

LES ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN



DÉPENSER MOINS POUR MIEUX PROTÉGER VOTRE ENVIRONNEMENT

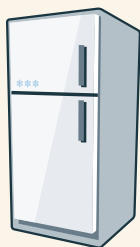
Dans notre vie quotidienne, une multitude de petits gestes permettent de réduire nos déchets et préserver notre environnement. Ces éco gestes favorisent la baisse de votre consommation énergétique et vous aident à réaliser de précieuses économies.

LES ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN



J'UTILISE DES ÉNERGIES RENOUVELABLES POUR LE CHAUFFAGE ET L'EAU CHAUDE

- comme par exemple les panneaux solaires, la géothermie ou simplement le chauffage au bois !



J'ÉCONOMISE 100€/AN GRÂCE À MON RÉFRIGÉRATEUR ET MON CONGÉLATEUR

- Éviter les ouvertures intempestives ou prolongées.
- Ne pas placer des plats encore chauds à l'intérieur.
- Vérifier l'état du joint de caoutchouc de la porte.
- Les placer loin des sources de chaleur (cuisinière, convecteur, loggia).



J'OPTIMISE L'UTILISATION DE MON LAVE-LINGE, SÈCHE-LINGE ET LAVE-VAISSELLE ET J'ÉCONOMISE ENVIRON 100€/AN

- Laver à 40°C au lieu de 60°C vous fait économiser 25% d'énergie.
- Démarrer le cycle uniquement lorsque l'appareil est plein.
- Pour que le sèche-linge soit efficace, essorer votre linge à 800 tours/minute minimum.
- Profiter de l'air libre ou d'un local bien ventilé pour faire sécher votre linge.



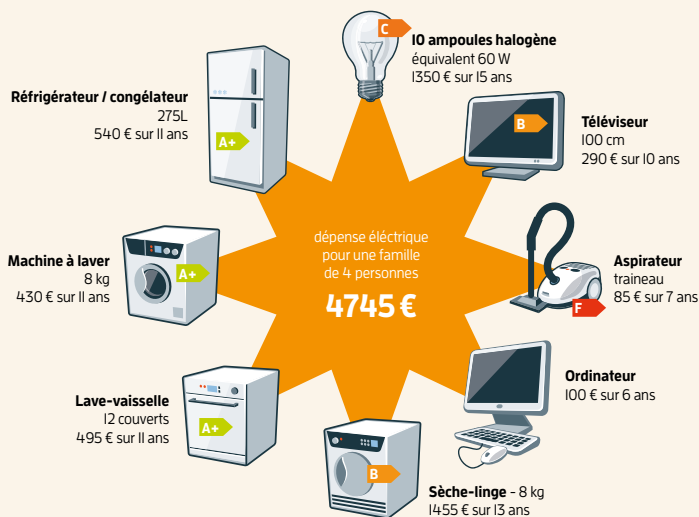
JE DÉCONNECTE LES APPAREILS LORSQU'ILS NE SONT PAS EN SERVICE.

- Installer des prises multiples à interrupteur pour couper plusieurs veilles à la fois.
- Débrancher tous les chargeurs de téléphones, de piles dès qu'ils ne servent pas.

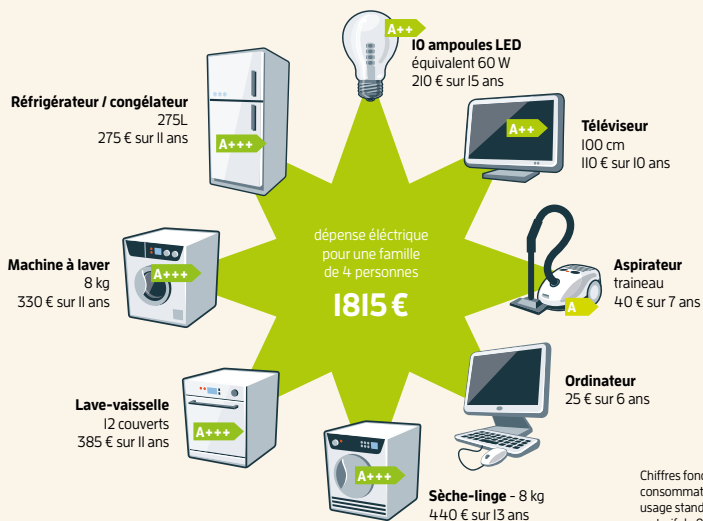
JE RÉDUIS MES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES EN CHOISSANT DES APPAREILS PERFORMANTS ET PEU CONSOMMATEURS

