

CINDY
@bee.greener

HIVER GREEN

NOËL, NOUVEL AN, RACLETTES, VACANCES AU SKI, CHAUFFAGE...
TOUS LES ÉCOGESTES POUR KIFFER
L'HIVER EN MODE ÉCOLO

JouVence



DANS LA MÊME COLLECTION AUX ÉDITIONS JOUVENCE

3, 2, 1... Climatarien-ne, Mélanie Sancery-Gay
Meuf green, Deborah Lopes
Imagine demain, Ça commence par moi,
Julien Vidal et Quentin Caillat

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-804-1

Couverture : François-Xavier Pavion

Maquette intérieure : Anaïs Pascal

Mise en page : Virginie Cauchy

Schémas p. 24, 26, 69, 83, 85, 100, 101, 112 : © Éditions Jouvence

Visuels intérieurs : Francois-Xavier Pavion, Image banque © Shutterstock p. 3, 4, 44 et 122 © Anna Kutukova, p. 13 © Hchjil, p. 28 © Misteltoe.

AdobeStock : p. 14, 94, 95, 96 © Mykola, p. 15 © warmworld, p. 21 © nadiinko, p. 29 © ylivdesign, © infadel, © elenvd, © infadel, p. 30 © Visual Content, © chrupka, p.35, 36 © IconLauk, p. 36 © Splinter, p. 38, 39 © KVASay, p. 40, 54, 86, 89 © anatolir, p. 54 © Hein Nouwensn, © kazy, p. 58 © Arcady, p. 64 © Icongeek26, p. 64, 104 © Manon, p. 65 © JungleOutThere, p. 72 © Emilie Bardet Studio, © pict rider, © P666, © kazy, © chrupka, © Janis Abolins, p. 75 © Good Studio, p. 78, 107 © Hein Nouwens, p. 89 © Ramcreative, © dikabrina, © vikusha_art, © anatolir, © Tartila, © cmeree, p. 91, 92 © jula_ru, p. 104 © jula_ru, © mauli designs, © Artem, © GreenSkyStudio, © CURIOS, © lembergvector, p. 110 © Toltemara, p. 114 © Maksim M, © kornkun, ©K3Star, ©logomaster, © Mykola, ©warmworld, © CHEESEBURGER, © dariachekman, p. 115 © pvl0707, p. 121 © kazy, © ZoeCreative2, © Icons-Studio, © bigmouse108, © Yaryna, © krugli, p. 124 © Mohammad, p. 130, 147, 158, 161, 165, 173 © insemar, p. 176 à 184 © autumnn.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction

5



PARTIE 1

SPOILER ALERT : **LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE, CE N'EST PAS QUE PENDANT LA CANICULE**

7

Les écogestes hivernaux : le pourquoi !	8
Dérèglement climatique 1 - 0 Montagne	13
SOS biodiversité en danger	21
Les fêtes de fin d'année : plaisir vs désastre écologique	28



PARTIE 2

FAIRE SA PART : MODE COLIBRI ACTIVÉ

43

Les gestes éco(logiques)	44
Noël, Nouvel An et autres festivités	57
Fêter le Nouvel An en mode écolo	110
Vacances d'hiver écolo	115

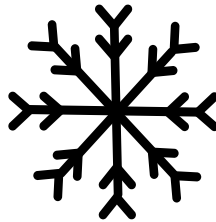


PARTIE 3

**PASSER DU CÔTÉ GREEN DE LA FORCE,
STARTER PACK**

123

Tes listes engagées	124
Recettes végétales et de saison pour les gourmands locavores	130
Devenir un-e warrior de l'antigaspi : masterclass	158
Semer des petites graines : mode d'emploi	173
Conclusion	185
Ressources	186
Remerciements	189
Notes	190



INTRODUCTION

ON FAIT CONNAISSANCE ?

Je m'appelle Cindy, et c'est moi qui te parle derrière ces lignes. Cela fait cinq ans maintenant que j'ai changé mon mode de vie pour qu'il reflète davantage mes convictions et mes préoccupations. À savoir : plus de simplicité et de sobriété, plus de respect de l'environnement et d'éthique. De l'autre côté de la balance : moins de pollution et moins de consommation.

