

Soyons des semeurs d'espoirs

EDITO

Outre leurs splendides paysages et leur grande biodiversité qui en font un des 25 « points chauds » dans le monde, on ne peut que se réjouir que les territoires d'Outre-mer brillent aussi par leur esprit d'initiative. Après la Guyane, c'est désormais la Polynésie française qui prend le relais en adoptant et en adaptant le Petit Livre Vert pour la Terre au contexte naturel et culturel spécifique de cet archipel de l'Océanie. Une belle occasion nous est ainsi donnée de redécouvrir les « identités » de ces sociétés et leurs apports dans tous les domaines.

Convaincue qu'il n'y a pas d'humanité durable sans une éducation à l'environnement pratiquée dans le respect des cultures, la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme est heureuse d'introduire une nouvelle adaptation de ce guide destiné à relever le Défi pour la Terre.

Au quotidien, tout nous lie à l'univers du vivant : nous respirons, nous mangeons, nous buvons grâce à la biodiversité. Notre santé et nos activités économiques en dépendent. Plus globalement, c'est la garante de l'équilibre de notre planète et du bien-être des hommes et des femmes qui l'habitent. Il est donc du ressort de chacun de contribuer à ne pas hypothéquer l'avenir en construisant une société solidaire, équitable et responsable.

Ce guide, aux parfums et saveurs locales, vous propose des astuces, des idées simples et concrètes, pour mieux vivre ensemble dans le respect de son environnement, de soi et des autres. Il n'y a pas de petits gestes dès lors que nous sommes des millions à les mettre en œuvre.



Ultime symbole, et non des moindres, cette initiative est portée par Hautia Prokop, présidente de l'association Ta'ata Ti'a, qui a été à nos côtés pendant plusieurs années. Ce lien fort illustre bien le destin commun qui, au delà des origines et des cultures, doit nous amener à nous rapprocher tous pour faire face aux enjeux planétaires auxquels nous sommes confrontés.

Sébastien Galy

Directeur des actions nationales et internationales
Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme

www.fnh.org



■	Edito	2-3
■	Quiz	4-7
■	L'énergie	8-17
■	Les déchets	18-33
■	La santé / alimentation	34-45
■	La biodiversité	46-53
■	L'eau	54-59
■	Les transports	60-65
■	Les projets collectifs	66-69
■	Contacts utiles	70-73

Quel écocitoyen êtes-vous ?

QUIZ

Toutes les activités de l'Homme génèrent un impact sur l'environnement. Il est pourtant possible de limiter cet impact en changeant les habitudes et en adoptant de bonnes pratiques. Ce guide apporte des pistes d'amélioration au quotidien pour maîtriser sa consommation d'énergie, mieux gérer ses déplacements, avoir une alimentation saine et équilibrée, préserver les ressources, etc.

Mais avant de vous engager sur des écogestes, évaluez votre impact sur l'environnement.

L'énergie	Oui	Non
- J'achète des appareils de classe énergétique A (couleur verte)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je dégivre régulièrement mon congélateur et mon réfrigérateur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- J'utilise des ampoules performantes (lampe basse consommation ou LED)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je coupe la veille des appareils électriques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je préfère la ventilation naturelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- J'installe un chauffe-eau solaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les déchets	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je trie mes <i>pehu</i> avant de les jeter à la poubelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je dépose mes piles, batteries et huiles usagées dans les points d'apports volontaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Je préfère les sacs de courses réutilisables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- J'imprime si nécessaire de préférence en Recto/Verso, N&B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Je répare et réutilise
- Je fais du compost à la maison
- J'évite le gaspillage alimentaire

La santé / L'alimentation

- Je mange équilibré
- Je mange du *ma'a* local
- J'ai un petit *fa'a'apu* bio
- J'achète des produits labellisés :
« Made in fenua », « Bio fetia », « AB ».
- J'allaite mon enfant
- Je me protège des moustiques
- Je détruis les gîtes à moustiques

La biodiversité

- Je protège les tortues marines
- Je respecte les mammifères marins
- Je respecte les périodes de pêches et les tailles
- Je protège les oiseaux marins
- J'évite la propagation des espèces invasives
- Je préserve les habitats naturels

L'eau

- J'économise l'eau
- Je préserve les ressources en eau
- Je traque les fuites d'eau
- Je récupère l'eau de pluie
- J'arrose utile

Oui

Non

Quel écocitoyen êtes-vous ?

QUIZ

Les transports

- Je conduis avec souplesse et anticipation
- J'entretiens mon *pere'o*
- Je vérifie la pression de mes pneus mensuellement
- Je fais du covoiturage ou j'utilise les transports en commun
- Je prends mon vélo ou je vais à pied pour les courtes distances
- J'achète un véhicule moins polluant

Oui

Non

Les projets collectifs

- J'organise mes déplacements avec mes proches
- J'engage mon école dans une démarche responsable
- J'organise un éco-événement
- Je m'engage auprès d'une association
- Je mobilise et sollicite les décideurs

Nombre de OUI



Quel écocitoyen êtes-vous ?

Rendez-vous à la rubrique correspondant à votre score

1 à 10 points : *Fa'aitoito, y'a du boulot !*

Peut-être n'avez-vous encore jamais entendu parler de développement durable ? Il y a une première fois à tout, engagez-vous . L'important étant d'oser le premier pas, ensuite cela ira de mieux en mieux. Refaites le test après vous être plongé dans le Petit Livret Vert.

11 à 20 points : *Ha'aviti, je revois mes écoGESTES !*

Peut mieux faire ! Prenez de nouvelles habitudes grâce à ce guide et réduits ton impact sur l'environnement.

21 à 30 points : *'Aita pe'ape'a, c'est pas mal !*

Juste quelques points pour être un véritable écocitoyen.

31 à 42 points : *Mea maita'i roa !*

Continuez sur cette voie et partagez votre expérience !



Je m'équipe d'appareils économes en énergie

PEU GOURMANDS EN ÉNERGIE...

Ça coûte cher un appareil électroménager peu gourmand en énergie ... mais ça fait du bien à ma facture d'électricité. Tous les appareils ménagers neufs doivent obligatoirement être munis d'une étiquette qui indique leurs performances énergétiques. Pour l'étiquette européenne, **préférez les classes A+ (en vert)**, aux classes C ou D (en rouge). Si l'étiquette n'est pas affichée, je demande conseil à un vendeur.



Cette classification concerne :
four, lave-vaisselle,
sèche-linge,
réfrigérateur,
congélateur.

... ET ADAPTÉS AU CLIMAT

Choisissons un appareil adapté au climat : **les classes T (Tropicale) ou ST (Subtropicale) idéales pour fonctionner entre 18°C et 43°C.**



JE CHOISIS
LES CLASSES

A+



ATTENTION

Choisis le voltage et la fréquence adéquats pour augmenter la durée de vie de nos appareils électroménagers .

A Tahiti,
nous sommes en 220V / 60Hz,
contrairement aux Marquises qui
sont historiquement
en 220V / 50 HZ.



Je préserve le froid

Dans nos *fare*, le réfrigérateur et le congélateur représentent plus de 45% de notre facture d'électricité !

Pour faire des économies, pas la peine de tout débrancher.

QUELQUES GESTES À ADOPTER ET LE TOUR EST JOUÉ !

- **Dégivrez régulièrement** le réfrigérateur et le congélateur et refermer bien les portes.
- **Installez les appareils de froid loin des sources de chaleur** (ex: le four), et évitez de les placer en plein soleil.
- **Placez ces appareils au minimum à 15 cm du mur** et ne pas les encastrer dans un meuble pour favoriser la circulation d'air et ainsi éviter la surchauffe.
- **Vérifiez leur étanchéité** : fermez la porte sur une feuille de papier. Si elle s'enlève facilement c'est que les joints doivent être changés !
- **Contrôlez les thermostats** pour qu'ils soient à la bonne température: 3 à 5 °C pour le réfrigérateur et -18°C pour le congélateur.



