

# 52 GESTES POUR LA BIODIVERSITÉ



Cette publication vous est offerte par : **GDF SVEZ**



## PRÉFACE

---

### **52 gestes pour agir en faveur de la biodiversité**

La biodiversité est un des grands enjeux environnementaux auquel notre Terre doit faire face en ce début de XXI<sup>ème</sup> siècle.

Acteur mondial de l'énergie et de l'environnement, GDF SUEZ s'est engagé à répondre à ces enjeux. C'est pourquoi, à l'occasion de l'Année internationale de la Biodiversité, le Groupe s'est associé à l'Institut royal des Sciences naturelles de Belgique et au SPF belge Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement, pour l'édition de « 52 gestes pour la biodiversité ».

Ces 52 gestes ont été sélectionnés par la Commission Européenne pour sa campagne « On est tous dans le même bateau », et diffusés lors de la 10<sup>ème</sup> conférence des Parties à la Convention sur la Diversité Biologique à Nagoya.

Avec cet ouvrage, vous découvrirez ou redécouvrirez des conseils amusants, créatifs ou éducatifs pour vous donner envie d'agir toujours plus pour sauvegarder la biodiversité, des gestes souvent très simples qui suffisent à protéger efficacement les richesses de la nature.

Cette publication vous est offerte par :

**GDF SUEZ**



## QU'EST-CE QUE LA BIODIVERSITÉ ?

La biodiversité, ou diversité biologique, c'est à la fois :

- la diversité des espèces qui peuplent la Terre (animaux, végétaux, champignons, algues, bactéries, virus...),
- la diversité entre individus d'une même espèce ou diversité génétique (différence de tailles, de formes, de couleurs...),
- la diversité des écosystèmes, c'est-à-dire des différents milieux (une mare, une forêt, un récif corallien...), des espèces qui y vivent et de leurs interactions.

Autrement dit, la biodiversité est partout autour de nous et nous-mêmes en faisons partie. Il est difficile de la quantifier car bon nombre d'espèces sont microscopiques, vivent cachées ou n'ont tout simplement pas encore été découvertes. Actuellement, environ 1,9 million d'espèces vivantes ont été répertoriées au niveau mondial mais cela ne représenterait que la partie visible de l'iceberg...

## EN QUOI LA BIODIVERSITÉ EST-ELLE IMPORTANTE ?

Fruit de 3,8 milliards d'années d'évolution, la biodiversité est indispensable à notre survie. Nourriture, matériaux de construction, d'isolation et de décoration, fibres textiles naturelles, principes actifs de nombreux médicaments, pollinisation, dépollution de l'air, de l'eau et des sols, limitation des inondations... : elle offre une multitude de produits et services sans lesquels la vie sur Terre, telle que nous la connaissons, ne serait pas possible.

Malheureusement, nous oublions trop souvent ce que nous lui devons.

La biodiversité est souvent perçue comme acquise, gratuite et éternelle... alors qu'elle est aujourd'hui fortement menacée par les activités humaines. Destruction ou fragmentation des habitats, pollutions multiples, surchasse, surpêche, surexploitation des terres et forêts, surproduction de gaz à effet de serre entraînant des changements climatiques, introduction d'espèces exotiques...

## 52 GESTES POUR PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ

---

Sauvegarder la biodiversité requiert la participation de tous et, surtout, est à la portée de tous. Chacun, à notre niveau, nous pouvons agir – sans forcément modifier profondément notre mode de vie – en adoptant, au quotidien, quelques gestes simples : manger local et de saison, économiser l'eau, composter les déchets ménagers, apprendre à connaître les espèces animales et végétales qui nous entourent...

Nous vous proposons ici 52 de ces gestes quotidiens, un par semaine pour toute l'année. Ils correspondent à différentes catégories telles que les actions de terrain, les engagements citoyens, ou encore les conseils de jardinage.

N'hésitez pas à les mettre en pratique vous-mêmes, à les partager avec votre entourage, ou à en proposer d'autres.

Bonne lecture !

La version originale de cet ouvrage a été publiée en 2009 sous le titre « 366 gestes pour la biodiversité » et « 366 tips voor de biodiversiteit ». Ce livre a été conçu par l'IRScNB dans le cadre de 2010, Année internationale de la Biodiversité.

Copyright © 2009 Institut royal des Sciences naturelles de Belgique.



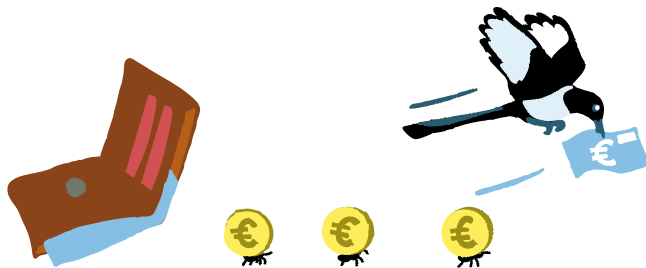
## SEMAINE 1

### JE SOUTIENS LES ASSOCIATIONS DE PROTECTION DE LA NATURE.

Ces associations ont pour objectif principal d'enrayer la dégradation de la biodiversité et, le cas échéant, de conserver ou de reconstituer l'équilibre des différents biotopes protégés (forêts, rivières, étangs, parcs, jardins urbains...), le tout en adéquation avec les activités humaines.

Leurs actions ? Suivi d'espèces, constitution et gestion de réserves naturelles, restauration de milieux rares, organisation de conférences, balades de découverte de la nature, journées de sensibilisation, actions ciblées (comme les opérations de sauvetage des crapauds)...

Pour les soutenir, devenez membre, faites des dons, achetez leurs publications et produits, participez bénévolement à leurs chantiers nature...

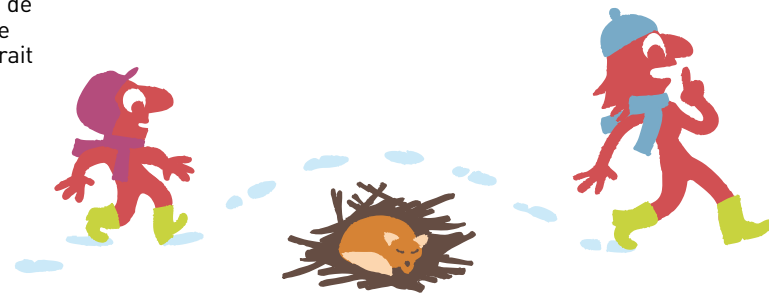


## SEMAINE 2

### JE NE DÉRANGE PAS LES ANIMAUX LORS DE MES PROMENADES.

En hiver, peut-être plus encore qu'en toute autre saison, il faut éviter à tout prix de déranger les animaux lorsque vous vous promenez dans la nature. Si vous les délogez de leur abri, si vous les surprenez quand ils essaient de trouver un peu de nourriture ou si vous les réveillez alors qu'ils hibernent, ils risquent de dépenser leur peu de réserves à fuir ou à se cacher... et cela pourrait leur être fatal !