Au début de ma transition écologique, je me suis heurtée à pas mal de jugements (tiens donc, tu te reconnais dans ces mots ? Étonnant !) de personnes de mon entourage, proche ou non, qui ne comprenaient pas vraiment ces changements de consommation qu'ils voyaient comme une lubie inutile.

Je me suis également rendu compte qu'à l'opposé, il y avait aussi des personnes qui étaient intéressées et qui avaient vraiment envie de bien faire et de connaître les bons gestes écologiques à mettre en place, sans trouver le temps de faire les recherches qu'il faut.

Fort de ces deux constats, j'ai commencé à partager le fruit de mes recherches et de mes découvertes sur les réseaux sociaux. Tant pour trouver une forme de soutien, me permettre d'échanger avec des personnes qui partageaient mes inquiétudes, mes motivations et ma vision du monde que pour semer

**PLUS DE SIMPLICITÉ ET DE SOBRIÉTÉ,
PLUS DE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT
ET D'ÉTHIQUE.**



des petites graines en rendant accessibles facilement et rapidement les informations écolos à celles et ceux qui en avaient besoin pour amorcer un changement et passer à l'action.

C'est comme ça que je suis devenue créatrice de contenu engagée sur les réseaux sociaux et que j'ai développé petit à petit mes connaissances sur l'écologie et la consommation responsable.

POURQUOI UN LIVRE SUR L'HIVER ?

J'ai constaté, je suis sûre que tu seras d'accord avec moi, qu'il est bien plus facile de sensibiliser à l'écologie en plein été qu'en plein hiver, car les conséquences du dérèglement climatique sont plus visibles. Feux de forêt, canicules, sécheresses, restrictions d'eau... sont autant d'événements qui impactent directement nos vies pendant l'été et donnent matière à réfléchir. On se rend compte que le couperet qui était censé tomber en 2050 est déjà au-dessus nos têtes et ça fait flipper. Dans ces conditions, difficile de faire l'autruche et l'écoanxiété aidant, on est plus réceptif aux messages d'alertes.

Jusque-là, tu me diras, c'est plutôt positif si ça donne envie de se renseigner davantage et de passer à l'action, non ? Oui mais non, parce que l'été ne dure pas toute l'année. Pour beaucoup de personnes, il est bien difficile de se projeter quand la menace n'est plus sous nos yeux. Pourtant, lutter contre le dérèglement climatique, c'est un peu comme vouloir des abdos. Tu auras bien plus de chance de muscler ton abdomen si tu fais dix minutes d'exercice par jour que si tu fais une séance de trois heures tous les six mois.

D'autant que pendant l'hiver, les conséquences des activités humaines sont exacerbées par les fêtes de fin d'année ou le froid. La biodiversité est aussi particulièrement menacée pendant cette période. Il y a matière pour agir pendant l'hiver, et c'est ce qu'on va voir ensemble dans ce livre !

PARTIE 1

SPOILER ALERT :

**LE DÉRÈGLEMENT
CLIMATIQUE,
CE N'EST PAS QUE
PENDANT
LA CANICULE**

Bon, je me dois de te prévenir, ce livre débute avec des infos peu réjouissantes, mais promis après je te donne un tas de solutions pour agir à ton échelle ! Le savoir, c'est le pouvoir, alors il faut en passer par là pour comprendre de quoi on parle exactement et pour se motiver tous ensemble.

LES ÉCOGESTES HIVERNAUX : LE POURQUOI !



8

Même si les conséquences du dérèglement climatique sont plus visibles pendant l'été, en particulier ces dernières années, le dérèglement climatique n'a pas de saison et la lutte écologiste non plus. On décortique ensemble pourquoi l'hiver est un temps fort pour agir.

La différence entre climat et météo¹

« Oh là là, le réchauffement climatique, mon œil, il fait super froid en ce moment et en plus il neige ! » Avoue, tu l'as déjà entendu celle-là ? Cette phrase braillée fièrement par tonton Germain est évidemment réductrice et inexacte. Il semblerait que tonton confonde climat et

météo et peut-être que pour toi aussi la différence n'est pas super claire, alors je t'explique tout.



Météo = le temps qu'il fait ou qu'il fera à court terme.

Climat = le temps qu'on peut s'attendre à avoir dans une région au fil des saisons.

