



LE GUIDE DE L'ÉCO-VOYAGEUR

Conseils pour un séjour
écoresponsable
en France et en Europe

ÉDITION 2026



eurodesk
France

PIJ - 4 rue Marcelin Berthelot 92800 PUTEAUX
sij@mairie-puteaux.fr



Édito

Chères Putéoliennes, chers Putéoliens,

Voyager de manière responsable est bien plus qu'une simple démarche individuelle : c'est une véritable prise de conscience collective. Si limiter son empreinte carbone est une première étape essentielle, vous avez aujourd'hui le pouvoir d'aller plus loin. Beaucoup d'entre vous se sentent profondément concernés par l'état de notre planète, et c'est en unissant vos forces que vous ferez une réelle différence face à l'urgence climatique.

L'engagement pour l'environnement prend de multiples formes. Qu'il s'agisse de participer à des actions de nettoyage locales, de s'investir dans le volontariat écologique à l'étranger ou de promouvoir des modes de vie durables, chaque geste compte. Pour vous guider dans cette voie, Puteaux Information Jeunesse bénéficie du label européen Eurodesk. Cette reconnaissance nous permet de vous accompagner vers une mobilité internationale aux principes vertueux, en vous guidant dans la découverte des opportunités de mobilité durable existantes à l'échelle européenne.

Toutes ces initiatives s'inscrivent dans une ambition mondiale : la préservation de notre écosystème et la lutte contre le réchauffement climatique d'ici 2030. Pour vous accompagner dans cette ambition, la ville de Puteaux se mobilise à vos côtés. À travers le dispositif Cap'Vert, nous avons souhaité apporter un soutien financier concret à vos projets de voyages écoresponsables. Ce guide de l'éco-voyageur a été conçu pour vous donner toutes les clés d'une exploration respectueuse, capable de conjuguer soif de découverte et protection de la nature.

Je vous encourage à faire de vos futurs voyages des expériences inspirantes pour l'avenir de notre planète.

Joëlle Ceccaldi-Raynaud

Maire de Puteaux
Vice-président de Paris Ouest La Défense et de Paris La Défense



Sommaire

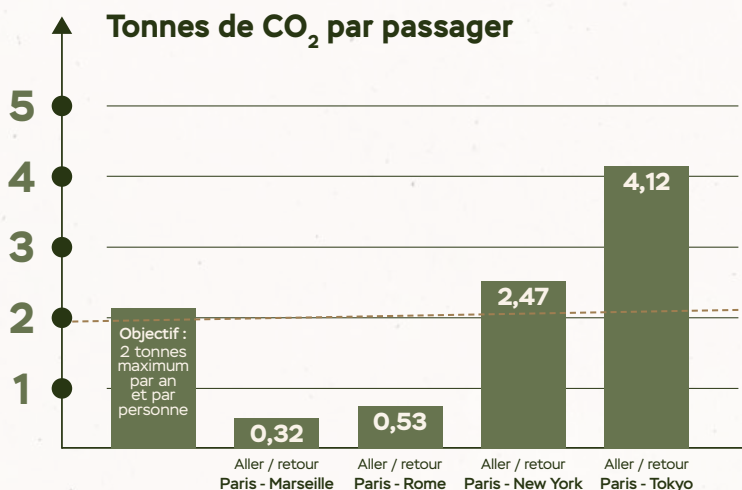
Édito	3
Transports	6
Hébergements et restaurants	17
Exemples d'activités plein air et nature.....	20
Mes gestes durables à la mer et à la montagne	22
Acheter des vêtements et du matériel d'occasion....	26
La boîte à outils du voyageur responsable	30
Dernier conseil du PIJ	34



1. Transports

Le train émet **30 à 50 fois moins de CO₂** que l'avion ! D'après Thomas Wagner, ancien consultant en finance et fondateur du média indépendant Bon pote, « La question fondamentale à se poser est de savoir si l'on préfère émettre du CO₂ pour des voyages éphémères en avion, ou bien pour construire des infrastructures durables et s'offrir à nous-mêmes et à nos descendants une mobilité longue distance sobre en carbone. C'est un choix de société... ».

À l'échelle individuelle, chacun peut agir en choisissant le train et des destinations plus proches. Depuis 1960, le trafic aérien n'a cessé d'augmenter. Mais les prix bas des billets d'avion ne reflètent pas le coût environnemental... à titre d'exemple, un vol aller-retour Paris - New York émet à lui seul **plus de 2 tonnes de CO₂** par passager alors que ce chiffre devrait être l'empreinte carbone annuelle de chaque personne afin de respecter les objectifs fixés pour limiter le réchauffement climatique...



Quels sont les modes de transport bas carbone ?

La mobilité à faibles émissions de carbone désigne la transition vers des systèmes de transport émettant peu ou pas de gaz à effet de serre.