Alors surtout, restez sur les chemins, faites le moins de bruit possible et observez de loin les quelques animaux qui, comme vous, prennent un peu l'air...



## SEMAINE 3

### JE M'ABONNE À UN PANIER BIO.

Par des techniques de production douces, la culture d'espèces indigènes et l'abandon d'engrais et pesticides chimiques, l'agriculture biologique évite l'épuisement des sols, limite la pollution des nappes phréatiques et respecte les auxiliaires des cultures (abeilles, vers de terre...) et les écosystèmes alentour.



En outre, bien souvent, elle met en valeur des variétés locales oubliées, choisies pour leurs qualités gustatives ou nutritionnelles : topinambours, blés anciens, pommes exquisées...

S'abonner à un panier bio, c'est adhérer à une philosophie d'écologie globale. Assurez-vous que les fruits et légumes soient de production locale et saisonnière (peu de conservation, peu de transports) et que l'emballage soit réduit au minimum.

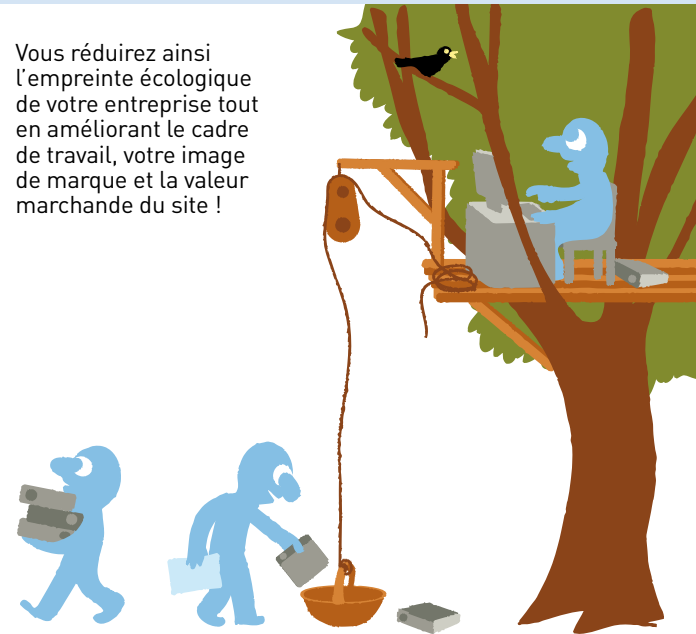


## SEMAINE 4

### JE FAVORISE LA BIODIVERSITÉ SUR MON LIEU DE TRAVAIL.

Vous (ré)-aménagez des infrastructures ? Veillez à les intégrer au mieux dans la nature environnante (prévoyez des points de passage pour les animaux, laissez la faune et la flore coloniser les bassins d'orage...). Maintenez ou développez autant que possible les arbres, haies diversifiées, étangs, friches...

Pour le bâtiment, la finition et le mobilier, optez pour des matériaux et produits écologiques, naturels, durables, recyclables et, si possible, d'origine locale. Limitez la consommation d'énergie non renouvelable et la production de déchets...



## SEMAINE 5

### JE RÉDUIS MES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE.

Se chauffer, s'éclairer, voyager... mais aussi se nourrir, se vêtir et même respirer : tout ce que nous faisons produit des gaz à effet de serre qui, en surplus, mettent en danger la planète. Les déserts s'étendent, les glaciers régressent, le niveau des mers monte... Bref, des écosystèmes entiers sont perturbés.

Diminuez vos émissions de gaz à effet de serre en consommant autant que possible des produits de saison, de la région et portant un écolabel, en vous déplaçant à pied, à vélo ou en transport en commun, en évitant le gaspillage...

Et compensez-en une partie en accueillant la biodiversité chez vous (avec une mare, une prairie fleurie, des nichoirs...) et en soutenant des associations de protection de la nature ou des projets de reforestation.



## SEMAINE 6

### J'UTILISE MON PORTABLE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE.

La fabrication des consoles de jeux, ordinateurs et téléphones portables nécessite différents minerais (cuivre, cobalt, plomb...) pour lesquels la demande ne cesse de croître. Les mines

dont ils proviennent sont situées un peu partout sur la planète et leurs exploitations ont de gros impacts sur le milieu environnant.

En République démocratique du Congo, d'où est extrait le fameux coltan, c'est l'extraordinaire biodiversité du Kivu qui est mise en péril : chasse illégale des derniers gorilles mais aussi d'éléphants, d'okapis... pour nourrir les mineurs, déforestation massive pour leur fournir du bois de construction et de chauffage et agrandir les mines, érosion et pollution des sols, de l'eau, de l'air... sans parler des conflits armés !



Alors, avant de changer de téléphone ou d'ordinateur portable, pensez-y !



## SEMAINE 7

### J'ACHÈTE MON POISSON DE FAÇON RESPONSABLE.

Thon rouge, cabillaud, saumon, sole, lotte... : il est vivement conseillé de suspendre la consommation de ces espèces. La surpêche, les périodes de capture (parfois en pleine saison de reproduction)

ou certaines méthodes de pêche (détruisant les fonds marins ou entraînant les prises accidentelles de juvéniles) mettent en danger le renouvellement de leur population.

Laissez-leur le temps de reconstituer leur population : mangez des poissons et crustacés appartenant à des espèces non vulnérables. Et achetez de préférence des produits issus de la pêche locale ou ayant le label MSC.



Pour plus d'informations sur ce label : [www.msc.org](http://www.msc.org)



## SEMAINE 8

### JE NE JETTE AUCUN DÉCHET PAR TERRE.

Jeter des déchets dans la nature n'est pas sans effets sur l'environnement et a souvent des conséquences désastreuses.

Certains déchets ont une portée immédiate : les mégots et chewing-gums intoxiquent ou étouffent les animaux qui les ingèrent, de petits mammifères et amphibiens sont piégés dans les bouteilles, les morceaux de verre brisés peuvent blesser de plus grands animaux et, par un effet de loupe, provoquer un incendie...

D'autres ont un impact à plus long terme : les plastiques mettent des centaines d'années à se dégrader tout en libérant des produits toxiques, les piles contiennent des métaux

lourds qui s'infiltrent dans le sol et contaminent les nappes phréatiques...

Alors, utilisez les poubelles publiques et recyclez ce qui peut l'être !



## SEMAINE 9

### J'ACCUEILLE LA FAUNE LOCALE SOUS MON TOIT.

Vous construisez ou rénovez ? Pensez à intégrer des abris pour la faune locale.

