

# Choisir des loisirs écoresponsables ?

Bonjour à toutes et tous,

Alors que l'heure des vacances a sonné pour beaucoup, j'aurais voulu discuter avec vous d'un point important dans notre transition écologique : celui des loisirs. En effet, la transition vers un mode de vie écologique et bas carbone ne concerne pas que les éléments du quotidien courant (maison, alimentation, travail, déplacements) mais aussi tout ce qui rentre dans le cadre nos loisirs (vacances, sports, sorties culturelles,...). Et c'est un sujet où l'on peut gagner beaucoup. Je voulais donc vous proposer un billet de discussion sur le sujet des loisirs écoresponsables, pour vous présenter ce que j'ai lu / découvert, puis vous laissez discuter en commentaire sur vos idées et pratiques.

---

## Pourquoi aussi considérer les loisirs ?

Comme pour nos activités quotidiennes ([cf. article](#)), les loisirs devraient aussi passer par la case réduction des émissions carbone. En effet pour prendre un exemple des déplacements sur une semaine :

Trajet travail en voiture, loisirs à la maison	Trajet travail en vélo (écologique), loisirs en voiture
---	---

<p>Travail : 20 km de distance 5 fois / semaine  Total de km : <math>20 \times 2 \times 5</math> km /semaine = <b>200km</b>  Total dépense carbone = <math>100\text{g}/\text{km} \times 200 = \mathbf{20\text{kg}}</math></p>	<p>Loisir : 100 km (aller)  Total de km : <math>100 * 2</math> /semaine = <b>200 km</b>  Total dépense carbone = <math>100\text{g}/\text{km} \times 200 = \mathbf{20\text{kg}}</math></p>
---	---

=> Le bilan total des émissions carbonées est le même dans les deux scénarios, alors que le scénario #2 semblerait plus écoresponsable de prime abord car les trajets vers le travail sont faits en vélo.



Les mêmes gestes ou habitudes écologiques doivent s'appliquer sur nos loisirs c'est à dire :

- limiter l'utilisation de moyens de déplacement avec les énergies fossiles : voiture; avion
- limiter la pollution et la production de déchets
- limiter l'utilisation d'infrastructures utilisant beaucoup d'énergie ou de matériel utilisant de l'énergie<
- éviter de contribuer à la construction d'infrastructures artificialisant les sols
- acheter peu de biens matériels

---

# Quels actes pour limiter les émissions carbone de nos loisirs ?

La première chose pour adopter des loisirs éco-responsable est de limiter autant que possible les loisirs impliquant des **déplacements vers des endroits éloignés**. Bien sûr, on peut en réaliser de manière exceptionnelle une à deux fois par ans, mais il ne faut pas que cela soit régulier. Cela concerne par exemple

- les tournois/compétitions à plus de 100km
- Les évènements culturels à plus de 100km
- Les vacances *ski et sports d'hiver*. ( En moyenne, une semaine de ski, c'est 17.7% de son bilan carbone autorisé dans l'année, en majeure partie à cause du transport),
- les week-end de vacances à plus de 300km

La deuxième chose est évidemment de renoncer aux **les loisirs à moteur** qui produisent par définition de fortes émissions de CO<sup>2</sup>. Cela concerne:

- Les balades personnelles ou en groupe en voiture ou moto, ou quad, ou (autres).
- les courses d'engin à moteur que l'on observe en présentiel ou à la télé comme la formule F1, rallyes automobile. Ce n'est pas tant la dépense carbone de la course qui est le plus gros émetteur mais tout le transport des coureurs/staff/voiture vers le lieu de courses.
- les spectacles des stars internationales qui impliquent souvent le déplacement en avion de la star, de son staff et de tout le matériel adapté (sono, effets spéciaux

..), qui peuvent représenter jusqu'à plusieurs dizaines de camions (ex : 32 camions pour coldplay, 40 pour Rammstein [\[source\]](#)).

Limiter aussi les **loisirs fortement consommateurs d'énergie** (et souvent dépendants de machines), comme par exemple

- les parcs d'attraction
- les piscines chauffées et leurs déclinaisons à toboggans, piscine à vague
- Sans oublier le streaming effréné et la production effrénée de vidéos/stories pour les réseaux sociaux. Ces pratiques induisent un transfert de nombreuses données pour souvent des choses inutiles ( qui n'a pas regardé des chatons mignons), et il est souvent facile d'y passer des heures.

---

## Quel loisirs écoresponsables privilégier ?

Le loisirs écoresponsables existent et ce sont les plus simples, les plus accessibles et le plus souvent gratuits ☐  
Voici quelques exemples. Pour vous donner une petite liste :

- **Papoter entre amis ou en famille** : C'est bête comme bonjour, on y pense jamais mais c'est un des meilleurs loisirs qui existe et qui ne sollicite pas d'énergie électrique/du pétrole. Alors laissez votre ado traîner avec ses potes plutôt que dans les jeux vidéos, c'est plus écolo.
- **Se balader, courir**: Ces deux activités ne sollicitent pas d'énergie extérieure et il suffit d'une paire de

chassures. On peut aussi les réaliser à plusieurs.

