement les sols, l'eau, l'air et nos organismes. (Source : RTS, étude de PLOS Nature)



VOS PRATIQUES EN QUESTIONS

1 CONSOMMEZ-VOUS DES ALIMENTS POUR LA PRATIQUE SPORTIVE ?

Tout un marché existe autour de la nutrition sportive et du fitness. Achetez-vous parfois des boissons énergisantes ou des barres protéinées ? Sur un mois, combien de fois en moyenne ? Pour en prendre conscience, vous pouvez noter chaque fois que vous le faites, et faire le compte à la fin du mois.

que **Yuka**, pour vérifier leur qualité nutritionnelle. Si vous n'avez pas d'application pour décrypter la composition du produit, une bonne astuce est de se référer à la longueur de la liste d'ingrédients : plus elle est courte mieux c'est !

2 S'INTERROGER SUR LE CONTENU DE CES PRODUITS

Les produits liés à la nutrition sportive sont souvent présentés comme sains, du fait de leur association avec le sport. Néanmoins, la majorité d'entre eux sont des produits ultra-transformés contenant des additifs loin d'être anodins. Lors de vos prochaines courses scannez le code-barre des produits que vous envisagez d'acheter avec une application telle

3 ENVISAGER DES ALTERNATIVES

Les besoins en énergie et nutriments liés à la pratique d'un sport peuvent être couverts par des aliments peu transformés. Par exemple, les glucides fournissant de l'énergie sont naturellement présents dans les bananes, le sucre de raisins, les pâtes et le riz. Les protéines peuvent être trouvées dans du séré maigre, les œufs, les fruits secs (noix et graines), sans oublier les légumineuses (pois chiche, haricots secs ou lentilles). En plus d'être plus sains, tous ces aliments sont bien moins chers que les produits transformés.

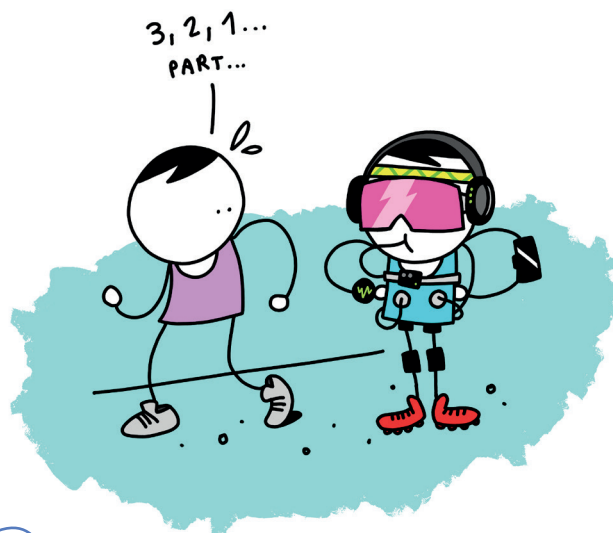
DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Privilégier les articles indémodables

Certains vêtements et articles de sport sont faits pour durer, d'autres non. Ceux bon marché sont souvent moins résistants et composés de matériaux de moins bonne qualité. Mettre le prix pour un article de qualité et l'entretenir pour le garder longtemps est la règle à suivre. Ne cédez pas aux sirènes du marketing pour des articles qui risquent de passer le plus clair de leur temps dans les tiroirs ou à la cave.

► Viser le déplacement actif ou collectif

Les loisirs représentent le principal motif de déplacement, avec une part de **43% des distances journalières**. Genève et la Suisse en général, sont très bien desservies par les transports publics et de plus en plus d'offres combinées (activité + trajet) sont proposées. Ne pas prendre la voiture permet aussi de profiter du voyage, surtout si on est plusieurs, et d'éviter les embouteillages à la fin de la journée. Ou mieux : faites de l'itinéraire une partie de l'activité physique !



EN EXTERIEUR, OUI MAIS

Si vous pratiquez la randonnée à pied ou à vélo dans la nature, renseignez-vous sur les **itinéraires** et respectez les consignes de protection de la faune et de la flore.

Le sport, c'est bien, mais dans le respect de l'environnement, c'est mieux !

LES PFAS, KESAKO ?

