



8 MILLIONS DE TONNES DE PLASTIQUE REJETÉES
dans les océans chaque année*

*source : WWF

RÉDUIRE LES DÉCHETS PLASTIQUES POUR PRÉSERVER NOS ÉCOSYSTÈMES

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le plastique, souvent confondu avec de la nourriture par les espèces marines, peut **causer leur mort et met des siècles à se décomposer**, polluant durablement nos océans et nos sols. **Les microplastiques contaminent** aussi l'air, les aliments et l'eau que nous consommons.

3 ÉCOGESTES ESSENTIELS

ACHETEZ DES PRODUITS SANS EMBALLAGE PLASTIQUE

Le réflexe : privilégiez les produits en vrac (céréales, pâtes...), les charcuteries et fromages vendus à la coupe, les fruits et légumes non emballés...et conservez-les dans des contenants réutilisables.

Le bénéfice environnemental : une diminution de 26 % de tous les déchets plastique (Source : WWF).

BUVEZ L'EAU DU ROBINET

Le réflexe : hydratez-vous facilement à moindre coût, sans transporter de lourds packs.

Le bénéfice environnemental : 159 milliers de tonnes de déchets plastiques en moins chaque année en France (Source WWF).

SUPPRIMEZ LES SACS EN PLASTIQUE

Le réflexe : pour vos achats, utilisez les sacs en tissu ou autres matériaux durables.

Le bénéfice environnemental : 260 sacs en plastique par habitant pourraient ne plus polluer les décharges et les océans si chacun réduisait sa consommation hebdomadaire de 5 sacs.

LA RECETTE PRATIQUE



LA LESSIVE NATURELLE AU LIERRE

Riche en saponine naturelle, le lierre offre des propriétés détergentes et moussantes tout en étant biodégradable. Idéal pour le lavage des textiles peu sales.

Ingrédients & matériel

- 100 feuilles de lierre, rincées
- 2 litres d'eau
- Casserole, ciseaux, fine passoire, entonnoir, contenant en verre réutilisable
- Huile essentielle au choix (romarin, menthe, citron, etc.)

Utilisation

Versez environ 150 ml par machine, en remplacement de votre lessive habituelle.

Préparation

1. Coupez les feuilles de lierre grossièrement et mettez-les dans la casserole avec l'eau.
2. Couvrez, portez à ébullition pendant 15 min, puis éteignez et laissez reposer toute la nuit.
3. Filtrez à travers une passoire pour retirer les débris de feuilles. Ajoutez des gouttes d'huile essentielle et transférez dans un contenant réutilisable fermé.

L'AUTRE BON GESTE : FAIRE UN DON !



Pour garantir le succès de nos vraies solutions en faveur de la planète, votre générosité est essentielle. **Pour passer à l'action, flashez ce QR code.**



WWF France
35-37, rue Baudin - 93310 Le Pré Saint-Gervais
Tél. : 01 71 86 40 60
wwf.fr





PREMIÈRE 1/3 DES ESPÈCES D'EAU DOUCE déjà menacées d'extinction*

*source : WWF

PRÉSERVER LES RESSOURCES EN EAU POUR ASSURER LA SURVIE DES ESPÈCES

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'eau est sans doute **la ressource la plus précieuse** que nous avons avec l'air. Malheureusement, nous la gaspillons et la polluons beaucoup trop. Si nous continuons à la consommer au rythme actuel, le monde devra faire face à **un déficit hydrique global de 40 % dès 2030** (Source : ONU).

3 ÉCOGESTES ESSENTIELS



Le réflexe : privilégiez les douches qui consomment 5 fois moins d'eau qu'un bain et utilisez l'eau de lavage des légumes ou l'eau de pluie pour arroser vos plantes.

Le bénéfice environnemental : 1 000 litres d'eau économisés par an en fermant le robinet pendant le brossage quotidien de vos dents (Source : WWF).



Le réflexe : installez des réducteurs de débit et des mousseurs sur vos robinets, des pommeaux de douches à économies d'eau, préférez un lave-linge économe en eau, des toilettes munies d'un réservoir à double chasse d'eau...

Le bénéfice environnemental : une réduction de votre consommation d'eau jusqu'à 50%.



Le réflexe : contrôlez votre compteur d'eau avant et après une période d'absence. Vous pouvez ainsi facilement repérer la présence de fuites. Réparez immédiatement un robinet ou le toilette qui fuit.

Le bénéfice environnemental : 140 000 litres d'eau précieuse pour la nature peuvent être économisés chaque année en réparant une fuite dans les toilettes.