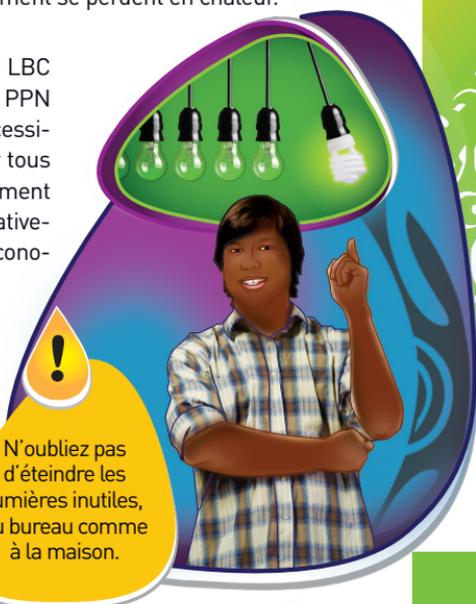
J'utilise des ampoules performantes

ET LA LUMIÈRE FUT !

Les LBC (Lampes Basse Consommation) et les LED (diodes électroluminescentes) consomment 8 à 10 fois moins d'énergie et durent 5 à 8 fois plus longtemps qu'une ampoule classique.

Le saviez-vous? La production des ampoules classiques à incandescence a été arrêtée depuis septembre 2012, et pour cause : elles ont une durée de vie de 1000 h seulement et 90% de l'énergie qu'elles consomment se perdent en chaleur.

Bonne nouvelle ! Les LBC sont des produits dits PPN (Produit de Première Nécessité), donc abordables pour tous les budgets, comparativement aux LED, qui restent relativement chères bien qu'économiques à l'utilisation.



N'oubliez pas d'éteindre les lumières inutiles, au bureau comme à la maison.

Je coupe la veille des appareils électriques

LE DÉCLIC QUI FAIT LA DIFFÉRENCE !

Les appareils électriques branchés 24h sur 24 (même en mode veille) représentent jusqu'à 10% de notre facture d'électricité (téléviseurs, chargeurs...). Eteindre les appareils en veille serait le premier réflexe mais ce geste ne suffit pas. Certains appareils continuent de consommer de l'énergie en restant branchés. C'est le cas pour certains téléviseurs, micro-ondes et machines à laver.

DEUX SOLUTIONS POUR ÉVITER DES DÉPENSES INUTILES :

- **Débrancher les appareils électriques après utilisation.**
- **Ou se munir d'une multiprise à interrupteur.**

En un seul clic, l'alimentation électrique est coupée.



Un téléviseur consomme autant d'énergie en 20h de veille qu'en 4h de fonctionnement.



Je remplace mon vieux chauffe-eau

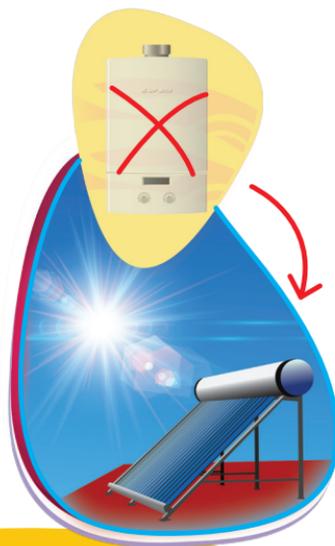
DE L'EAU CHAUDE GRÂCE AU SOLEIL

Installer un **chauffe-eau solaire** plutôt qu'un chauffe-eau électrique ou à gaz est bien plus économique. Il est plus cher à l'achat, mais **il chauffe l'eau gratuitement et dure 3 fois plus longtemps** que les chauffe-eau gaz et/ou électriques.

Le chauffe-eau solaire permet de couvrir 100% de mes besoins en eau chaude, même par temps couvert, et peut être raccordé à la machine à laver, à la douche et même au lave-vaisselle.

Si la saison des pluies dure plus longtemps que prévu, l'appoint électrique ou la résistance prend le relais.

Attention, pensez à l'éteindre pour éviter des surprises sur la facture d'électricité !



Un chauffe-eau solaire dure en moyenne 30 ans et permet de maîtriser son budget sur le long terme. Que du bonheur sous la douche !

J'aime la climatisation avec modération

LE CONFORT OUI, MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX !

Il fait de plus en plus chaud et le recours à la climatisation devient automatique. Seulement, **son utilisation a un impact non négligeable sur l'environnement et notre budget.**

Des solutions plus économiques et moins gourmandes en énergie **existent**. En amont, je me renseigne sur **l'éco-construction** pour favoriser la ventilation naturelle de ma nouvelle maison. Ma maison est déjà construite, j'utilise **des ventilateurs ou des brasseurs d'air qui consomment 20 fois moins d'électricité** que la climatisation.

J'AI VRAIMENT CHAUD !

EN INSTALLANT UNE CLIMATISATION, JE VEILLE À :

- **Choisir un appareil économe en énergie** (cf Etiquette énergie P8).
- **Fermez les portes et les fenêtres** avant de l'allumer.
- **Réglez la température** à 25°C de façon à respecter une différence de température entre l'intérieur et l'extérieur de 6°C maximum le jour et 3°C la nuit.
- **Nettoyez régulièrement les filtres encrassés** pour éviter des surconsommations d'énergie.
- **Eteindre le climatiseur en sortant d'une pièce**, même si c'est pour une heure de temps.



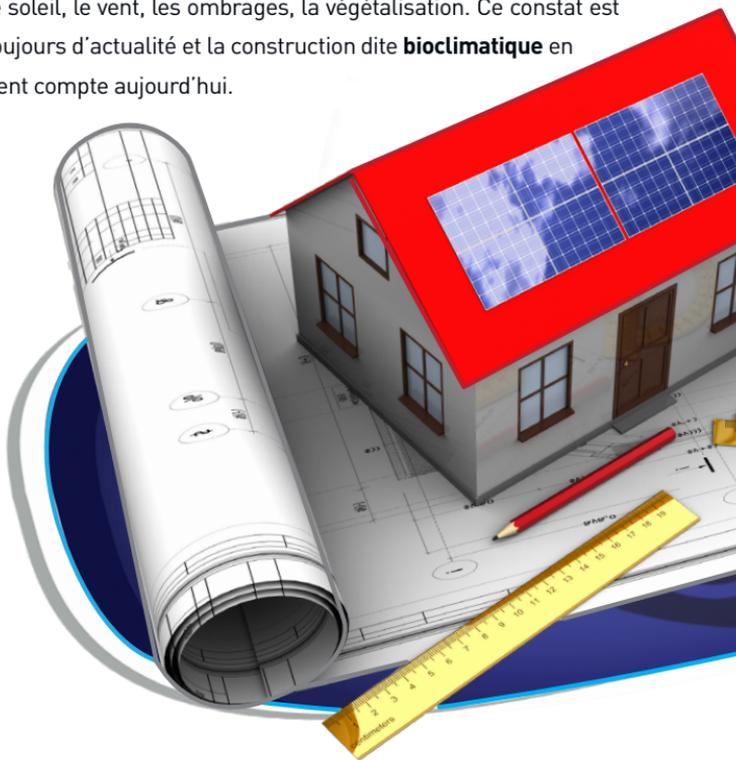
Passer de 24°C
à 25°C, c'est
**20% d'économie
d'énergie !**



J'adopte l'éco-construction

« FARE » D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Nos *tupuna* l'avaient bien compris, **pour qu'un fare soit agréable à vivre, il faut tirer le meilleur parti de l'environnement** : le soleil, le vent, les ombrages, la végétalisation. Ce constat est toujours d'actualité et la construction dite **bioclimatique** en tient compte aujourd'hui.



DES PRINCIPES SIMPLES DE CONSTRUCTION À RESPECTER :

- **Isolez** correctement la toiture et les murs verticaux.
- **Favorisez la lumière naturelle** dans les pièces à vivre.
- **Favorisez la ventilation naturelle** en positionnant son fare en fonction des vents dominants.
- **Équipez-vous d'appareils économes en énergie.**



50% des apports solaires en chaleur proviennent de la toiture, 30% des murs verticaux et 20% des ouvertures.

Je ne laisse pas mes déchets derrière moi

LES DÉCHETS

UN PETIT GESTE SIMPLE : FAIRE PLACE NETTE

Des comportements nuisibles sont encore trop visibles aujourd'hui et aboutissent rapidement à l'apparition de décharges sauvages.

Pour que notre *Fenua* reste beau et propre, **mettons tout simplement nos déchets à la poubelle.**

Sur la route, à la plage ou en ville, on abandonne trop souvent derrière soi ses déchets. Le paquet de biscuits vide par-dessus bord, le mégot de cigarette enfoui dans le sable, les bouteilles laissées en tas dans un coin, ou encore le chewing-gum jeté par terre.



La dégradation
d'un déchet est
de 5 ans pour le
chewing-gum,
1000 ans pour
le plastique.

