

PETIT MEMO DES ECO GESTES



Energy		Washing machine
Manufacturer Model		
More efficient		
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
Less efficient		
Energy consumption kWh/cycle (based on standard test results for 40°C cotton cycle)		1.75
Actual energy consumption will depend on how the machine is used		
Washing performance	A B C D E F G	
A higher is better		
Spin drying performance	A B C D E F G	
A higher is better		
Spin speed rpm		1400
Capacity (cotton) kg		5.0
Water consumption		5.5
Noise (dB(A) re 1 pW)	Washing	5.2
	Spinning	7.8
Further information contained in product literature		

Un éco geste est un geste, souvent simple et quotidien, que chacun de nous peut faire afin de diminuer la pollution et améliorer son environnement.



Des gestes simples au quotidien

On a souvent tendance à penser qu'une petite action néfaste isolée ne risque pas de menacer l'avenir de la Terre. Et c'est vrai. Mais dans la réalité, ce n'est jamais une action isolée ! C'est la répétition et le cumul de tous ces petits gestes insignifiants qui devient dramatique. De même, un geste simple et isolé pour préserver l'environnement n'améliorera pas la situation. Ce sont tous les gestes simples, répétés chaque jour par des milliers de personnes, qui produiront des effets importants en s'additionnant. Ils contribueront à préserver la planète pour les générations futures.

N'attendez pas que votre voisin fasse le premier pas !

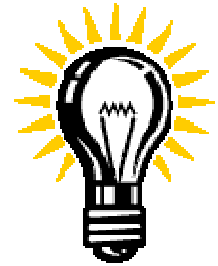
JE REDUIS MA CONSOMMATION D'EAU



L'eau est essentielle pour la survie de tous être vivants, mais nous en avons peu à partager, ce qui la rend d'autant plus précieuse. Si aucune action d'envergure n'est initiée, quelque 3 milliards de personnes dans le monde subiront des pénuries d'eau dans 50 ans.

- Dans notre partie du monde, riche et développée, les structures sanitaires abondent et provoquent un gaspillage d'eau potable. Pour modérer notre consommation, je préfère une douche rapide (entre 25 et 80 litres d'eau) à un bain (200 à 250 litres d'eau).
- Je ferme le robinet pendant les trois minutes où je me brosse les dents, cela permet d'économiser 18 litres d'eau (l'équivalent de 12 bouteilles plastiques).
- Je ferme également le robinet pendant le savonnage des mains, le rasage, la lessive à la main... Sitôt ouvert, il s'en écoule 6 litres d'eau potable par minutes.
- Pour limiter ma consommation, je muni ma douche et robinets de mitigeurs thermostatiques. Ces équipements permettent, outre le confort de réglage et la sécurité, une économie d'eau de 30 %.
- Je peux réduire ma consommation d'eau domestique au moyen d'embouts mousseurs. Identique à l'oeil et aussi efficace, le jet obtenu contient alors moins d'eau et plus d'air, ce qui réduit le débit de 30 à 40 %.
- Nous obtenons aussi de bons résultats en remplaçant le pommeau de douche par une douchette fractionnant davantage les gouttelettes : ce système n'utilise que 5 à 7 litres par minute et garantit le même confort qu'un débit ordinaire avec 10 à 18 litres. En une année, il réduit notre facture d'eau de 30 euros.
- En équipant notre chasse d'eau d'un système économique ou tout simplement en plaçant une brique ou une bouteille pleine de sable dans le réservoir des w- c., nous réduisons le volume évacué à chaque utilisation et nous épargnons jusqu'à 4 000 litres d'eau par an. (Les capacités des réservoirs vont de 6 litres, pour les sanitaires modernes, à 12 litres pour les plus anciens. Songez que ces modèles-là nous font perdre 40 % par an, rien qu'en tirant la chasse.)
- Pour atténuer le goût chloré de l'eau, nous pouvons installer un filtre sur le robinet, ou bien ajouter quelques gouttes de citron dans votre carafe. Ou, plus simplement, placer la carafe, quelques heures à reposer au réfrigérateur : le chlore est volatil, il s'évaporerait.
- Je pense à placer des récupérateurs d'eau de pluie sous les descentes d'eau pluviales. Cette eau pourra être utilisée pour l'arrosage de nos plantes.