Les principaux modes de transport les moins polluants sont : **la marche, le vélo, le train sous toutes ses formes, le bus.**

Voici un comparatif des émissions de gaz à effet de serre pour divers moyens de transport vertueux :



La marche et le vélo classique : 0g de CO₂ / km : ils n'émettent aucun CO₂ et sont bons pour la santé !



Tramway : 2 à 3 g de CO₂ / km / passager



Métro : 2,5 g de CO₂ / km / passager



TGV : 3,5 g de CO₂ / km / passager



RER et Transilien : 4 g de CO₂ / km / passager



Intercités : 5,3 g de CO₂ / km / passager



TER : 24,8 g de CO₂ / km / passager



AUTOCAR : 30 g de CO₂ / km / passager

Le vélo électrique (21,1 g de CO₂ / km) est une solution particulièrement pertinente pour les jeunes voyageurs, car il permet de parcourir de plus longues distances ou de franchir des dénivelés sans l'effort d'un vélo classique, tout en restant extrêmement sobre.

Un exemple parlant pour vous aider à faire le meilleur choix pour vos trajets :

- Pour se rendre à Nice depuis Paris, le trajet équivaut à **249 kg CO₂e** en voiture thermique, **154 kg CO₂e par passager** en avion et seulement **7 kg CO₂e par passager** en train !

Ces données prouvent que soutenir financièrement le billet de train ou l'autocar via **Cap' Vert** n'est pas seulement un coup de pouce budgétaire : c'est un acte concret qui permet de réduire massivement l'empreinte écologique des jeunes putéoliens.



À retenir :

*calculer l'empreinte environnementale
de vos trajets sur le site de l'ADEME.*

Qu'est-ce que le Pass Interrail ?



Il s'agit d'un pass ferroviaire qui vous permet de **voyager autant que vous le souhaitez en train et en ferry à travers toute l'Europe**. La durée de validité du pass varie de 4 jours à 3 mois (pass flexible ou continu).

Pour explorer toute l'Europe, soit 33 pays avec un seul Pass, rendez-vous sur le site [Interrail.com](https://www.interrail.com). Une fois le pass acheté, vous pouvez réserver vos billets de train à des tarifs préférentiels.



HORTENSE

Si vous hésitez sur le choix de la ville, vous trouverez sur ce blog des idées de destinations européennes accessibles sans prendre l'avion : [blog hortense](#).

Chronotrains

Le site [chronotrains.com](https://www.chronotrains.com) vous affichera le temps de trajet en train jusqu'à une ville située en Europe ainsi que des conseils sur les lieux emblématiques à visiter.

DiscoverEu : votre billet gratuit pour l'Europe ?

Voyager gratuitement en Europe, c'est possible grâce au concours **DiscoverEU** ! Deux sessions sont prévues en avril et en octobre. À partir de 2027, le Royaume-Uni rejoindra le programme Erasmus+, y compris DiscoverEU.



Chaque année, l'Union européenne offre des milliers de Pass Interrail aux jeunes de 18 ans par le biais d'un concours (un simple quiz sur l'Europe). C'est l'occasion rêvée de parcourir jusqu'à **33 pays**, de découvrir des cultures incroyables et de tester votre autonomie, le tout avec un impact carbone minimal grâce au train.

L'astuce du PIJ : vous avez 18 ans et vous voulez tenter votre chance ? En tant que structure labellisée Eurodesk, nous vous accompagnons dans votre candidature ! Et si vous n'êtes pas sélectionné, n'oubliez pas que le dispositif municipal **Cap' Vert** peut prendre le relais pour soutenir votre projet de voyage durable.

Cap'Vert :

le coup de pouce de la Ville pour voyager durable



DISPOSITIF **CAP VERT**

Voyagez autrement et durablement!

Le PIJ vous soutient dans votre projet de vacances éco-responsables

16-25 ans

CRITÈRES :

- Voyage collectif en France et en Europe
- 4 jours - 3 nuits minimum
- Mode de transport vertueux et durable ou bien Hébergement écologique
- Activités de plein air, intérêt pour la faune et la flore

PLUS D'INFOS :
sij@mairie-puteaux.fr
01 41 02 95 53
www.puteaux.fr

Inscriptions :