Les **PFAS** (ou PFC) sont des substances fluorées qui sont fréquemment utilisées pour imperméabiliser les vêtements outdoor ou dans les produits de fartage. Ces polluants éternels, qui perturbent nos systèmes hormonal et immunitaire, ont contaminé l'environnement jusqu'aux plus hauts lacs de montagne et s'accumulent in fine dans les sols, les eaux et notre organisme. **Une étude** a démontré que 99 % des personnes testées en avaient dans le sang !

POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Privilégier la proximité et l'éthique

Très souvent les articles de sport sont importés de l'étranger. Certaines enseignes et marques jouent la carte des labels et de la proximité, avec des chaînes de production basées en Europe. Le contrôle des conditions de travail et le respect des normes environnementales y est plus facile qu'en Asie. Jetez un œil à la provenance pour privilégier des articles importés sur une courte distance – et labellisés de préférence.

► Opter pour le plus naturel possible

Difficile de trouver des vêtements et articles de sport sans fibres synthétiques. Certes pratiques, elles contiennent souvent des substances, telles que les PFAS, qui posent d'importants problèmes environnementaux et risques pour la santé. Certaines marques portent la mention « Sans PFAS », mais la **FRC** a démontré qu'il n'en était rien ! Essayer de trouver des vêtements contenant des fibres naturelles, idéalement recyclées et certifiées bio. Si le synthétique s'impose, il existe des polyester recyclés ou « bio polyester » (synthétisés à partir d'une matière première renouvelable comme le maïs ou la canne à sucre).

LES BONS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACHAT

AVANT

- ▶ Avant tout achat, posez-vous la question du besoin : est-ce un achat utile, pour le plaisir ou êtes-vous sur le point de vous faire avoir par le marketing ?
- ▶ Si vous voulez juste faire une initiation, évitez d'investir inutilement : le matériel nécessaire peut sûrement être **emprunté** ou loué dans de nombreux magasins et lieux d'activités où il y a des **BoxUp**.
- ▶ Pour les vêtements outdoor, suivez les conseils de guides diffusés par des sites spécialisés ou lisez l'article du **magazine « Montagnes »**.

PENDANT

- ▶ Privilégiez les articles de sport labellisés ou de marques écoresponsables qui utilisent uniquement des matières recyclées et des fibres naturelles. De manière générale, un pull en laine naturelle sera toujours plus respectueux de l'environnement qu'une polaire synthétique.
- ▶ N'oubliez pas le **seconde main** : les magasins ont souvent des habits et équipements de sport à petits prix qui font très bien l'affaire. Une aubaine, si l'on considère que le but premier de la pratique d'un sport est de se dépenser et non de parader !
- ▶ Pour les équipements comme les balles, les ballons, les raquettes et autres accessoires, vérifiez la provenance et choisissez si possible des produits labellisés et fabriqués le plus près possible. Ces produits sont plus chers, mais ils durent souvent plus longtemps grâce à des matériaux et un assemblage de meilleure qualité.
- ▶ Soyez attentif aux **matériaux textiles** et de rembourrage utilisés : à préférer naturels bien évidemment (laine, plumes), plutôt que synthétiques, en s'assurant des bonnes conditions d'élevage des animaux (oies, canards, moutons). Les matériaux recyclés sont aussi une alternative intéressante.

APRÈS

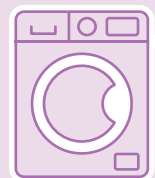
- ▶ Lors du lavage de vêtements en fibres synthétiques, utilisez des **sacs de lavage** permettant de retenir les microfibres et évitant ainsi la pollution des eaux.
- ▶ Entretenez vos articles de sport pour qu'ils durent plus longtemps, mais ne les lavez pas trop souvent pour réduire la pollution aux microplastiques. On peut même essayer de les réparer avant de les jeter ! Toutes les bonnes adresses sur **ge-repare.ch**.
- ▶ Si vous devez appliquer des produits imperméabilisants ou déperlants, choisissez des produits sans PFAS.

ENVIE DE FAIRE DU SPORT MAIS SANS SAVOIR OÙ SE RENDRE ?

Consultez le site **Fonds du sport** pour trouver votre club et l'agenda des événements sportifs genevois. Des **subventions** existent aussi pour des cours de danse et de rythmique.

ENTRE 48 ET
307 MG

Quantité de fibres
perdue par kilo
de vêtements synthé-
tiques lors d'un cycle
de lavage.