LA RECETTE PRATIQUE



LE SHAMPOING SEC

Pratique, compact et écologique, le shampoing solide est idéal pour les déplacements et, comme son nom l'indique, ne contient pas d'eau.

Ingrédients & matériel

- 50g de tensioactif SCI
- 15g d'huile végétale
- 10g d'eau
- Quelques gouttes d'huiles essentielles

Utilisation

Mouillez vos cheveux, appliquez le shampoing solide jusqu'à faire mousser, puis rincez.

Préparation

1. Chauffez l'eau, l'huile végétale et le tensioactif SCI au bain-marie pendant quelques minutes.
2. Assurez-vous de mélanger régulièrement pour obtenir une consistance homogène.
3. Ajoutez la poudre d'amla et remuez bien.
4. Retirez la préparation du bain-marie et incorporez quelques gouttes d'huiles essentielles.
5. Versez le mélange dans un moule et laissez reposer pendant 48 heures.

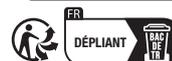
L'AUTRE BON GESTE : FAIRE UN DON !



Pour garantir le succès de nos vraies solutions en faveur de la planète, votre générosité est essentielle. **Pour passer à l'action, flashez ce QR code.**



WWF France
35-37, rue Baudin - 93310 Le Pré Saint-Gervais
Tél. : 01 71 86 40 60
wwf.fr





65 MILLIONS D'ANIMAUX
SONT TUÉS CHAQUE ANNÉE
 pour finir dans nos assiettes*

*source : WWF



CHOISIR UNE ALIMENTATION RESPONSABLE POUR PRÉSERVER LE VIVANT

LE SAVIEZ-VOUS ?

Notre alimentation influence à la fois notre santé et notre planète. **En optant pour les bons choix alimentaires, nous réduisons notre impact environnemental.** Actuellement, 80 % des terres agricoles françaises sont utilisées pour la production de viande et de produits laitiers, contribuant à près d'un tiers des émissions mondiales de gaz à effet de serre.

3 ÉCOGESTES ESSENTIELS



CONSOMMEZ DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON

Le réflexe : achetez directement chez le producteur, dans une AMAP ou sur le marché, assurez-vous de la provenance et préférez le frais au surgelé.

Le bénéfice environnemental : 5 à 10 fois moins de gaz à effet de serre sont émis par une tomate locale et de saison par rapport à une tomate cultivée hors saison sous serre chauffée au gaz (Source : WWF).



DEVENEZ FLEXITARIEN

Le réflexe : mangez de la viande 4 fois par semaine au lieu de 6, des produits transformés seulement 2 fois par semaine et consommez plus de légumes et de céréales.

Le bénéfice environnemental : une réduction de **38 % de l'impact carbone** du panier moyen alimentaire d'une famille de 4 personnes (Source WWF).



MANGEZ BIO

Le réflexe : les produits bio excluent l'utilisation d'intrants chimiques. Ils sont moins polluants, produisent moins de gaz à effet de serre et sont favorables à la biodiversité. Ils sont meilleurs pour la santé.

Le bénéfice environnemental : la survie des abeilles et de bien d'autres espèces (un seul grain de maïs traité avec 0,5mg de clothianidine peut tuer plus de 80 000 abeilles domestiques).

LA RECETTE PRATIQUE



LA SOUPE HIVERNALE CAROTTES, LENTILLES CORAIL ET ÉPICES

Cette soupe de carottes fait partie des grands classiques qui réchauffent aussi bien le corps que l'esprit. Elle est idéale pour faire le plein de fibres, de fer et de protéines.

Ingrédients & matériel

- 300 g de carottes
- 2 oignons
- 350 g de lentilles corail
- De la coriandre moulue
- Du curcuma, du cumin, du gingembre et de la noix muscade moulus
- 500 g de tomates pelées en conserve
- Un bouillon de légumes
- Des feuilles de coriandre
- Sel, poivre

- Huile d'olive
- Des graines de sésame
- Des feuilles de cerfeuil

Préparation

1. Coupez les carottes épluchées en rondelles.
2. Faites revenir les oignons émincés avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen environ 5 minutes.
3. Ajoutez les carottes et saupoudrez de coriandre, curcuma, cumin, gingembre et noix de muscade. Faites cuire 5 minutes de plus.