Renseignez-vous sur les espèces susceptibles de nicher chez vous : lesquelles seriez-vous prêt à accueillir ? Puis, faites les aménagements nécessaires : forez des trous dans un mur épais et dégagez des interstices (pour certaines abeilles solitaires), percez des entrées dans des parpaings (pour les chauves-souris), prévoyez des accès au grenier par l'extérieur (pour les rapaces et chauves-souris), installez des nichoirs sous le toit et les balcons...

Mettez toutes les chances de votre côté : ayez un jardin le plus diversifié possible, vos invités y trouveront facilement à manger, et bannissez les produits chimiques (pesticides et engrais, peintures, détergents...).

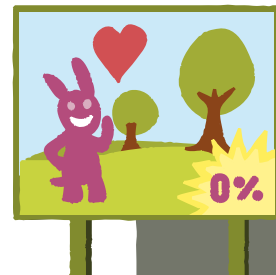


## SEMAINE 10

### JE ME MÉFIE DU « GREENWASHING ».

Certaines entreprises, les constructeurs automobiles notamment, n'hésitent pas à vanter les vertus « écologiques » de produits qui ne le sont absolument pas. D'autres ont besoin de « reverdir » leur image car leurs activités sont fort polluantes ou dommageables à la biodiversité (production de gaz à effet de serre, défrichage d'un terrain pour construire une extension, utilisation des eaux de rivière pour refroidir la machinerie...).

Ne vous laissez pas avoir par leurs campagnes de publicité trop vertes pour être vraies. Dénoncez-les au besoin. Et militez auprès de ces firmes pour qu'elles diminuent réellement leur impact négatif sur la planète, notamment en faisant appel à des éco-conseillers.



## SEMAINE 11

### J'UTILISE DES PRODUITS MÉNAGERS NON POLLUANTS.

Même après le passage en station d'épuration, l'eau rejetée dans les rivières contient une grande part des phosphates, solvants, agents tensioactifs et autres produits chimiques présents dans les détergents actuels. Ces composants, souvent très polluants, peuvent avoir des répercussions graves sur la biodiversité – les milieux aquatiques en particulier – et sur notre santé !

Que faire ? Optez pour des détergents écologiques labellisés ou, mieux, utilisez du savon de Marseille en copeaux pour la lessive, du savon noir pour le nettoyage des sols, du vinaigre

chaud pour le détartrage, du bicarbonate de soude (avec ou sans vinaigre) pour récurer sans rayer les casseroles, lavabos... Et surtout, évitez le surdosage. Au contraire, ayez plutôt la main légère !



## SEMAINE 12

### JE ME PROMÈNE EN RESPECTANT LA NATURE.

Quand vous vous baladez dans la nature, soyez discret : faites le moins de bruit possible et, si vous voulez observer des animaux sauvages, évitez de porter des couleurs vives et de vous asperger de parfum.

Restez toujours sur les sentiers : vous risquez moins de déranger les animaux ou d'écraser les plantes, mousses, champignons...

Si vous emmenez votre chien, tenez-le en laisse ou veillez à ce qu'il ne quitte pas le sentier. Assurez-vous aussi qu'il n'aboie pas ou il fera fuir tous les animaux du coin (d'ailleurs, si vous espérez en apercevoir, mieux

vaut laisser votre fidèle compagnon à la maison !).

Enfin, ne jetez aucun déchet dans la nature et ne ramassez ou ne cueillez que ce qui peut l'être.



## SEMAINE 13

### JE SAVOURE LA BIODIVERSITÉ DANS MON ASSIETTE.

Née en réaction au développement des fast-foods et de la malbouffe, l'association Slow Food a prouvé que développer le goût et la curiosité des consommateurs en matière d'alimentation a notamment pour conséquence de les amener à protéger la biodiversité.

Comment ? C'est très simple. Avez-vous déjà mangé un velouté de panais, des chips de topinambours ou du caviar d'escargot ? En le faisant, vous contribueriez à la sauvegarde de variétés oubliées (tels ces tubercules) et d'espèces menacées (tel l'esturgeon).

Pour en savoir plus sur cette association écogastronomique, ses actions et la Fondation Slow Food pour la biodiversité : [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)



## SEMAINE 14

### JE LIMITE ET COMPENSE LE CO<sub>2</sub> ÉMIS LORS DE MES VOYAGES.

En vacances aussi, limitez vos émissions de gaz à effet de serre, dont le fameux CO<sub>2</sub>. Faites de la randonnée<sup>2</sup>, du camping (mais pas sauvage !) ou de l'écotourisme. Privilégiez les destinations de proximité et allez-y en vélo, en train ou, pourquoi pas, en roulotte tirée par un cheval ! Et sur place, consommez les produits locaux et de saison, limitez les déplacements en véhicules motorisés,

passez-vous de la climatisation... Si vous ne pouvez éviter le transport en avion, préférez les vols directs (les décollages nécessitent d'énormes quantités de carburant). Et compensez le CO<sub>2</sub> émis lors de votre voyage en finançant des projets de protection de la biodiversité ou de reforestation dans votre région ou dans des contrées plus lointaines...



## SEMAINE 15

### J'ORGANISE UN TEAM BUILDING EN FAVEUR DE LA BIODIVERSITÉ.

Besoin de renforcer la cohésion au sein de votre équipe ou envie de vous détendre entre collègues ? Et si vous proposiez des activités de groupe en faveur de la biodiversité ?

Vous pouvez les organiser sur votre lieu de travail : recensement des animaux et végétaux des alentours immédiats, plantation de haies et d'espèces mellifères sur le parking extérieur, végétalisation

de la façade, création d'un jardin ou d'un potager sur le toit, fabrication de nids et abris divers à placer sur le bâtiment de votre entreprise...

Vous pouvez aussi prendre part à des chantiers nature, à des promenades de découverte d'espèces ou de biotopes spécifiques, à des opérations de sauvetage des crapauds, à des visites de fermes bio...



## SEMAINE 16

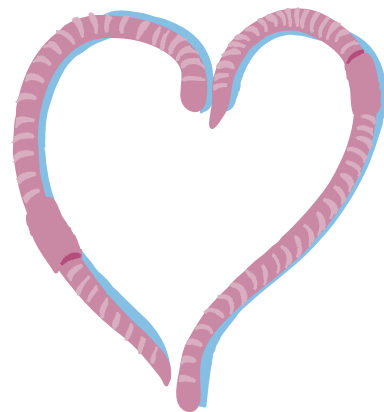
### JE PRÉSERVE LES VERS DE TERRE.

Les vers de terre sont un maillon indispensable de la chaîne alimentaire. Ils recyclent sans cesse la matière organique, telles les feuilles mortes et autres plantes en décomposition. De cette façon, ils collaborent à la production d'un bon humus et garantissent la fertilité du sol où poussent les fruits et légumes que nous consommons.