Non ramassés, les déchets dégradent notre cadre de vie, polluent les sols, le lagon, et favorisent la prolifération des maladies (liées aux moustiques et aux rats).

S'il n'y a pas de poubelle sur place, gardons nos déchets pour les jeter plus tard de retour à la maison, **sans oublier de les trier !**



Je trie mes déchets

LES DÉCHETS

UNE NOUVELLE VIE POUR MES DÉCHETS RECYCLABLES

Trier, c'est offrir une nouvelle vie à ses déchets recyclables et cela passe par le bac vert et les bornes à verre.

BORNE À VERRE



Chaque polynésien produit par an 285 Kg de déchets. 13% sont récupérés par les bacs verts et les bornes à verre.

BAC VERT
Déchets propres et en vrac



BAC GRIS
Autres déchets non toxiques



UNE FOIS RECYCLÉS, QUE DEVIENNENT CES DÉCHETS ?

280 x		Feuilles A4 = 1	Annuaire	
300 x		Cannes Aluminium = 1	Trotinette	
5 x		Flacons de lessive = 1	Chaise	



LE VERRE

Au *fenua*, le verre est valorisé localement. **80 bornes à verre sont mises à notre disposition sur Tahiti et Moorea**, pour accueillir les verres usagés (bouteilles, pots, bocaux). Concassés, ils sont utilisés en matériaux et remblais.

Attention, la vaisselle, les pots en faïence, les ampoules et néons ne doivent pas être déposés dans ces bornes à verre.

Ces derniers peuvent polluer le verre collecté et nuire à sa valorisation.



LES LAMPES

Les lampes aussi se recyclent ! Ampoules incandescentes, Lampe Basse Consommation (LBC), néons, etc... **si elles ne sont pas brisées**, elles peuvent être récupérées et valorisées. Dans le cas contraire, les bris d'ampoule doivent être mis dans un sac hermétique puis dans le bac gris.



Je dépose piles, batteries et huiles usagées dans un lieu agréé

LES DÉCHETS

Comme tous déchets, les piles, batteries et huiles usagées ne doivent pas se retrouver dans la nature car **ce sont des déchets dits dangereux**. Des Points d'Apport Volontaire (PAV) sont mis à notre disposition afin de les collecter pour être recyclés.

QUOI? Piles

OÙ? Commerces, Mairies, Ecoles

QUOI? Batteries et huiles de voitures usagées

OÙ? Stations services

ASTUCES

Les piles rechargeables sont plus chères à l'achat mais elles permettent d'économiser des ressources naturelles rares. De plus, je peux privilégier à l'achat les appareils que l'on branche directement sur le secteur ou ceux équipés de cellules solaires comme les calculatrices.



1 pile de montre dans la nature = 1m³ de terre souillée pendant 50 ans.
1 batterie dans la nature = 30m³ de terre pollués pendant 30 ans.



Zoom sur les DEEE



Les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) comme les ordinateurs, les imprimantes, téléviseurs ou les téléphones portables, contiennent des composants toxiques, qui nécessitent un traitement spécifique pour leur recyclage. Ni dans le bac gris, ni dans le bac vert, ces déchets doivent être rapportés au comptoir DEEE du syndicat **FENUA MA** (Papeete immeuble Paofai).



Je réduis mes déchets à la source

LES DÉCHETS

Le meilleur déchet est celui qui n'est pas produit. Un déchet évité, c'est un déchet en moins dans ma poubelle et au Centre d'Enfouissement Technique (CET) de Paihoro. Le CET a ouvert en 2000 pour une capacité d'accueil limitée. Au rythme actuel, **il nous reste seulement 9 ans d'exploitation** (jusqu'en 2025). Si nous ne faisons pas d'effort, notre grosse poubelle risque de déborder plus vite que prévu.

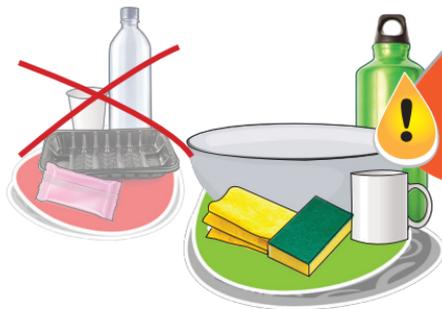
Plusieurs astuces existent pour la mettre au régime.

NON MERCI, PAS DE PLASTIQUE !

JE PRÉFÈRE LE DURABLE AU JETABLE

- Le dimanche, je prends mon panier marché, utile pour tout porter sans rien oublier.
- Au supermarché, j'utilise un sac de caisse réutilisable. Dès qu'il est hors d'usage, je l'échange gratuitement en magasin contre un neuf.
- Chez les petits commerçants, je préfère mettre mes courses dans un carton.

STOP AUX PLASTIQUES JETABLES, OUI AU DURABLE !



50 000 à 55 000
tonnes de déchets
sont enfouis chaque année
au CET à Paihoro.

RECTO VERSO OU CAHIER DE BROUILLON

Le recto verso tout le monde connaît mais son application n'est pas forcément automatique. Pour éviter le gaspillage de papier, programmons notre imprimante pour plus d'économies. Si ce n'est pas possible, nous pouvons toujours transformer le côté non utilisé de ces feuilles en cahier de brouillon ou de dessin pour les enfants !

ACHAT MALIN

Pour acheter des produits avec une empreinte faible sur l'environnement, rien de plus facile ! Se demander d'abord si on en a vraiment besoin. Si oui, préférer les écolabels (français, européen, bio), les produits concentrés dans des contenants recyclables et les produits sous forme solide : savon plutôt que gel douche, c'est plus économique.

J'APPORTE MON PLAT AUX ROULOTTES ET AU RESTO À EMPORTER



Je répare, je réutilise

LES DÉCHETS

NE JETONS PLUS, RÉPARONS !



De nombreux appareils (électriques, électroménagers) se sont invités dans notre quotidien pour nous faciliter la vie, mais leur durée de vie est de plus en plus écourtée. C'est ce que l'on appelle l'**obsolescence programmée**. Pourtant, la panne n'est pas une fatalité, puisqu'elle a été programmée. Ne jetons plus, réparons !



LA SOLUTION:

être un consommateur averti en achetant moins d'appareils superflus, mais de qualité et facilement réparables.

- Je consomme proportionnellement à mes besoins :

j'achète si j'utilise fréquemment ou j'emprunte autour de moi si le besoin est occasionnel.

- Je choisis la qualité plutôt que la quantité.

Les écolabels garantissent une bonne qualité, plus d'efficacité et un impact limité sur l'environnement.

- J'apprends et je répare autant que possible même si le spécialiste m'affirme qu'acheter un neuf est plus économique. Internet est une source inépuisable d'informations. De nombreux mouvements, forums se sont créés pour échanger des astuces. Profitons-en !

- Je me renseigne auprès de mon entourage.

Quelqu'un a sûrement eu le même problème et l'a peut-être résolu autrement qu'en jetant !

- Je réemploie : certains objets ne sont plus utilisables en l'état mais peuvent être transformés et utilisés pour d'autres usages : la décoration, le jardinage, le bricolage, etc.

Je fais mon compost

SON JARDIN 100% NATUREL

Les déchets de cuisine représentent la moitié du volume de notre bac gris : épluchures de fruits et légumes, restes de repas, déchets verts, etc. Plutôt que de les jeter dans le bac gris, gardons cette richesse pour en faire du compost. Naturel, gratuit, utile, le compost ne présente que des avantages pour un jardin beau et sain. En tas ou en bac, peu importe. L'important est de bien suivre le déroulement du compostage.

FAIRE SON COMPOST, TROP FACILE !

LES 3 RÈGLES D'OR DU COMPOSTAGE :

- Choisir un sol meuble et un emplacement ombragé et abrité des vents dominants.
- Bien mélanger les déchets entre eux.
- Aérer les matières, tout en surveillant l'humidité.

ATTENTION ! Tous les déchets ne vont pas au compost car ils peuvent dégrader le compost, générer des nuisances (rats) et nécessiter des traitements supplémentaires.



+ de 60% des déchets de mon bac gris sont des déchets organiques compostables. Grâce au compost, je réduis mes déchets tout en nourrissant le sol.



À CONSEILLER

Coco râpé,
épluchures de fruits et légumes,
reste de repas et coquilles écrasés,
marc de café et sachet de thé,
tonte de gazon, petites branches,
feuilles mortes, fumiers de poule
ou de cheval.