eurodesk
FRANCE

PUTEAUX.FR  villedeputeaux  villeputeaux  villedeputeaux

Voyager en Europe par le train

Trajet	Durée du voyage le plus rapide	Réservation de siège	Frais de réservation	
			1 ^{re} classe	2 ^e classe
Paris → Londres (Eurostar)	1h28	Obligatoire	110 €	57 €
Paris → Bruxelles (Eurostar)	1h31	Obligatoire	65 €	39 €
Paris → Barcelone (OUIGO)	6h50	Obligatoire	69 €	59 €
Madrid → Barcelone (OUIGO)	3h25	Obligatoire	37 €	29 €
Paris → Rome (Multiples campagnes)	12h	Obligatoire	165 €	86 €
Rome → Venise (Frecciarossa)	4h	Obligatoire	49 €	35 €
Paris → Milan (INOUI)	7h07	Obligatoire	64 €	49 €
Paris → Genève (Lyria)	3h18	Obligatoire	64 €	49 €
Paris → Vienne (Frecciarossa + TER)	4h	Obligatoire	52,40 €	32 €
Vienne → Budapest (Multiples campagnes)	29h	Obligatoire	204 €	143 €
Paris → Francfort (SNCF/ICE)	4h	Obligatoire	110 €	100 €
Paris → Prague (SNCF/ICE)	12h	Obligatoire	448 €	270 €
Paris → Berlin (SNCF/ICE)	8h30	Obligatoire	175 €	130 €
Berlin → Prague (DB)	4h	Obligatoire	30 €	20 €
Amsterdam → Berlin (ICE)	8h	Obligatoire	95 €	80 €

Source : plateforme de réservation de billets de train et de bus **Trainline**



— Trajets depuis Puteaux

— Trajets entre deux villes européennes

Une fois le pass acheté, vous pouvez réserver vos billets de train à des tarifs préférentiels via le site [Interrail.com](https://www.interrail.com).

Si vous ne prévoyez pas d'utiliser beaucoup le train pendant votre séjour et que vous restez en France, il suffit de passer par le site de la **SNCF** (*Société Nationale des Chemins de fer français*) pour acheter vos billets.

Pour vous aider à sauter le pas, voici plusieurs idées de destinations pépites accessibles en train ou bus depuis Puteaux. Parcours sélectionnés pour leur faible impact carbone et selon votre profil voyageur.



Ljubljana (Slovénie) – La pépite verte

Élue capitale verte de l'Europe, c'est la destination écoresponsable par excellence.

- **Pourquoi y aller ?** Le centre-ville est entièrement piéton, l'eau y est pure et gratuite partout, et vous êtes à 1h de train du magnifique Lac de Bled.
- **Le trajet :** accessible en train de nuit ou via une correspondance à Munich. C'est le «Slow Travel» dans toute sa splendeur.

Profil Voyageur : l'aventurier solo



Copenhague (Danemark) – Le royaume du vélo

La ville qui a pour ambition d'être la première capitale neutre en carbone au monde.

- **Pourquoi y aller ?** On y fait tout à vélo (plus de 350 km de pistes cyclables !). C'est la ville du Hygge (confort et convivialité) où l'on se baigne dans les bassins du port en plein centre-ville.
- **Le trajet :** un trajet passionnant en train à travers l'Allemagne ou en autocar pour les budgets plus serrés.

Profil Voyageur : entre amis



Les Bauges ou le Vercors (France) – L'aventure à côté

Parce que l'aventure n'est pas toujours à 2 000 km.

- **Pourquoi y aller ?** Pour du bivouac, de la randonnée ou du VTT électrique. Ces massifs sont des modèles de préservation de la biodiversité et de tourisme local.

- **Le trajet** : 3h de TGV jusqu'à Annecy ou Grenoble, puis bus local ou vélo.

Profil Voyageur : le sportif



Lisbonne (Portugal)

- Le soleil durable

Récompensée pour sa gestion de l'eau et de l'énergie.

- **Pourquoi y aller ?** Pour ses tramways électriques historiques qui sillonnent les collines et son engagement vers une mobilité 100% propre. Idéal pour ceux qui cherchent l'océan et la culture.

- **Le trajet** : un défi d'éco-voyageur ! Traverser l'Espagne en train (Sud Express) pour voir le paysage changer progressivement.

Profil Voyageur : l'explorateur urbain et solaire



Le Tyrol (Autriche)

- Le paradis alpin qui a fait de la préservation de ses paysages une priorité absolue

Élue capitale verte de l'Europe, c'est la destination écoresponsable par excellence.

- **Pourquoi ce profil ?** C'est le profil du jeune qui veut déconnecter du stress urbain. Il cherche l'immersion sauvage, la randonnée sur les 24 000 km de sentiers balisés et les baignades dans des lacs de montagne à l'eau cristalline.

- **L'engagement écologique** : ici, on pratique le «Zéro Trace». On dort en refuge ou en auberge de jeunesse durable, et on utilise uniquement les bus de vallée et les trains de montagne.

- **Le trajet** : direct et magique ! On prend le Nightjet (train de nuit) au départ de Paris ou Strasbourg et on se réveille face aux sommets à Innsbruck.

Profil Voyageur : l'aventurier des grands espaces

Si la destination choisie n'est pas bien desservie par les grandes villes, pensez à faire du covoiturage.

Quelles sont les plateformes de covoiturage ?



• **Mobicoop** : cette coopérative propose un service et ne prélève aucune commission sur les trajets.



• **Flixbus** : la marque allemande gère un service d'**autocars longue distance** pour voyager à travers de nombreux pays d'Europe (mais aussi intra-pays en Inde, au Canada et aux États-Unis).