- **Cuisiner maison** qui vous permet en plus d'aider les producteurs locaux, éviter les produits industriels énergivores et polluants
- **Jardiner** est aussi une occupation écologique (sous réserve que vous n'utilisez pas tout le temps un équipement motorisé :)) , car en plus de solliciter peu d'énergie, vous pouvez produire des fruits/légumes, restaurer la biodiversité et la nature,
- **Faire du vélo:** Comme se balader, c'est une activité que l'on réalise sans ou avec peu d'énergie (si VAE). Elle est peu polluante et les vélos se réparent bien.
- Plus calme, **les jeux de sociétés ou jeux de cartes** à 2, 4, et plus, en famille et entre amis. C'est bête à dire, mais une fois qu'on a acheté un jeu, il est ré-utilisable des 100aines de fois et ne pollue pas à l'usage.
- **Écouter de la musique ou la radio** : Le streaming audio (ie. sans les images), est nettement moins consommateur d'énergie que le streaming vidéo. Et pour les deux, on peut se passer du transfert de données sur internet en mettant de la musique donc les fichiers sont sur disque ou en achetant un poste de radio FM.
- Les **spectacles culturels locaux et fêtes locales** sont des éléments organisés souvent avec des bénévoles, sans solliciter des tonnes de déplacement de matériel et de population. On peut y assister sans réaliser des kilomètres. C'est par exemple les bals d'été, fêtes de la St Jean ou du 14 juillet, les concerts organisés avec les chorales du coin, etc.
- **Lire** qui est une occupation peu énergivore et peut nous occuper de longues heures. Les livres ne sont pas très émetteurs de carbone à la fabrication et il existe nombre de moyens de les échanger ou acheter d'occasion
- **Tous les loisirs créatifs** : tricoter, crocheter, coudre. qui souvent permettent de joindre l'agréable et l'utile



Faire son potager, des loisirs écoresponsables

*Retour d'expérience perso : Il suffit que vous regardiez sur le blog pour voir que mes loisirs (et ceux de ma famille) sont quasi tous écolos : cuisine, jardinage, balade, bricolage, radio... Les plus-si-petits gourmands sont plus souvent dehors à s'imaginer des histoires de cabane dans les arbres, faire des jeux de société que sur les écrans.. Et on est tout à fait heureux de ces loisirs écoresponsables. Le ski, les vacances à l'étranger, les parcs d'attractions ne nous apporteraient strictement rien, sinon du stress*

---

Voilà. Ce billet m'importait beaucoup car le sujet des loisirs écoresponsables est assez peu abordé sur internet. (En particulier en cette période où le ski est vendu par les médias alors que c'est le loisir le plus émetteur de CO<sup>2</sup>, un peu d'informations me semblait pertinent.)

N'hésitez pas à partager en commentaire votre sentiment / votre analyse / vos loisirs écolos; cela ne peut qu'enrichir ce billet et aider d'autres lecteurs. Bonne journée !

**Sources de l'article / pour aller plus loin:**

- <https://ekwateur.fr/activites-loisirs-energivores/>

- <https://bonpote.com/peut-on-separer-le-bilan-carbone-de-lartiste/>
  - <https://bonpote.com/bon-pote-4-loic-le-ski-est-il-ecologique/>
  - <https://bonpote.com/vivre-a-2-tonnes-co2e-par-an-cest-possible>
- 

## Pot-au-feu de jarret de porc

Bonjour à toutes et tous

Même si nos choix de vie écolos avec peu de consommation de biens /déplacements / services l'ont limité, l'impact de l'inflation s'observe bien sur nos dépenses. L'essence est bien répartie à la hausse, certains produits artisanaux sont montés sous la pression du prix de l'énergie

---

## Boxty (galette de pommes de terre, Irlande)

Bonjour à toutes et tous

Vu que la chandeleur approche (déjà), que diriez vous d'une recette de galette qui change de tout ce que vous connaissez ? Si on parle de galette/crêpes d'ailleurs vous devez sans doute connaître les baghir ou encore les Kaiserschmarrn . Mais connaissez vous les boxty ?

---

# Tarte aux choux de bruxelles et chorizo

Bonjour à toutes et tous

Ceux qui suivent le blog depuis quelques années doivent sourire en lisant -encore- que mes gourmands sont plutôt des aficionados des choux de Bruxelles en hiver. J'adore cuisiner les légumes, mais faire toujours les mêmes recettes devient lassant

---

# Topinambours rôtis au ras-el-hanout

Bonjour à toutes et tous

Dans les légumes anciens, il y en a un qui passe assez difficilement auprès de mes gourmands : le topinambour. Sa forte saveur proche de l'artichaut est rédhibitoire, sauf si je le noie sous d'autres ingrédients permettant de masquer son goût. A contrario c'est un légume adoré par certains de nos amis, auxquels cela fait toujours plaisir quand j'en prépare.

---

# Salade d'orange à la fleur d'oranger

Bonjour à toutes et tous

Je ne sais pas vous, mais nous retrouvons tous les ans la saison des agrumes avec un certain bonheur. Comme nous avons réduit la consommation de produits non locaux/de saison, nous, nous avons volontairement passé à l'exceptionnel notre consommation de jus d'oranges.

---

# DIY – Boules de graines pour les oiseaux

Bonjour à toutes et tous,

Un de mes petits gourmands adore les oiseaux des jardins, et est capable de passer des heures à contempler par la fenêtre les rouge-gorge, mésanges ou geais. Je l'ai branché depuis l'année dernière sur l'opération de recensement des oiseaux de la LPO fin janvier,

---

# Galette des rois très amande

Bonjour à toutes et tous

Je vais vous ressortir le même laïus qu'à chaque billet de début janvier dédié galette des rois : pour mes gourmands et surtout mon mari, c'est « galette frangipane et rien

d'autre »; rendant difficile des excursions culinaires dans des variantes.