



12 conseils pour un mode de vie respectant un développement durable au quotidien

Améliorez votre bilan personnel en matière de développement durable grâce aux conseils suivants.

- Lorsqu'il fait froid dehors, aérez votre logement brièvement, mais efficacement. Les fenêtres entrouvertes ou ouvertes en permanence gaspillent beaucoup d'énergie inutilement.
- Achetez des produits régionaux chaque fois que vous en avez la possibilité. Privilégier ces produits permet de contribuer à la réduction de la consommation de carburant grâce à des trajets plus courts et de soutenir l'économie locale.
- Lorsque vous achetez de la viande, veillez à ce qu'elle provienne d'animaux détenus conformément aux besoins de l'espèce. Une détention respectueuse des animaux influe en outre sur la qualité de la viande.
- Utilisez les transports publics ou le vélo pour les petits trajets ou pour faire vos achats.
- Pour les trajets qui nécessitent un véhicule, l'affiliation à une entreprise de car-sharing comme Mobility constitue une solution intéressante.
- Remplacez les ampoules classiques de votre cuisine, de votre salle de séjour ou de votre chambre à coucher par des ampoules économiques. Vous économiserez de l'énergie et donc de l'argent! L'utilisation d'une ampoule économique longue durée permet de réduire les coûts d'énergie de quelque CHF 200.-.
- N'oubliez pas de débrancher vos appareils électroniques. Le mode veille consomme beaucoup d'énergie inutilement.
- Il est également possible de réduire sensiblement sa consommation d'eau, notamment en fermant le robinet lorsque l'on se brosse les dents, ou en ne s'éternisant pas sous la douche. Le bain devrait plutôt être pris à titre exceptionnel.
- Installez des limiteurs de débit sur vos robinets et pommeaux de douche. Vous économiserez ainsi jusqu'à 30 000 litres d'eau par an sans aucun effort.
- Lorsque vous organisez vos vacances, réfléchissez au mode de transport que vous choisirez: est-il vraiment nécessaire de prendre l'avion? Il existe souvent d'excellentes offres de voyage en train, pour l'Europe surtout. Il faut savoir que la consommation d'énergie par personne est cinq fois plus élevée en avion qu'en train.
- Le bien-être personnel fait également partie d'un mode de vie respectant un développement durable. Veillez à manger sainement. N'oubliez pas qu'il faut consommer chaque jour 2 portions de fruits et 3 de légumes.
- L'exercice physique favorise également le bien-être. Marchez jusqu'à la station de tram suivante et prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.

Pour tout complément d'information, veuillez consulter les sites suivants:

www.wwf.ch/fr/cequevouspouvezfaire/gestes_ecologiques/index.cfm

www.fairunterwegs.org/fairunterwegs-tipps

www.footprint.ch

www.banquecoop.ch/nachhaltigkeit
0800 88 99 66

fair banking
banque coop