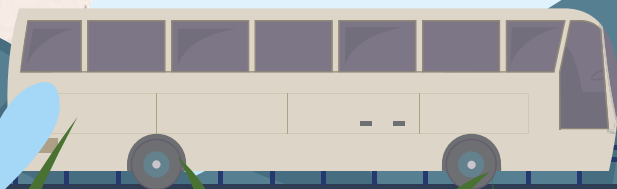
• **Megabus** : permet de voyager au Royaume-Uni, aux États-Unis et au Canada (hors cadre Cap'vert).



• **Blablacar** : la plateforme met en relation les particuliers pour du **covoiturage** et propose également un service de **bus** (Blablacar bus) à destination des grandes villes en France et en Europe. Échangez avec des **profils vérifiés** qui n'annulent pas leur trajet car de nombreux conducteurs annulent au dernier moment. Consultez aussi les avis des passagers.

En manque d'inspiration ?

Reportez-vous à des sites d'itinéraires de voyage comme ceux-ci : *Hourrail* et *Greengo*



L'avion : comment identifier une compagnie plus responsable ?

Ces plateformes qui classent les vols selon leur impact réel :



• **Google Flights** : désormais, une **estimation des émissions de CO₂** s'affiche à côté de chaque prix. Elle prend en compte le type d'avion et l'itinéraire.



• **Skyscanner** : l'option «Choix **éco-responsable**» (le petit logo feuille verte) identifie les vols qui émettent moins de CO₂ que la moyenne pour le même trajet.



• **Atmosfair** : c'est la **référence scientifique**. Leur «Airline Index» classe les compagnies selon leur efficacité énergétique réelle.



Découvrez l'Europe à vélo : EuroVelo un réseau de 17 itinéraires



Le réseau EuroVelo connecte l'Europe à travers **17 véloroutes** longue distance, couvrant **38 pays**.

Que ce soit pour une balade d'un week-end ou une traversée épique, ce réseau balisé offre une diversité de paysages : des fjords scandinaves aux côtes méditerranéennes, en passant par les rives du Danube. Avec **plus de 90 000 kilomètres d'itinéraires prévus**, c'est le choix parfait pour un tourisme durable, immersif et accessible.

Des panneaux bleus facilement reconnaissables guident les cyclistes tout au long de leur parcours, garantissant sécurité et tranquillité d'esprit.



Découvrez les itinéraires sur le site en scannant le QR Code ou en téléchargeant l'application.

2. Hébergements et restaurants

De nombreux labels garantissent l'engagement d'un hébergement ou d'un restaurant dans une démarche plus respectueuse de l'homme et de l'environnement. En voici quelques-uns pour que vous puissiez les reconnaître lorsque vous cherchez un toit pour dormir ou un lieu pour déjeuner :

Labels décernés aux hébergements touristiques



• **Le réseau Hostelling International (HI)** : il représente une fédération mondiale à but non lucratif qui regroupe plus de 60 associations nationales d'auberges de jeunesse (comme la FUAJ en France).

Pour un jeune de Puteaux, c'est le « **label de sécurité** » par excellence pour explorer le monde. Le réseau **HI** dispose d'un système de certification interne pour valoriser les auberges les plus vertes :

- **Énergie** : installation de panneaux solaires, chauffage biomasse et isolation performante.
- **Alimentation** : priorité aux produits locaux et saisonniers dans les bars et cuisines.
- **Éducation** : organisation d'ateliers sur l'environnement pour les voyageurs.



• **L'Écolabel Européen (la Fleur)** : il concerne notamment les hébergements touristiques (hôtels, résidences de vacances, gîtes, campings...) mais aussi des biens de consommation (produits cosmétiques et d'entretien, vêtements, meubles...). Il garantit par exemple un management environnemental, le respect de seuils de performance énergétique des établissements, une réduction des déchets et l'utilisation de produits d'entretien écologiques.



• **La Clef Verte ou « Green key »** : il s'agit d'un label international privé. La France compte plus de 600 hébergements labellisés. Il s'applique aussi aux restaurants. Les critères pris en compte pour l'attribution de ce label sont par exemple : la mise en place de circuits courts avec les producteurs locaux, une utilisation raisonnée de la ressource en eau, la sensibilisation des visiteurs à de bonnes pratiques éco-responsables.



• Créé en 1993 par l'association WWF France, le label **Gîte panda** certifie les gîtes et chambres d'hôtes car il défend un tourisme d'accueil chez et par l'habitant. Ces établissements contribuent au maintien d'un tourisme rural et vert. Il se base sur 4 piliers : protection de la nature, éco-habitat grâce à l'utilisation de matériaux sains et naturels, éco-citoyenneté (compost des déchets, récupération des eaux de pluie), sensibilisation de la clientèle à la protection de l'environnement (découvertes locales par exemple).