À EXCLURE

Restes de viande, os et arrêtes de poissons, graines, matière plastique, papier couleur, mouchoirs usagés, sac d'aspirateur plein, détergents.



Je gère mes courses

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

J'achète et consomme ce dont j'ai besoin au lieu de gaspiller ! La plupart des produits sont importés, leurs fabrications et leurs transports utilisent beaucoup d'énergie et de matières premières.

FAIRE SA LISTE DES COURSES ET VÉRIFIER CE QUE L'ON A DÉJÀ

Aller au supermarché sans savoir réellement ce qu'on va y chercher, c'est courant. Pour perdre moins de temps dans les rayons, prendre 5mn pour faire la liste des courses dont on a besoin.



**Encore mieux,
pensez au menu
de la semaine !**

VÉRIFIER LES DATES DE PÉREMPTION

Attention aux dates limites de consommation DLC et DLUO :

Si la mention « A consommer jusqu'au » DLC est atteinte jetez tout de suite !

Si la mention « A consommer de préférence avant le » DLUO est atteinte, le produit n'est pas totalement impropre à la consommation sauf anomalie (moisissure et odeur suspecte).

LE SAVIEZ-VOUS

Pour savoir si un œuf est périmé sans avoir à le goûter, on remplit un verre d'eau et on le trempe dedans. Si l'œuf remonte à la surface, il vaut mieux ne pas en manger !



Chaque Français jette en moyenne 20 kg d'aliments par an à la poubelle. Dès aujourd'hui, je gère mon frigo pour ne plus gaspiller.

CUISINER SES RESTES DE NOURRITURE

Il reste du *pua rôti* et des bouillons du brunch de dimanche ? Ils iront dans la soupe du soir, agrémentés du riz de la veille et du *pota*. Un repas sain et léger pour finir la journée.

Je gère mes courses

LES DÉCHETS

BIEN RANGER SON RÉFRIGÉRATEUR

C'est tout un art. A chaque zone de froid correspond une catégorie d'aliments particuliers.

EN HAUT
0 à 4°C

Produits périssables,
viandes, poissons,
volailles **crues**,
crème et desserts lactés
jus frais ...

DANS LA PORTE
8°C

Oeufs, beurre,
lait, jus de fruit,
eau, coca,
ketchup ...

AU CENTRE
4 à 6°C

Préparations «Maison»
viandes, poissons,
légumes ou fruits **cuits**,
yaourts et fromages...

**DANS LE BAC
À LÉGUMES** 8°C

**Légumes et
fruits frais**

CONGÉLATEUR
-18°C à -24°C

**Produits
congelés**



J'offre autrement



LA CRÉATIVITÉ, MON TALENT CACHÉ

L'habitude nous a appris à acheter un objet et l'offrir dans un papier cadeau.

Il existe mille et une manières d'offrir.

**ET SI ON CHANGEAIT DE STYLE :
CADEAUX DÉMATÉRIALISÉS,
CADEAUX PERSONNALISÉS,
CADEAUX ORIGINAUX.
LES IDÉES SONT ILLIMITÉES !**

**FAISONS TRAVAILLER NOTRE
IMAGINATION ET NOTRE CRÉA-
TIVITÉ. LES IDÉES FUSERONT
ET NOUS NE SAURONS PLUS
QUOI FAIRE, NI OFFRIR !**

- Un abonnement pour découvrir un nouveau sport.
- Un massage ou un soin pour deux.
- Une heure de babysitting pour soulager sa cousine.
- Un dîner en famille au restaurant.
- Un kit de couches lavables pour le bébé qui arrive.

- Lampe en galets et bois récupérés sur la plage de vos premiers baisers.
- Une photo de famille encadrée de sable, coquillages, nacre etc..
- Un portant bricolé en cintre, pour les chaussures de maman.

À Noël, c'est 2kg de déchets produits par jour par personne, soit le double de notre production journalière.



Je mange varié et équilibré

RETROUVER UNE ALIMENTATION
SAINE !

La modification de nos modes de vie a bouleversé nos habitudes alimentaires, tournées aujourd'hui vers **des produits trop gras, trop salés et trop sucrés**. Ces produits favorisent l'apparition de nombreuses maladies telles que **le diabète**, priorité de santé publique sur le fenua (plus de 10% de la population est atteinte de diabète).

Revenir à une alimentation plus variée et équilibrée est indispensable pour être en bonne santé.

Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable !



Les légumes
doivent occuper
la moitié de l'assiette.



PRENONS L'HABITUDE :

- Intégrez les fruits et légumes à chaque repas.
- Limitez la consommation de sel.
- Réduire la consommation de sucre.
- Boire de l'eau à table.



Je mange local

MANGER VARIÉ C'EST BIEN!
MANGER LOCAL ET VARIÉ
C'EST MIEUX !



Notre *fenua* nous offre des produits riches sur le plan nutritionnel, profitons-en ! A quantité égale :

Le **taro** apporte 5 fois plus de **fer** que le riz.

La **papaye** apporte 10 fois plus de **vitamine C** qu'une pomme.

Le **uru** apporte 3 fois plus de **magnésium** que les pâtes.

Acheter des produits locaux, c'est soutenir nos agriculteurs et éleveurs, acteurs clés du développement durable de notre *fenua*. De plus, consommer local c'est réduire nos rejets de gaz à effet de serre.

NOS PRODUITS LOCAUX MÉRITENT D'ÊTRE REMIS À L'HONNEUR DANS NOS ASSIETTES !

Croquettes de *Uru* au jambon

1- Réduisez en purée le *uru* préalablement cuit. Coupez le jambon en tout petits dés.

2- Mettez le *uru* à chauffer sur feu doux dans une grande casserole, avec le beurre. Mélangez bien. Versez le lait, il ne faut pas que la purée soit trop liquide, vous n'aurez peut être pas besoin de tout le lait, cela dépend de la consistance du *uru*. Salez et poivrez, ajoutez de la muscade.

3- Mélangez à la purée le jambon, le fromage râpé, l'oignon, le persil ciselé. Ajoutez l'oeuf, et mélangez bien. Si la préparation est trop liquide, ajoutez un peu de farine.

4- Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de beurre. Déposez-y de petits tas de la préparation, aplatissez les pour qu'ils fassent tous la même épaisseur (environ 1 cm). Faire cuire en surveillant qu'ils ne brûlent pas. Les retourner et poursuivre la cuisson.



Voir l'intégralité de la recette sur : m.ptitchef.com



Je fais mon petit *fa'a'apu* bio

MON PETIT FA'A'APU, MON PETIT PLAISIR

Cultiver le plus naturellement possible ses propres fruits et légumes, c'est avant tout un plaisir. C'est l'occasion de se régaler avec la production de son jardin, c'est également plus de qualité, de transparence dans son assiette et des économies réalisées en produits frais.

JARDINER BIO

Cultiver de manière biologique évite l'utilisation des produits chimiques de synthèse et nécessite de travailler la terre autrement. Cette pratique favorise la biodiversité et crée ainsi un climat favorable au développement de la faune, amie du jardinier.

POUR JARDINER AU NATUREL IL FAUT :

- Commencer lors de la saison des pluies.
- Aérer le sol.
- Faire des associations de cultures.
- Favoriser la rotation des cultures.
- Pratiquer le paillage.
- Fabriquer son compost (voir P.29).



Fa'a'apu

TARO

FE'I

BIO

Le jardin hors sol est pratique pour protéger mes précieux légumes des nuisibles.

Je repère les labels

Les labels ou logos environnementaux indiquent qu'un produit respecte des critères visant à limiter ou réduire les impacts sur l'environnement, tout au long du cycle de vie du produit : lors de la fabrication, du transport, de l'utilisation jusqu'à la fin de vie du produit. Chaque label se rapporte à un référentiel qui définit les critères environnementaux respectés par le produit.

LES LABELS LOCAUX



Le label Bio Fetia garantit la conformité d'une exploitation et de ses produits à la Norme Océanienne d'Agriculture Biologique (NOAB).

On retrouve essentiellement ce label sur les fruits et les légumes frais.



Il existe également le label Made in Fenua « Nos produits sont nos emplois » pour nous aider à choisir et consommer local, tout en contribuant au développement des emplois locaux. Nous pouvons le retrouver sur de nombreux produits : fruits et légumes, café, lait, jus de fruit, charcuterie, produits d'entretien, etc.