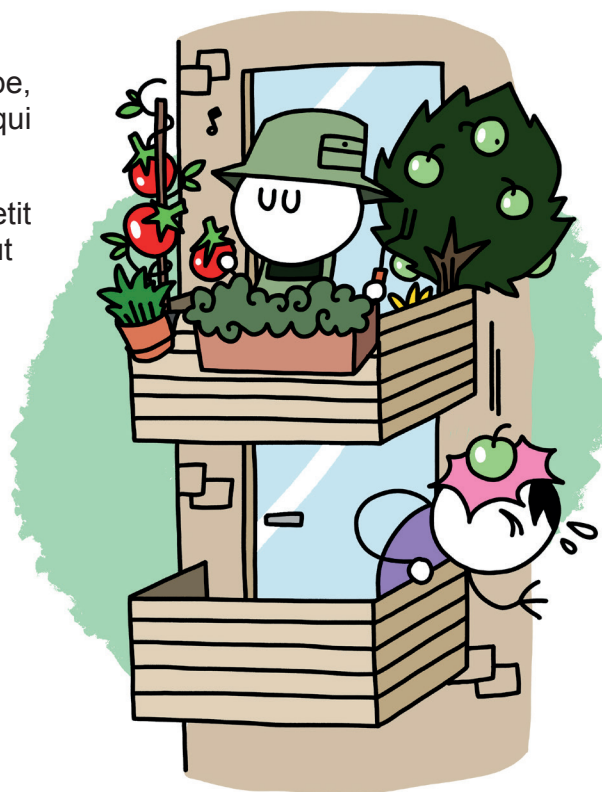
SE DIVERTIR

JARDINAGE

Travailler la terre est une activité qui a le vent en poupe, en témoignent les potagers de quartier et d'école qui poussent comme des champignons.

Que vous disposiez d'un jardin privé ou d'un petit balcon en plein centre-ville, chaque espace peut devenir un lieu de culture de plantes comestibles ou ornementales contribuant au retour de la nature en ville.

Activité bonne pour le corps et l'esprit, elle l'est aussi pour la biodiversité, à condition de renoncer à la chimie, de faire place belle aux plantes indigènes et de laisser faire la nature. Suivez ces quelques conseils pour exercer vos talents, dans le respect de l'environnement.



Jardiner **de manière à...**

► Promouvoir la biodiversité

Pour que la vie s'installe dans le jardin, il faut renoncer aux produits phytosanitaires et planter des espèces locales qui fournissent abri et nourriture à toute une diversité d'insectes et d'animaux. Vous pouvez aussi créer des **microstructures** pour la faune et la flore, éviter de leur tendre des **pièges** ou encore laisser un petit espace sauvage, non entretenu.

► Cultiver une partie de sa nourriture

Rien de plus satisfaisant que de cueillir les salades, tomates, concombres ou encore fraises et petits fruits que l'on a soi-

même cultivés ! Les récoltes peuvent être généreuses, éveiller les papilles et, selon la taille de la parcelle et les périodes de l'année, permettre de réduire le montant des courses alimentaires.

► Préserver sa santé

Le jardinage est une excellente activité physique qui peut également réduire le stress et l'anxiété, et même améliorer l'estime de soi et la satisfaction personnelle. Le jardinage thérapeutique, appelé aussi **hortithérapie**, est ainsi conseillé pour les personnes de tout âge qui souhaitent rester en bonne santé physique et mentale.

LE PLEIN D'IDÉES

Retrouvez des astuces simples pour promouvoir la biodiversité dans la **Charte des Jardins** et sur **1001 sites nature en ville**.

