

LES ÉCOGESTES

PETIT GUIDE DES BONNES PRATIQUES



POURQUOI CE GUIDE SUR LES ÉCOGESTES ?

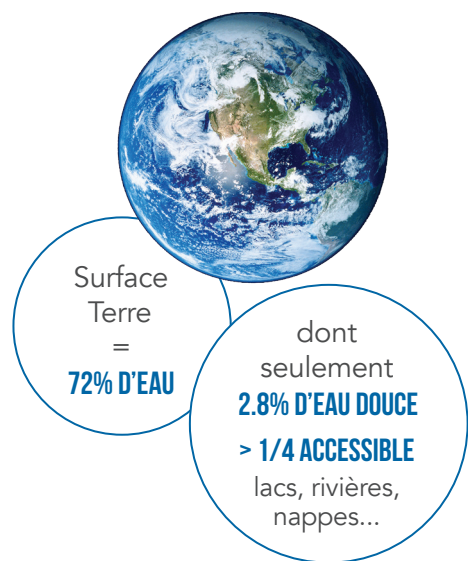
À l'heure de la lutte contre le changement climatique et la surconsommation des ressources, FDI Habitat vous propose ce guide afin que chaque locataire puisse agir à son échelle.

Un éco-geste est un geste banal de la vie de tous les jours qui va prendre en considération les valeurs du développement durable : la protection de l'environnement, l'équité sociale, la solidarité, le principe de responsabilité et de précaution.

Vous trouverez donc dans ces pages des conseils et astuces simples à adopter au quotidien dans votre logement. En les appliquant tous, nous pouvons faire la différence.

Pour notre bien-être, pour notre porte-monnaie mais surtout pour la planète.

L'EAU : UN TRÉSOR À PRÉSERVER



En 30 ans, la surface du globe touchée par la sécheresse a été multipliée par 2. Cette situation nous oblige à puiser dans les réserves ce qui pose le problème du renouvellement de la ressource.

En 100 ans, la population mondiale s'est multipliée par 4 et la consommation d'eau par 6.

On utilise l'eau :
> pour l'agriculture, l'élevage et la production de fibres textiles (70%)
> pour la production d'énergie et la transformation des matières premières (20%)
> dans la vie quotidienne (10%)

Alors, comment agir chez soi pour préserver cette précieuse ressource ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour produire un kilo de blé, il faut 100 litres d'eau.
Pour produire un kilo de boeuf, il faut 600 à 700 litres d'eau.

LES CHIFFRES PARLENT !

CHASSE D'EAU
petit bouton > 3 LITRES
gros bouton > 6 LITRES
qui fuit > 14 LITRES/HEURE

TOILETTE
douche 2mn > 20 LITRES
bain > 150 LITRES

VAISSELLE
à la main > 10 À 20 LITRES = 1 repas
à la machine > 14 À 22 LITRES = 3 repas minimum

ET AUSSI
lave-linge > 40 À 80 LITRES
robinet qui goutte > 4 LITRES/HEURE

LES ÉCOGESTES À RETENIR

CONSOMMER SANS GASPILLER

EN FRANCE



143 LITRES en moyenne PAR JOUR

- > 40% toilette
- > 20% linge/vaisselle
- > 20% chasse d'eau
- > 19% cuisiner, arroser le jardin, laver la voiture...
- > 1% boisson

À ÉVITER Laisser couler l'eau inutilement pendant la douche, le brossage des dents ou le lavage des mains. Dans les pays où il n'y a pas l'eau courante, 1/2 seau suffit à se laver le corps !

NETTOYER SANS POLLUER



Les stations d'épuration n'éliminent pas tous les produits chimiques et les micro-polluants* contenus dans beaucoup de produits ménagers et domestiques. Ces derniers détériorent réellement la qualité de l'eau, surtout s'ils sont utilisés régulièrement.

* Polluants présents en très basse concentration

À ÉVITER Antibactériens, désinfectants, adoucissants, gels douche, détergents, détartrants... Il existe de nombreux produits de remplacement très efficaces !