LES LABELS INTERNATIONAUX



Les labels AB et Euro-feuille garantissent des produits issus de l'agriculture biologique, respectueuse de l'environnement et du bien-être animal (transports, conditions d'élevage, abattage, etc.). Ces produits sont exempts de produits chimiques de synthèses (pesticides, engrais, désherbants, etc.) ainsi que d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés).



L'écolabel Européen concerne les produits d'hygiène, d'entretien et de nettoyage. Ce label garantit une utilisation limitée de certaines substances dangereuses pour la santé humaine et nocives pour l'environnement aquatique.

J'allaite mon enfant

LE « TITI MAMA », RIEN DE PLUS NATUREL !

Le meilleur lait pour le nourrisson, c'est sans aucun doute le « *titi mama* ». Le lait maternel suffit à lui seul à assurer la croissance **jusqu'au 6^e mois de bébé**. Il correspond exactement à ses besoins nutritionnels tant en quantité qu'en qualité. Dès les premiers jours de bébé, le lait maternel évolue constamment pour lui apporter au fur et à mesure les éléments protecteurs anti-infectieux dont il a besoin pour se développer.



« L'allaitement maternel est le premier maillon de la prévention des troubles alimentaires et plus particulièrement de l'obésité »,
Direction de la santé.



Autres avantages, le « **titi mama** » reste toujours frais, propre, prêt à être consommé à tout moment. Il ne demande aucun temps de préparation, contrairement au biberon où il est nécessaire d'être équipé pour le préparer, le chauffer, etc... sans compter les économies réalisées sur l'achat du lait maternisé.



Je me protège des moustiques

ENSEMBLE POUR NOTRE SANTÉ

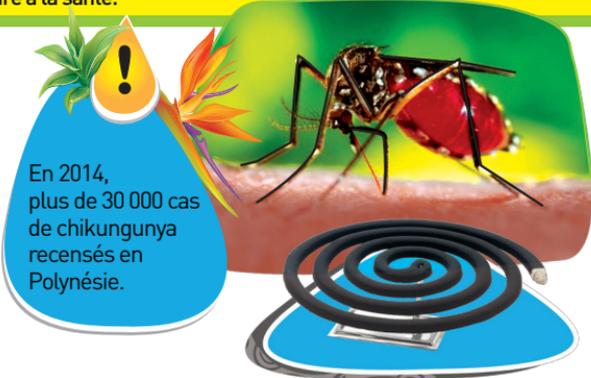
Le moustique est le vecteur de nombreuses maladies telles que **la Dengue, le Zika, le Chikungunya ou encore la Filariose lymphatique.**

Se protéger des piqûres de moustiques est essentiel. Cela évite d'être touché et de propager ces maladies.

POUR NE PAS SE FAIRE PIQUER

- J'installe des moustiquaires.
- J'utilise des **répulsifs cutanés** : une liste de ces produits est mise à notre disposition pour nous aider à choisir des produits efficaces.
- J'utilise du monoï à la citronnelle.
- J'utilise des tortillons anti-moustiques.

Attention, les « *ra'au naonao* » doivent être utilisés uniquement dans des endroits bien aérés car l'exposition prolongée à leur fumée peut nuire à la santé.



En 2014,
plus de 30 000 cas
de chikungunya
recensés en
Polynésie.

Je protège les tortues marines

LA BIODIVERSITE

SACRÉ HONU !

Aux temps anciens, le *Honu* était un animal emblématique et sacré dans la culture polynésienne. Il y a de quoi ! Savez-vous que les tortues marines ont échappé à la grande extinction responsable de la disparition des dinosaures ? Sacré *Honu*...

Aujourd'hui elles doivent faire face à de nombreuses menaces comme la pollution de leur habitat, la pression sur leur lieu de ponte et le braconnage. C'est pour cela qu'elles sont menacées d'extinction et qu'elles sont protégées depuis 1971 en Polynésie.

Il est interdit de les chasser, de les transporter, de collecter les œufs et de les commercialiser.



Seul un œuf sur 1000 donnera une tortue capable de se reproduire à son tour.



Un réseau a été créé par la DIREN qui travaille en relation avec plusieurs associations référents dont l'association **Te mana o te moana**.

VOUS CROISEZ UNE TORTUE MARINE ?

Contactez directement l'Observatoire au 40 47 66 49, pour partager cette rencontre et aider ce réseau à mieux connaître la répartition, le comportement et les stocks de tortues marines en Polynésie française.



Je respecte la tranquillité des mammifères marins

Depuis 2002, les eaux de la Polynésie française sont un sanctuaire pour les mammifères marins. Ils peuvent ainsi évoluer et se reproduire en toute tranquillité. L'observation des cétacés, si elle est mal pratiquée, peut être source de perturbations. Quelques règles simples doivent être respectées pour ne pas les déranger.

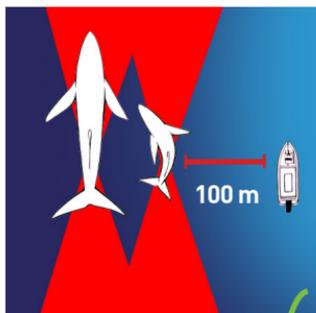
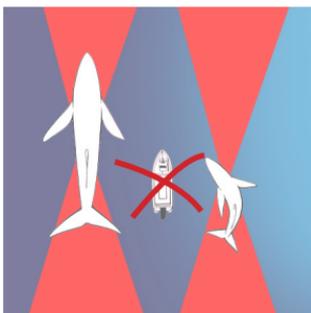
LES RÈGLES DE BONNE CONDUITE

- En bateau, j'évolue à **vitesse très lente (3 noeuds)** dans un **rayon de 300 mètres** et suivant une direction parallèle à leur déplacement.
- Lorsque mon bateau atteint la limite de la **zone d'exclusion (100 m)**, sa vitesse doit être réduite à **zéro**, tout en laissant tourner le moteur.
- Après l'observation, je quitte progressivement la zone, **en évitant de me positionner dans le couloir de déplacement** des animaux.
- **Si les animaux accélèrent, changent de cap ou recherchent la fuite, alors je dois interrompre immédiatement l'observation.**
- Si les animaux rejoignent volontairement mon bateau, **j'évite de les toucher, de les nourrir, de crier ou de taper sur le bateau.**

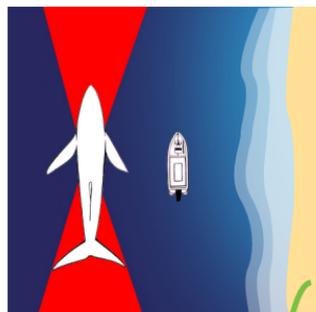
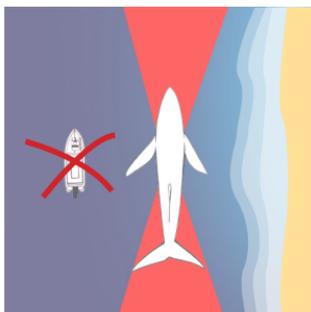
La femelle baleine à bosse peut mesurer jusqu'à 15 mètres et peser 40 tonnes.



NE PAS SE METTRE ENTRE LES BALEINES



NE PAS BLOQUER LES BALEINES CONTRE LE RECIF



 Zone interdite

DES OBSERVATIONS À PARTAGER

Je partage mes observations avec le **Res'Océan du Groupe d'Etude des Mammifères Marins (GEMM)** et la **DIREN** au **40 47 66 49**.

Cette participation permet de mieux comprendre les menaces qui pèsent sur les mammifères marins du sanctuaire et renforce les actions à mettre en place pour mieux les protéger.



Je respecte les tailles et les périodes de pêche

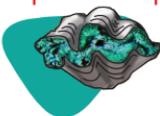
Nos ancêtres l'avaient bien compris, la nature a besoin de temps pour se renouveler. C'est pour cela que le *Rahui* a été mis en place, afin de respecter les cycles de reproduction des espèces. Grâce à eux, nous profitons pleinement aujourd'hui des richesses de la mer. A notre tour de faire attention pour les générations suivantes...

PETITE, MOYENNE OU GRANDE ?

Respecter les tailles lors d'une prise permet aux animaux de se régénérer au moins une fois dans leur vie.