LES DÉPENSES D'ÉLECTRICITÉ :

> D'UNE FAMILLE ÉQUIPÉE D'APPAREILS PEU EFFICACES



> D'UNE FAMILLE ÉQUIPÉE D'APPAREILS EFFICACES



Chiffres fondés sur des consommations moyennes pour un usage standard. Coûts calculés pour un tarif de 0,2 €/kWh

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une veille éclairée 24/24, c'est **100 €/an** pour un logement comptant en moyenne 25 veilleuses !

Un logement perd de la chaleur par toutes ses parois extérieures, **soit 5 à 30 % de la facture totale de chauffage**. Pour limiter ces pertes, installez des fenêtres à isolation thermique renforcée.

451 €/an : c'est le montant des économies réalisables **grâce à l'installation de fenêtres doubles vitrage** dans un logement.

Réglez le frigidaire à 5°C et le congélateur à -18°C : vos aliments seront correctement conservés sans gaspiller d'énergie.

LES ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN



JE GAGNE 400€/AN AVEC MES ÉCRANS

- Éteignez votre téléviseur lorsque vous ne le regardez pas.
- Plus votre écran est grand et plus il consomme.
- Chez beaucoup de personnes, pour une utilisation de 3h/jour, l'ordinateur reste allumé toute la journée.
- Éteignez tous les périphériques inutilisés (DVD, décodeur, home-cinéma, console de jeux, disque dur externe...) après utilisation.
- Un ordinateur portable consomme 50 à 80% moins d'énergie qu'un fixe.
- Un écran plasma consomme plus qu'un écran classique.

JE JARDINE AUTREMENT

- Je limite les engrais de synthèse et les produits phytosanitaires.
- Je fais du compost avec mes déchets de cuisine et de jardin (permet de réduire de 30 % le volume de ma poubelle grise).



JE LIMITE MA CONSOMMATION DE PAPIER

- Au travail : c'est 80 kg de papier consommé par personne annuellement, soit l'équivalent de 30 ramettes.
- J'imprime seulement si cela est nécessaire et en recto/verso.
- Grâce au STOP PUB : c'est 13 kg de papier en moins par an.



JE PRIVILÉGIE LES TRANSPORTS EN COMMUN

- Par personne transportée, le bus émet deux fois moins de gaz à effet de serre que la voiture et le train jusqu'à 30 fois moins ! Pensez aussi au covoiturage.



J'ÉVITE AU MAXIMUM LES PRODUITS JETABLES ET LES EMBALLAGES. JE RÉDUIS AINSI MES EMBALLAGES DE 26 KG/AN.

- Les industriels multiplient les petits emballages et ces types de produits font exploser le volume des déchets (les lingettes par exemple).
- Privilégiez les grands formats : pas de sucre ou de café en dosettes ! Privilégiez un paquet de 2 kg de riz plutôt que 4 paquets de 500 g.
- Privilégiez les produits en vrac ou à la coupe.
- N'hésitez pas à vérifier le prix au kg ou au litre sur l'étiquette pour comparer.
- Choisissez des produits rechargeables et achetez des éco-recharges.
- Apportez votre tasse au travail au lieu des gobelets en plastique.
- N'achetez pas de vaisselle jetable.

JE NE GASPILLE PAS

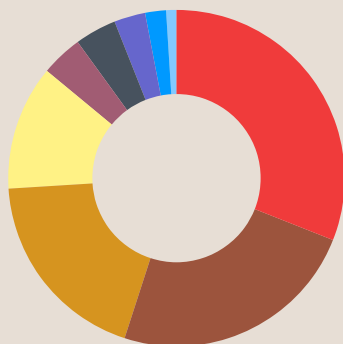
- Chaque année, un habitant jette 20 kg de restes ou d'aliments abîmés, dont 7 kg de produits alimentaires non consommés encore emballés !

JE RÉGULE LA TEMPÉRATURE DE MON LOGEMENT

- Passer de 20°C à 19°C, c'est 7 % de consommation en moins.
- 6 degrés en plus augmentent votre facture mensuelle de 50 %.
- Réglez la température de votre logement à 19°C dans les pièces de vie et 16°C dans les autres pièces.
- J'entretiens ma chaudière : annuellement c'est 8 à 12 % d'énergie consommée en moins.