On utilise plus ou moins les mêmes critères pour parler de la météo que du climat (température, pression atmosphérique, vent, taux d'humidité, précipitations, couverture nuageuse/ensoleillement). La différence, c'est que pour la météo on se concentre sur une période très courte (quelques heures ou jours), alors que pour décrire le climat, on observe les valeurs moyennes et leur variabilité (la norme en gros) dans une région ou à l'échelle globale au fil des saisons sur une période assez longue, en général on prend trente ans.

Aujourd'hui, on dit que le climat change (tu as difficilement pu passer à côté de l'info et c'est typiquement la raison d'être de ce livre). On range les changements climatiques dans deux catégories.

- **Les changements cycliques qui sont plutôt liés à des paramètres astronomiques (modification de l'inclinaison de l'axe de rotation de la Terre par exemple, à cause de l'attraction gravitationnelle des autres planètes du système solaire pendant une période précise, qui influence les saisons). Selon les scientifiques, les ères glaciaires entrent dans cette catégorie.**
- **Les changements en lien avec la composition de l'atmosphère, causés par des événements naturels comme les éruptions volcaniques par exemple ou encore par les activités humaines et la production de gaz à effet de serre.**

On remarque que les scientifiques sont plutôt d'accord (à plus de 99% quand même *) pour dire que les augmentations de température qu'on connaît ces cinquante dernières années entrent dans la deuxième catégorie et, pour le coup, pas besoin de volcan, les humains se débrouillent très bien tout seuls pour tout chambouler.

Une température très haute un jour J n'est pas forcément la preuve d'un changement climatique ; par contre, si on vit de telles journées plus souvent, et que de ce fait la norme des températures qu'on peut s'attendre à avoir dans une région augmente aussi, alors ça l'est. Actuellement, les températures moyennes augmentent de façon globale, mais cela ne veut pas dire qu'on n'aura plus du tout de périodes de froid intense, car elles font partie des variations météorologiques. Donc, désolée, tonton, mais le fait qu'il y ait des journées froides ne prouve pas que le réchauffement climatique est une grosse fourberie.

La sécheresse, un problème estival ?

LA SÉCHERESSE EST LOIN D'ÊTRE UN PROBLÈME SAISONNIER.

La sécheresse est loin d'être un problème saisonnier . Dans un cycle normal de l'eau dans notre zone géographique, nos ressources en eau (notamment les nappes phréatiques dans lesquelles on capte puis

traite l'eau qu'on boit) se remplissent de septembre à mars quand la pluviométrie est plus importante, c'est la « période de recharge ».

* L'ampleur de ce consensus a été mesurée par une équipe de l'université Cornell et il s'élève à 99,9% selon l'*Environmental Research Letters*.

Ce stock nous permet d'affronter plus sereinement les potentielles journées de chaleur intense en été.

Depuis l'été 2021, en France, on subit une sécheresse météorologique qui ne se met pas en pause comme par magie quand vient l'automne pour reprendre l'été suivant. Tous les mois depuis août 2021, il a moins plu que ce à quoi on pouvait s'attendre à l'exception des mois de décembre 2021, juin 2022 et septembre 2022 (ça fait peu d'exceptions quand même). En 2022, on a également connu un été très chaud et des épisodes de sécheresse intense. Le problème est que cet hiver 2022-2023 a été plutôt sec et n'a pas permis de reconstituer nos stocks d'eau... Avec un record national battu (pas de ceux qu'on arbore fièrement, non) de 32 jours sans pluie en janvier-février. Le dernier record en date en hiver était de 22 jours en 1989².

Surconsommation et tensions d'énergie

En hiver, les journées sont beaucoup plus courtes (jusque-là, je ne t'apprends rien). On se lève, il fait toujours nuit, on rentre chez nous, il fait déjà nuit. On utilise donc beaucoup plus d'électricité. Et comme il caille aussi, on utilise de l'énergie pour se chauffer. De quoi rapidement exploser les compteurs (pour nos portefeuilles, mais aussi pour l'environnement) si on ne fait pas un peu attention. Et ce qui est valable chez toi l'est aussi chez le voisin : chaque vague hivernale de froid entraîne des pics de surconsommation parce que la majorité des foyers consomment de l'énergie en même temps, souvent le soir entre 18 h et 22 h.