J'ECONOMISE L'ENERGIE



ELECTRICITE

La consommation d'électricité pour l'éclairage représente en moyenne 15 % de notre note annuelle et c'est le troisième poste après les équipements de froid. En suivant quelques consignes simples, nous pouvons économiser jusqu'à 70 % des dépenses d'électricité pour l'éclairage. Nous préserverons autant notre portefeuille que les ressources énergétiques de la planète et son atmosphère.

- Je privilégie l'éclairage naturel dès que possible,
- J'éteins les lampes inutiles,
- J'adapte la puissance de mes lampes à mes besoins, je n'utilise pas mon halogène comme lampe d'ambiance,
- J'équipe mes couloirs et escaliers de va-et-vient ou de détecteur de présence...
- J'installe des ampoules fluo compactes, ou basse consommation (LBC) plus économes en énergie (4 à 5 fois moins) que les ampoules à incandescence classiques et durent 6 à 10 fois plus longtemps. En remplaçant un tiers de nos lampes par des ampoules fluo compactes, nous pouvons réduire de 80 % notre consommation d'électricité pour l'éclairage.
- Je veille à ne pas jeter à la poubelle les lampes fluo compactes ou les néons en fin de vie, mais à les déposer à la déchetterie pour qu'ils puissent être recyclés de façon appropriée : ils contiennent du mercure, très toxique pour la santé et l'environnement.
- Je pense à éliminer la poussière déposée sur mes ampoules, cela permet d'améliorer de 40 % leur flux lumineux, donc de nous éclairer mieux.

Je pense au couvercle pour faire bouillir de l'eau.

Un couvercle pour maintenir 2 litres d'eau bouillante, c'est 4 fois moins d'énergie consommée.

La production de froid assurée par les réfrigérateurs et les congélateurs nécessite beaucoup d'énergie. Un peu de vigilance permet toutefois d'éviter le gaspillage sans rien perdre de ce confort quotidien indispensable.

- Avant d'acheter un appareil électroménager, je pense à consulter son Etiquette énergie. La consommation de mon lave-linge et de mon réfrigérateur peut être divisée par 3, tout en étant aussi performant. L'étiquette énergie figure sur tous les appareils électroménagers ainsi que sur les ampoules électriques.
- Je ne place pas mes appareils de froid près d'une source de chaleur (cuisinière, mini four posé dessus, convecteur ou radiateur, fenêtre au Sud) ou dans une pièce chaude. Je veille également à ne pas mettre de plats encore chauds et à ne pas trop les remplir.
- L'intérieur du réfrigérateur est idéal à 4 °c. De même, le congélateur doit rester à -18°c. Chaque degré de moins ne change rien à la conservation des aliments, mais engendre 5% de consommation en plus.
- Je contrôle la consommation d'électricité de mon réfrigérateur : la poussière déposée sur les grilles situées à l'arrière de l'appareil peut augmenter sa consommation d'énergie de 30 %. Je pense à la dépoussiérer deux fois par an.
- Le cortège de nos appareils électriques en veille (donc inactifs) peut déjà totaliser 10 % de notre facture d'électricité. Pour éteindre complètement les équipements du salon (téléviseur, décodeur, chaîne hi-fi), je les raccorde sur une multiprise avec un interrupteur.

L'énergie solaire est disponible partout, gratuite et facile à transformer au moyen d'un toit photovoltaïque fait de composants électroniques qui convertissent la lumière du soleil en électricité, sans bruit, sans pollution, sans déchets dangereux et sans contribuer au réchauffement de la planète.

Des aides financières et des avantages fiscaux nous permettent de réaliser notre installation et si nous produisons plus d'électricité que nous n'en avons besoin, nous pouvons revendre l'excédent à EDF.

CHAUFFAGE



L'habitat est une source importante d'émissions de gaz à effet de serre responsables du changement climatique. Les deux tiers de l'énergie consommée dans l'habitat servent à l'eau chaude et au chauffage. Bien gérer le chauffage chez soi permet donc d'amoindrir le réchauffement climatique, et d'éviter une source supplémentaire de pollution de l'air ambiant. Contrairement aux idées reçues, faire varier la température du chauffage n'entraîne pas de consommation à chaque relance du système.