JE CONTRÔLE MON ÉCLAIRAGE ET GAGNE 50€/AN

- Pensez à éteindre la lumière quand vous sortez d'une pièce.
- Utilisez des ampoules basse consommation: elles consomment 5 fois moins et durent 10 fois plus longtemps.
- Faites entrer le maximum de lumière naturelle dans les pièces, en dégageant les fenêtres.
- Nettoyer vos lampes et luminaires, c'est gagner 40 % de luminosité.



Que gaspille-t-on ?

Légumes	31 %
Liquides	24 %
Fruit	19 %
Riz, pâtes, céréales	12 %
Viande, poisson	4 %
Pain	4 %
Crèmerie	3 %
Plats préparés	2 %
Produits sucrés	1 %

**7kg/an/habitant
de produits
alimentaires
encore emballés
sont jetés
dans la poubelle !**

LES ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN



J'UTILISE UN CABAS POUR FAIRE MES COURSES

En moyenne, un européen consomme 500 sachets plastiques par an. Les sacs plastiques sont à l'origine d'une pollution affligeante : plus de

120 millions de sacs plastiques sont dispersés sur le littoral français. En raison de leur faible poids et de leur petite taille, les sacs en plastique échappent souvent à la gestion des déchets et finissent par se retrouver dans le milieu marin.

JE CHOISIS MES ALIMENTS EN FONCTION DES SAISONS

Pas de fraises en hiver ni de citrouille en été.

JE RAPPORTE MES OBJETS ET PRODUITS USAGÉS ...

en magasin, en déchetterie ou dans les points de collecte. Ils sont tenus de les récupérer.

JE RÉPARE OU JE FAIS RÉPARER MES OBJETS ...

au lieu d'en acheter des nouveaux. J'évite les dépenses inutiles et moins d'objets achetés c'est moins de ressources utilisées pour les fabriquer.

J'ACHÈTE D'OCCASION, JE LOUE, ...

je revends mes objets qui peuvent encore être utiles à d'autres.

JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS RECYCLABLES ...

et/ou fabriqués à partir de matériaux recyclés.

J'OFFRE DES CADEAUX DÉMATÉRIALISÉS

Une place de concert ou un dîner au restaurant peuvent faire tout autant plaisir !

JE FAVORISE LES PRODUITS ET PRODUCTEURS LOCAUX

On est souvent étonné du nombre de produits fabriqués dans notre région !



JE PRIVILÉGIE LES PRODUITS ÉCOLABELLISÉS

NON ALIMENTAIRES

EU ÉCO LABEL

Label européen utilisé pour les produits et services ayant un impact réduit sur l'environnement tout au long de leur cycle de vie, depuis l'extraction des matières premières jusqu'à la production, l'utilisation et l'élimination.



DER BLAUE ENGEL

«L'ange bleu» : label indépendant allemand très exigeant, réexaminé tous les trois ans. Les entreprises s'engagent à avoir des pratiques respectueuses de l'environnement et des personnes.



NORDIC ECOLABEL

Issus des pays scandinaves. Les entreprises respectent l'ensemble du cycle de vie du produit, de l'extraction des matières premières, la consommation d'énergie lors de la fabrication, et les critères de transport.



PRODUITS ALIMENTAIRES

AB ET EURO-FEUILLE

Labels européens. Le label AB a été créé en complément de l'euro-feuille. Ils garantissent un cahier de charges appliqué aux producteurs et aux éleveurs dans le souci de protéger l'environnement et l'animal, garantissant :

- La non-utilisation de produits chimiques issus de l'industrie de synthèse et d'OGM (Organismes Génétiquement Modifiés) ;
- Le respect des rotations culturales et le recyclage des matières organiques ;
- 95 % au moins des ingrédients sont d'origine biologique.



HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE

Produits issus d'une exploitation française ayant adopté la charte des « bonnes pratiques agricoles ».



PÊCHE DURABLE

Produits de la mer issus de méthodes de pêche respectant les écosystèmes marins.