Cette surconsommation d'énergie accroît notre dépendance aux énergies fossiles et à l'énergie nucléaire, qui, même si considérée comme faiblement carbonée, a aussi son lot d'impacts négatifs sur l'environnement (elle produit chaque année sept piscines olympiques

de déchets radioactifs, dangereux, polluants, non recyclables et donc stockés à l'infini).

Et dépendre des énergies fossiles, ça craint, parce que c'est une des industries les plus polluantes. Tu te demandes pourquoi ? Petit point culture G...



- **Les énergies fossiles, c'est le petit nom qu'on donne à des matières qui sont nées de la décomposition de végétaux et d'animaux sur... littéralement des millions d'années.**
- **Pendant tout ce temps, elles n'ont pas chômé : elles se sont transformées en charbon, en pétrole ou en gaz et se sont chargées en carbone.**
- **Quand on brûle ces combustibles fossiles, du dioxyde de carbone et d'autres gaz à effet de serre se libèrent dans l'atmosphère. Ce qui propulse la *team* énergies fossiles dans le top des responsables du dérèglement climatique. Le problème est qu'on en brûle vraiment beaucoup puisqu'ils fournissent environ 80 % de l'énergie mondiale³, via l'électricité, la chaleur, le transport plus les processus industriels pour créer des matières premières allant de l'acier au plastique.**
- **Depuis 1992, les émissions des énergies fossiles ont augmenté de 60 %⁴.**
- **Vingt entreprises de l'industrie des énergies fossiles sont responsables de 35 % des émissions de CO₂ au niveau mondial⁵.**

Normalement, c'est le moment où tu es un peu révolté-e et *boosté-e* à fond pour agir : rendez-vous dans la partie 2 pour connaître les actions à entreprendre pour aller vers plus de sobriété et moins de dépendance aux énergies fossiles.

DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE

1 - 0

MONTAGNE



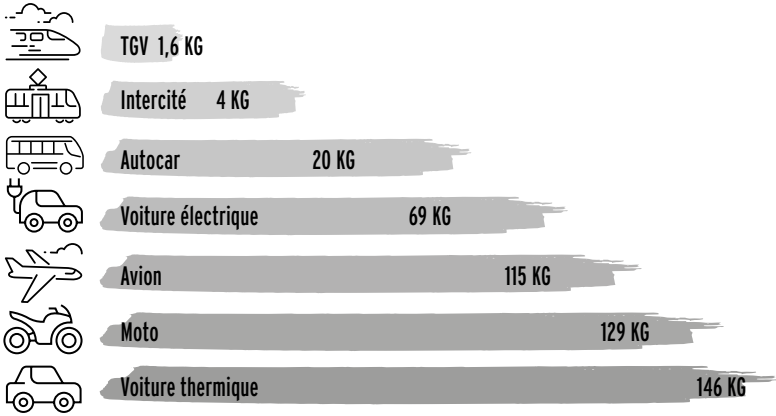
À la montagne, les conséquences du dérèglement climatique sont plus marquées et on assiste à un vrai cercle vicieux : les stations de ski ont un impact sur le climat et le réchauffement climatique affecte directement l'activité des stations de ski. Pour s'adapter à ces changements, certaines stations emploient des techniques énergivores et accentuent encore les conséquences du dérèglement climatique...

Skier tout schuss, quel impact ?

Ce qui pollue le plus dans les vacances au ski, ce n'est pas le ski en lui-même (seulement 2 % des émissions⁶), mais les transports qu'on utilise pour s'y rendre, qui sont majoritairement l'avion et la voiture, qui représentent 57 % des émissions de gaz à effet de serre liées aux vacances à la montagne. Vient ensuite le chauffage⁷ (27 %).

Voyager en mode slow

Admettons que tu veuilles faire un trajet Paris-Chamonix cet hiver, voici les émissions de CO₂ que ton trajet engendrerait selon le moyen de transport que tu choisis.



NOMBRE DE KILOS D'ÉMISSIONS DE CO₂ PRODUITS
PAR CHAQUE MOYEN DE TRANSPORT *

En observant ce schéma, tu peux remarquer que les transports les plus polluants sont : la voiture, la moto et l'avion. Il est facile de réduire son impact en oubliant ces moyens de se déplacer pour choisir des options ayant moins de répercussions sur l'environnement : le champion étant le train !