En outre, leurs galeries ameublissent le sol, ce qui permet aux racines de bien se développer et à l'eau de s'infiltrer rapidement et profondément, là où elle peut être absorbée par les végétaux.

Cela limite aussi les phénomènes de ruissellement et d'érosion lors des fortes pluies.

Protégez ces précieux auxiliaires en n'utilisant aucun engrais ou pesticide chimique et en travaillant la terre avec une grelinette.





## SEMAINE 17

### JE PASSE MES VACANCES DANS UN ÉCO-HÔTEL.

Il existe aujourd'hui de nombreux écolabels – dont le label écologique européen – pour les hôtels, campings, gîtes et chambres d'hôtes.

Leurs critères d'attribution ? La localisation et l'architecture de l'établissement (dans le respect de la nature environnante), les matériaux de construction (écologiques, durables, renouvelables, recyclables...), la consommation limitée d'eau et d'énergie non



renouvelable, la production réduite des déchets et leur gestion...

Leur intérêt ? Les tenants mettent l'accent sur la protection de la biodiversité au travers de loisirs respectueux de la nature, de la découverte des produits du terroir et des cultures locales...

Pour en savoir plus :  
[www.ecolabel-tourism.eu](http://www.ecolabel-tourism.eu)

## SEMAINE 18

### JE RÉDUIS MA CONSOMMATION D'EAU POTABLE.

L'eau est indispensable à l'équilibre de la planète et de ses occupants, animaux comme végétaux. Il y en a assez pour tous mais, malheureusement, elle est mal répartie et souvent mal gérée. Dans nos régions, il suffit d'ouvrir le robinet pour avoir de l'eau potable. Du coup, nous l'utilisons pour tout, y compris parfois pour laver la voiture !

Pour économiser l'eau potable, vous pouvez notamment arroser les plantes avec l'eau de pluie, plutôt en fin de journée

(pour éviter l'évaporation), et récupérer les eaux grises (eau de vaisselle, du bain, de la douche) pour l'alimentation de la chasse d'eau, le nettoyage des sols... et même, après filtration, pour l'arrosage.



## SEMAINE 19

### J'INCITE MA COMMUNE À JARDINER BIO.

Certaines communes font désormais des efforts dans la plantation et la gestion des bords de routes et parterres pour promouvoir la biodiversité.

Si ce n'est pas encore le cas dans la vôtre, suggérez au service compétent ces quelques principes faciles à appliquer : ne planter que des espèces locales (pour les fleurs, les vivaces demandent moins de travail que les annuelles), remplacer les pesticides et engrais chimiques par leurs équivalents biologiques, utiliser les paillis et plantes couvre-sol pour limiter l'apparition de plantes indésirables et diminuer les arrosages, composter

les déchets végétaux et employer le compost obtenu pour nourrir les sols dès l'automne, pratiquer le fauchage tardif en préservant quelques zones refuges...



## SEMAINE 20

### JE PARTICIPE À LA JOURNÉE DE LA BIODIVERSITÉ.

Proclamé « Journée Internationale de la Biodiversité » par les Nations Unies, le 22 mai est l'occasion de sensibiliser le grand public et le monde politique à la biodiversité, son état, ses enjeux, ses menaces et sa sauvegarde.

Chaque année, un thème différent est mis en avant : la biodiversité et l'agriculture en 2008, les espèces exotiques invasives en

2009, la biodiversité et le développement en 2010, la biodiversité et les forêts en 2011...

Célébrez cette journée en participant aux activités (expositions, conférences...) prévues pour l'occasion. Ou organisez vous-même un pique-nique bio, une promenade de découverte de la faune et de la flore

locales, un concert de musique verte...

Pour en savoir plus : [www.cbd.int/idb](http://www.cbd.int/idb)



**JE DEVIENS ÉCOVOLONTAIRE.**

Vous avez envie de mettre à profit vos vacances à l'étranger pour sauvegarder la biodiversité ? Devenez écovolontaire.

Tout en découvrant des endroits inaccessibles aux touristes ordinaires, vous aidez activement des associations de protection de la nature à mener des travaux de recherche ou de conservation. Et pas besoin d'être un expert en biologie ou en sciences de l'environnement, les activités proposées sont à la portée de tous.

Alors, que diriez-vous de recenser les cétacés de Méditerranée, de protéger les ours en Roumanie, d'étudier les populations de grands requins blancs au large de l'Afrique du Sud, de participer à la réhabilitation de gibbons, macaques et loris en Thaïlande, de promouvoir l'agriculture bio en Inde... ?

**JE CRÉE UN REFUGE NATUREL POUR LA BIODIVERSITÉ.**

Comment transformer un jardin – le vôtre, celui de l'école de vos enfants ou celui de votre entreprise – en refuge naturel pour la biodiversité ?

Bannissez l'utilisation des pesticides et engrais chimiques.

Laissez s'installer la végétation spontanée dans un coin du jardin et adoptez-y le fauchage tardif : il permet la reproduction et la diversification des espèces végétales, tout en abritant bon nombre d'animaux.

Aménagez une mare et gardez un arbre mort, aux cavités accueillantes pour les animaux cavernicoles, un tas de bûches et un tas de pierres pour les petits mammifères, les amphibiens et divers invertébrés.

Diversifiez la haie avec des espèces indigènes. Prévoyez des plantes mellifères qui attireront un grand nombre d'insectes.



## SEMAINE 23

### J'OPTE POUR LES COSMÉTIQUES BIO.

Comme les détergents, la plupart des cosmétiques actuels contiennent des produits chimiques (conservateurs, parfums de synthèse, tensioactifs...) qui ne sont pas biodégradables et sont donc nocifs pour la biodiversité, notamment les milieux aquatiques dans lesquels ils se retrouvent, charriés par les eaux usées.

Adoptez les cosmétiques bio : lavez-vous au savon de Marseille, parfumez votre bain avec quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, nettoyez votre peau avec une décoction de camomille ou de bleuet, gomez-la avec du son de blé ou d'avoine, nourrissez-

la avec des huiles végétales de tournesol, d'olive... Vous pouvez même fabriquer votre dentifrice vous-même, c'est un jeu d'enfant !



## SEMAINE 24

### JE DÉCOUVRE LA NATURE EN VILLE.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la biodiversité est parfois bien plus grande en ville qu'à la campagne où règnent les monocultures dans les champs comme dans les forêts.

Étonnamment, les biotopes peuvent être fort variés en

ville : jardins publics, jardins privés, étangs, parcs, forêts, rues et avenues arborées, terrains vagues, friches, abords de chemins de fer, berges de ruisseaux... sans parler des toitures vertes et des terrasses, façades et balcons fleuris. Même les moindres fissures au bord des trottoirs, au pied des bâtiments ou sur les

murs sont colonisées par une multitude de plantes sauvages !

