

# Quelques gestes simples en faveur du développement durable

---

## INDEX

---

### CONSOMMATION

Déchets  
Emballages  
Médicaments  
Peinture  
Piles  
Publicité

### EAU (L')

Déboucher  
Économiseurs d'eau  
Hygiène  
Lessive  
Vaisselle  
WC

### JARDIN (AU)

Arbres  
Arroser  
Compost et engrais  
Entretien  
Pesticides et insecticides  
Tonte de pelouse

### MAISON (À LA)

Chauffage et climatisation  
Électricité

### TRANSPORTS (LES)

Climatiser  
Déplacements  
Voiture



# Consommation

## Déchets

- Pour inciter au recyclage, acheter vous-même des produits recyclés.
- Penser récupération et recyclage avant de jeter : trier vos déchets.
- Ne pas jeter dans l'égout ni les toilettes les restes de peinture ni les huiles de vidange (1 litre d'huile recouvre jusqu'à 1000 m<sup>2</sup> d'étendue d'eau).

### Pour Information



#### La durée de vie :

- d'un mégot de cigarette est de 1 à 5 ans ;
- d'un chewing-gum est de 1 à 5 ans ;
- d'une canette en aluminium est de 10 à 100 ans ;
- du plastique est de 100 à 1000 ans.

*La décomposition des déchets par enfouissement engendre du méthane, gaz à effet de serre 20 fois supérieur au gaz carbonique.*

*L'incinération des déchets engendre entre autres des dioxines pour l'environnement.*

*En 40 ans, la quantité de nos déchets a été multipliée par deux pour atteindre une moyenne de 360 kg par an et par personne.*

## Emballages

- Éviter d'acheter des produits sur emballés (portions individualisées, double emballage carton/plastique) afin de réduire le volume des déchets.
- Acheter des produits en vrac que vous conserverez dans des emballages récupérés.
- Privilégier les produits dont les emballages sont recyclables.
- Acheter le moins possible de produits avec des emballages plastiques (qui lors de leur destruction produisent des effets nocifs sur l'environnement).
- Refuser les sachets plastiques des supermarchés et acheter un vrai sac pour faire vos courses.

## Médicaments

- Penser à toujours rapporter les restes de vos médicaments à votre pharmacien pour les recycler (opération cyclamed).
- Ne pas jeter d'antibiotiques dans l'évier ou les toilettes afin de ne pas accroître la pollution du milieu aquatique.

## Peinture

- Acheter des produits avec l'écolabel européen ou le label NF Environnement.



- Privilégier l'utilisation des peintures acryliques solubles dans l'eau qui ne contiennent pas de plomb ni formaldéhyde.

## Piles

- Lors de vos achats, préférer les piles avec des accus nickel-hydrure aux nickel-cadmium car ces piles contiennent moins de métaux lourds.
- Certains jouets jetables contiennent des piles incorporées, avant de jeter ces jouets à la poubelle, penser à les retirer.
- Déposer toujours les piles usagées dans un espace de collecte prévu à cet effet.
- Privilégier l'achat de piles vertes, sans mercure et sans cadmium, ou mieux, des accumulateurs rechargeables.

---

**Pour**  
**Information** *Pour fabriquer une pile alcaline il faut 50 fois plus d'énergie que ce qu'elle fournira pendant toute sa durée d'utilisation.*



## Publicité

- Refuser la publicité dans votre boîte aux lettres (placer un autocollant « Stop Pub » distribué par le ministère de l'écologie et du développement durable [http://www.ecologie.gouv.fr/article.php3?id\\_article=5009](http://www.ecologie.gouv.fr/article.php3?id_article=5009)).

---

**Pour**  
**Information** *Chaque année, nous recevons en moyenne 40 kg de prospectus et de publicité dans notre boîte aux lettres.*



*Ce qui représente en terme de fabrication :*

- 600 litres d'eau,
- 240 kwh d'électricité
- et 40 kg de bois.

*Il est estimé que pour une ville de 100 000 habitants, le traitement et le recyclage de ces prospectus représentent une dépense de 250 000 € (ADEME, 2005).*

---



## Eau (l')

### Déboucher

- Pour déboucher les éviers ou les lavabos, utiliser une ventouse en caoutchouc ou encore dévisser le siphon pour le nettoyer afin de ne pas utiliser des déboucheurs liquides qui contiennent généralement de la soude caustique (produit toxique et nocif pour l'environnement).

### Économiseurs d'eau

- Installer :
  - des dispositifs d'arrêt de douche qui permettent de couper l'eau et de reprendre à la même température ;
  - des économiseurs d'eau sur les robinets et la douche.