- Nos logements sont souvent surchauffés : le séjour est idéal à 19°C, et les chambres plus saines à 17°C la nuit. Chaque degré supplémentaire de chaleur occasionne 7 à 11% d'énergie consommée en plus (selon l'isolation).
- L'installation d'un thermostat automatique ou d'un programmeur permet de régler à notre convenance notre chauffage, pièce par pièce, selon l'heure du jour et de la nuit. Nous pouvons ainsi économiser jusqu'à un quart de notre consommation d'énergie par rapport à un chauffage non régulé ni adapté.
- Pendant nos jours de travail et nos week-ends d'excursions, je règle mon chauffage 4 degrés en dessous de notre température habituelle de confort. Pour de plus longues absences, je règle sur « hors gel » (environ 8°C).
- Faisons des économies d'énergie par l'isolation : en hiver, la nuit, j'augmente l'efficacité de notre chauffage en fermant les volets de chaque fenêtre (ou, à défaut, en tirant les rideaux).
- De tous les équipements électroménagers, le sèche linge électrique est le plus gourmand en électricité. Il consomme deux fois, voire trois fois plus d'électricité qu'un lave-linge. Le séchage du linge le plus économique et le plus écologique restera toujours l'étendage...

L'ENTRETIEN DE LA MAISON



Les produits chimiques ont envahi notre mode de vie. Dans les années 1980, le nombre de produits chimiques était déjà 500 fois plus important que dans les années 1940. A notre époque, une famille moyenne utilise chaque année entre 20 et 40 litres par an de nettoyeurs chimiques divers. Ces produits, aux composés généralement nocifs pour la santé et l'environnement, se retrouvent immanquablement dans l'eau, l'air, les sols.

- Je pense aux recettes de grand-mère naturelles : du liquide vaisselle pour les taches de cambouis, du lait avec du citron pour les taches d'encre, du citron pressé pour raviver les cuivres, etc...
 - Je privilégie des nettoyeurs ménagers écologiques et biodégradables, notamment des produits portant l'éco label européen, exempts des substances les plus dangereuses.
 - Les décapants ménagers pour fours contiennent des composés corrosifs et toxiques. Nous pouvons les remplacer par une solution d'eau et de bicarbonate de soude, moins dommageable et aussi efficace.
 - Les balles de lavage en caoutchouc recyclé, certifiées NF Environnement, reproduisent en machine l'action des lavandières d'hier qui battaient le linge. Elles décollent la saleté et permettent d'économiser plus de 20 % de lessive, diminuant d'autant la pollution de l'eau.
 - Je remplace l'anticalcaire habituel par du vinaigre blanc tout aussi efficace et non polluant.
 - Les noix de lavage peuvent remplacer notre lessive. Elles proviennent d'un arbre. Les coquilles de noix contiennent de la saponine au pouvoir lavant et détergent. Il est nécessaire de les introduire dans un petit sac soigneusement fermé de coton que l'on place dans le tambour de la machine. Les noix sont utilisables plusieurs fois. 1kg de noix de lavage suffit pour 100 à 150 machines de linge. Nous pouvons utiliser la noix de lavage comme shampoing, pour le lavage à la main, comme produit pour les sols...
 - Les éco boules de lavage sont écologiques et économiques. Elles se mettent également dans le tambour de la machine. Les minéraux contenus dans la boule émettent de l'oxygène qui lave nos vêtements naturellement en renforçant le pouvoir de l'eau et ceci pour une centaine de lavage.
 - Les boules anti-mites blanches semées dans les armoires diffusent des vapeurs de naphthaline et du paradichlorobenzène. Il s'agit d'une substance cancérigène : une exposition répétée et prolongée, à des niveaux de concentration élevés, peut endommager le système nerveux, affecter les poumons, provoquer maux de tête, fatigue, nausées...
- Pour nos tiroirs et penderies, je préfère les sachets de lavande ou de copeaux de

cèdre, aux senteurs tellement plus agréables. Et pour protéger efficacement nos lainages fragiles, je les range dans des boîtes hermétiques.

- La plupart des produits nettoyants pour vitres contiennent des composés synthétiques nocifs pour les rivières. Je les substitue à un litre d'eau additionné de deux cuillères de vinaigre. Et je frotte avec un chiffon en microfibres ou du papier journal, plutôt que de l'essuie-tout jetable.