4. Incorporez les lentilles, les tomates avec leur jus et 1,6 litre de bouillon. Faites bouillir, puis faites mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Ajoutez des feuilles de coriandre en fin de cuisson.
5. Mixez la soupe. Salez et poivrez.
6. Servez la soupe dans des bols, garnie de graines de sésame et de feuilles de cerfeuil.

BON APPÉTIT !

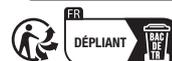
L'AUTRE BON GESTE : FAIRE UN DON !



Pour garantir le succès de nos vraies solutions en faveur de la planète, votre générosité est essentielle. **Pour passer à l'action, flashez ce QR code.**



WWF France
 35-37, rue Baudin - 93310 Le Pré Saint-Gervais
 Tél. : 01 71 86 40 60
 wwffr





**LES TRANSPORTS SONT LA
RE SOURCE D'ÉMISSION DE GAZ
à effet de serre en France.***

*Service des données et études statistiques (SDES), chiffres clés du climat 2021



ADOPTER DES MODES DE DÉPLACEMENT PLUS RESPECTUEUX DE LA NATURE

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sur 100 voitures qui roulent en France, plus de 99 carburent aux énergies fossiles. Cette double prépondérance de la route et des énergies fossiles dans nos déplacements illustre tout le défi qu'il faut relever **pour ramener à zéro** les émissions de gaz à effet de serre dans le secteur des transports.

3 ÉCOGESTES ESSENTIELS



**PRIVILÉGIEZ
LA MARCHÉ**

Le réflexe : dès que possible, choisissez la marche pour vos déplacements courts. Saviez-vous que 30 minutes de marche au quotidien réduisent de 30 % le risque de diabète et les maladies cardiovasculaires* ?

* Organisation mondiale de la Santé

Le bénéfice environnemental : la marche n'émet aucune pollution. Son développement permet ainsi de réduire les émissions de gaz à effet de serre et de particules fines.



**CHOISISSEZ
LE VÉLO**

Le réflexe : parcourir 5 km à vélo ne prend que 20 minutes. En ville, ce mode de déplacement est aussi rapide que la voiture et vous permet de pratiquer une activité bonne pour votre santé.

Le bénéfice environnemental : outre sa fabrication, le bilan carbone d'un vélo est de zéro. Un vélo à assistance électrique émet, lui, 20 fois moins de CO₂ par kilomètre qu'une voiture thermique*

* <https://impactco2.fr/> qui utilise la base de référence ADEME



**NE VOYAGEZ
PLUS SEUL(E) !**

Le réflexe : dès que possible, empruntez le bus, le tramway ou le train pour vos moyens et longs trajets. En l'absence de transport collectif, pensez au covoiturage !

Le bénéfice environnemental : en moyenne, le train émet 8 fois moins de CO₂ que la voiture et 14 fois moins que l'avion*. Un bus, même thermique, permet de remplacer 30 voitures sur la route et de réduire les émissions polluantes. Deux personnes qui covoiturent divisent par 2 leur empreinte carbone sur le trajet.

* ADEME

LA RECETTE PRATIQUE



BARRES DE CÉRÉALES AUX POMMES, NOISETTES ET AMANDES*

Besoin d'énergie pour vos sorties et vos déplacements à vélo ? Réalisez vous-même de délicieuses barres de céréales à glisser dans votre sac à dos.

Ingrédients & matériel

- 250 g de flocons d'avoine
- 50 g de noisettes torrifiées
- 50 g d'amandes
- 120 g de miel
- 150 g de compote de pommes
- 1 pomme

Préparation

1. Dans une casserole, faire fondre le miel avec la compote.
2. Mélanger les flocons d'avoine, les noisettes et les amandes concassées.
3. Ajouter la compote chaude et bien mélanger.
4. Râper la pomme et l'ajouter au mélange.
5. Verser la préparation dans un moule carré,

beurré ou huilé, de 20 cm de diamètre, bien tasser avec le dos d'une cuillère.

6. Cuire dans un four préchauffé à 190 °C pendant 20 min environ.
7. Laisser complètement refroidir avant de démouler.
8. À la sortie du four, découper en barres régulières, les conserver dans une boîte en métal.

* WWF / Programme d'éducation alimentaire KOAM

BONNE ROUTE !

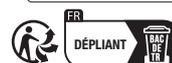
L'AUTRE BON GESTE : FAIRE UN DON !