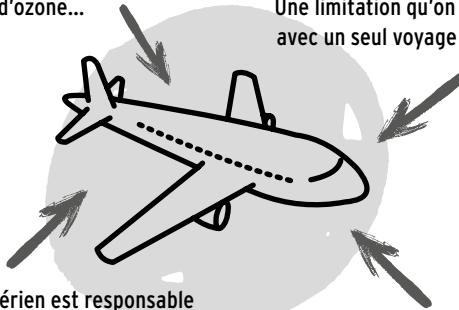
* Selon le simulateur de l'Ademe, *Calculer les émissions carbone de vos trajets*, 5 octobre 2020.

Mettre le holà sur l'avion

L'avion est un des modes de transport privilégiés pour se rendre en station de ski, surtout que beaucoup d'étrangers choisissent la France pendant cette période pour profiter des sports d'hiver. On parle quand même de 1,5 million de personnes venant de Grande-Bretagne et des Pays-Bas rien qu'à destination des aéroports de Grenoble et de Chambéry⁸. Et ça, c'est une info qui craint un max : voyager souvent en avion (une fois par an et plus) pour le plaisir (hors travail, étude, visiter sa famille) est absolument incompatible avec la lutte contre le dérèglement climatique et un mode de vie bas carbone. Voyager pour le loisir est une des habitudes qu'on doit absolument réinventer. Voici quelques points pour comprendre ce qui cloche avec l'avion⁹.

Deux tiers de l'impact de l'avion sont considérés hors CO₂ : traînées de condensation qui réfléchissent les rayons du soleil dans l'atmosphère et décuplent l'effet de serre, augmentation de la concentration d'ozone...

Pour limiter le réchauffement climatique à 1,5°C, selon l'objectif de l'accord de Paris, chaque Français devrait passer d'une empreinte carbone annuelle de dix tonnes à trois tonnes au maximum. Une limitation qu'on peut dépasser avec un seul voyage long-courrier.



Le secteur aérien est responsable de 6 % des émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial alors que seulement 10 % de la population (mondiale toujours) utilise ce mode de transport ! (Inégalité, bonjour !) Selon l'Organisation de l'aviation civile internationale (OACI), ces émissions devraient doubler, voire tripler d'ici 2050.

20 % des émissions de CO₂ du secteur sont produites par des voyages de moins de 1 500 km... Elles pourraient donc être évitées avec le développement des lignes ferroviaires.

*La compensation carbone : fausse bonne idée*¹⁰

Tu sais cette idée selon laquelle on peut rattraper les émissions de CO₂ émises par une de nos actions avec une autre action instantanée qui annulera donc l'effet négatif. Certaines compagnies aériennes proposent à leurs voyageurs de payer un supplément pour compenser l'empreinte carbone de leur voyage en leur indiquant qu'il servira à planter un arbre.

On oublie cet argument, c'est du *bullshit* qui n'allège que la conscience, pas son impact carbone personnel. Compenser par deux clics sur son téléphone n'est pas une solution, on ne peut pas marchander avec le climat, c'est beaucoup plus complexe que ça. Planter un arbre n'a pas un effet immédiat d'absorption du CO₂. Les arbres doivent atteindre une taille minimum avant d'effectivement absorber du CO₂, ils sont soumis aux aléas climatiques qui peuvent entraver leur bon développement et sont inefficaces face aux impacts hors CO₂ de l'avion.

**PLANTER
UN ARBRE N'A PAS
UN EFFET IMMÉDIAT
D'ABSORPTION DU CO₂.**



L'impact des stations de ski

Depuis les années 1970-1980, le tourisme en altitude a connu un *boom*... Et plus de gens aux habitudes de consommation polluantes concentrées au même endroit, forcément, ça ne peut pas être positif pour le climat.

Plus de béton, moins de nature sauvage

Neuf stations sur dix sont situées en partie sur une aire protégée comme une réserve biologique, une réserve naturelle, une zone qui profite d'un arrêté de protection de biotope ou bien un parc naturel régional. Ces aménagements et tout le passage qu'ils amènent nuisent directement à la biodiversité de ces espaces : faune et flore.