Mais cette biodiversité est vulnérable : elle ne pèse pas bien lourd face aux bétonneuses et aux rouleaux compresseurs...



## SEMAINE 25

### JE M'INFORME SUR LA CULTURE DU COTON BIO.

La culture intensive du coton traditionnel n'utilise que 3 % des surfaces cultivables mais 25 % des insecticides vendus dans le monde ! Épuisement des sols, déforestation, irrigation massive, pollution des nappes phréatiques, exposition des travailleurs agricoles et des espèces locales à des substances toxiques... : elle est particulièrement nocive pour l'environnement et les hommes.

En revanche, la culture extensive du coton bio se fait avec des engrais et pesticides naturels, demande moins d'eau, préserve la fertilité du sol (car alternée avec d'autres cultures) et donne un coton aux fibres plus douces et plus résistantes.

En outre, non traité chimiquement de sa production à sa transformation en vêtement, le coton bio est hypoallergénique.



## SEMAINE 26

### EN VOYAGE, JE GOÛTE LES SPÉCIALITÉS LOCALES.

En mangeant les aliments produits sur place, vous soutenez les paysans qui cultivent ou élèvent des espèces indigènes et vous limitez la pollution due au transport : c'est bon pour l'économie locale et la biodiversité !

Mais refusez les plats à base d'espèces menacées (steak de tortue, sushi au thon rouge, concombre de mer, viande de brousse...) ou dont la production a un impact négatif sur la biodiversité locale (pêche ou chasse sans respect des tailles minimales ou des quotas, culture ayant nécessité la déforestation d'une zone importante...).

N'acceptez pas non plus les remèdes traditionnels et cosmétiques à base de corne de rhinocéros, de défense d'éléphant, d'os et d'abats de tigre, de musc de cerf porte-musc...

Pour la liste des espèces menacées :  
[www.cites.org](http://www.cites.org)  
[www.iucnredlist.org](http://www.iucnredlist.org)



## SEMAINE 27

### JE TÉLÉCHARGE DES CRIS D'ANIMAUX SUR MON GSM.

L'association américaine Center for Biological Diversity propose une façon originale de sensibiliser Monsieur et Madame Tout-le-monde à la crise que connaît la biodiversité aujourd'hui. Désormais, vous pouvez télécharger gratuitement, en guise de sonneries de GSM, des cris d'animaux rares, menacés d'extinction ou qui pourraient le devenir.

Huissement du faucon pèlerin, cri du panda géant, chant du béluga...: quelle que soit la sonnerie que vous choisirez, elle ne manquera pas de surprendre votre entourage. À vous ensuite de donner des explications sur

l'animal menacé auquel elle correspond...

Pour télécharger ces sonneries et lire les fiches descriptives (en anglais) des animaux auxquels elles correspondent : [www.rareearthtones.org](http://www.rareearthtones.org)



## SEMAINE 28

### J'UTILISE DES CRÈMES SOLAIRES MINÉRALES.

La plupart des crèmes solaires contiennent des filtres UV chimiques souvent allergisants. Se retrouvant dans les mers, lacs, rivières..., ils peuvent, en outre, provoquer des déséquilibres hormonaux chez les animaux – l'homme y compris ! – et sont en partie responsables du blanchissement des coraux.

Certains sites touristiques, tel le parc aquatique Xel-Há au Mexique, ont pris la menace au sérieux : seules les crèmes solaires minérales y sont désormais autorisées. Elles s'étalent un peu moins bien et laissent parfois des traces blanches à cause de leurs filtres minéraux mais elles

sont efficaces et surtout nettement moins toxiques, pour vous comme pour la nature.

Une autre solution ? Portez un t-shirt ou une combinaison de surf pour nager...



## SEMAINE 29

### JE FAVORISE LE PASSAGE DES ANIMAUX DANS MON QUARTIER.

Une part importante des espaces verts urbains est constituée par les jardins privatifs. Souvent, ils forment des îlots de verdure au sein des pâtés de maisons et sont clôturés par des murets. Encouragez vos voisins à créer de petits tunnels d'accès entre les jardins en enlevant une ou deux briques au bas

de chaque muret, cela permettra le passage des hérissons, musaraignes, grenouilles, crapauds...

Et pour relier les îlots entre eux, convainquez les autorités communales de réaliser quelques aménagements tels que la plantation d'arbres dans la rue (vous pourrez tendre

un pont de cordes bien au-dessus de la route pour les écureuils) ou la réalisation de passages souterrains (genre crapauducs) sous les casse-vitesse.



## SEMAINE 30

### J'ACHÈTE DES MEUBLES DE JARDIN EN BOIS CERTIFIÉ.

Le bois a au moins deux avantages : il est plus résistant que le plastique et n'est pas dérivé du pétrole. En achetant des meubles certifiés FSC ou PEFC, vous êtes assuré que le bois dont ils sont faits provient de forêts gérées de façon durable et non de forêts tempérées ou boréales touchées par une régression de la biodiversité ou de forêts tropicales humides surexploitées.

Parmi les bois labellisés, préférez les essences locales, tout aussi résistantes que les exotiques mais au transport moins énergivore et polluant. Et, si vous les traitez, optez pour des produits naturels à base d'huile de lin, de cire d'abeille ou de cire végétale.

Pour plus d'informations sur ces labels :  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
[www.pefc.org](http://www.pefc.org)



## SEMAINE 31

### JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE VIANDE.

Pourquoi ? Pour élever du bétail, il faut disposer de pâturages ou produire du fourrage (soja, maïs, betterave, colza...) et donc avoir de grandes surfaces agricoles... souvent gagnées sur les forêts ! En plus, il faut beaucoup d'eau et de pesticides pour les cultures fourragères, ce qui provoque épuisement et pollution des nappes phréatiques.

Mais ce n'est pas tout ! Lors de la digestion, les ruminants produisent énormément de méthane – l'un des plus redoutables gaz à effet de serre – surtout quand ils sont nourris de protéagineux comme le soja.

Enfin, trop de viande peut nuire à votre santé (hypercholestérolémie, cancer, diabète ...). Plusieurs fois par semaine, remplacez-la par des lentilles, des œufs, des fromages, des légumes, des fruits...



## SEMAINE 32

### J'ACHÈTE MES SOUVENIRS DE VOYAGE DE FAÇON RESPONSABLE.

Veillez à ce que les souvenirs que vous rapporterez de vos vacances ne soient pas dérivés d'espèces menacées. Boycottez tout ce qui est en corail, ivoire, écailles de tortues marines, bois de rose du Brésil (*Dalbergia nigra*)...

Certains objets (sac en peau de croco, tableau en ailes de papillons...) peuvent être fabriqués à partir d'animaux élevés en captivité ou de

plantes reproduites en milieu artificiel. Ne les achetez que s'ils ont un permis CITES : ce certificat, indispensable pour passer la douane, garantit que leur vente est permise et ne met pas en danger la biodiversité.