• La **certification Green Globe** est reconnue dans le monde entier et atteste d'un tourisme durable. Elle s'appuie sur 4 piliers : une gestion durable (conformité légale, formation du personnel,...), un engagement social et économique (en favorisant l'emploi local par exemple), la préservation du patrimoine culturel et historique du territoire et le pilier environnemental (diminution des gaz à effet de serre, des consommations d'eau et d'énergie...).



• **Hôtels au naturel** : ce label s'applique aux hôtels qui s'intègrent dans leur environnement et qui sont situés à proximité de parcs naturels d'exception. Les hôtels doivent posséder au moins 2 étoiles et seuls 19 établissements sont labellisés en France. Les hôteliers s'attachent à faire découvrir la culture locale, placent l'humain au cœur de leur prestation et œuvrent pour la préservation des milieux naturels.



• Le **label écogîte** atteste que le gîte a entrepris une démarche écotouristique : le bâtiment a été construit avec des matériaux à faible impact sur l'environnement et son architecture s'intègre à l'écosystème. Les critères d'éco-construction sont définis par des bureaux d'études. L'utilisation d'énergies renouvelables est privilégiée, le chauffage est naturel, la consommation d'eau est limitée et les déchets sont compostés ou valorisés.



• Le site **Greengo** répertorie plus de 20 000 logements éco responsables et charmants à travers la France. Cette plateforme vous permet de réserver des nuitées chez un hôte et la commission prise par Green Go est inférieure à celle de plateformes de réservation classiques.

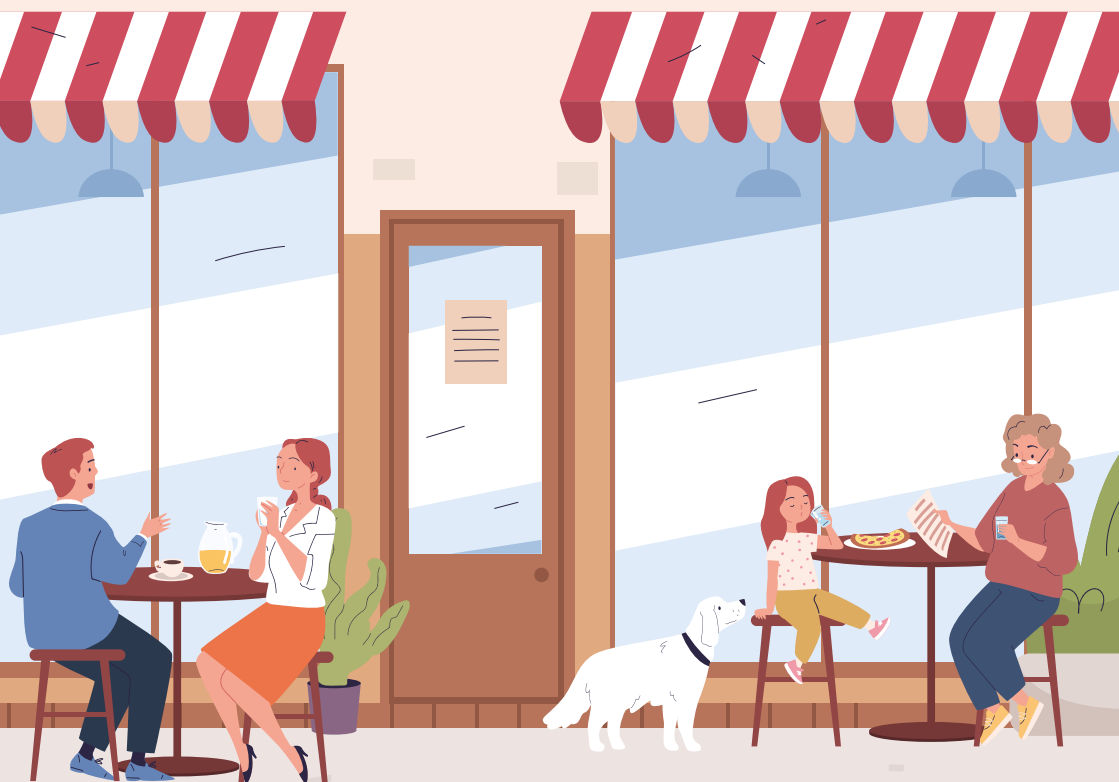
Labels décernés aux établissements de restauration



• **Ecotable** est un label qui permet d'accompagner les restaurateurs dans leur démarche RSE et aux clients de consommer des produits issus de l'agriculture biologique. Ces restaurants proposent au moins un plat végétarien à la carte, la possibilité d'emporter le reste de son plat (doggy bag) et vous êtes servi dans de la vaisselle réutilisable.



• Le label **Tables & Auberges de France & International** valorise la gastronomie de terroir en mettant en avant les professionnels comme les chefs, hôteliers, artisans et producteurs locaux. Ces restaurants vous font découvrir des plats de tradition culinaire locale.



