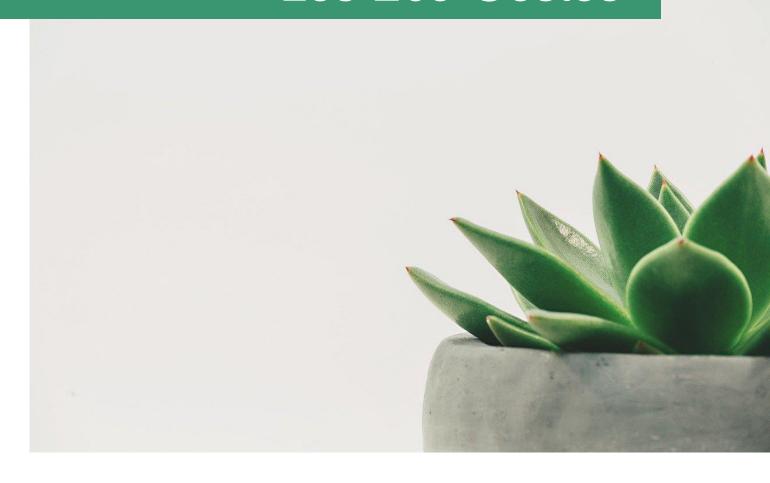
Les Eco-Gestes





Dans le salon

JE PROFITE DE LA LUMIÈRE DU JOUR

✓ Un éclairage gratuit

La lumière naturelle est à consommer sans modération : la proximité d'une fenêtre est idéale pour installer le coin à vivre, un fauteuil ou un bureau. Attention aux ombres portées sur le plan de travail, le bureau doit être placé perpendiculairement à la fenêtre. Le mieux est l'éclairage naturel par le plafond (vasistas), il est uniforme et encore plus efficace. De même, plus les murs de la pièce sont clairs, plus ils réfléchissent la lumière : un moyen simple d'y voir clair.



La lumière naturelle est à consommer sans modération!

J'ÉTEINS LA LUMIÈRE

✓ Acquérir un bon réflexe

Pourquoi laisser allumée une pièce vide ? Voilà encore un gaspillage d'énergie qui peut être évité facilement.



Le saviez-vous ?

3 ampoules de 75W allumées pendant une soirée équivalent à une lessive à 60°C!

JE COUPE LA VEILLES DES APPAREILS ÉLECTRIQUES

✓ Une dépense inutile

Chaîne hi-fi, lecteur DVD, téléviseur, ordinateur, chargeur... les appareils électriques restent souvent branchés 24 h sur 24. Les veilles consomment 300 à 500 kWh par ménage et par an, soit la consommation d'un réfrigérateur sur la même période!



Astuce!

Couper toutes les veilles est facile : il suffit de brancher les appareils concernés sur une multiprise à interrupteur et de l'éteindre en cas de non utilisation.

JE LIMITE LA TEMPÉRATURE

✓ Une habitude saine

19°C suffisent dans le séjour. Un degré de moins c'est peut-être un pull en plus, mais moins de consommation.



Le saviez-vous?

Le chauffage de nos appartements représente 81% des émissions de CO2 des logements.

JE BAISSE LE CHAUFFAGE EN CAS D'ABSENCE

✓ Une question de bon sens

Baisser le chauffage lorsque l'on sort quelques heures doit devenir une évidence. Si c'est pour plusieurs jours, il faut prendre soin de le mettre hors-gel (8°C en général).



Le saviez-vous?

Passer de 20°C à 19°C représente 7% de consommation d'énergie en moins.

Dans le salon

J'AÈRE RÉGULIÈREMENT

✓ Retrouver un air pur

Nos activités, nos équipements, les matériaux, dégagent de l'humidité et des polluants à l'intérieur de notre logement : faire la cuisine, bricoler, les colles, vernis, peinture, agglomérés et autres matériaux, parfums d'intérieurs, acariens... autant de risques pour la santé. La meilleure façon de rétablir à l'intérieur la qualité de l'air, c'est d'aérer toutes les pièces, même en hiver.