La CITES est une convention internationale qui régleme le commerce des espèces animales et végétales menacées d'extinction.

Pour plus d'informations : [www.cites.org](http://www.cites.org)





**JE N'ALIMENTE PAS LES « ÎLES DE DÉCHETS » EN HAUTE MER.**

Sous l'effet des courants marins, de véritables îles de déchets générés par l'homme se forment dans les mers et océans. À elle seule, la plaque de déchets du Pacifique (« The Great Pacific Garbage Patch ») occuperait près de 3,5 millions de km<sup>2</sup> !

Ces îles sont surtout constituées de plastique. Or, celui-ci met entre 500 et 1000 ans pour se dégrader (tout en libérant de nombreux produits toxiques) et peut étouffer les poissons, tortues, oiseaux et mammifères marins qui en avalent des lambeaux, les prenant pour des proies.

Que faire ? Limitez votre utilisation de plastique (sacs, bouteilles...), ne jetez rien dans la nature (même loin de la mer) et parlez autour de vous de ces îles de déchets souvent encore peu connues.

**JE SOUTIENS UN PROJET DE REFORESTATION.**

Chaque jour, des centaines d'hectares de forêts disparaissent partout sur la planète. Ils sont défrichés pour accroître les zones cultivables et habitables ou sont surexploités pour nous fournir du bois de construction et d'ameublement.

De nombreuses ONG organisent des projets de reforestation dans les régions les plus touchées. S'ils ont un impact écologique positif (lutte contre la désertification, les glissements de terrain...), s'ils améliorent la biodiversité de la région (plantation d'espèces végétales menacées, lutte

contre la fragmentation des habitats...) et s'ils sont soutenus par les populations locales, contribuez-y en faisant un don. Ou, pourquoi pas, en allant sur place en tant qu'écovolontaire...



## SEMAINE 35

### JE LIMITE LA POLLUTION LUMINEUSE À L'EXTÉRIEUR.

À la campagne comme à la ville, l'éclairage des routes, rues et jardins permet à certains (hommes, renards...) de prolonger leurs activités la nuit.

Mais la lumière artificielle perturbe de nombreuses espèces. Les animaux dont la vue est adaptée à la vie nocturne (hiboux, rats...) ont du mal à voir les obstacles, les proies ou les prédateurs. Les oiseaux migrateurs sont désorientés. Les papillons de nuit volètent autour des lampadaires jusqu'à épuisement. Les lucioles mâles n'aperçoivent plus les signaux lumineux des femelles et ne peuvent donc pas se reproduire...

Alors, pour éclairer votre jardin, terrasse, pas de porte..., choisissez des lampes non éblouissantes et dirigées vers le bas. Et éteignez-les dès que vous n'êtes plus dehors.



## SEMAINE 36

### J'INTRODUIS L'ÉCO-ALIMENTATION À LA CANTINE.

Mess, restaurants d'entreprise, cantines d'écoles, de crèches, d'hôpitaux, de maisons de repos... : les cuisines de collectivités nourrissent beaucoup de monde.

Persuadez les responsables de votre cantine de se fournir auprès de producteurs bio locaux, de servir des fruits et légumes de saison, de

diminuer les portions de viande et de poisson, de les remplacer régulièrement par des plats à base de céréales, légumineuses, œufs, fromages..., de faire découvrir des variétés oubliées (topinambour, rutabaga...), de réduire et composter les déchets non cuisinés (comme les épluchures et les coquilles d'œufs)...

Cela demandera un peu d'adaptation de la part des cuisiniers mais aura beaucoup d'effets positifs pour la biodiversité...et votre santé !



**JE PARTICIPE À LA CAMPAGNE « PLANTONS POUR LA PLANÈTE ».**

Les arbres fournissent nourriture, combustible, matériaux de construction, fibres et médicaments à l'homme. Ils abritent aussi quantité de mammifères, oiseaux, invertébrés, mousses, champignons... Et ils captent le gaz carbonique, dégagent de l'oxygène, empêchent l'érosion, gardent l'humidité du sol, abaissent la température de quelques degrés, augmentent le taux d'humidité de l'air et participent au maintien de l'équilibre climatique.

Mais ils sont menacés par une déforestation accrue. Pour lutter contre les méfaits de cette déforestation, participez à la campagne « Plantons pour la planète » menée par le Programme des Nations Unies pour l'environnement.

Pour en savoir plus :  
[www.unep.org/billiontreecampaign](http://www.unep.org/billiontreecampaign)

**JE MILITE POUR DES ROUTES ADAPTÉES À LA BIODIVERSITÉ.**

Incitez les pouvoirs locaux à améliorer la qualité environnementale des routes. Que peuvent-ils faire ?

Prévoir le tracé des routes de façon à minimiser leur impact sur le milieu.

Opter pour des revêtements moins bruyants et comportant des matériaux recyclés.

Installer un éclairage adapté (non éblouissant, dirigé vers le bas, avec capteurs solaires...).

Créer ou favoriser des points de passage pour les animaux (crapauds, écureuils, cerfs...).

Planter des haies denses le long des routes, notamment pour canaliser la faune vers les écoducs et absorber en partie la pollution atmosphérique, sonore, lumineuse...

Entretien du bord des routes aux moments appropriés (taille des arbres et buissons en dehors des périodes de nidification, fauchage tardif...).



## SEMAINE 39

### JE N'ACHÈTE PAS DE VÊTEMENTS À NETTOYER À SEC.

La plupart des entreprises de nettoyage à sec utilisent le perchloroéthylène (ou tétrachloroéthylène). Ce solvant est toxique pour ceux qui le manipulent : il est irritant pour la peau et les muqueuses, provoque nausées, maux de tête et pertes de connaissance, s'accumule dans l'organisme et est probablement cancérigène.

Normalement utilisé en circuit fermé, il se retrouve néanmoins dans les nappes phréatiques et les rivières. Or, il est également très nocif pour l'environnement, les écosystèmes aquatiques en particulier...

Aujourd'hui, les pressings écologiques, qui n'emploient que des produits biodégradables (l'eau notamment), sont encore fort rares.



La solution ? Évitez d'acheter vêtements et linge de maison qui nécessitent un nettoyage à sec !

## SEMAINE 40

### JE FAIS INSTALLER UNE TOITURE VERTE CHEZ MOI.

En ville, une toiture végétale constitue un refuge supplémentaire pour de nombreux insectes et oiseaux. Mais ce n'est pas son seul intérêt, loin de là ! Elle retient une bonne partie des eaux de pluie. Elle améliore la qualité de l'air ambiant. Elle protège

le bâtiment des écarts de température importants et procure même une certaine isolation acoustique.