3. Exemples d'activités plein air et nature

Il existe des tas d'activités pour se ressourcer en pleine nature, tout en la préservant. En voici quelques-unes qui ne génèrent pas de pollution mais ont aussi des bienfaits pour la santé physique et mentale :

La randonnée



Le canoë



Le camping



La spéléologie



L'alpinisme



Le kayak



Le vélo



Le rafting



L'escalade



La course à pied



La voile



Le ski



Le surf



4. Mes gestes durables à la mer et à la montagne

Quelques bons gestes à adopter à la plage :



- **S'acheter une belle gourde isotherme** : un achat durable qui évite la production de plastique requise pour fabriquer des bouteilles d'eau. Utile au quotidien, cet objet vous invite aussi à bien vous hydrater en la gardant à côté de vous toute la journée. En plus, cela vous évite de porter des packs d'eau un peu lourds...

Le saviez-vous ?

25 millions de bouteilles en plastique sont jetées chaque jour en France !

Source : We demain, média sensibilisant à la transition écologique



- **Emporter un tote bag avec soi plutôt que des sacs jetables** : vous en avez sûrement reçu plusieurs en cadeau ces dernières années, d'après le Figaro, il faudrait utiliser un tote bag environ 7 000 fois pour compenser l'impact global de sa production ! Il vous permettra d'y mettre vos déchets si vous ne trouvez pas de poubelle à proximité sur la plage.



- **Limiter la crème solaire** : qui se dilue dans les océans et les pollue... Il est conseillé d'éviter de s'exposer aux UV entre 10h et 16h. Optez plutôt pour un chapeau et un parasol. Si vous souhaitez tout de même acheter une crème solaire, privilégiez les marques Biotherm, respire ou Cattier dont la composition est plus respectueuse de l'environnement.



- **Pique-niquer zéro déchet** : emportez des contenants réutilisables, des couverts en inox et des verres réutilisables. Plus écologique mais aussi plus économique que d'acheter des gobelets et assiettes en carton... Privilégiez la nourriture achetée en vrac et optez pour des emballages réutilisables à base de cire d'abeille pour éviter l'usage de film plastique.



• **Privilégiez les mobilités douces** : le train émet 50 fois moins de CO₂ que la voiture. Voyager en train vous permet d'admirer les paysages et de contempler les magnifiques couchers de soleil si vous voyagez en fin de journée. Même si parfois les trains ont un peu de retard en gare, cela évite de rester coincé dans les embouteillages pour une durée indéterminée et avec pour vue le bitume... Il est aussi possible de louer des vélos (électriques ou non) pour vous déplacer sur place et atténuer considérablement votre empreinte carbone.



• **Optez pour des activités simples** : qui ne requièrent pas l'apport d'énergie comme le surf, le paddle et la planche à voile. Éviter le jet ski qui pollue les océans et qui est source de nuisances sonores.



• **Bannir la surconsommation de maillots de bain de fast fashion** : et choisir un maillot de bain qui passe partout et qui vous plaira des années. Au lieu d'acheter un maillot de bain en synthétique, optez pour un maillot de bain composé principalement de coton ou à base de matériaux recyclés. Il existe des labels reconnus comme GOTS (Global Organic Textile Standard).



• **Eviter de ramasser du sable, des coquillages et des galets** : pour les rapporter chez soi. En général ils finissent dans un placard à notre retour avant d'être oubliés. Alors autant les laisser où ils sont pour ne pas fragiliser les littoraux. De plus, ramassés en trop grande quantité, ces gestes sont passibles d'une amende de 1 500 € car répétés par toute la population, ils compromettraient l'intégrité des plages.



• **Participer à un ramassage de déchets** : cette action apporte non seulement une satisfaction en contribuant à l'intérêt général via la protection d'un bien commun et montre aussi l'exemple (car si les passants vous voient en train de ramasser les déchets, cela les sensibilisera à ne pas jeter les leurs). Il y a donc un double objectif.

Quelques bons gestes à adopter à la montagne :

Si vous partez en randonnée **à la montagne ou en camping**, même chose que pour la plage :



- Emporter le moins d'emballages possible et adopter des contenants réutilisables (sacs en tissu, boîtes alimentaires zéro déchet, gourdes, etc.).



- Consommer des produits locaux pour faire vivre les petits producteurs et commerçants du village.

Voici également quelques conseils en matière d'hygiène :



- Privilégier les savons solides comme le savon de Marseille qui peut avoir différents usages : il peut servir pour se laver mais aussi comme détachant ou encore pour faire la vaisselle car il mousse beaucoup.



- Pour les femmes, éviter les protections périodiques jetables, l'idéal est d'opter pour une cup menstruelle dont la durée de vie est de 5 ans.



- Opter pour une brosse à dents en bambou plutôt qu'en plastique et un dentifrice écologique.



- Choisir un rasoir de sûreté plutôt que des rasoirs jetables.



- Utiliser un déodorant solide.

Vous pouvez trouver des produits d'hygiène durables sur ces sites :



- **Lamazuna** : pionnière en matière de «slow cosmétique», cette entreprise a pour mission de démocratiser le zéro déchet dans la salle de bain depuis 2010.