LES PRODUITS DANGEREUX

Les restes d'insecticides, désherbants, peintures ou solvants (acétone, white-spirit), acides, carburants ou lubrifiants sont toxiques, corrosifs, irritants ou explosifs. Ils ne doivent jamais être mis à la poubelle où ils constituent un danger pour les personnes chargées de la collecte des ordures ménagères. Ils ne doivent pas non plus être jetés dans les toilettes, l'évier ou le caniveau, et encore moins dans la nature, car ils polluent l'eau et menacent certaines espèces.

J'apporte tous nos produits dangereux à la déchetterie.

DES PEINTURES PROPRES

Les peintures d'intérieur peuvent contenir jusqu'à 50 % de solvants organiques qui les fluidifient et facilitent leur application. En contrepartie, ils émettent des composés organiques volatils (COV) qui dissipent dans l'air ambiant et présentent un risque pour la santé : l'inhalation et absorption par la peau peuvent affecter le système nerveux et les organes internes, et irriter les yeux, le nez, la gorge. De plus, 30 tonnes de déchets sont générées pour fabriquer 1 tonne de peinture à solvant.



Je choisie des peintures exemptes de solvants nocifs, métaux lourds ou liants synthétiques, notamment les peintures et vernis labellisés (éco label européen ou NF Environnement) : leur impact sur l'environnement et la santé est moindre, et leur qualité aussi satisfaisante.

PAS D'HUILE ALIMENTAIRE DANS L'EVIER

J'évite d'éliminer les huiles alimentaires dans l'évier : restes de vinaigrette, huile de la boîte de thon ou de sardines, huile de friture forment sur l'eau une pellicule susceptible de perturber le fonctionnement des stations d'épuration en asphyxiant les bactéries chargées de la dépollution. Mieux vaut les mettre de côté au fur et à mesure dans un récipient en plastique fermé, que nous apporterons une fois plein à la déchetterie.

JE GERE INTELLIGEMMENT MES DECHETS



Le recyclage du verre

Le recyclage du verre permet de limiter le prélèvement de matière première (le sable) dans l'environnement naturel. Une pâte de verre contient au moins 15 % de verre recyclé. Ensuite, il réduit le volume des déchets d'emballages ménagers incinérés ou mis en décharge. Or, pas moins de 3 millions de tonnes d'emballages en verre sont commercialisées chaque années en France. Enfin, la température de fonte du verre recyclé est inférieure à celle des matières premières, et réclame donc moins d'énergie.

Nous pouvons faciliter et améliorer le recyclage du verre : je débarrasse les bouteilles et bocaux de leurs bouchons, capsules et bagues en liège, plastique ou métal, et je veille à jeter vitres, ampoules, miroirs, Pyrex, porcelaine ou vaisselle avec les déchets non recyclables.

Je bois sans danger l'eau du robinet.

En France, l'eau du robinet est parfaitement potable. La consommation d'eau en bouteille nécessite beaucoup de transport et donc des tonnes de CO₂ émis dans l'atmosphère. De plus, les bouteilles en plastique participent à l'augmentation des déchets ménagers. Enfin, l'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille (coût du liquide : 20 % ; coût de l'emballage : 80 %). Protéger la planète peut rapporter !

Bien trier

Pour participer à la collecte sélective des déchets ménagers organisée par la commune, je respecte bien les consignes figurant sur les bacs de tri. Documentez-vous auprès de la mairie qui vous fournira un guide contenant toutes les recommandations pour que le tri devienne un geste naturel. Car si trier est une bonne chose, il est aussi essentiel de bien trier.

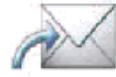
Si vous avez une hésitation, contacter le SIETREM au numéro vert 0800 770 061 sinon, jetez le déchet douteux avec les non recyclables : les erreurs (ou incivilités) compliquent la tâche du centre de tri.

Déchets verts à la déchetterie

Le compostage est le moyen que la nature utilise pour recycler ses propres déchets. Feuilles mortes, branchages et débris de végétaux tombés au sol sont décomposés par des micro-organismes (bactéries, champignons microscopiques). Au fil des semaines se forme l'humus, terreau naturel résultant de cette transformation. Le compostage réalisé dans des usines spécialisées élimine nos déchets biodégradables (épluchures, déchets de jardin) en les transformant, de la même manière, en compost. Cet engrais naturel est capable de restituer aux sols appauvris leurs qualités agronomiques.