✓ La ventilation mécanique contrôlée

La VMC est indispensable dans une maison bien isolée pour ventiler un logement, sous réserve qu'elle soit régulièrement et correctement entretenue.



Aérer pendant 5 minutes renouvelle l'air d'une pièce.

JE ME PRÉSERVE DES GROSSES CHALEURS

√ Faire de l'ombre

Le plus efficace est l'installation de protections solaires (volets, persiennes, stores, pare-soleil...). Si vous avez un jardin, pensez à planter des végétaux à feuilles caduques, qui vous protègeront des rayons du soleil en été et laisseront passer la lumière et la chaleur en hiver.

✓ Empêcher l'air chaud d'entrer

Une pièce se réchauffe excessivement quand la chaleur extérieure pénètre par les murs, les toits, les vitrages ou par infiltration d'air. Le remède tient dans une bonne isolation du logement : double vitrage, isolants sous toitures, des murs, du sol... Dans la journée, maintenez fermés portes, volets et fenêtres. Le soir venu, profitez de la fraîcheur extérieure et aérez votre logement.

✓ Rafraîchir en ventilant

Un ventilateur ne fait pas baisser la température dans une pièce, mais il permet de mieux la supporter.

✓ Rafraîchir par évaporation d'eau

L'évaporation de l'eau fraîche dans un air sec permet aussi de lutter contre la chaleur. Vous pouvez utiliser des appareils spécialement conçus, comme les brumisateurs. Sinon, il suffit d'humidifier le carrelage ou de remplir une bassine d'eau, d'y tremper une serviette, de la poser sur un séchoir ou le dossier d'une chaise en laissant la partie inférieure tremper dans l'eau. Placez ensuite un ventilateur devant et le tour est joué!



Le saviez-vous ?

Se passer de climatisation, c'est éviter l'émission de gaz à effet de serre et l'augmentation conséquente de sa facture d'électricité.



Dans la chambre

JE MODÈRE LA TEMPÉRATURE

✓ Dormir mieux

Une température de 16°C ou 17°C dans la chambre, c'est meilleur pour le sommeil et pour les économies d'énergie. De même, il est recommandé de fermer les rideaux et les volets durant la nuit pour éviter les grosses pertes de chaleur (30 à 50 % selon le vitrage).



Le saviez-vous?

1 degré de moins, c'est 7% de consommation énergétique en moins. Le chauffage représente 65% des consommations d'énergie d'un logement.

JE BAISSE LE CHAUFFAGE EN CAS D'ABSENCE

✓ Une question de bon sens

La gestion de la température dans un logement doit être quotidienne : il faut baisser le chauffage le matin dans la chambre, et le couper en cas d'absence prolongée. L'idéal est d'utiliser un thermostat d'ambiance.



Astuce!

Grâce à l'installation d'un régulateur thermique ou d'un programmateur, vous pouvez piloter votre installation de chauffage pour avoir la bonne température, au bon moment.

J'AÈRE CHAQUE JOUR

✓ Une habitude saine

Les activités humaines, les matériaux de construction, de décoration, les meubles, etc. dégagent des excédents d'humidité ou des polluants qu'il faut impérativement éliminer : il est donc important d'aérer régulièrement une chambre (5 minutes suffisent).

Astuce!



Aérez votre logement entre 8h et 11h le matin ou entre 22h et minuit le soir. Concernant l'été, évitez d'ouvrir vos fenêtres entre 11h et 17h. L'aération de votre logement est préférable entre 21h et 10h, quand l'air est le plus frais.



Dans la cuisine

J'ÉVITE LE JETABLE

✓ Une solution avantageuse

L'éponge, la serpillière et le torchon peuvent être utilisés plusieurs fois, à l'inverse du papier essuie-tout et des lingettes à usage unique. Les lingettes de nettoyage ménager permettent d'utiliser moins d'eau mais elles génèrent plus de déchets que les produits traditionnels tout en contribuant à la pollution de l'air. De plus, elles coûtent beaucoup plus cher.