---

**Pour**  
**Information** *On estime qu'une fuite goutte à goutte d'un robinet représente 35 000 litres par an.*



### Hygiène

- Prendre des douches plutôt que des bains.
- Lors de votre toilette, remplir le lavabo plutôt que de laisser couler l'eau.
- Éviter d'utiliser l'eau chaude inutilement.
- Lorsque vous vous brossez les dents, ne pas laisser l'eau couler et utiliser un verre pour vous rincer la bouche.
- Privilégier le savon au gel douche (économie d'emballage et donc de pollution).

---

**Pour**  
**Information** *Si vous laissez couler l'eau pendant que vous vous lavez les mains, vous doublez voire triplez le volume d'eau consommée.*



### Lessive

- Machine à laver :
  - mettre la machine à laver en fonctionnement qu'à pleine charge ;
  - choisir le cycle de lavage le plus court possible.
- De préférence, lors de vos achats, privilégier des textiles dont l'entretien est facile.
- Éviter d'utiliser le sèche-linge car il consomme deux fois plus d'électricité qu'un lave-linge.

---

**Pour Information** À 40°C, une machine à laver le linge consomme 3 fois moins d'électricité qu'à 90°C.



### Vaisselle

- Ne mettre le lave-vaisselle en fonctionnement que lorsqu'il est complètement rempli.
- Faire la vaisselle dans un évier à demi rempli d'eau.
- Utiliser de préférence des produits d'origine végétale avec du citrate (dérivé du citron : un des plus puissants antiseptiques).

### WC

- Préférer le papier toilette recyclé.
- Vous pouvez réduire votre consommation d'eau en :
  - installant un système de chasse d'eau pourvu du mode économique ;
  - installant un réducteur de volume d'eau ;
  - ou en plaçant une bouteille en plastique remplie d'eau dans le réservoir de votre chasse-d'eau.

---

**Pour Information** On estime qu'une cuvette de chasse-d'eau à faible débit permet des économies d'eau de 50 à 80 %.



## Jardin (au)

### Arbres

- Si vous le pouvez, planter des arbres dans votre jardin pour entre autres lutter contre l'effet de serre.
- Penser à privilégier les espèces locales afin de protéger l'écosystème régional.

### Arroser

- Se renseigner à la mairie sur les mesures de restrictions d'eau prises en cas de sécheresse.
- Arroser de préférence le matin ou le soir car l'évaporation est moins forte (on considère que cela représente une économie d'eau moyenne de 50 %).
- Penser :
  - à récupérer l'eau de pluie dans un ou des récipients adéquats ;
  - à pailler le pied des plantes et des arbres pour diminuer la déperdition d'eau ;

- à utiliser l'arrosage au goutte à goutte en perçant un tuyau à intervalles réguliers.

### Compost et engrais

- Fabriquer son compost permet de diminuer :
  - le volume des ordures ménagères et par la même la pollution due à la destruction de ces déchets ;
  - l'utilisation d'engrais chimiques.
- Essayer d'éviter les engrais chimiques qui entraînent entre autres la présence de nitrates dans les nappes phréatiques.
- Si possible, acheter des engrais biologiques.

### Entretien

- Si le jardin est dans une zone sèche et proche d'une forêt, débroussailler régulièrement les abords (afin d'éviter qu'un incendie se propage).

### Pesticides et insecticides

- On estime que depuis les années 1950, le nombre d'espèces d'insectes aptes à résister aux insecticides est passé d'une dizaine à plusieurs centaines.
- Il est possible d'éliminer les pucerons :
  - en utilisant un jet d'eau puissant ;
  - en achetant des larves de coccinelles.
- Pour éloigner certains insectes, il est possible de planter des oeillets d'Inde, des chrysanthèmes, de la ciboulette, des oignons, de l'ail, du basilic, de la sarriette, du raifort, de la menthe, du thym, etc.
- Attention, on sait qu'un grand nombre d'oiseaux meurent chaque année après s'être nourris dans des champs et sur des pelouses récemment traités aux pesticides.

### Tonte de pelouse

- Vérifier auprès de la mairie les horaires autorisés (par respect du voisinage).
- Éviter de tondre la pelouse trop ras afin notamment de retenir au maximum l'humidité.
- Récupérer l'herbe coupée pour en faire du compost.



### Chauffage et climatisation

#### Chauffe-eau

- 60 degrés est considéré comme la température idéale de réglage du chauffe-eau (une température plus élevée peut être à l'origine de brûlures et provoque un gaspillage d'énergie – source de pollution).