Si vous disposez d'un jardin, vous pouvez y faire votre compost, sinon déposez vos déchets verts à la déchetterie.

JE MELE TRAVAIL ET ENVIRONNEMENT



- **J'utilise au maximum la lumière naturelle** en plaçant près des fenêtres mon plan de travail (bureau, atelier...).
- **Je ne laisse pas mon ordinateur en veille et j'éteins la lumière quand je quitte mon bureau.** Les bureaux sont parmi les plus gourmands en consommation d'énergie : 180 kWh/m² pour le chauffage et 110 kWh/m² pour l'électricité (éclairage et bureautique notamment).
- **Je participe et j'incite au tri sélectif des déchets pour permettre le recyclage.** Outre le papier, de nombreux produits sont recyclables dans nos bureaux, comme par exemple, les cartouches d'encres de l'imprimante.
- **Je privilégie le courrier électronique au courrier papier.** Il peut être utile et pédagogique d'insérer à la fin du courriel la mention "Economisez de l'encre et du papier : n'imprimez ce message que si c'est nécessaire". Le papier représente à lui seul 80% des déchets d'une administration. Le traitement des déchets est une source importante d'émissions de gaz à effet de serre.
- **Pour mes réunions professionnelles, je pense aux audioconférences ou visioconférences.** Ces formats de réunion permettent de réduire considérablement les déplacements professionnels dans certaines branches d'activité, tout en conservant une certaine convivialité.
- **J'utilise les feuilles de papier mal imprimées comme brouillon.** Il faut savoir que le papier constitue 80 % des déchets produits par une administration. De même, je peux imprimer mes documents recto/verso afin de limiter le nombre de feuilles.
- J'imprime et je photocopie mes documents en recto verso.
- **Je pense à faire circuler mes documents** car cela permet d'éviter d'en imprimer inutilement plusieurs exemplaires.
- **J'achète des produits recyclés** : un choix de plus en plus large de papiers, cartons et fournitures recyclés (crayons...) permet de « boucler la boucle », depuis la prévention jusqu'au recyclage.
- **Je propose à mes collègues de bureau de partager la même voiture que moi.** En plus de la diminution de la pollution, le covoiturage divise les frais de déplacements entre les différents occupants du véhicule. Au delà, le défi d'aujourd'hui et de demain est bien de faire évoluer les pratiques de chaque citoyen par le transfert de l'automobile vers des modes de déplacements plus respectueux de l'environnement.



DANS MON JARDIN, JE M'OCCUPE DE MES PLANTES, ET DE LA PLANETE.



- **Je pense à acheter certains matériels et ustensiles de jardinage d'occasion,** sans grand risque, compte tenu de leur solidité et de leur longévité.
- **Je privilégie les produits portant l'Ecolabel européen** (amendements organiques) **ou la marque NF Environnement** (composteurs individuels, mobilier de jardin ...).
- **J'arrose mon jardin le soir quand l'évaporation est moins forte,** ce qui me permet de faire une économie d'eau de 50 % en moyenne pour la même efficacité.
- **Je n'arrose pas ma pelouse qui reverdira toute seule au retour des pluies.**
- **J'utilise des techniques économes en eau :** goutte-à-goutte, tuyaux suintants, paillage lors de fortes chaleurs pour conserver l'humidité du sol... et je récupère l'eau de pluie au bas des gouttières.
- **Je recouvre le sol au pied des plantes, des arbres et des arbustes** d'une couche d'herbe coupée ou de copeaux de bois, feuilles sèches, paille, écorces, paillettes de lins... pour absorber l'eau et conserver l'humidité.
- **Je n'utilise pas d'insecticides dans mon jardin, car ces produits sont nocifs pour l'environnement et pour ma santé.** Un jet d'eau suffit à faire tomber les pucerons et cochenilles des plantes, des arbres et des arbustes. Je plante des oeillets d'Inde, de la ciboulette, des oignons, de l'ail, du basilic, et autres plantes semblables, car leur odeur et les sécrétions de leurs racines éloignent certaines espèces d'insectes.
- **Je fabrique mon propre compost, une solution facile, économique et écologique.** 1/3 des déchets qui finissent dans nos poubelles peuvent être compostés : épluchures ménagères, déchets de cuisine (coquilles d'œuf, marc de café, pain, cendre) et tontes de gazon, constituent le meilleur engrais naturel. Cela évite l'utilisation de produits chimiques, limite la consommation de terreaux horticoles à base de tourbes naturelles et participe à diminuer le volume des ordures ménagères.
- **Pour mes plantations, je bannis les traitements chimiques « totaux ».** Il est rare d'avoir à lutter en même temps contre des insectes et contre une maladie. Je procède donc par étapes. Pour les insectes nuisibles, je préfère leurs ennemis naturels (pucerons, araignées rouges...), et j'utilise le purin d'orties (obtenu en 2 semaines en recouvrant d'eau des orties fraîches dans un récipient) dilué à 10% et pulvérisé sur les cultures. Pour les maladies, je privilégie les espèces végétales locales bien adaptées à l'environnement et plus résistantes.