Les lingettes sont pratiques mais produisent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels.

JE TRIE MES DÉCHETS

√ Bien trier pour bien recycler

Le tri des déchets est un acte volontaire indispensable pour l'environnement et c'est dans la cuisine qu'il commence. Chacun d'entre nous doit suivre les consignes de tri de sa commune pour ne pas perturber le recyclage.

LES DÉCHETS **ORGANIQUES**

Ils sont réservés au compost.

LES BRIQUES ALIMENTAIRES

Recyclables, elles sont utilisées par exemple dans la fabrication de cartons, de papier cadeau ou de rouleaux de papier toilette.

LE VERRE

Recyclable à 100% et à l'infini, son traitement diminue de 12% le poids des déchets ménagers à éliminer.

LES PLASTIQUES

Souvent recyclables, leur traitement permet de les faire renaître sous différentes formes

LES PAPIERS ET **CARTONS**

Leur traitement permet de fabriquer du papier et du carton recyclés.

LES MÉTAUX

Ils sont généralement recyclables.

JE BOIS L'EAU DU ROBINET

✓ Changer les idées reçues

L'eau du robinet est potable, sauf avis contraire de l'Agence Régionale de Santé. En France, la consommation d'eau en bouteille représente des milliers de kilomètres parcourus, des tonnes de carburant consommé et de CO2 émis avant d'arriver sur notre table. Sans compter les milliards de bouteilles plastiques qui en résultent et qui augmentent le volume des poubelles. Seules 5 bouteilles sur 10 sont recyclées : pensez à les trier!

Pour retirer le goût de chlore, on peut verser l'eau dans une carafe, le chlore s'évaporant au contact de l'air. L'eau froide ne doit pas être adoucie, c'est-à-dire débarrassée du calcaire, car ce dernier contient des sels minéraux indispensables à la santé.

Le saviez-vous?

垚 En France, 1 % seulement de l'eau du robinet est destiné à la boisson. L'eau minérale coûte au minimum 50 fois plus cher que l'eau du robinet

Dans la cuisine

JE CUIS AU FOUR TRADITIONNEL

✓ Chasser les courants d'air

Ouvrir la porte d'un four pendant qu'il fonctionne gaspille beaucoup de chaleur : pour évaluer la cuisson de votre préparation, il vaut mieux se servir de l'éclairage de contrôle.

✓ Profiter de la chaleur

Dans le cas d'un four à pyrolyse, le nettoyage doit être programmé dans la foulée d'une cuisson, pour bénéficier de la chaleur accumulée.



Astuce!

L'hiver, laisser votre four refroidir avec la porte ouverte pour chauffer la pièce.

JE RÉCHAUFFE AU MICRO-ONDES

✓ A utiliser avec modération.

Les aliments se décongèlent au réfrigérateur, sans l'aide du micro-ondes : c'est moins rapide mais cela ne consomme aucune énergie. La cuisson des plats au micro-ondes, et surtout ceux contenant beaucoup d'eau, comme les légumes, est à éviter. Le micro-ondes est idéal pour réchauffer les aliments.



Le saviez-vous?

Un four à micro-ondes consomme moins d'énergie pour réchauffer un plat qu'un four traditionnel.

J'ÉCONOMISE L'EAU

✓ Un peu de méthode

Faire la vaisselle à la main ne doit pas être synonyme de gaspillage : ne pas laisser couler l'eau (remplir un bac de lavage et un de rinçage), utiliser juste ce qu'il faut de nettoyant, écolabellisé bien sûr, et aller du moins sale vers le plus sale, telle est la bonne méthode.

✓ Les bienfaits du lave-vaisselle

Faire sa vaisselle à la machine peut être plus économique en eau et en électricité si le lavevaisselle est peu gourmand en énergie et utilisé de façon optimale. Bien sûr, il ne faut pas rincer la vaisselle avant de la mettre dans l'appareil, car cela consomme de l'eau inutilement.