TRI ET RECYCLAGE : COMPRENDRE LES PRINCIPAUX SYMBOLES

INCITATION ET CONSIGNE DE TRI

« TRIMAN »



Symbole indiquant que le produit (recyclable) doit être trié ou rapporté dans un point de collecte pour être recyclé. Ce logo est obligatoire sur tous les emballages et produits recyclables (sauf le verre), sur les notices ou tout autre support dématérialisé, depuis janvier 2015.

« TIDY MAN » (L'HOMME PROPRE)



Simple incitation à la propreté, ce pictogramme invite les consommateurs à jeter l'emballage ou le conditionnement des produits dans une poubelle.

POUBELLE BARRÉE



Symbole indiquant que le déchet ne doit pas être jeté dans une poubelle classique. Il doit être collecté par une filière spécifique comme c'est le cas pour les piles, les déchets électriques ou électroniques, les produits dangereux.

PRODUITS RECYCLABLES

ANNEAU DE MÖBIUS



Symbole universel des matériaux recyclables depuis 1970. Il indique que le produit ou l'emballage est techniquement recyclable mais pas qu'il est recyclé, ni qu'il le sera.

VERRE RECYCLABLE



Symbole qui indique que le verre constituant le produit est recyclable. Rien ne garantit que le produit sera obligatoirement recyclé.

ALUMINIUM RECYCLABLE



Symbole qui indique que le produit ou l'emballage est constitué d'aluminium, matériau qui peut être recyclé. Rien ne garantit cependant que le produit sera recyclé.

PRODUITS RECYCLÉS

ANNEAU DE MÖBIUS AVEC POURCENTAGE



Symbole qui précise que l'emballage ou le produit est fabriqué avec des matières recyclées. Le chiffre indique le taux de matière recyclée (ici 70%).

FINANCEMENT DES ÉCO-ORGANISMES

POINT VERT



Souvent mal interprété, ce symbole ne signifie pas que le produit est recyclable. Il signale uniquement que l'entreprise qui l'appose sur ses produits s'acquitte d'une contribution financière auprès de filières de recyclage (Éco-Emballage, Adelphe, Cyclamed...) pour financer la gestion des déchets d'emballage.



LES ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN

LES «ÉCO-ASTUCES»

À BASE DE SEL
ET DE BICARBONATE DE SOUDE.

DÉBOUCHER UNE CANALISATION

Verser 150 g de sel dans la canalisation puis 220 g de bicarbonate de soude.

Laisser le mélange agir toute la nuit.

Verser 1 litre d'eau bouillante dans la canalisation.

DÉSODORISER UNE PIÈCE

Mélanger 300 g de sel avec un brin de lavande fraîche et 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande. Placer le mélange dans un joli bocal pour un désodorisant décoratif.

Pour réactiver l'odeur quand elle se dissipe, il suffit de remuer le mélange.

ENLEVER LA ROUILLE

Frotter la tache de rouille avec un demi-citron préalablement saupoudré de sel. Rincer abondamment et sécher avec un chiffon doux.

NETTOYER UN FOUR

Une fois le four refroidi, nettoyer les coulures avec une éponge imprégnée de sel !

Saupoudrer les taches avec un mélange de 75 g de sel et 55 g de bicarbonate de soude.

Enlever le mélange avec une éponge imprégnée d'eau chaude.

NETTOYER UN RÉFRIGÉRATEUR/ CONGÉLATEUR

Saupoudrer les taches avec un mélange de 75 g de sel et 55 g de bicarbonate de soude.

Enlever le mélange avec une éponge imprégnée d'eau chaude.

A BASE DE VINAIGRE BLANC

NETTOYER DES OREILLERS

Lorsque les oreillers sont dans le lave-linge, ajouter 60 ml de vinaigre à la dernière eau de rinçage (à la place de l'adoucissant habituel). Dans le cas d'oreillers en duvet, placer une balle de tennis dans le tambour pour éviter au duvet de se mettre en boule lors de l'essorage.

NETTOYER UNE BOUILLOIRE

Faire bouillir 125 ml de vinaigre et 500 ml d'eau dans la bouilloire pendant 10 à 15 minutes. Laisser refroidir, vider la bouilloire puis la remplir d'eau, et faire de nouveau bouillir pendant 10 minutes afin d'ôter tout résidu de vinaigre. A faire tous les 2 ou 3 mois pour conserver la bouilloire en bon état.

+ D'INFOS : auprès des ambassadeurs du tri au **04 58 57 03 63**