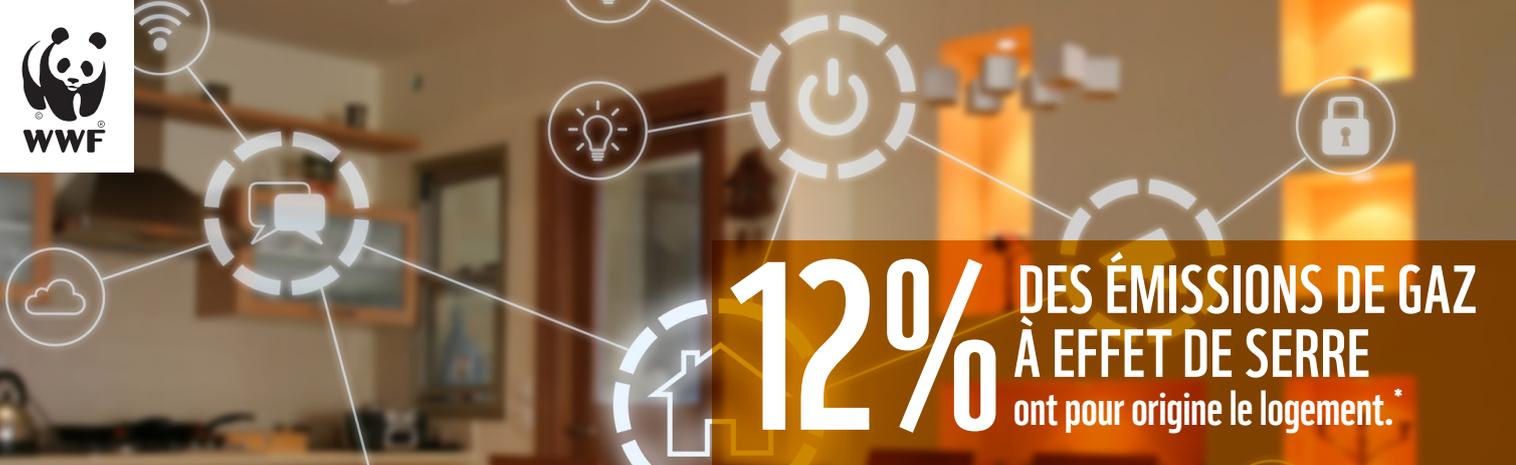


Pour garantir le succès de nos vraies solutions en faveur de la planète, votre générosité est essentielle. **Pour passer à l'action, flashez ce QR code.**



WWF France
35-37, rue Baudin - 93310 Le Pré Saint-Gervais
Tél. : 01 71 86 40 60
wwf.fr





12% DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE ont pour origine le logement.*

*<https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/les-emissions-des-gaz-a-effet-de-serre-du-secteur-residentiel>

OPTIMISER LA CONSOMMATION ÉNERGÉTIQUE DE SON FOYER

LE SAVIEZ-VOUS ?

Laisser ses appareils électriques en veille peut représenter jusqu'à 10 % de la facture d'électricité*. Téléviseur, ordinateur, four, plaque de cuisson, lave-vaisselle, chauffage... Pour chacun de ces équipements, **des gestes simples permettent de réduire sa consommation d'énergie et de contribuer à préserver la planète.**

*WWF / <https://www.wwf.fr/agir-au-quotidien/energie>

3 ÉCOGESTES ESSENTIELS



ÉTEIGNEZ VRAIMENT SES APPAREILS

Le réflexe : éteignez vos appareils électriques et votre éclairage dès que vous avez fini de les utiliser. Un chargeur de téléphone qui reste branché ou une box TV en veille continuent de consommer inutilement de l'électricité.

Le bénéfice environnemental : vous faites baisser votre consommation d'électricité et agissez pour la sobriété énergétique.



CHOISISSEZ LA BONNE HEURE

Le réflexe : en cas de forte demande sur le réseau électrique, notamment l'hiver, décalez l'utilisation de vos appareils ménagers avant 7h ou après 20h.

Le bénéfice environnemental : en évitant les horaires de pointe, vous limitez le recours aux centrales électriques thermiques fortement émettrices de gaz à effet de serre.



FAITES BAISSER LA TEMPÉRATURE

Le réflexe : baisser le chauffage de 1°C en journée vous permet de réduire de 7 % votre consommation d'énergie tout en restant à l'aise chez vous.

Le bénéfice environnemental : l'ensemble des mesures de sobriété énergétique pourrait permettre une baisse de 40 à 70 % des émissions de gaz à effet de serre d'ici 2050*.

* Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, 6^e rapport

LA RECETTE PRATIQUE



TIRAMISU AU TOFU SOYEUX

Avec cette recette, pas besoin de cuisson pour vous régaler et vous faire plaisir au dessert !

Ingrédients & matériel

- Pour 4 personnes :
- 400 g de tofu nature
 - 30 boudoirs
 - 4 c. à s. de cacao amer
 - 1 c. à s. d'arôme de vanille
 - 2 c. à s. de sucre glace

Préparation

1. Mixer le tofu et le sucre glace dans un blender pour obtenir une crème épaisse puis ajouter l'arôme de vanille.
2. Tremper rapidement la moitié des boudoirs dans le café et les disposer en les répartissant au fond de verrines.
3. Alternier couches de crème et boudoirs.
4. Mettre au réfrigérateur pendant 6 heures.
5. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

BON APPÉTIT !

L'AUTRE BON GESTE : FAIRE UN DON !



Pour garantir le succès de nos vraies solutions en faveur de la planète, votre générosité est essentielle. **Pour passer à l'action, flashez ce QR code.**



WWF France
35-37, rue Baudin - 93310 Le Pré Saint-Gervais
Tél. : 01 71 86 40 60
wwf.fr





1,75 Pour régénérer ce que l'humanité consomme,
**IL FAUDRAIT UNE PLANÈTE
FOIS PLUS VASTE.**



CONSOMMER MOINS ET MIEUX POUR RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2024, le jour du dépassement de la Terre, c'est-à-dire la date à laquelle l'humanité a consommé l'ensemble des ressources que notre planète peut produire en une année, s'est produit le 1^{er} août. **Si tous les êtres humains consommaient comme les Français, le jour du dépassement aurait eu lieu le 7 mai...**

3 ÉCOGESTES ESSENTIELS



RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE PROTÉINES ANIMALES

Le réflexe : changer vos habitudes alimentaires et privilégier un régime riche en produits végétaux est essentiel pour faire reculer le jour du dépassement de la Terre.

Le bénéfice environnemental : passer à un régime alimentaire durable en **réduisant la consommation de produits animaux pourrait réduire d'au moins 30 % les émissions de gaz à effet de serre** provenant de l'alimentation.



ACHETEZ SEULEMENT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Le réflexe : ai-je vraiment besoin de ce produit ? Et si oui, est-ce que je pourrais le louer ou l'emprunter ? Avant chaque achat, se poser ces questions est la meilleure chose à faire pour votre portefeuille et pour la planète !

Le bénéfice environnemental : renoncer à la surconsommation de produits manufacturés limite l'exploitation des ressources nécessaires pour les produire et réduit votre empreinte écologique.



RÉPAREZ ET RECYCLEZ

Le réflexe : un objet en panne peut encore vous apporter beaucoup. Ne le condamnez pas tout de suite, vous pouvez sûrement lui offrir une seconde vie, soit en le faisant réparer, soit en le recyclant.

Le bénéfice environnemental : si la durée de vie moyenne en France de l'ensemble des télévisions (tous formats confondus) était augmentée de 1 an, passant de 8 à 9 ans, l'émission de 1,74 million de tonnes de CO₂ serait évitée, soit les émissions annuelles d'une ville comme Lyon* !

* https://www.ecologie.gouv.fr/sites/default/files/documents/20191126_DP_Longuevieauxobjets.pdf

LA RECETTE PRATIQUE



CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES*

Ne jetez plus vos épluchures de légumes ! Grâce à cette recette, 30 petites minutes vous suffiront pour les transformer en délicieuses chips croquantes et originales.

Ingrédients & matériel

- 500 g de pelures de légumes
- 45 ml d'huile d'olive
- 1/4 c. à c. de curcuma
- 1/2 c. à c. de cumin
- 1/4 c. à c. de piment doux

- 1/4 c. à c. d'ail en poudre
- 1/2 c. à c. de paprika

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mettre les épluchures dans un saladier, ajouter l'huile d'olive avec du sel et du poivre. Bien mélanger.

3. Mettre au four pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
4. Sortir du four, ajouter les épices, mélanger puis servir.

BON APPÉTIT !

* <https://menu-vegetarien.com/chips-epluchures-legumes/>

L'AUTRE BON GESTE : FAIRE UN DON !



Pour garantir le succès de nos vraies solutions en faveur de la planète, votre générosité est essentielle. **Pour passer à l'action, flashez ce QR code.**



WWF France
35-37, rue Baudin - 93310 Le Pré Saint-Gervais
Tél. : 01 71 86 40 60
wwf.fr