AROMA = ZONE
EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ

- **Aroma-Zone** : fondée par des ingénieures passionnées par les huiles essentielles, cette entreprise vend des kits DIY (do it yourself) pour fabriquer soi-même ses cosmétiques mais aussi des soins beauté composés de produits naturels.



5. Acheter des vêtements et du matériel d'occasion

Acheter des vêtements d'occasion plutôt que neufs permet de réduire son empreinte carbone car cela évite la consommation de ressources en eau, en énergie et en matières premières comme le coton qui ne sont pas illimitées.

Quelques chiffres :

💧 Produire 1 jean nécessite **7 500 litres** d'eau !

🏭 L'industrie de la mode est l'une des plus polluantes au monde : elle est responsable de **10 %** des émissions de gaz à effet de serre...

👕 Elle produit environ **92 millions de tonnes** de déchets textiles chaque année ! Et moins de **1 %** des vêtements usagés sont recyclés en de nouveaux vêtements.

Prendre conscience de son impact et tenter de le réduire apporte une grande source de satisfaction. Et se tourner vers une consommation responsable est essentiel pour contribuer au développement durable. Les produits de seconde main ont aussi l'avantage d'être plus accessibles, leur coût étant bien inférieur aux neufs.

Un conseil si vous achetez en ligne : connaissez bien les tailles de vos marques préférées (est-ce que telle marque taille grand / petit ?) pour être sûr(e) que le vêtement correspond à votre morphologie. Ne tombez pas non plus dans la surconsommation d'articles d'occasion. Le transport de chaque colis a quand même un coût environnemental à ne pas négliger. Il est donc important de bien tenir compte de ses besoins.



Où se procurer de la seconde main ?

→ À l'échelle locale :



- **Ressourcerie de Puteaux** située au 3 rue Chantecoq, près de l'esplanade de l'Hôtel de ville.
- **Brocantes** organisées à proximité.

→ Via des plateformes en ligne :



- **Vinted** : on ne la présente plus ! Fondée en Lituanie, Vinted est présente dans 18 pays et compte 23 millions d'utilisateurs rien qu'en France.



- **Vestiaire collective** : cette plateforme est dédiée à la mode de seconde main dans le luxe. Chaque pièce est authentifiée par des experts avant d'être proposée à la vente en ligne.



- **Le bon coin** : l'avantage est que l'on peut passer récupérer le vêtement en main propre, si l'article est disponible à proximité.



- **Once Again** : l'entreprise collecte, sélectionne et rachète des vêtements de qualité auprès des particuliers. Elle les nettoie et les remet en état avant de les revendre via le site.



- **Depop** : plateforme pensée comme un réseau social, chacun peut y vendre et acheter des vêtements ayant un style particulier. 90 % des utilisateurs ont moins de 26 ans.

D'après une enquête de la BPI France, l'achat d'un vêtement d'occasion plutôt que neuf représente **une réduction de 82 % de l'empreinte carbone.**

64 % des français ont acheté au moins un produit d'occasion au cours des 12 derniers mois.

En faites-vous partie ?

La méthode « BISOU » :

Si toutefois un(e) ami(e) vous propose une journée shopping, voici quelques astuces pour ne pas céder aux nombreuses tactiques marketing vous incitant à acheter des biens dont vous n'avez pas besoin.

La méthode « **BISOU** » permet de mémoriser **les 5 questions à se poser avant de faire un achat** afin qu'il soit réfléchi :

B comme *Besoin* : à quel besoin cet achat répond-il chez moi ?

Il ne s'agit pas ici de se demander si nous avons besoin de cet objet mais plutôt de s'interroger sur nos propres besoins : est-ce que je veux acheter cet objet pour faire comme les autres ? Pour être à la mode ? Pour être heureux.se comme la dame de la publicité ? Est-ce moi qui désire cet objet ou est-ce que mon envie est dictée par une stratégie marketing ?

I comme *Immédiat* : en ai-je besoin immédiatement ?

Et à cette question, la réponse est rarement oui ! Alors que dans notre société de consommation, tout est fait pour que nous achetions vite (soldes, renouvellement constant des collections...), protégeons-nous de la publicité (en apposant un autocollant **Stop Pub** sur notre boîte aux lettres par exemple !) et donnons-nous du temps. On peut par exemple se donner 15 jours avant d'acheter. Bien souvent, après 2 semaines, cette envie sera passée.

S comme *Semblable* : est-ce que j'ai quelque chose de semblable qui pourrait faire l'affaire ?

Vous venez de voir cette jolie tasse dans la vitrine d'un magasin et vous êtes à deux doigts de rentrer dans la boutique pour vous l'offrir. Mais attendez... n'avez-vous pas déjà une bonne dizaine de tasses à la maison ? Qu'est-ce que cette nouvelle tasse ferait de plus que les anciennes ? Si nous avons déjà un objet semblable, il n'est peut-être pas utile d'en acheter un second.

