

Les bons gestes

1. La lumière et l'électricité :

* **Profitez de la lumière du jour**, un éclairage gratuit à consommer sans modération ! **Eteignez la lumière** lorsque vous quittez une pièce

* **Choisissez votre éclairage en adaptant sa puissance à vos besoins.** Privilégiez les lampes basse consommation : plus chère à l'achat elles durent beaucoup plus longtemps et consomment beaucoup moins d'énergie. **Renoncez aux lampes halogènes**, très gourmandes en énergie.

* **Eteignez les veilles des appareils électriques** pour éviter toute dépense inutile. Les veilles consomment 150 à 500 kWh par ménage et par an, soit la consommation d'un réfrigérateur sur la même période !

* **Tenez compte des étiquettes énergie.** Réfrigérateur, congélateur, lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle, four électrique, lampe, climatiseur... tous ces appareils voient leurs caractéristiques expliquées par une étiquette énergie. Cette disposition, mise en place par la Commission européenne, permet d'effectuer un achat en connaissance de cause. Un appareil de classe A consomme jusqu'à 3 fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C. Ceux de classe A+, 20 % de moins qu'un appareil de classe A.

Consommation moyenne annuelle d'un ménage

	APPAREIL CLASSIQUE	CLASSE A
Lave-linge	535 kWh	243 kWh
Réfrigérateur/congélateur	636 kWh	247 kWh
Luminaire	473 kWh	253 kWh

2. Le chauffage.

* **Limitez la température** pour économiser de l'énergie. 19 °C suffisent amplement dans le séjour. Un degré de moins, c'est peut-être un pull en plus, mais cela représente 7 % de consommation en moins. Une température de 16 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). Baissez le chauffage en cas d'absence.

Attention : n'oubliez pas d'aérer tous les jours pour renouveler l'air de votre habitation. L'air à l'intérieur des maisons est beaucoup plus pollué que l'air extérieur en raison des nombreux matériaux, fibres et produits que nous utilisons ou qui composent nos habitations. Pour aérer, il est plus efficace d'ouvrir en grand les fenêtres pendant une dizaine de minutes que de laisser une fenêtre entrouverte pendant longtemps. Vous perdrez moins de chaleur.

3. Le froid

* **Préservez-vous des grosses chaleurs en évitant la climatisation** qui consomme beaucoup d'énergie. Elle contient, de plus, des gaz à effet de serre très puissants qui sont libérés lors de fuites ou de la mise en décharge.

Pour rafraîchir l'air ambiant, le plus simple est de ventiler les pièces et de maintenir fermés portes, volets et fenêtres pendant la journée. En cas de canicule, pensez à utiliser l'eau comme rafraîchissant naturel. Les ventilateurs peuvent être une solution d'appoint intéressante surtout si vous mettez devant un linge mouillé.

Installez des protections solaires (volets, persiennes, stores, pare-soleil, films solaires collés sur les vitrages...). Si vous avez un jardin, pensez à planter des végétaux à feuilles caduques, qui vous protégeront des rayons du soleil en été et laisseront passer la lumière et la chaleur en hiver.

* **Veillez à l'entretien de votre réfrigérateur.** Les instruments de cuisson (four, cuisinière...) sont des équipements qui doivent être placés à l'écart du réfrigérateur. De même, celui-ci ne doit pas accueillir des aliments chauds qui lui demandent un effort supplémentaire en énergie. La conservation des aliments nécessite une température comprise entre 1°C (étages du haut), et 5 °C (étages du bas). Dans un congélateur, elle doit être de - 18 °C.

Un peu de givre aide le réfrigérateur et le congélateur à faire du froid. En revanche, tous les 6 mois, il est impératif de dégivrer vos appareils pour qu'ils consomment moins. L'apparition rapide du givre, c'est souvent des joints fatigués. Pour le vérifier, il suffit de fermer la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier : si on la retire facilement, les joints sont à changer. Hausse de consommation d'électricité : +5 % à chaque degré supplémentaire et +30 % au-delà de 3 mm de givre.

4. faites attention à votre consommation d'eau

* **Préférez la douche au bain** : Une douche de 4 à 5 minutes consomme 30 à 80 litres d'eau et un bain 150 à 200 litres.

* **Faites réparer les fuites d'eau dès que vous en avez une.**

Les fuites (en eau potable gaspillée par jour) : Un robinet = jusqu'à 120 litres ;
Une chasse d'eau = 600 litres, soit la consommation journalière de 4 personnes.

* **Optimisez votre chasse d'eau** en réduisant son débit, en adoptant le double débit ou en l'alimentant par récupération d'eau de pluie. En France, une personne utilise en moyenne 30 litres d'eau pour ses WC par jour, soit 20 % de sa consommation quotidienne.

* **Ne laissez pas couler l'eau quand ça ne sert à rien :**

Se brosser les dents utilise 12 litres/minute si on laisse couler l'eau (utilisez un verre d'eau !) Un rasage "au fil de l'eau" utilise 18 litres.