12 cm autorisé toute l'année

LE BÉNITIER
(PAHUA)

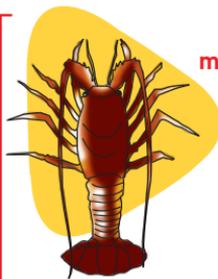


LES CHEVRETTES
D'EAU DOUCE
(OURA PAPE OIHAA)



6 cm
autorisé de
mars à octobre

20 cm
autorisé
de mai
à janvier



LA LANGOUSTE
(OURA MITI)



14 cm
autorisé
de février
à octobre

LA CIGALE DE
MER (TIANEE)

D'autres espèces surexploitées ou en danger font l'objet d'une interdiction de capture : mammifères marins, requins, tortues marines, raies manta, troca, burgau, corail noir, etc.

D'autres espèces sont soumises au *Rahui* comme le *varo*, le crabe vert, le *nato*. DRM : voir la direction des ressources maritimes. peche.pf

J'évite la propagation des espèces envahissantes

Les espèces végétales ou animales sont qualifiées d'envahissantes lorsque, venues d'un milieu extérieur, elles sont responsables de l'extinction d'espèces locales, représentent un problème de santé publique et causent des dommages agricoles.

Elles ont pour la plupart été introduites par l'Homme (volontairement ou accidentellement) telles que le **Miconia** (*Miconia calvescens*), la **mouche cicadelle pisseuse** (*Homalodisca vitripennis*), le **moustique Aedes aegypti** (responsable de la dengue et du zika) ou encore la **petite fourmi de feu** (*Wasmannia auropunctata*).

COMMENT ÉVITER L'INVASION ?

RÈGLES DE BON SENS POUR ÉVITER LEUR PROPAGATION :

- **Je n'importe pas de plantes ou d'animaux étrangers** sur le territoire sans autorisation administrative.
- **Je n'introduis et ne transporte pas d'espèces envahissantes** (végétales ou animales) **ni de plante en pot d'une île à l'autre**. Une graine de plante envahissante est peut être présente dans la terre. Elle pourrait germer et se propager sur une île encore préservée.
- **Je ne relâche pas dans la nature** un animal dont je souhaite me débarrasser.

Pour signaler la présence d'une espèce envahissante, rendez vous sur le site de la Direction de l'environnement : www.environnement.pf/signalement



Le Miconia, importé en 1937, est présent aujourd'hui sur 2/3 de l'île de Tahiti (soit plus de 80 000 ha).

Je protège les oiseaux marins



LA POLLUTION LUMINEUSE

Les pétrels et les puffins sont des oiseaux marins nichant en altitude dans des îles hautes. Ces oiseaux passent la journée en mer et ne reviennent sur leurs colonies que la nuit.

Le développement de l'urbanisation a fait de la lumière des villes une menace pour ces oiseaux marins. La pollution lumineuse les désoriente et certains tombent au sol. A terre, ils sont incapables de reprendre leur envol et deviennent vulnérables. Ils peuvent alors facilement être attaqués par des chiens ou des chats.



L'espèce la plus concernée par le problème de la pollution lumineuse est le Pétrel de Tahiti, classé « quasi-menacé » par l'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature).



LES BONS GESTES DE SAUVETAGE

Pour aider un oiseau à retrouver sa liberté, voici les règles de sauvetage :

- 1- Evitez de le manipuler inutilement pour ne pas le stresser, ni abîmer ses plumes.
- 2- Mettez-le dans un carton fermé et percé de trous (avec du papier journal au fond pour les fientes).
- 3- Placez-le dans un endroit calme à l'abri du soleil, des chats et des chiens.
- 4- Ne le nourrissez pas mais donnez-lui à boire, soit en le mettant dans une bassine d'eau pour qu'il boive seul, soit en lui mettant le bec sous un jet d'eau. N'insistez pas s'il ne boit pas.
- 5- Appelez **l'association MANU au 87 22 27 99** pour organiser le relâcher de l'oiseau.



J'économise l'eau

L'EAU

L'EAU, RESSOURCE VITALE



Nous avons besoin d'eau au quotidien : pour faire sa toilette, se brosser les dents, se laver les mains, se doucher, préparer les repas, arroser les plantes, etc.

Un geste essentiel serait de ne pas laisser couler l'eau inutilement et pour cause : 18 litres d'eau gaspillés pendant un brossage de dents. Il faut compter beaucoup plus, lorsqu'on arrose la route sous le soleil de midi !

Îles hautes = 500 litres /jour /pers
Soit 5 à 7X plus que les atolls.



POUR ÉCONOMISER L'EAU :

- **J'installe des réducteurs de débit** (aérateurs ou mitigeurs) sur les becs des lavabos et de l'évier.
- **Je m'équipe d'une chasse double débit** pour les toilettes (c'est 3 à 6 litres d'eau / utilisation, contre 6 à 12 litres pour une chasse d'eau normale).
- Je ferme l'eau ou **j'utilise un verre d'eau quand je me brosse les dents.**
- **J'utilise un seau d'eau ou un pistolet d'arrosage pour nettoyer la voiture** plutôt que de laisser le tuyau couler en permanence.
- **Je récupère l'eau** pour arroser mes plantes : eau de nettoyage des légumes, eau qui a servi à cuire les œufs.
- Sous la douche, **je ferme le robinet d'eau lorsque je me savonne,**
- **Je récupère l'eau de pluie** (voir P.58).

J'arrose utile

JE PROFITE DU SOIR

Évitons l'arrosage sous le soleil de midi : c'est de l'eau et du temps gaspillés inutilement. La fin de la journée est le moment idéal pour arroser son jardin : il fait plus frais, l'évaporation est réduite et les plantes ont toute la nuit pour se désaltérer tranquillement.

ASTUCES

- **Je m'informe des prévisions météorologiques** et j'anticipe les pluies à venir pour ne pas arroser inutilement.
- **J'utilise le goutte-à-goutte** : ce système évite l'évaporation inutile de l'eau et permet un arrosage directement au pied de la plante.
- **A la saison sèche (Août-Septembre), je réduis au minimum l'arrosage** pour ne pas accentuer le manque.



Je préserve les ressources en eau

L'EAU

Avant d'arriver au robinet, l'eau est prélevée dans la nature. En fonction de sa qualité, elle est traitée pour devenir potable. Plus l'eau est polluée, plus il faudra la traiter pour la rendre potable. C'est pourquoi il nous faut préserver les ressources en eau.

NETTOYER AU NATUREL

Les produits ménagers sont présents dans nos placards et nous aident à nettoyer l'intérieur de nos maisons. Seulement, **ces produits chimiques sont difficiles à dégrader et leur utilisation abusive peut nuire à la santé et à l'environnement.**

C'est pourquoi, mieux vaut privilégier les produits labellisés, biodégradables à 100% et non toxiques. Nous pouvons aussi utiliser des recettes de grand-mère (vinaigre blanc, citron, bicarbonate) et recourir au manuel : frotter, lustrer...



ASTUCES

Pour faire briller carreaux et robinetterie,
pour désinfecter toilettes et salle de bain,
pour adoucir le linge sans laisser d'odeur :

2 litres d'eau chaude,
2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude,
1 cuillère à soupe de vinaigre blanc,
Et frotter !



**Le vinaigre
et le bicarbonate**
sont les amis du
nettoyage.

Par ailleurs, pour déboucher mes canalisations, au lieu d'utiliser des produits chimiques : j'utilise une ventouse, voire je démonte le siphon pour le nettoyer. En cas de recours à des produits, je respecte les doses indiquées, **je privilégie les produits labellisés, biodégradables à 100% et non toxiques pour l'environnement.**



LES CANIVEAUX ET LES RIVIÈRES NE SONT PAS DES POUBELLES

En saison des pluies, on observe avec désolation une quantité de déchets qui stagnent dans les rivières, aux embouchures et sur les plages. **Utilisons les bacs gris et les bacs verts ! (voir p.20)**



De même, **ne pas jeter de débris (coton-tige, lingette, serviettes hygiéniques etc.) dans nos toilettes.** Ils bouchent les canalisations et ne sont pas traités par les dispositifs d'assainissement.

Je traque les fuites d'eau

PLOC...PLOC...PLOC...



Doucement mais sûrement, les fuites d'eau pèsent lourd sur notre facture. **Une chasse d'eau qui fuit représente jusqu'à 600 litres d'eau potable gaspillés par jour**, soit le double de notre consommation journalière.