Cette question nous invite également à privilégier les objets polyvalents (robots ménagers par exemple) pour éviter d'avoir une multitude d'objets ayant chacun une utilité limitée.

O comme *Origine* : quelle est l'origine de ce produit ?

Est-ce que cet objet a traversé la planète pour que je l'achète ? A-t-il été fabriqué dans de bonnes conditions ? Avec des produits durables ? Peut-être nous faudrait-il renoncer à cet objet et privilégier un produit semblable mais labellisé ou fabriqué localement !

U comme **Utilité** : cet objet va-t-il m'être utile ?

Combien de fois vais-je m'en servir ? Est-ce qu'il va prendre la poussière dans quelques jours ou après seulement quelques utilisations ? Avant d'acheter un objet qui ne sera pas utile longtemps et qui risque rapidement de nous encombrer, on peut se demander s'il n'y a pas possibilité de l'emprunter ou de le louer. Plutôt que d'acheter cet appareil à raclette et de le laisser dans un placard à peu près 355 jours par an, pourquoi ne pas plutôt l'emprunter à des amis ou le louer ?



Cette technique vous invite à faire le point sur vos besoins réels et vous évitera des dépenses superflues.

6. La boîte à outils du voyageur responsable

Ces conseils vous permettront de gérer au mieux votre destination, vos trajets, votre impact et de votre budget de manière responsable.

→ *Conseils de guides touristiques :*



• Les guides du Routard



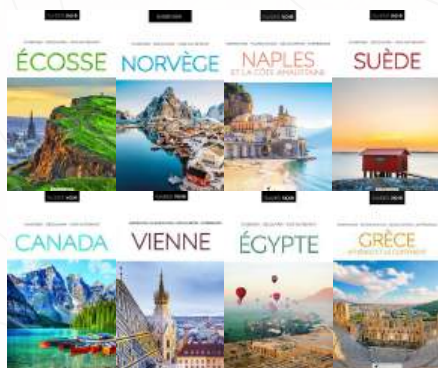
• Les guides Lonely Planet



• Les guides Vert Michelin



• Les guides Petit Futé



• Les guides Voir



• Les guides Évasion



• Les guides Géoguide

... que vous pouvez trouver
d'occasion !



Calculez votre empreinte écologique à l'aide de ce
calculateur en scannant le QR Code et découvrez
l'impact environnemental de vos habitudes de
consommation !

→ **Conseils applications :**



Transports et itinéraires :



• **Rail Planner (Interrail)** : l'outil indispensable pour planifier vos trajets en train à travers l'Europe, consulter les horaires hors-ligne et gérer votre Pass DiscoverEU.



• **Citymapper** : idéale pour les grandes villes européennes. Elle privilégie les itinéraires en transports en commun, vélo et trottinette, avec une estimation précise du temps d'un trajet.



• **BlaBlaCar** : la référence du covoiturage pour diviser par quatre l'empreinte carbone d'un trajet en voiture tout en faisant des rencontres.



Alimentation et zéro déchet



• **Too Good To Go** : pour récupérer les invendus des commerçants à petit prix. Parfait pour éviter le gaspillage alimentaire tout en maîtrisant son budget voyage.



• **Refill** : une application qui géolocalise les points d'eau gratuits (fontaines) partout dans le monde pour ne plus jamais avoir à acheter de bouteille en plastique.



• **HappyCow** : le guide mondial pour trouver des restaurants végétariens, végétaliens ou « éco-friendly » autour de vous.



Impact et engagement



• **FairTrip** : un guide collaboratif qui répertorie des hébergements, restaurants et expériences ayant un impact positif sur l'économie locale et l'environnement.



• **Greenly (ou Carbon Footprint)** : pour calculer l'empreinte carbone de vos trajets et prendre conscience de l'impact de vos choix de transport en temps réel.



- **Worldpackers** : pour trouver des missions de volontariat ou d'échange de services (écovolontariat, fermes bio) et donner du sens à son séjour.

Budget et partage



- **Tricount** : très utile pour les voyages en groupe (15-30 ans). Elle permet d'équilibrer les dépenses entre amis en toute transparence.



Dernier conseil du *PIJ*

N'oubliez pas que votre voyage peut être accompagné et financé !

Avant de partir, rendez-nous visite au Puteaux Information Jeunesse pour monter votre dossier **Cap' Vert** et découvrir les opportunités offertes par le réseau Eurodesk.



Bon voyage à tous les aventuriers responsables !



Sources du guide

<https://eurodesk.eu/>
https://youth.europa.eu/home_en
<https://www.touteurope.eu/>
www.ecologie.gouv.fr
www.ecolabel.eu
www.ademe.fr
<https://agirpourlatransition.ademe.fr/>
www.green-go.voyage
www.ecovoyageurs.com
www.chronotrains.com
www.interrail.com
<https://fr.eurovelo.com/>