Le « bon » lave-vaisselle appartient à la classe A, tourne à pleine charge et en programme « Eco », évite le prérinçage si la vaisselle n'est pas très sale.

J'OPTIMISE LA CUISSON

✓ Profiter de l'inertie

Les plaques de cuisson électriques restent chaudes pendant environ 15 minutes après extinction (sauf les plaques à induction) : cette chaleur, entièrement gratuite, mérite d'être utilisée lors d'une cuisson longue.



Astuce!

Maintenir l'eau en ébullition dans une casserole demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle.



Dans la salle d'eau / de bain

JE PRÉFÈRE LA DOUCHE AU BAIN

✓ Le compte est bon

Prendre une douche plutôt qu'un bain, c'est diviser au minimum par trois sa consommation d'eau : ce calcul est valable si le robinet est coupé pendant que l'on se savonne et que l'on ne prolonge pas inconsidérément le plaisir de la douche.



Le saviez-vous?

Une douche de 5 minutes consomme 60 à 80 litres d'eau et un bain 150 à 200 litres.

JE NE JETTE RIEN DANS LES TOILETTES

√ Rester vigilant

Evitez une utilisation abusive des produits antibactériens, utilisés pour désinfecter les WC : ils perturbent aussi les stations d'épuration, qui se servent des bactéries pour dépolluer les eaux usées. En revanche, le papier toilette recyclé, c'est bon pour l'environnement !

✓ Un geste lourd de conséquences

Tampons hygiéniques, couches, médicaments, piles, peintures, solvants, détergents... la cuvette des WC n'est pas une poubelle. Tous ces éléments altèrent le bon fonctionnement des stations d'épuration. Mal éliminés, ils se retrouvent en milieu naturel et dégradent l'environnement.



Astuce!

Il existe beaucoup de façon de réduire les déchets dans la salle de bain, comme par exemple fabriquer ses propres produits (savon, dentifrice...).

JE CONTRÔLE LE DÉBIT ET FERME LES ROBINETS

✓ Une double action

Économiser l'eau chaude, c'est économiser à la fois l'eau et l'énergie nécessaire à son chauffage. Il existe aujourd'hui des dispositifs simples, à poser sur les robinets ou les flexibles de douche, qui limitent sensiblement la consommation, tout en conservant la même efficacité d'utilisation.

✓ La bonne position

Laisser de préférence les robinets mitigeurs en position "froid" pour éviter de demander de l'eau chaude ou tiède alors qu'on a besoin, la plupart du temps, d'eau froide.

✓ Une attitude responsable

Un robinet qui coule sans raison doit déclencher un réflexe de fermeture immédiat. La quantité d'eau économisée dans ce cas est énorme. Dans cet esprit, lorsque l'on se brosse les dents, il est préférable de se rincer avec un verre à dents (10 000 litres d'eau gaspillés par an). De même, il est facile de remplir un peu le lavabo pour nettoyer son rasoir.



Astuce!

Si on laisse couler l'eau pendant un brossage de dents ou un rasage, c'est 18 litres d'eau gaspillés.



Dans la salle d'eau / de bain

JE CHOISIS MES LESSIVES

√ Une sélection rigoureuse

Pour préserver l'environnement, une lessive doit être concentrée (moins de produit et moins d'emballage pour une même efficacité de lavage) et écolabellisée pour garantir sa biodégradabilité, notamment en milieu aquatique.

✓ Encore un petit effort

Pour le dosage, il faut se baser sur les quantités minima conseillées, respecter les conditions d'utilisation et ne pas surdoser (surtout les produits concentrés). Attention aux adoucissants, ils ne sont utiles que lorsque l'eau est calcaire.

J'UTILISE BIEN MON LAVE-LINGE

√ Adopter le bon programme

Faites tourner votre lave-linge quand il est à pleine charge. Une machine remplie est plus économique que 2 lavages en touche "éco" ou "demi-charge".

✓ Laver à basse température

Laver à la température la plus basse possible est recommandé. Un lavage à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C, et en plus, il préserve le linge. Certaines lessives performantes permettent même de laver à froid!