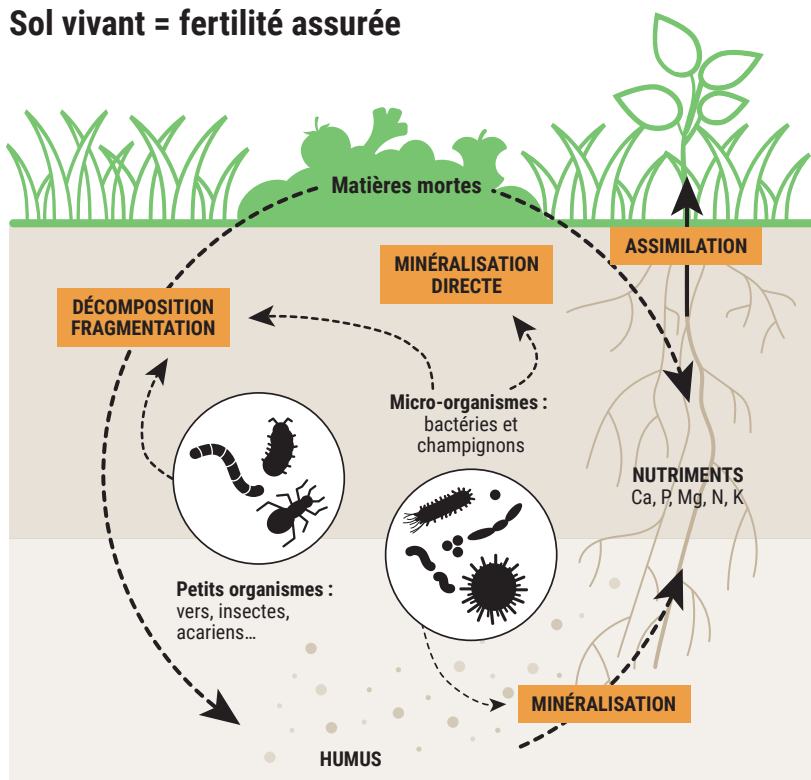


Des autres fiches sur la consommation
Des ressources pour aller plus loin
Un glossaire pour tout comprendre



Plan
Climat
Genève

Sol vivant = fertilité assurée



Un sol vivant est un sol qui grouille de vie et où chaque organisme (vers, insectes, bactéries, champignons) a son rôle à jouer pour décomposer la matière organique et la transformer en nutriments que les plantes peuvent absorber. Pour soutenir ce précieux processus essentiel à la fertilité du sol, certains gestes sont recommandés, comme ne pas retourner la terre, éviter les intrants, pailler pour ne pas laisser la terre à nu ou encore ajouter du compost une fois par an. Consultez le **guide vaudois** qui compile les bonnes pratiques pour protéger le sol de votre potager.

VOS PRATIQUES EN QUESTIONS

1 UTILISEZ-VOUS DES PRODUITS PHYTOSANITAIRES DANS VOTRE JARDIN ?

Identifiez quels produits vous utilisez et pour quel usage. Est-ce par réflexe ou sont-ils réellement utiles ?

2 CONNAISSEZ-VOUS DES ALTERNATIVES AUX PRODUITS UTILISÉS ?

Pourriez-vous remplacer certains (voir tous les) produits que vous utilisez par une solution plus respectueuse de l'environnement ? Renseignez-vous en jardinerie ou sur des sites d'information spécialisés : des recommandations sur les plantes amies ou sur la lutte intégrée pourraient vous donner des pistes à explorer.

3 AU-DELÀ DES PRODUITS, LAISSEZ-VOUS FAIRE LA NATURE ?

Certaines plantes peuvent être très utiles à la nature, comme les plantes mellifères. Il est donc utile de ne pas les arracher et d'en laisser certaines monter en graines pour qu'elles se ressement spontanément. De belles fleurs décoreront vos plates-bandes avant de laisser place à de nouvelles pousses à laisser grandir avant de déguster.

POUR TOUT SAVOIR SUR VOTRE SOL

Connaître précisément les caractéristiques de votre sol permet de savoir quels compléments ou traitements lui apporter. Vous pouvez le faire analyser par le **laboratoire d'analyse des sols** de l'HEPIA, par exemple.

QU'EST-CE QU'UNE PLANTE MELLIFÈRE ?

Appelées aussi nectarifères, ces plantes produisent beaucoup de nectar et de pollen, nourriture appréciée des insectes pollinisateurs dont les abeilles. Souvent de couleur jaune ou bleue et comestibles pour la plupart, elles fleurissent à différentes périodes de l'année et approvisionnent donc une large palette d'insectes sur une longue période. Parmi les plus connues, il y a la phacélie et la bourrache, mais aussi le lierre, le thym et le pissenlit.

DEUX PAS VERS LA CONSOMM'ACTION

► Couvrir, toujours couvrir

Un sol nu est un sol vulnérable aux écarts de température, au froid et au chaud. Sans couverture végétale, la vie se développe moins vite dans le sol et l'eau s'y évapore plus rapidement. De plus, couvrir votre sol avec des feuilles mortes, des petits bouts de bois et de carton, des déchets de pelouse ou autres matériaux riches en carbone ou en azote l'enrichira de matières organiques, tout en limitant la pousse des « mauvaises herbes ».