CONSEILS ET ASTUCES POUR PRÉSERVER L'EAU



Raccourcir la durée de la douche. Lancer un défi à toute la famille ! Top chrono !



Récupérer l'eau froide qui précède l'arrivée de l'eau chaude pour l'arrosage des plantes.



Ajouter un économiseur sur les robinets (moins de 10€) = 75% d'économies.



Chasser les fuites et surveiller sa consommation en relevant le compteur le soir et le matin.



Ne pas tirer systématiquement la chasse d'eau ou utiliser le petit bouton pour un petit besoin.



Faire le ménage avec des produits peu nocifs ou écolabellisés : NF environnement, UE Ecolabel, Ecocert, Nature & Progrès...



Baisser la pression de l'eau du robinet permet d'économiser jusqu'à 5 litres/mn.



VINAIGRE BLANC

BICARBONATE DE SOUDE

SAVON NOIR

VAPEUR CITRON

L'AIR : UN ÉLÉMENT À PURIFIER


Les sources de pollution de l'air dans les logements sont nombreuses : tabagisme, moisissures, matériaux de construction, meubles, produits d'entretien, peintures...


Il ne faut pas en négliger les effets !


- > exposition à une forte dose : effets immédiats (irritation des yeux, nez, gorge, maux de tête...)
- > exposition faible mais répétée : effets à long terme (allergies et maladies respiratoires).

Alors, comment faire pour mieux respirer ?

CONSEILS ET ASTUCES

 Aérer 10 mn/jour et lors du ménage, de la douche, de la préparation du repas, du bricolage.

 Limiter les produits ménagers et les parfums d'intérieur, choisir les produits de bricolage avec soin, fumer dehors...

 Nettoyer les aérations et ne pas les obstruer.



L'ÉNERGIE : UNE RESSOURCE À CONTRÔLER

En 100 ans, la population mondiale s'est multipliée par 4 et la consommation d'énergie par 20 !

- On utilise l'énergie pour :
- > l'industrie (29%)
 - > les transports (29%)
 - > les logements (21%)
 - > le secteur tertiaire (8%)
 - > l'agriculture, la pêche et des usages divers (13%)

En France, 52% du budget énergie d'un ménage est consacré au logement, essentiellement pour l'électricité.

L'énergie est un bien précieux. Sa production et sa consommation produisent des déchets et ont un impact sur l'environnement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les appareils électriques en veille consomment près de 10 % de l'électricité à la maison.

Alors, comment mieux contrôler sa consommation d'électricité ?

LES CHIFFRES PARLENT !

Bien sûr, les chiffres varient selon la taille, l'âge, l'entretien et la classe énergétique de l'appareil.

- AMPOULE 2h/jour → à incandescence > 29,2 KWH/AN (1 000h environ)
- basse conso > 6,6KWH/AN (jusqu'à 10 000h)
- LED > 5 KWH/AN (jusqu'à 40 000h)
- CHAUFFAGE -1°C → consommation > -7%
- CO2 rejeté > -7%

RÉFRIGÉRATEUR → 350 KWH/AN
 CONGÉLATEUR → 200 À 500 KWH/AN
 Le froid représente en moyenne 1/4 de la consommation en électricité d'un foyer.

TÉLÉVISION 3h/jour → LCD > 110 KWH/AN
 → plasma > 275 KWH/AN

ORDINATEUR 24h/24 → portable > 263 KWH/AN
 → fixe > 790 KWH/AN

LES ÉCOGESTES À RETENIR

CONSOMMER SANS GASPILLER

EN FRANCE

 944 €
 en moyenne en 2019
POUR L'ÉLECTRICITÉ

- > 27,6% chauffage
- > 18,5% froid / lavage
- > 13,5% multimédia
- > 12,8% eau chaude
- > 12,1% aspirateur, cafetière...
- > 7,8% cuisson
- > 5,6% éclairage
- > 1,7% ventilation

À ÉVITER Surchauffer les chambres. Couvrir les radiateurs. Placer le réfrigérateur près d'une source de chaleur. Laisser branchés les chargeurs de téléphone. Utiliser l'eau tiède inutilement.

