

## Les gestes éco-responsables pour préserver la planète

Voici quelques astuces et gestes simples au quotidien qui peuvent vous permettre à la fois de préserver notre environnement et de faire des économies...

Sources : Ministère de l'environnement et du développement durable, ADEME

### Comment économiser l'eau ?

- Une douche rapide permet de consommer entre 25 et 100 litres d'eau au lieu de 250 litres environ pour un bain.
- En coupant l'eau quand je me brosse les dents, me lave les mains ou me rase, je réduis ma consommation d'eau de moitié.
- L'installation d'une chasse d'eau à double commande dans les toilettes permet également de diminuer la consommation d'eau de 1 à 2 litres à chaque remplissage de la cuvette. Astuce : on peut aussi placer une bouteille pleine de sable ou une brique dans le réservoir pour éviter qu'il ne s'emplit complètement.
- En équipant sa robinetterie de systèmes spécifiques, comme, par exemple, des réducteurs de débit, des aérateurs, des mitigeurs ou des douchettes à faible débit, on limite sensiblement sa consommation d'eau.
- Réparer au plus vite une petite fuite d'eau peut également éviter un énorme gaspillage : une fuite goutte à goutte peut représenter jusqu'à 35 000 litres d'eau par an ! Une lecture attentive de sa facture d'eau permet souvent de les détecter.
- En ne faisant fonctionner son lave-linge ou son lave-vaisselle que lorsque la machine est pleine ou en utilisant la touche demi-charge on peut économiser environ 30 % du volume d'eau.

### Comment économiser l'énergie ?

- Ne pas laisser les appareils électriques en veille et éteindre la lumière quand on quitte une pièce. En effet, laisser un téléviseur ou un magnétoscope en veille peut représenter jusqu'à 70 % de sa consommation totale en électricité.
- Moduler le chauffage en fonction des pièces de la maison (plus chaud dans la salle de bains et le séjour, moins chaud dans les chambres pendant la nuit).
- Dégivrer régulièrement le réfrigérateur avant que la couche de givre n'atteigne 3 mm d'épaisseur permet d'économiser jusqu'à 30 % de sa consommation d'électricité.
- En utilisant au maximum la lumière naturelle. L'éclairage représente en moyenne 15 % d'une facture d'électricité (hors chauffage, eau chaude et cuisson).  
En plaçant les plans de travail (cuisine, bureau,...) près des fenêtres, on réduit ainsi considérablement sa consommation d'énergie.
- En ne faisant fonctionner le lave-linge ou le lave-vaisselle que lorsqu'il est rempli. A noter : un cycle à 40° consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°.
- En installant Lampes Basse Consommation (L.B.C.). Elles ont une durée de vie jusqu'à 10 fois supérieure aux ampoules à incandescence classiques. Appelées aussi "fluo compactes", elles consomment aussi 5 fois moins d'électricité. Deux bonnes raisons d'adopter ces ampoules, de préférence dans les pièces où elles restent longtemps allumées : cuisine, coin repas, coin lecture...
- En évitant les lampes halogènes  
Une lampe halogène consomme autant d'électricité qu'une vingtaine de Lampes basse consommation de 15 W !

### Comment réduire l'usage du papier ?

- Au bureau comme à la maison, réduire sa consommation de papier, c'est faire un geste significatif pour l'environnement. Voici quelques conseils pratiques destinés à diminuer l'usage du papier, lorsqu'on possède un ordinateur :  
Ne pas imprimer systématiquement tous les courriels que l'on envoie ou que l'on reçoit ;  
Penser à trier le papier utilisé (et les journaux) dans les sacs ou les bacs bleus de la Communauté de Communes ;  
Utiliser le verso de feuilles déjà imprimées comme papier de brouillon ;  
Sensibiliser toute la famille aux bons gestes dès le plus jeune âge.

A savoir : Une tonne de papier recyclé permet d'économiser 700 à 800 litres de pétrole !

### Comment réduire ses quantités de déchets ?

- Quand vous faites vos courses, choisissez des produits en gros ou en vrac plutôt qu'en dosettes individuelles ou en petites

portions, privilégiez les emballages biodégradables, et pensez à prendre un cabas ou un grand sac, afin de ne pas avoir besoin de sac en plastique. Tous ces gestes permettent une baisse significative des déchets mais aussi des économies pour les ménages !

A savoir : Un emballage plastique se fabrique en une seconde, et met 100 à 400 ans à se dégrader dans l'environnement !

- La moitié des ordures ménagères est constituée d'emballages. Alors, pour ne pas avoir des montagnes de déchets à traiter, il faut avant tout réduire leur nombre. Pour les aliments, la lessive..., prenez notamment en compte les quantités d'emballages utilisées, qui deviennent vite considérables. Pour parvenir à les réduire, évitez les emballages et les sur-emballages inutiles. Privilégiez les produits en vrac ou concentrés, les emballages en matériaux renouvelables et / ou recyclables, etc.

A savoir : En France, 24 millions de tonnes d'ordures ménagères sont collectées en une année. Un ménage produit en moyenne 500 kilos de déchets par an, soit 3 fois plus qu'il y a 25 ans !

### **Comment éviter d'utiliser un désherbant ?**

Il existe un moyen très simple de limiter les mauvaises herbes sans avoir recours aux produits artificiels.

Il suffit de récupérer les broyats d'arbres et de les déposer au pied des arbres ou des arbustes. Cette astuce a un triple effet sur la nature. En effet, les broyats :

empêchent la lumière d'atteindre la terre et limitent ainsi la pousse des mauvaises herbes ;

ralentissent l'évaporation de l'eau du sol et diminuent la consommation d'eau pour arroser les plantations ;

agissent comme des engrais à libération lente lors de leur décomposition et limitent donc l'utilisation d'engrais.

A noter : Cette astuce fonctionne également avec les déchets de tonte et les écorces d'arbres.

### **Pour vos déplacements, préférez le train !**

Le train émet 4 fois moins de CO2 par passager que l'avion et 3,5 fois moins que la voiture. Encore mieux : à pied ou à vélo, on n'émet pas du tout de CO2 !