► Arroser intelligemment

La quantité d'eau ne fait pas la qualité de l'arrosage ! Certaines règles simples permettent de fortement réduire les litres d'or bleu nécessaires à l'irrigation du jardin : le matin ou le soir pour éviter l'évaporation, avec un système économe (par ex. goutte-à-goutte). Associez ces conseils avec le paillage et votre jardin sera faiblement mais correctement irrigué !

15°C



C'est la différence de température qu'il peut y avoir entre un sol couvert et un sol nu. Même combat pour les gazons où la taille et le moment de la coupe influencent fortement la température du sol et sa capacité à retenir l'humidité. La hauteur idéale de tonte pour une pelouse ? Entre 6 et 7,5 cm.

(Source : energie-environnement)



POUR LES PLUS MOTIVÉS

► Moins de traitements – et tous naturels

Pour lutter contre les maladies ou les envahisseurs, on peut acheter l'un des nombreux produits phytosanitaires proposés en magasin... ou choisir d'y renoncer. Miser sur les recettes « nature » et la lutte biologique est un choix gagnant pour le porte-monnaie, la santé et l'environnement. Le bicarbonate de soude, le savon noir, le lait et certaines huiles essentielles (à utiliser avec précaution) font des miracles, et les larves de coccinelle sont vos alliées contre les pucerons !

► Attention lors de l'achat d'outils et de machines

Opter pour des outils dont les manches sont faits en matière recyclée ou naturelle et labellisée (par ex. en bois FSC). Souvent de bonne qualité, ils sont fabriqués dans le respect de l'environnement et dans de bonnes conditions de travail. Pour les machines comme les tondeuses ou les tailles-haies, préférez les modèles manuels plutôt qu'à essence ou électriques (à prise ou accu), si la surface le permet.

LES BONNS RÉFLEXES AVANT, PENDANT ET APRÈS L'ACHAT

AVANT

- ▶ N'achetez pas trop de matériel et pensez à réutiliser ce que vous avez déjà sous la main. Par exemple, une bouteille en PET fait une excellente réserve d'eau (à poser retournée au pied d'une plante, avec un embout en terre cuite à la place du bouchon).
- ▶ Renseignez-vous sur les dates des **marchés aux plantons** dans la région. On y trouve des semences locales et des plantons bio d'anciennes variétés succulentes.

PENDANT

- ▶ Choisissez des plantes et plantons cultivés en Suisse, bio si possible, et pourquoi pas d'anciennes variétés et faites aussi attention à ne pas acheter, planter ou multiplier des **espèces envahissantes** !
- ▶ Pour vous fournir en compost local, rendez-vous à la **station de compostage de Châtillon à Bernex** ou à la **compostière de Bellevue**. Une solution pratique, écologique et économique ! Quant au terreau, il est à choisir sans tourbe.
- ▶ Recherchez les labels sur les outils de jardinage et attention aux prix d'entrée de gamme : leur durée de vie est très courte (qualité médiocre des matériaux et de l'assemblage).

APRÈS

- ▶ Associez les **plantes amies** et diversifiez vos plates-bandes, ce qui limitera la propagation de certaines maladies (ex. : *odïum*) et prédateurs.
- ▶ Apprenez-en plus sur la **petite faune** du jardin et favorisez sa présence, grâce à des gestes et **aménagements simples** à réaliser.
- ▶ Nettoyez vos outils et entreposez-les à l'abri de l'humidité pour éviter la rouille. Entretenez aussi régulièrement vos machines et **tondeuses**, pour prolonger leur durée de vie.

20X PLUS



d'espèces se nourrissent des baies du sureau que de celles de la laurèle, une espèce envahissante dont la mise en circulation est interdite depuis septembre 2024. Favoriser les essences indigènes, c'est agir en faveur de la biodiversité !

INFORMEZ-VOUS SUR LES SUBVENTIONS !

Si vous souhaitez remplacer une haie exotique par une **haie indigène**, créer un étang ou planter des arbres par exemple, renseignez-vous d'abord sur les **subventions** offertes par le Canton de Genève afin de pouvoir en profiter !

10 FICHES SYNTHÉTIQUES ET PRATIQUES

A **télécharger** pour découvrir dix bonnes pratiques simples à mettre en œuvre et inspirées de la Charte des jardins.

QUELQUES LABELS

PLANTES, PLANTONS ET TERREAU



OUTILS ET MACHINES



Pour les parties en bois



N'oubliez pas de consulter l'étiquette-énergie pour les machines électriques