√ Eviter le prélavage

Cette opération est rarement nécessaire avec les textiles et les machines modernes, et cela permet d'économiser de l'eau et de l'énergie.

✓ Adapter l'essorage

Si vous devez utiliser un sèche-linge, essorez auparavant au maximum pour réduire le temps de séchage.

√ Adopter les auxiliaires de lavage

Constituées de caoutchouc recyclé, ces boules, glissées avec le linge dans le tambour de l'appareil, sont très efficaces : 30% d'eau et 20% de lessive en moins.



Le saviez-vous?

Chaque foyer français consacre 12 % de sa consommation d'eau au lavage du linge.

JE ME SERS DU FIL À LINGE

✓ Profiter du soleil et du vent

La corde à linge ou l'étendoir sont des moyens naturels pour faire sécher le linge. Le sèche-linge électrique dépense environ 350 kWh par an, soit 15 % de la consommation annuelle d'électricité (hors chauffage).

--

Astuce!

Il existe beaucoup de façon de réduire les déchets dans la salle de bain, comme par exemple fabriquer ses propres produits (savon, dentifrice...)

Dans le jardin

JE PRÉSERVE L'EAU

✓ Profiter du soir

Pour arroser un jardin en été, la tombée du jour est le moment idéal, car plates-bandes et potagers auront toute la nuit pour se désaltérer. En binant la terre avant, l'arrosage sera encore plus efficace. De même, le pied des plants peut être paillé pour limiter l'évaporation.

✓ Remercier la pluie

L'eau de pluie est un bienfait que l'on peut récupérer à partir des gouttières dans des bacs, ou mieux, des citernes. Cette eau servira à l'arrosage des plantes ou à d'autres usages extérieurs.

✓ Espacer les tontes

Un gazon que l'on laisse pousser un peu plus haut devient plus résistant à la sécheresse et économise l'eau d'arrosage. Adopter la tonte haute : 6 à 8 cm.



Le saviez-vous?

L'évaporation d'un gazon représente 3 à 6 litres d'eau par m² et par jour quand il fait chaud!

JE FAIS MON COMPOST

✓ Tout est bon

Tous les déchets organiques peuvent être compostés.

LES DÉCHETS DE LA MAISON EN GÉNÉRAL

Essuie-tout, cendres de bois, sciure, copeaux, plantes d'intérieur...

LES DÉCHETS DE CUISINE

Épluchures, coquilles d'œufs, marc de café, filtres en papier, laitages, croûtes de fromages, fanes de légumes, fruits et légumes abimés, os, arêtes...

LES DÉCHETS DE JARDIN

Tontes de gazon, feuilles, fleurs fanées, mauvaises herbes, petites branches...

JE FAVORISE LA BIODIVERSITÉ

✓ Un espace vital

Les jardins, terrasses et balcons représentent un habitat pour les espèces qui y vivent. Pour que les animaux s'y sentent bien, voici quelques exemples d'espaces à créer :

- Planter des arbres et des haies aux essences adaptées à votre jardin
- Aménager une mare
- Laisser un endroit en friche propice au développement d'une flore locale diversifiées
- ➤ Mettre en place des nichoirs, des mangeoires, une boule de graisse mélangée à des graines en hiver, un abri à hérissons...



Le saviez-vous?

Les végétaux, en période de croissance, absorbent du CO² et participent ainsi à la lutte contre l'effet de serre.



Dans la nature

JE RESPECTE LA FAUNE

✓ Se faire tout petit

Les animaux recherchent la tranquillité pour leurs activités vitales. Les observer est une activité passionnante et sans conséquence néfaste pour les espèces, pour peu que l'on soit discret. Il vaut mieux avoir le vent de face, éviter les mouvements brusques et ne pas faire de bruit.

√ Besoin de paix

Si les plantes sont une passion, surtout, il ne faut pas les cueillir car elles peuvent être rares et protégées. De même pour les papillons que l'on doit laisser en liberté. Quant à l'écorce des arbres, il faut la laisser intacte. Toute plante et tout animal ont un rôle à jouer dans la nature!