***Lavez à basse température :**

Un lavage à 40 °C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90 °C, et en plus, il préserve le linge. Évitez le prélavage. Cette opération n'est plus nécessaire avec les textiles modernes et cela représente 15 % d'énergie économisée.

***Buvez l'eau du robinet.** L'eau du robinet est parfaitement potable, sauf avis contraire de la Direction Départementale de l'Action Sanitaire et Sociale. En France, la consommation d'eau en bouteille a été multipliée par 2 en 20 ans, ce qui 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. En France, 1 % seulement de l'eau du robinet est destiné à la boisson alors qu'environ 140 litres d'eau en bouteille sont consommés par an et par habitant. L'eau minérale coûte au minimum 50 fois plus cher que l'eau du robinet.

5. Cuire les aliments

*** Optimisez la cuisson.** Une casserole à fond plat, avec un diamètre adapté aux plaques, exploite au maximum les capacités de votre cuisinière. De même, l'usage d'un couvercle réduit de façon significative l'énergie consommée (Maintenir 1,5 litre d'eau en ébullition dans une casserole demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle). Les plaques de cuisson électriques continuent de chauffer durant 15 minutes après extinction (sauf les plaques à induction) : cette chaleur, entièrement gratuite, mérite d'être utilisée lors d'une cuisson longue.

*** Utilisez le micro-ondes avec modération.** Les aliments peuvent se décongeler à l'intérieur du 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.

*** Optimisez l'usage de votre four.** 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. 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.

6. Vos achats

*** Modifiez votre consommation de viande.** La demande mondiale de viande a été multipliée par cinq depuis 50 ans. Or c'est un aliment qui est cher à produire. En Europe, 1 kg de bœuf = 20 kg de céréales + 20 000 litres d'eau + (l'équivalent en énergie de) 1 litre de pétrole. De plus, un bœuf offre 12 fois moins de repas que les céréales qu'il aura consommées.

Il est possible de privilégier la qualité (viande bio) à la quantité, d'alterner viande et poisson et, pour ceux qui le souhaitent, de remplacer progressivement les protéines animales par des céréales (blé, riz, maïs...) associées à des légumes riches en protéines végétales (lentilles, soja, haricots rouges, flageolets, fèves, pois chiches, pois cassés, quinoa...).

*** Mangez bio.** Consommer des aliments issus de l'agriculture biologique, c'est soutenir un mode de production agricole plus respectueux de l'environnement. Les animaux, élevés en plein air, sont essentiellement nourris avec des produits biologiques, et soignés de préférence par des médecines douces limitant le recours aux antibiotiques. L'agriculture biologique n'utilise aucun produit chimique de synthèse (engrais, pesticides, herbicides...), ni d'organisme génétiquement modifié (OGM). De plus, l'agriculture biologique s'attache à

cultiver des espèces et des variétés de fruits, légumes et céréales qui ne sont pas cultivés par la voie industrielle. Manger bio c'est ainsi préserver la biodiversité des espèces agricoles.

***Préférez les produits de saison cultivés prêt de chez vous.**

Les aliments frais demandent moins d'énergie que les conserves ou les produits congelés. Les produits locaux n'ont pas recours aux transports, aux serres chauffées, à la réfrigération ou aux conservateurs chimiques.

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

7. Les déchets

*** Préférez le durable au jetable.**

Chaque Français produit aujourd'hui 420 kg de déchets par an. C'est 2 fois plus que dans les années 1960.

JETABLE : lingette, essuie-tout, gobelet plastique, piles classiques, brosse à dents classique...

DURABLE (à préférer) : éponge, torchon, serpillière, chiffon à poussière, tasse, piles rechargeables, brosse à dents à tête interchangeable...

Préférer les lingettes coûte de 10 à 20 fois plus cher que le balai et la serpillière.

*** Réparez et réutilisez**

Les objets que l'on achète, selon les matériaux et les procédés de fabrication choisis, ont une durée de vie plus ou moins limitée. Les plus solides sont à privilégier, car ils vont durer plus longtemps. Les autres peuvent être réparés, ce qui augmentera leur longévité.

En reconditionnant certains objets ou en leur attribuant une nouvelle fonction, il est facile de leur éviter la poubelle : ranger par exemple les légumes secs dans des bocaux en verre ou des bouteilles en plastique.

*** Evitez les emballages superflus.** Pour faire maigrir une poubelle, il faut être vigilant lors des achats pour éviter les emballages inutiles. D'une manière générale, il vaut mieux privilégier les écorecharges, les formats familiaux et les produits achetés en vrac. Les produits de consommation individuelle ou les mini doses, proportionnés et sur emballés, sont à éviter.

*** Pour les courses, pensez à vous munir d'un panier** afin de limiter votre consommation de sacs plastique.

***Triez vos déchets.**

Utilisez les poubelles prévues à cet effet dans les immeubles.

1 tonne de plastique recyclée = entre 600 et 800 kg de pétrole brut économisés

1 vélo = 670 canettes valorisées

1 voiture = 19 000 boîtes de conserve traitées

Apportez vos piles dans les points de recyclage (grands magasins notamment).

Pour les déchets encombrants, les huiles usagées n'hésitez pas à vous rendre en déchetterie.