MANIPULER SANS DANGER



Lorsque le corps humain est traversé par un courant électrique, les effets peuvent être nombreux et les conséquences dramatiques. Il est nécessaire de respecter quelques comportements de base.

À ÉVITER Utiliser un appareil les mains ou les pieds mouillés. Poser un appareil près de la baignoire ou de la douche. Changer une ampoule sans couper le disjoncteur. Toucher à des fils dénudés. Surcharger les multiprises ou assembler des rallonges. Laisser un appareil produisant de la chaleur sans surveillance. Nettoyer un appareil sans le débrancher.

CONSEILS ET ASTUCES POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE



Éteindre les lumières inutiles et dépoussiérer les ampoules (40% d'éclairage en plus).



Privilégier le soleil et l'air libre pour sécher le linge.



Économiser l'eau chaude : préférer les programmes éco et 30°C, régler le chauffe-eau à 60°C, privilégier la douche, installer un mitigeur.



Installer des multiprises avec interrupteur pour éteindre les veilles ; utiliser des piles rechargeables.



Éviter le givre dans le congélateur et nettoyer la grille arrière du réfrigérateur (jusqu'à 30% d'économie).



En cas d'absence prolongée : éteindre le chauffe-eau, baisser le chauffage et fermer les volets.



Couvrir les casseroles pour économiser 25% d'énergie.

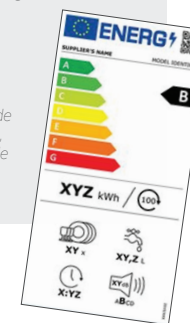
Acheter des appareils en consultant l'étiquette Énergie et privilégier ceux qui sont certifiés NF ou CE.



Limitier le nombre d'appareils électriques et électroniques.



(conforme aux exigences de l'UE en matière de sécurité, de santé et de protection de l'environnement)



100 APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES en moyenne par foyer français

ET CHEZ VOUS ?

LE VOISINAGE : UNE ENTENTE À CULTIVER

La pollution sonore est l'une des causes de stress et le principal sujet de discorde entre voisins. Habiter dans un environnement agréable dépend aussi de notre façon de nous comporter avec les autres. Il faut garder à l'esprit que même avant 22h, tout bruit gênant peut être sanctionné.

Alors, comment cultiver de bonnes relations ?



CONSEILS ET ASTUCES



Mettre du feutre sous les pieds des meubles et des chaises.



Fermer les fenêtres et prévenir les voisins en cas de fête. Un bruit prévu est mieux accepté !



Enlever les chaussures bruyantes dans l'appartement.



Limiter le volume de la télévision, de la radio...

LES DÉCHETS : UNE PRODUCTION À MAÎTRISER

La quantité de déchets a doublé en 40 ans : la population a augmenté, la consommation s'est accélérée et de plus en plus de produits sont éphémères.

326 millions de tonnes de déchets en France en 2017 :
> 224 millions de tonnes pour le secteur de la construction
> 70 millions de tonnes pour les activités économiques (y compris les collectivités) en dehors de la construction
> 32 millions de tonnes pour les ménages

Que deviennent les déchets ?

- > 42% en valorisation matière ou organique
- > 32% en incinération (dont valorisation énergétique)
- > 26% en stockage (décharges)

Alors, comment mieux maîtriser notre production de déchets ?

LE SAVIEZ-VOUS ?
Éviter autant que possible les emballages peut réduire le poids de notre poubelle de 26kg/an/personne.

LES CHIFFRES PARLENT !

1 TONNE RECYCLÉE

- de cartons > 2,6 TONNES de bois sauvé
- de plastique > 660 KG de pétrole économisé
- de briques alimentaires > 9M3 d'eau préservée

MATÉRIEL ÉLECTRIQUE ET ÉLECTRONIQUE → 36% des Français seulement optent pour la réparation

En termes de recyclage, les pratiques évoluent mais on est encore loin du 100% !