JE RESTE DANS LES ZONES AUTORISEES

✓ Un espace à préserver

La nature est fragile, le minimum est de suivre à la lettre la règlementation mise en place. Les chemins balisés, propices aux balades à pied ou à VTT, doivent être empruntés. Le camping sauvage est à éviter : les zones aménagées préservent mieux la nature et les randonneurs.

✓ Des lieux privilégiés

Les zones sensibles telles que les dunes littorales sont protégées par des clôtures qu'il faut à tout prix respecter : elles protègent la végétation et notamment les oyats (grandes herbes qui aident à fixer la dune). Les réserves naturelles ou les parcs nationaux, qui accueillent sous certaines conditions les promeneurs, comptent sur leur discipline.

JE GÈRE MES DÉTRITUS

✓ Attention les dégâts

Abandonner ses déchets dans la nature a de lourdes conséquences. Les eaux et les sols sont durablement pollués par des piles ou des huiles de moteur. Même un simple papier gras jeté dans une rivière va se retrouver dans la mer!

✓ Être responsable

Le moindre déchet abandonné dans la nature a de fortes chances de s'y trouver encore l'année suivante. La démarche responsable est de prendre avec soi un sac pour récupérer ses déchets en vue de les mettre à la poubelle.



Le saviez-vous ?

Un chewing-gum jeté a besoin d'environ 5 ans pour se dégrader naturellement, une canette plusieurs dizaines d'années.

JE SURVEILLE MON ANIMAL DOMESTIQUE

√ Garde rapprochée

Les animaux domestiques sont susceptibles de déranger les espèces sauvages : il faut les maintenir sous surveillance lors d'une promenade. Dans la nature, un chien peut par exemple effrayer les animaux sauvages et les troupeaux aux alentours.

Dans mon quotidien

JE BAISSE LE SON

✓ Ca fait du bruit

Radio, télévision, chaîne hi-fi, appareil méga-basse dans la voiture, soirée festive, pot d'échappement bricolé, tondeuse, débrousailleuse, outil de bricolage, appareil électroménager, aboiement... sont autant de sources sonores qu'ils nous faut apprendre à maîtriser pour vivre en bon voisinage.



Le saviez-vous?

Selon la loi, il est interdit d'émettre un bruit particulier de nature à porter atteinte à la tranquillité du voisinage. Si vous transgressez cette règle de 7h à 22h vous serez coupable de tapage diurne, de 22h à 7h de tapage nocturne.

JE PRIVILÉGIE LES TRANSPORTS EN COMMUN

✓ Une décision primordiale

Choisir les transports en commun, c'est préserver la qualité de l'air et réduire l'effet de serre. Un autobus rempli de passagers permet de retirer 40 à 50 véhicules de la route. Et pour un même trajet, on consomme en bus 2 fois moins d'énergie qu'en voiture.

JE PRÉFÈRE LES PRODUITS DE SAISON

✓ Priorité au frais

Les aliments frais demandent moins d'énergie que les conserves ou les produits congelés. Les produits frais et de saison n'ont généralement pas recours aux serres chauffées et à la réfrigération. Certains évitent aussi les conservateurs chimiques.

✓ Une addition lourde

Le circuit de l'alimentation représente près du tiers des émissions françaises de gaz à effet de serre, cela vaut vraiment la peine de réfléchir à la façon de remplir son estomac.



Le saviez-vous ?

Un fruit importé par avion hors saison consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement en saison.

JE GÈRE MES PROVISIONS

✓ La bonne date

Les produits frais se conservent peu de temps, les fruits et légumes perdent vite leurs vitamines et se flétrissent. Quels que soient les aliments achetés, la date limite de consommation est une indication précieuse pour ne pas gaspiller de l'énergie, de la nourriture et de l'argent. La meilleure solution est de s'approvisionner au fur et à mesure de sa consommation.



Merci pour cette contribution!