- **Pour faire fuir les limaces, je décapsule une bouteille de bière !** Une soucoupe de bière posée autour des jeunes plants est un moyen radical, facile et écologique de repousser les limaces. Etendre de la cendre de bois est également une astuce très efficace.
- **Pour lutter contre les pucerons, je me fais aider par leurs ennemis naturels.** On peut se procurer dans toutes les bonnes jardinerie des larves de coccinelles. Une seule larve est capable de dévorer plus de 100 pucerons par jour !
- **Je pense aux décoctions de végétaux pour lutter contre les maladies de mes plantations.** Faire macérer dans de l'eau des orties ou des feuilles de rhubarbe et pulvériser sur les plants malades : un moyen naturel et inégalé pour préserver la beauté de mes plantations.
- **Je fais prendre le thé à mes plantes.** Les fonds de théière et de tisanière seront fort appréciés par mes plantes qui y puiseront des composants essentiels à leur bien-être et remplaceront avantageusement les engrais chimiques.
- **Pour mon potager, j'économise l'effort du labour.** Le labour est une tâche ardue qui fragilise le sol. Je préfère la technique traditionnelle du paillis qui consiste à recouvrir le sol de végétaux pour limiter l'évaporation et la pousse de mauvaises herbes. La terre n'en sera que plus enrichie et protégée.
- **J'utilise les déchets organiques** (nourriture, branchages, herbe de tonte...) pour faire un compost 100 % naturel. Les jardiniers-amateurs seraient responsables pour $\frac{1}{4}$ de la pollution des eaux de surfaces et des nappes souterraines.
- **Je plante des arbres dans mon jardin,** car je participe ainsi à la lutte contre l'effet de serre et à la réduction de la pollution atmosphérique par les émissions de dioxyde de carbone.



QUIZZ POUR TESTER MES CONNAISSANCES

Question 1

Prendre un bain plutôt qu'une douche consomme plus d'eau : dans quelles proportions ?

- A - 2 fois plus
- B - 6 fois plus
- C - 10 fois plus
- D - 20 fois plus

Question 2

Combien un robinet qui fuit goutte à goutte gaspille-t-il de litres d'eau par an ?

- A - 35 litres
- B - 350 litres
- C - 3 500 litres
- D - 35 000 litres

Question 3

Combien existe-t-il de déchèteries en France ?

- A - 150
- B - 300
- C - 1 300
- D - 2 800

Question 4

Quelle surconsommation d'électricité peut entraîner un mauvais dégivrage du réfrigérateur ?

- A - 20 %
- B - 30 %
- C - 50 %
- D - 70 %

Question 5

Quelle part la consommation en veille d'un téléviseur peut-elle représenter dans sa consommation totale ?

- A - 20 %
- B - 30 %
- C - 50 %
- D - 70 %

© Ministère de l'Ecologie, de l'Energie, du Développement durable et de l'Aménagement du territoire

Réponses

Question 1 : Réponse B. Un bain consomme 6 fois plus d'eau qu'une douche !

Question 2 : Réponse D. Un robinet qui fuit goutte à goutte gaspille 35 000 litres d'eau par an.

Question 3 : Réponse D. Il existe 2 800 déchèteries en France.

Question 4 : Réponse B. Un mauvais dégivrage du réfrigérateur peut entraîner une surconsommation de 30%.

Question 5 : Réponse D. La veille d'un téléviseur peut représenter 70% de sa consommation totale.