POUR ÉVITER CE GÂCHIS :

- Je tends l'oreille.
- Si je suis doté d'un compteur d'eau, je relève les chiffres de ma consommation le soir avant de me coucher et le matin au réveil, en veillant à ne pas consommer d'eau durant la nuit (ni chasse d'eau, ni machine à laver). Si les chiffres sont différents, c'est qu'il y a une fuite ! Faites appel à votre plombier si les fuites ne sont pas faciles à déceler.
- Généralement, la fuite vient d'un joint défectueux. Il suffit de le changer sans pour autant faire appel au plombier.
- Si j'observe un écoulement d'eau sur la route ou dans les caniveaux, jour comme nuit, j'en avertis le service d'eau de la commune.

Je récupère l'eau de pluie

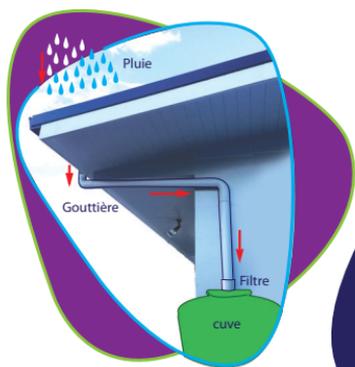
TIENS VOILÀ LA PLUIE !

La saison des pluies approche, je peux m'équiper d'une petite cuve ou citerne pour stocker un volume d'eau plus important afin de limiter l'usage de l'eau potable. Toutefois, l'utilisation d'une citerne, si l'ensemble est mal installé ou mal entretenu, peut très rapidement porter atteinte à la santé des populations.



BIEN UTILISER SA CITERNE

- Installez la citerne selon les **recommandations d'usage**. Elle ne sera pas enterrée pour les opérations de vidange et de nettoyage.
- Le réseau de distribution de l'eau de pluie doit **obligatoirement être disconnecté** du réseau d'eau potable de la maison et surtout du réseau d'eau potable public afin de ne pas exposer la population à des risques de contamination.
- **Entretenez régulièrement** les gouttières, la citerne et les éléments de tuyauterie car ils présentent des zones de nidification idéale pour les moustiques.
- **Veillez à ce qu'il n'y ait pas de voie d'entrée possible pour les moustiques** en installant une moustiquaire en entrée, sortie et sur toutes les ouvertures directes vers l'extérieur (trop-plein, trou d'aération, jonction entre les éléments de tuyauterie et la citerne).



J'adopte l'éco-conduite

LES TRANSPORTS

SOUPLESSE ET ANTICIPATION

L'éco-conduite est une question d'attitude au volant.

Plus je suis cool, moins mon moteur se fatigue et moins il consomme de carburant. Une bonne nouvelle pour mon budget et pour l'environnement !

Pour diminuer l'impact négatif de l'utilisation de ma voiture, il suffit d'adopter quelques gestes simples et efficaces :

- **Je démarre en douceur** les 5 premiers kilomètres pour laisser le temps au moteur d'arriver à la bonne température.
- **Je roule à vitesse constante et je conduis avec souplesse et anticipation** pour éviter les accélérations et freinages à répétition.
- **Je roule au bon régime moteur** : j'évite de forcer sur le moteur et de rouler en sur-régime.



En Polynésie, 53% des émissions de CO₂ sont dues aux transports.



ASTUCES

- **Je coupe le moteur si je m'arrête au magasin ou si j'attends quelqu'un.** Au-delà de 20 secondes, laisser tourner le moteur consomme plus d'énergie que s'il est arrêté puis redémarré.
- **Je voyage « cheveux au vent ».** La climatisation peut représenter une surconsommation de carburant jusqu'à 35 % : **éviter la climatisation au démarrage du véhicule, aérer l'intérieur du véhicule avant de l'allumer, la couper en montée, l'éteindre lorsque l'arrêt est proche et à bannir pour les petits trajets.**



OFF



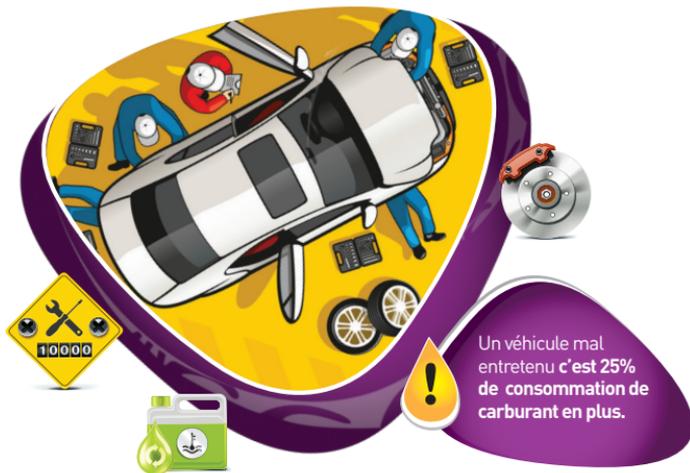
OFF

J'entretiens mon *pereo'o*

TOUS AU GARAGE !

Faire les révisions de son véhicule (vidange, filtre à air, parallélisme des roues) **c'est avant tout une question de sécurité, mais c'est aussi moins de passages à la pompe** et pour cause :

- un filtre à air obstrué et/ou un filtre à carburant bouché diminuent la puissance du moteur, génèrent des fumées noires et augmentent la consommation de carburant de 10%.
- des pneus dont la pression est trop faible ou trop forte entraînent une perte d'adhérence et augmentent la consommation en carburant jusqu'à 8%. Il faut donc vérifier la pression de ses pneus régulièrement, dans l'idéal, une fois par mois.



Je fais du covoiturage



Les transports représentent le 3^e poste de dépense des ménages. En France, 1 voiture en auto-partage remplace 9 véhicules individuels et économise 8 places de stationnement !



Faites du covoiturage c'est plus convivial, plus écologique et ça réduit les embouteillages !



Je me déplace en douceur

LA MOBILITÉ DOUCE

Emissions de gaz à effet de serre, embouteillage, perte de temps...c'est le moment de repenser nos modes de déplacement et laisser plus de place à la mobilité douce. **Pour les petits trajets, je laisse ma voiture au garage et je prends mon vélo, mon skate ou mes chaussures de jogging.**

C'EST BON POUR NOTRE SANTÉ ET L'ENVIRONNEMENT !

Pour les plus longs trajets, je pense aux transports en commun. Malgré leurs nombreuses faiblesses (horaires irréguliers, bondés aux heures de pointe), ils ont le mérite de désengorger nos routes : un bus de 50 places, c'est autant de voitures en moins sur nos routes.

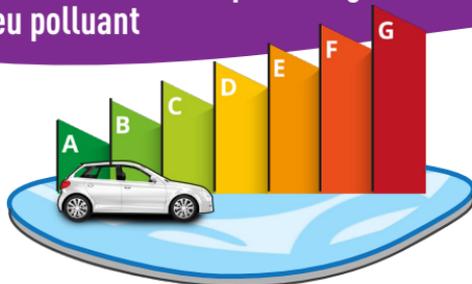


$\frac{1}{4}$
des trajets en
voiture fait moins
d'1 km ! Il faut
compter environ
15 minutes pour
faire 1 km à pied.



Je choisis un véhicule peu énergivore
et peu polluant

A



A l'achat d'un véhicule neuf ou d'occasion, il est aujourd'hui indispensable d'intégrer à mes critères de choix : la **consommation de carburant**, les **rejets de dioxyde de carbone (CO₂)** et les **émissions de polluants du véhicule**.

En Polynésie, le secteur des transports émet à lui seul plus de 50% de CO₂, gaz à effet de serre responsable du changement climatique.

Au niveau mondial, les particules fines constituées de poussières issues des pots d'échappement des véhicules sont responsables de 2 millions de morts dans le monde chaque année. A Tahiti, il n'existe pas de dispositif de surveillance de la qualité de l'air. Pourtant, préserver cette ressource indispensable à la vie est une question de santé publique. Nous avons tous un rôle à jouer.

En choisissant un véhicule peu énergivore et peu polluant, nous contribuons à préserver notre *fenua* !



J'organise mes déplacements



A PIED À L'ÉCOLE

Pédibus, écolobus, carapattes sont autant de termes employés pour désigner le fait d'aller à l'école en groupe, à pied, à vélo ou en trottinette, le tout encadré par des adultes.

La démarche répond en premier lieu aux problèmes d'embouteillage, de pénurie de stationnement et de sécurité à la sortie des écoles. Rapidement, ce projet devient un bon support pédagogique pour illustrer le développement durable à l'école et impliquer les enfants et les parents dans la préservation de notre environnement. Une bonne idée à mettre en place dès la rentrée !