### Chauffer

- Vérifier et renforcer votre isolation.
- Entretenir régulièrement sa chaudière ou son chauffe-eau ; vous pourrez ainsi économiser 10 à 20 % d'énergie.
- Opter pour une régulation automatique par thermostat. On estime que ce système peut diminuer de 25 % la consommation d'énergie.
- 20 degrés est la température idéale même en hiver (préférez la petite laine au gaspillage de chauffage).
- Attention à ne pas couvrir vos radiateurs.
- En hiver, lorsque vous aérez, fermer le ou les radiateurs.

### Climatiser

- Privilégier les ventilateurs de plafond, plus économiques en consommation électrique qu'un système de climatisation.

#### Pour Information



*Les fluides frigorigènes utilisés dans les climatiseurs sont de puissants gaz à effet de serre jusqu'à 2 000 fois plus élevé que le CO2.*

### Électricité

#### Éclairage

- Penser à éteindre la lumière en quittant une pièce.
- Éviter les abat-jour sombres dévoreurs de lumière et d'énergie, leur couleur sombre peut absorber 50 à 80 % de la lumière.
- Préférer les ampoules à basse consommation d'énergie.
- Installer des ampoules à fluorescence qui consomment en moyenne 5 fois moins d'énergie et dont l'espérance de vie est en moyenne 10 fois supérieure à des ampoules classiques.
- Éviter les lampes halogènes

#### Pour Information



*L'éclairage représente en moyenne 10 % de la facture d'électricité d'un ménage français (CEREN, 2003).*

*Un halogène de 350 Watts utilisé 3 heures par jour consomme annuellement l'équivalent de 23 ampoules basse consommation*

### Électroménager

- Prendre l'habitude d'éteindre les appareils électriques qui restent en veille (ne pas oublier l'écran de votre ordinateur).
- Acheter des appareils de classe énergétique au moins « A » ou « A+ ». Ces derniers réduisent la consommation et donc la facture d'électricité de 20 % par rapport à une classe A.

Pour  
Information



*On estime qu'un appareil électrique en mode veille pendant 24 heures consomme autant d'énergie que pendant 3 heures d'utilisation.*

### Réfrigérateur

- Ne pas mettre d'aliments chauds au réfrigérateur.
- Éviter :
  - de placer votre réfrigérateur ou votre congélateur au soleil ;
  - de le couvrir (par ailleurs, les modèles encastrés sont sources de surconsommation d'énergie par manque d'évacuation de la chaleur dégagée) ;
- Penser à dégivrer régulièrement (tous les 3 mois) votre réfrigérateur et votre congélateur afin de prévenir une augmentation de la consommation d'énergie.



## Transports (les)

### Climatiser

- En voiture, l'utilisation de la climatisation provoque une surconsommation importante de carburant et donc entraîne une pollution plus conséquente.

Pour  
Information



*La climatisation est une source d'émission supplémentaire de gaz à effet de serre.*

*Ainsi, une voiture climatisée consomme en moyenne de 1 (sur route) à 3 (en ville) litres supplémentaires sur 100 km, soit 10 à 20 % de surconsommation de carburant. Celle-ci peut même atteindre les 50% lorsque le moteur est froid. D'autre part, on estime que les climatiseurs d'automobiles perdent, chaque année en moyenne, 15 à 20 % de leur gaz frigorigène, gaz à effet de serre puissant et fortement nocif notamment pour la couche d'ozone.*

### Déplacements

- Penser à arrêter votre moteur même pour des arrêts de courte durée.
- Essayer d'optimiser vos déplacements en voiture en évitant par exemple d'utiliser votre véhicule pour faire un seul achat.



---

Pour  
Information



*Un déplacement en voiture sur 4 est inférieur à 1 kilomètre et le premier kilomètre pollue 4 fois plus que les autres.*

*Le moteur d'une voiture qui tourne au ralenti pendant une minute consomme plus d'essence qu'il n'en faut pour redémarrer.*

---

### Voiture

- Adopter une conduite souple ; ce qui vous permettra de réduire votre consommation moyenne de 40 %.
- Ne pas jeter vos débris par la portière de votre véhicule.
- Éviter de trop remplir votre réservoir car le renversement de carburant est source de pollution par l'ozone.
- Prendre l'habitude de porter huile et batterie usagées à votre garagiste.
- Vérifier régulièrement la pression de vos pneus. Des pneumatiques sous-gonflés entraînent en moyenne une surconsommation d'environ 3 % pour un déficit de 0.3 bar.
- Essayer d'éviter les galeries sur la voiture car elles provoquent une surconsommation de 10 % à 120 km/h.