

LES ÉCOGESTES DU QUOTIDIEN DANS VOTRE HÉBERGEMENT

SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE, GESTION DE L'EAU ET DES DÉCHETS



CHAUFFAGE/CLIMATISATION



J'adapte le chauffage :

- o 19°C dans les pièces à vivre
- o 16°C la nuit dans les chambres

1°C de moins chez soi, c'est 7% de consommation en moins.

- o Je pense à mettre un pull avant d'augmenter le chauffage.
- o Je ferme les radiateurs, je coupe la climatisation lorsque j'aère la pièce.

EAU



- o Je coupe l'eau quand je me brosse les dents, me lave les mains ou me rase. La consommation d'eau est diminuée de moitié. Laisser couler l'eau pendant le brossage consomme **12 litres d'eau à la minute**.
- o La simple utilisation d'un verre à dent permet d'économiser 10 000 litres d'eau par an.
- o Je prends une douche rapide plutôt qu'un bain. Une douche consomme en moyenne cinq fois moins qu'un bain.
- o Je consomme l'eau du robinet. L'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille.

DÉCHETS



Je trie mes déchets de manière sélective, en me référant aux consignes locales de tri, et sépare les déchets en trois groupes selon la matière et/ou le contenu :

- o Emballages carton, papier, bouteilles en plastique.
- o Déchets ménagers.
- o Verre : bouteilles et autres.

CUISINE



- o Je pense au couvercle pour faire bouillir de l'eau. Un couvercle pour maintenir 2 litres d'eau bouillante demande 4 fois moins d'énergie consommée.
- o J'utilise des casseroles adaptées à la taille de la plaque chauffante. J'utilise jusqu'au bout la chaleur de mes plaques électriques. Une plaque électrique de cuisson continue de chauffer 15 min après extinction.
- o J'évite d'utiliser le micro-ondes pour décongeler des produits surgelés.
- o Je mets les plats refroidis et couverts au réfrigérateur.

ÉCLAIRAGE



- o J'éteins la lumière dans les pièces inoccupées.
- o J'ouvre les volets et les rideaux en journée pour laisser entrer le soleil et je les ferme la nuit afin de limiter les déperditions de chaleur.

ÉLECTRICITÉ

- o Je branche mes appareils possédant une veille sur une multiprise avec interrupteur.
- o Je débranche le chargeur de la prise de courant. Un chargeur non relié à un appareil à charger consomme quand même de l'électricité.
- o En cas de mise à disposition d'un point de recharge électrique, j'évite de charger entre 8 h et 13 h et entre 18 h et 20 h.

LAVAGE



- o Je fais fonctionner mon lave-linge ou mon lave-vaisselle uniquement lorsque la machine est remplie et je choisis de préférence un programme court ou économique.
- o Un cycle à 40° consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°. Je fais sécher mon linge au grand air. Un sèche-linge représente à lui seul 15% de la consommation annuelle d'électricité.
- o Je préfère des cycles de lavage à basses températures, à 40°C au lieu de 60°C.

REPASSAGE



- o Je limite au minimum le repassage du linge.

Si le repassage avait initialement une fonction de désinfection et déverminage, cette dernière n'est plus nécessaire aujourd'hui. Un bon étendage et un bon pliage du linge sont le plus souvent suffisants.

COURSES

- o Pour le transport des marchandises, je pense à prendre un cabas.
- o J'évite les produits avec des emballages surdimensionnés.
- o J'achète mes produits en vrac ou "à la coupe" car ils ne présentent pas de suremballage.
- o J'évite les produits à usage unique tel que les lingettes, les mouchoirs jetables, les rasoirs jetables, les couverts jetables... Ils augmentent le tonnage de déchets non recyclables.
- o Je pense aux écorecharges pour les lessives, le savon liquide... Une économie d'emballages de 75 % est réalisée par rapport à un emballage rigide.