Les déchets oubliés

Certains touristes peu précautionneux sèment leurs déchets dans la neige pendant leur descente en skis. On pourrait croire à des cas isolés, mais que nenni, 150 tonnes de déchets sont jetées à la montagne chaque année. C'est une habitude bien ancrée qui oblige les locaux à les ramasser une fois la neige fondue... En 2016 par exemple, l'association Mountain Wilderness et ses bénévoles avaient ramassé 38 tonnes de déchets en travaillant pendant 62 jours¹¹, majoritairement des mégots et des canettes. Un nettoyage essentiel pour prévenir la pollution et protéger les animaux qui peuvent les confondre avec leur nourriture.

Du chauffage, du chauffage, encore du chauffage

On estime que 38% des logements en station sont des passoires énergétiques, autrement dit : ils sont tellement mal isolés que

l'énergie qu'on utilise pour chauffer le logement se retrouve super facilement dans la rue. On ajoute à ça la consommation énergétique pour les activités en station qui se diversifient de plus en plus pour répondre à la demande des touristes (spa, cinéma, etc.) et on obtient une moyenne de consommation électrique de 10 MWh par habitant·e dans les communes où on trouve des stations, soit deux fois la moyenne nationale¹² !

La montagne, plus fragile face au dérèglement climatique

La hausse des températures n'impacte pas la montagne de façon homogène, ça va dépendre des saisons et de l'altitude aussi. Une partie du réchauffement qu'on observe à la montagne peut être lié à la baisse de réflexion de la neige... Et là, tu te dis la réflexion quoi ? Je t'explique ! Normalement, grâce à sa couleur blanche, la neige renvoie l'énergie du soleil ; quand il y en a plein, elle est donc d'une aide précieuse pour refroidir le climat. La tendance de ces dernières années, c'est plutôt moins de neige plus de la neige qui fond beaucoup plus vite. Ce n'est pas une super opération pour le climat puisque du coup, sans son manteau neigeux, la terre est nue plus souvent, elle absorbe l'énergie solaire et se réchauffe davantage.

18

Quel avenir pour la neige ?

La neige disparaît peu à peu des Alpes (un mois de neige en moins en cinquante ans et un manteau neigeux qui se constitue plus tard en hiver et disparaît plus tôt au printemps¹³) et ce n'est vraiment pas une bonne nouvelle pour les stations de ski, mais pas seulement... Le climat, la biodiversité et accessoirement (nous) les humains se portent aussi beaucoup mieux avec l'option enneigement . Explications...

- La neige est essentielle pour que les animaux présents à la montagne cherchent et cachent leur nourriture, mais aussi pour faire leur nid. Le nombre d'individus de certaines espèces a déjà diminué (grenouilles, rongeurs, etc.).
- La neige est une ressource d'eau disponible : quand elle fond, elle alimente les rivières. À terme, si les glaciers disparaissent, les rivières risquent d'être à sec. Actuellement, les zones enneigées fournissent 90 % de l'eau douce aux plaines européennes¹⁴... Élémentaire, mon cher Watson, sans neige, les risques de sécheresses et d'incendies seront plus élevés, mais on sera aussi très embêté pour les barrages hydroélectriques, l'agriculture et l'accès à l'eau potable dans certaines régions.



LE CLIMAT, LA BIODIVERSITÉ ET LES HUMAINS SE PORTENT AUSSI BEAUCOUP MIEUX AVEC L'OPTION ENNEIGEMENT.

19

Et pour le ski ?

Face au manque d'enneigement, les stations de ski se retrouvent donc à fabriquer de la neige artificielle et c'est un problème parce que :

- il faut de l'électricité pour faire fonctionner les canons à neige (les 10 000 canons à neige français consomment 108 millions de kilowattheures) ;
- 95 millions de m³ d'eau, c'est la quantité estimée pour produire la neige artificielle des stations d'Allemagne, d'Autriche, de Suisse, de Slovénie et de France sur une année¹⁵ ;

- **les stations créent des lacs artificiels afin d'avoir un stock d'eau pour faire fonctionner les canons à neige ;**
- **il y a un impact sur les sols, la faune et la flore (notamment à cause de la densité plus élevée de la neige artificielle et du bruit des canons à neige) ;**
- **une pollution éventuelle par les additifs ajoutés dans l'eau¹⁶.**

Et puis qu'on se le dise, c'est surtout un gros pansement qui ralentit la prise de conscience et l'adaptation face aux conséquences du dérèglement climatique.