RECYCLAGE → emballages > 70%
→ textiles > 38%
→ app. électriques et électroniques > 49%

MÉDICAMENTS → 25 000 TONNES ne sont pas rapportées en pharmacie



LES ÉCOGESTES À RETENIR

CONSOMMER SANS GASPILLER

EN FRANCE
575 KG en moyenne en 2017 DE DÉCHETS

- > 47% ordures ménagères
- > 19% matériaux recyclables
- > 13% biodéchets, déchets verts
- > 10% encombrants
- > 10% gravats
- > 1% déchets dangereux, autres dont appareils électriques et électroniques

À ÉVITER Acheter en trop grande quantité. Le gaspillage alimentaire représente 30 kg/an/personne dont 7 kg de produits encore emballés. Cela représente 1 repas/semaine soit 100€/an/personne.

JETER MOINS, TRIER PLUS

Actuellement, ¾ des déchets ne sont pas triés. Pourtant, les emballages et papiers peuvent devenir des pulls, des oreillers, des casseroles, des boules de pétanque... Les biodéchets et ordures ménagères peuvent fournir de l'énergie et le compost devenir un fertilisant.

À ÉVITER Trier sans suivre les consignes de sa communauté de communes. Déposer les encombrants dans la rue. Jeter les déchets dangereux, les piles, les ampoules, les petits appareils, les radios médicales et les médicaments dans la poubelle grise.

CONSEILS ET ASTUCES POUR LIMITER LES DÉCHETS



Surveiller les dates de péremption, bien conserver les aliments, cuisiner les restes.



Privilégier les produits en vrac, à la coupe, les écorecharges...



Doser en petites quantités la lessive, les produits ménagers...



Utiliser des produits réutilisables, rechargeables, (faire) réparer.



Emprunter ou louer plutôt qu'acheter. Donner ou vendre plutôt que jeter.



Trouver une solution de compostage pour les biodéchets (si jardin ou poubelle dédiée dans le quartier).



N'imprimer que si nécessaire, en recto/verso, réutiliser en brouillon.



Utiliser un « Stop pub » sur la boîte aux lettres.



Prêter attention aux symboles.
L'anneau de Möbius : produit recyclable donc à trier.



La poubelle barrée : le produit fait l'objet d'une collecte séparée en magasin ou en déchèterie.

ATTENTION ! Le Point Vert ne signifie pas que le produit est recyclable.

Il permet juste de reconnaître une entreprise partenaire du programme français de valorisation des emballages ménagers.



POUR ALLER PLUS LOIN

- > Plus d'informations sur l'environnement
www.ecologie.gouv.fr ■ www.mtaterre.fr
- > Plus d'informations sur les écogestes
www.agirpouurlatransition.ademe.fr
- > Calculer sa consommation d'eau
www.empreinteh2o.com
- > Découvrir l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur
www.oqai.fr
- > Choisir et bien utiliser les appareils électroménagers
www.guidetopten.fr
- > Éviter le gaspillage alimentaire
www.casuffitlegachis.fr
- > Savoir quoi faire des déchets spécifiques
www.quefairedemesdechets.fr
- > En savoir plus sur les consignes de tri
rendez-vous sur le site internet de votre communauté de communes
- > En savoir plus sur la certification Ecocert
www.ecocert.com
- > En savoir plus sur la certification CE
www.economie.gouv.fr/dgccrf
- > En savoir plus sur la certification NF Environnement
www.marque-nf.com

LES ÉCOGESTES

PETIT GUIDE DES BONNES PRATIQUES



@7 Center – Immeuble H@rmonie
501 rue Georges Méliès – CS 10006
34078 Montpellier CEDEX 3

ACCUEIL DU PUBLIC

Du lundi au jeudi de 9h à 12h15
et de 13h45 à 18h
Le vendredi de 9h à 12h15
et de 13h45 à 17h
Tél. : 04 67 69 66 60

www.fdi-habitat.fr