LE PLAN DE DÉPLACEMENT POUR LES GRANDS

En entreprise ou en collectivité, j'optimise les déplacements domicile/travail en mettant en place un **plan de déplacement entreprise (PDE)**. Il s'agit d'une série de mesures pour favoriser la mobilité douce au travail : aménager les horaires de travail, mettre en place le covoiturage, promouvoir le vélo, encourager l'utilisation des transports en commun, etc.

A vous de jouer !



Je donne de mon temps

L'ENGAGEMENT ASSOCIATIF

L'association est un lieu qui rassemble, où l'on peut s'exprimer, partager ses idées, se sentir utile et apprendre des autres. **S'engager dans l'aventure associative permet de réaliser un projet personnel, tout en participant à une cause plus grande que soi : la protection de notre environnement.**
Une aventure passionnante !

Au delà des écogestes à adopter au quotidien, nous pouvons tous être acteurs du changement en nous impliquant dans une association environnementale ou d'éducation à l'environnement et au développement durable.

Renseignez vous
auprès de votre mairie
pour connaître les
associations de votre
commune.



JEUNES ÉCOCITOYENS

Pour approfondir la notion de développement durable dans les programmes scolaires et leur donner un cadre collectif d'application, **il est possible d'inscrire l'établissement dans une démarche responsable : l'Agenda 21 scolaire et le label Eco-Ecole.** Ces démarches volontaires permettent aux jeunes, ainsi qu'à l'ensemble de la communauté éducative, de s'interroger sur leur empreinte écologique et concevoir des plans d'actions pour s'engager ensemble dans une démarche responsable. Plusieurs établissements se sont ainsi engagés.

ZOOM SUR
L'ÉCO-COLLÈGE
DE PAO PAO

Depuis 2010, le collège de Pao Pao s'engage dans le Développement Durable. Leurs actions ont été soutenues par la Fondation Nicolas Hulot et labellisées Eco-collège par la Fondation pour l'Éducation à l'Environnement en Europe (of-FEEE).

Ils ont mis en place la récupération des piles usagées dans toutes les classes, organisé des opérations de tri sélectif, réalisé leur bilan carbone et sont entrés dans une démarche de restauration collective responsable.

J'organise des éco-événements

QUAND ÉVÈNEMENT RIME AVEC ENVIRONNEMENT

Qu'il s'agisse d'une **course de va'a** ou d'un **tamure marathon**, les **événements** font partie de notre mode de vie et permettent de rassembler ponctuellement un nombre important de personnes. Bien qu'ils nous divertissent, ces événements génèrent des impacts non négligeables sur l'environnement : **production de déchets, pollution de site, rejets de CO₂ dus aux transports, consommation d'eau et d'énergie.**

La démarche d'éco-événement est un moyen d'intégrer avant, pendant et après l'évènement, les bonnes pratiques pour réduire ces impacts :

- Communiquer de manière responsable en favorisant le papier recyclé et le numérique.
- Réduire au minimum la production de déchets sur le site et prévoir le tri sélectif : des gobelets réutilisables à la place des gobelets en plastique.
- Sensibiliser le public et l'encourager à agir concrètement lors de l'évènement : stand d'information, jeu participatif, etc.
- Proposer des produits locaux et si possible bio pour la buvette.
- Offrir des cadeaux promotionnels utiles et durables comme des cendriers de poche.

Je m'informe

L'énergie

- Ademe Polynésie : **www.polynesie-francaise.ademe.fr**
- Espace Info Energie de Polynésie - Tél : **40 50 04 25**
- Le site Ecocitoyen de l'Ademe qui informe et guide les particuliers pour un quotidien plus écologique : **<http://ecocitoyens.ademe.fr>**
- Dossiers thématiques de la Fondation Nicolas Hulot : **www.fondation-nicolas-hulot.org**

Les déchets

- Les consignes du tri sélectif Fenua Ma : **www.fenuama.pf** - Tél : **40 54 34 50**
- Direction de l'environnement : **www.environnement.pf**
- L'initiative Commerce Engagé par l'association Ecoscience Provence : **www.ecoscienceprovence.com/commerce_engage**
- La semaine européenne de réduction des déchets : **www.serd.ademe.fr**

La santé et alimentation

- Formation de potager bio avec l'association Bio Fetia : **www.spg-biofetia-tahiti.org**
- Centre d'hygiène et de salubrité publique : **www.hygiene-publique.gov.pf**
- Fiches pratiques « Jardiner au naturel » de la Fondation Nicolas Hulot : **www.fondation-nicolas-hulot.org**

La biodiversité

- L'observatoire des espèces emblématiques marines de Polynésie :
www.observatoire-diren-polynesie.com - Tél : 40 47 66 49

- L'observatoire des tortues marines en Polynésie :
<http://observatoirepolynesie.org/tortues/> - Tél : 87 71 53 44

- Groupe d'étude des mammifères marins :
www.gemmpacific.org

- Société d'ornithologie de Polynésie :
www.manu.pf - Tél : 40 52 11 00

- Les espèces règlementées, protégées, envahissantes en Polynésie :
www.environnement.pf

- Le sanctuaire de Pelagos :
www.sanctuaire-pelagos.org

- DRM direction des ressources Marines et minières :
www.peche.pf

L'eau

- Généralités sur l'eau en Polynésie :
www.environnement.pf

- Assainissement des eaux usées en Polynésie :
www.hygiene-publique.gov.pf

- Office International de l'Eau : **www.oieau.fr**

- Ministère de l'environnement :
francine.tsioufouc@environnement.gov.pf



Je m'informe

Les transports

- Tahiti covoiturage : www.tahiticovoiturage.com
- Organisation Mondiale de la Santé : www.who.int
- Semaine de la mobilité durable :
www.agissons.developpement-durable.gouv.fr
- Votre voiture est-elle énergivore et polluante ?
Réponse avec le Car Labelling de l'Ademe :
www.carlabelling.ademe.fr

Les projets collectifs

- Fondation pour l'Education à l'Environnement en Europe :
www.f3e.org
- Agenda 21 scolaires : www.comite21.org
- Réseau Ecole et Nature : <http://reseauecoleetnature.org>
- Démarche Citoyenneté Environnement Développement Durable :
www.laligue.org
- Autodiagnostic environnementale pour les responsables d'événements (ADERE) : www.evenementresponsable.fr
- Plateforme « J'agis pour la nature » de la Fondation Nicolas Hulot :
www.jagispourlanature.org
- Soutien à l'action de la Fondation Nicolas Hulot :
www.fondation-nicolas-hulot.org



L'association Ta'ata Ti'a, littéralement « Ceux qui se lèvent », est née de la volonté de deux amies de s'engager dans la protection de notre fenua. Créée en mars 2013, l'association a pour objectifs de :

- Tisser et structurer un réseau d'acteurs engagés dans le domaine de la sensibilisation et l'Education à l'Environnement vers un Développement Durable (EEDD),
- Encourager l'échange de pratiques entre acteurs de terrain, faciliter le partage d'expériences, inciter à la mutualisation des outils et la transmission des savoir-faire,
- Favoriser l'émergence d'initiatives locales incitant aux changements de comportements individuels et collectifs dans divers domaines (culturels, sportifs, milieu scolaire, etc.),
- Engager une réflexion sur l'existence que nous (polynésiens) menons aujourd'hui et porter une vision commune sur le développement de la société Polynésienne de demain.

Vous désirez rejoindre l'association, contactez nous par mail : taatatia@gmail.com pour plus d'informations.



**FONDATION
NICOLAS HULOT
POUR LA NATURE
ET L'HOMME**

Créée en 1990, **la Fondation Nicolas Hulot** est à la fois un laboratoire d'idées et d'actions qui oeuvre en faveur de la transition écologique. Outil phare du Défi pour la Terre, opération écocitoyenne lancée en mai 2005 par la Fondation Nicolas Hulot pour la Nature et l'Homme et l'ADEME, le Petit Livre Vert pour la Terre est un ouvrage ludique et pédagogique qui rassemble une centaine de bons gestes pour la planète. Après avoir été distribué à 5 millions d'exemplaires en France métropolitaine, il a ensuite été adapté au territoire Guyanais en 2009 et se met aujourd'hui aux couleurs de la Polynésie française.

www.fnh.org