Le choix des plantes se fait en fonction du type de toit (il doit être plat ou en pente douce !), du poids qu'il peut supporter et du temps que vous êtes prêt à passer à entretenir cette végétation (mousses, plantes grasses et graminées ne demandent qu'un entretien annuel). Pour un résultat optimal, adressez-vous à une firme spécialisée.



## SEMAINE 41

### JE N'ACHÈTE NI NE RELÂCHE D'ANIMAUX EXOTIQUES.

Poissons tropicaux, chiens de prairie, perroquets, boas, mygales... : la plupart de ces animaux sont prélevés dans la nature, sans respect pour la biodiversité (certains sont même en voie d'extinction !).

Et ils sont traités sans ménagement pendant le transport (la majorité n'y survit d'ailleurs pas).

De plus, ils coûtent cher, à l'achat comme à l'entretien, peuvent transmettre des maladies, être dangereux et causer des dégâts importants.

Les relâcher dans la nature n'est pas une solution : certains (perruches, tortues aquatiques, écureuils gris...), libérés ou échappés, se sont parfaitement acclimatés et ce, parfois aux dépens de la faune indigène...

Alors, avant d'en acheter, réfléchissez-y plutôt deux (mille) fois qu'une !



## SEMAINE 42

### JE DÉCOUVRE LES « POINTS CHAUDS » DE LA BIODIVERSITÉ.

Ces régions sont parmi les plus riches en biodiversité – elles regroupent environ 60 % des espèces de plantes, oiseaux, mammifères, reptiles et amphibiens de la planète, dont près de la moitié d'espèces endémiques (c.-à-d. propres à ces régions) – mais aussi les plus menacées : elles ont déjà perdu au moins 70 % de leur végétation primaire et abritent près de 75 % des espèces animales les plus

en danger !  
Actuellement, on dénombre 25 « points chauds » terrestres et 9 en passe de le devenir – les « points chauds » marins n'ont pas encore été identifiés – où il est désormais plus qu'urgent d'agir. Alors, agissez en soutenant les associations de protection de la nature qui œuvrent dans ces régions.

Pour en savoir plus :  
[www.biodiversityhotspots.org](http://www.biodiversityhotspots.org)

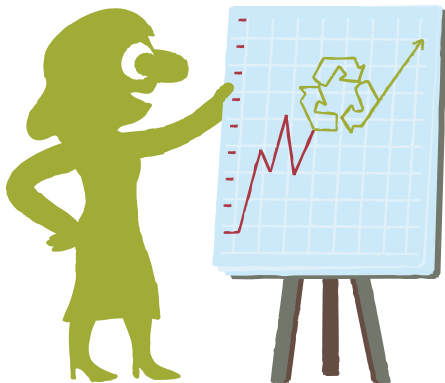


**J'INCITE MON ENTREPRISE À AGIR POUR LA BIODIVERSITÉ.**

Aprenez votre entreprise à compenser son impact sur l'environnement (ses émissions de CO<sub>2</sub>, son implantation le long d'un cours d'eau...) ou à augmenter son engagement en faveur de la biodiversité.

Comment ? En subventionnant des associations de protection de la nature (qui restaurent des écosystèmes particuliers, protègent des espèces menacées...), en finançant des programmes scientifiques d'inventaire et de conservation, en partageant les bénéfices avec les pays du Sud qui ont fourni les matières premières ou les ressources

génétiques, en créant une fondation dédiée à la sauvegarde de la biodiversité, en impliquant les salariés, en les envoyant sur le terrain...

**JE DÉCOUVRE LE PAIEMENT POUR SERVICES ENVIRONNEMENTAUX.**

Un agriculteur est rémunéré car il accepte, malgré un certain manque à gagner, de ne pas déboiser une forêt pour agrandir sa surface agricole, mais au contraire de la maintenir afin qu'elle continue à absorber les eaux de ruissellement, à capter et transformer le CO<sub>2</sub> en O<sub>2</sub>, à abriter et nourrir de nombreuses espèces... : voilà un exemple du principe du « paiement pour services environnementaux ».

Ce principe innovant remporte déjà un certain succès, quoiqu'il soit difficile de déterminer la valeur financière de certains

services environnementaux. Néanmoins, il vous plaît ? Parlez-en autour de vous ! Ça pourrait ne pas tomber dans l'oreille d'un sourd...



## SEMAINE 45

### J'ORGANISE UN GRAND NETTOYAGE DU QUARTIER.

Avec vos voisins, et le soutien des pouvoirs locaux, mettez sur pied un grand nettoyage de votre quartier tant que les branches sont nues et les herbes basses.

Ôtez les sacs plastiques pris dans les arbres et débarrassez des immondices (canettes, bouteilles, poubelles, pneus, écrans de télévision, pots de peinture...) les bords de route, les berges des rivières et les fourrés transformés en décharges sauvages. Triez-les et apportez-les à la déchetterie.

Vous limiterez ainsi la pollution d'écosystèmes tels que les cours d'eau ou les friches. Et vous éviterez aux animaux bien des dangers, comme se blesser en marchant sur du verre brisé ou s'étouffer avec des morceaux de plastique qu'ils auraient pris pour de la nourriture !



## SEMAINE 46

### JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE PAPIER ET DE CARTON.

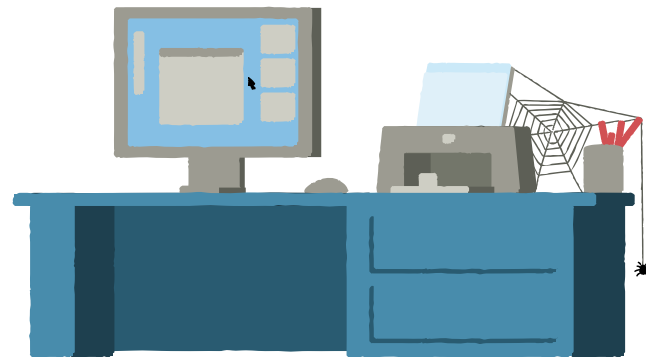
Consommez moins de papier et de carton, vous protégez ainsi les forêts, limitez l'énergie et l'eau utilisées pour leur fabrication et réduisez les déchets générés.

Si vous devez imprimer un document, faites-le recto verso ou utilisez les dos vierges comme feuilles de brouillon. Réutilisez les enveloppes qui peuvent l'être et gardez les autres pour y noter vos listes de courses, vos messages...

Quand elles existent, optez pour les alternatives en papier recyclé ou labellisé FSC ou PEFC (cahiers, papier-toilette, papiers peints...), en tissu (serviettes, mouchoirs, sacs...) ou en ligne (annuaires, virements...).

Une fois lus, prêtez vos livres, journaux et revues à d'autres lecteurs potentiels.

Et bien sûr, recyclez vos vieux papiers et cartons.



## SEMAINE 47

### J'AGIS POUR LA BIODIVERSITÉ GRÂCE À INTERNET.

Rien qu'en surfant sur Internet, vous pouvez agir pour la biodiversité. Certains moteurs de recherche vous suggèrent chaque jour un geste en faveur de la planète. D'autres comptabilisent vos visites et plantent un arbre toutes les 100 ou 500 recherches. D'autres encore s'affichent sur un fond noir (moins énergivore que la version blanche) ou reversent tout ou partie de leurs revenus publicitaires à des associations de protection de la nature.

Vous pouvez aussi y calculer votre empreinte écologique, financer des programmes de compensation du CO<sub>2</sub> émis lors de vos voyages en avion, vous renseigner sur les écolabels, partager votre expérience en matière de protection de la biodiversité

via des blogs, forums, sites de réseaux sociaux en ligne...



## SEMAINE 48

### JE DEVIENS « LOCAVORE ».

Pour devenir « locavore », ne mangez que des aliments produits localement. Vous limitez ainsi le rejet de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère au cours de leur transport (nombreux sont les animaux et végétaux qui risquent de disparaître à cause des changements climatiques

due à l'augmentation des gaz à effet de serre) et vous soutenez les producteurs de votre région qui cultivent ou élèvent des espèces indigènes.

Bien sûr, cela implique aussi de consommer des fruits et légumes de

saison. Ceux-ci étant bien souvent de meilleure qualité gustative – surtout s'ils sont bio – que leurs équivalents internationaux (dont la culture peut demander de grandes quantités d'engrais et pesticides chimiques et le transport est très polluant), vous n'y perdez pas au change !



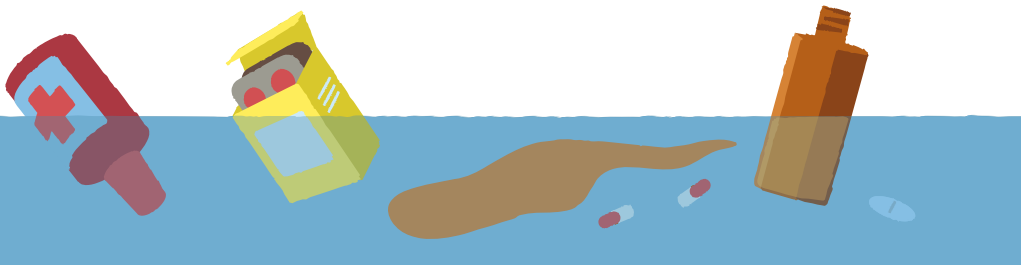


**JE LIMITE LES REJETS DE MÉDICAMENTS DANS LA NATURE.**

Nous éliminons aux toilettes une large part des principes actifs des médicaments que nous ingurgitons. Résistants au traitement des eaux usées dans les stations d'épuration, ils se retrouvent dans les rivières et les mers où ils agissent sur la faune et la flore aquatiques.

Leurs effets sont encore mal connus mais il semble, par exemple, que certains poissons exposés aux œstrogènes de synthèse des pilules contraceptives deviennent hermaphrodites.

Que faire ? Ne prendre de médicaments que lorsque c'est vraiment nécessaire (les antibiotiques ne servent à rien en cas d'infections virales) et rapporter à la pharmacie ceux qui ne sont pas utilisés ou dont la date de péremption est passée (ne les jetez ni à la poubelle ni dans les toilettes !).

**JE CHOISIS DES CADEAUX EN RAPPORT AVEC LA BIODIVERSITÉ.**

En manque d'idées pour les cadeaux ? Optez pour des objets qui vous permettent de parler de la biodiversité, des services qu'elle rend et de l'importance de la sauvegarder. Voilà une façon agréable d'aborder un sujet ô combien essentiel pour la planète !

Offrez aux bricoleurs un manuel sur les peintures naturelles, aux gourmets un livre sur les fleurs comestibles, aux globe-trotters un guide sur l'écotourisme, aux naturalistes en herbe une paire de jumelles...

Avec un savon d'Alep, évoquez l'intérêt d'utiliser des détergents naturels. Avec une boîte de chocolats bio, présentez le problème de la culture des palmiers à huile en Indonésie et Malaisie (et de la menace qui pèse sur les grands singes)...



## SEMAINE 51

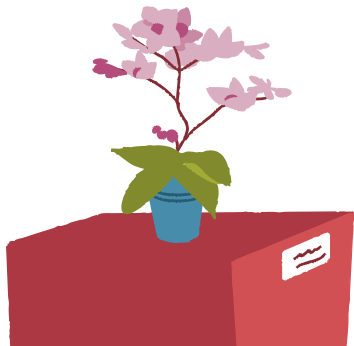
### JE DONNE MON NOM À UNE NOUVELLE ESPÈCE.

BIOPAT (Patrons for Biodiversity), une initiative soutenue notamment par plusieurs instituts et musées de sciences naturelles allemands, vous propose de donner votre nom, ou celui d'un de vos proches, à une espèce animale ou végétale découverte récemment (grenouille, papillon, araignée, fougère, orchidée...) et ce, en échange d'une donation.

De cette façon, vous immortalisez votre engagement pour la préservation de la biodiversité. Et vous subventionnez la recherche taxonomique (c.-à-d. la description de nouvelles espèces), ainsi que des études et actions de

conservation de la nature menées essentiellement dans les pays où sont découvertes ces nouvelles espèces.

Pour plus d'informations sur cette initiative : [www.biopat.de](http://www.biopat.de)



## SEMAINE 52

### JE M'INFORME SUR LE PROGRAMME NATURA 2000.

Agriculture, sylviculture, industrie, tourisme... peuvent être à l'origine de la détérioration d'habitats naturels tels que les tourbières, les landes, les hêtraies, les chênaies... et, par conséquent, de la régression de nombreuses espèces animales et végétales.

Le programme européen Natura 2000 vise à préserver, en harmonie avec les activités humaines, ces espèces et les milieux naturels qui les abritent. Les moyens mis en œuvre ? Restauration des biotopes, réintroduction d'espèces indigènes, développement d'activités de recherche et d'éducation...

Pour plus d'informations sur Natura 2000 : [ec.europa.eu/environment/nature](http://ec.europa.eu/environment/nature)





---

La reproduction des textes et images est autorisée et même encouragée à des fins personnelles et/ou pédagogiques mais strictement non-commerciales, à la condition de citer la source et de renvoyer au site [www.jedonnevieamaplanete.be](http://www.jedonnevieamaplanete.be). Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays pour tout autre usage que ceux cités ci-dessus.

Rédaction finale des textes : Charlotte Degueldre

Illustration : Claude Desmedt

Adaptation et mise en page : Agence Hickory

Cette publication a été imprimée sur un papier Novatech ISO 99.5.  
Imprimé par Druco.