

POUR UNE PLUS BELLE  
PLANÈTE, *adoptez...*

*Les petits gestes*  
**ÉCO-RESPONSABLES**




# J'adopte **LE TRI**



## CONTENEURS À DÉCHETS MÉNAGERS



## CONTENEURS DE TRI

Papiers, cartons, briques alimentaires, bouteilles et flacons en plastiques, canettes et boîtes de conserve - **PAS DE VERRE** 

## CONTENEURS À VERRE

Verres



## COMPOSTEURS

Fruits et légumes, coquilles d'œuf, marc de café

**PAS DE VIANDE, NI DE PLASTIQUE**  
**ÉVITER LE PAIN** 



### *Important*

Pensez également à trier les piles, les ampoules, les appareils électriques...



# EN CUISINE



- Pour consommer **4 fois moins d'énergie**, posez un couvercle sur la casserole durant la cuisson
- Ne mettez pas d'aliments **encore chauds** ou tièdes dans le réfrigérateur
- Évitez de laisser la porte de votre frigo ouverte trop longtemps
- **Dégivrez** et nettoyez régulièrement votre frigo
- Ôtez le **suremballage carton ou plastique** avant de mettre les produits dans le frigo
- Préférez un produit vaisselle **éco-labellisé**
- Préférez une gourde ou une thermos plutôt que d'utiliser du jetable



## *Bon à savoir*

Évitez les contenants **en plastique** pour faire chauffer les aliments au micro-onde



# LES COURSES



- Privilégiez les produits locaux et de saison
- Pour les produits frais, rendez-vous au marché !
- Faites vos courses avec une liste et le ventre plein
- Évitez les produits suremballés
- Emportez des sacs en tissu et pourquoi ne pas faire ses courses en vrac ?
- Pensez aux applis de récupération d'inventus à petits prix



## LE LINGE



- Lavez votre linge à **basse température** (30-40° C)
- Privilégiez le programme **éco** du lave linge
- Utilisez de la **lessive respectueuse de l'environnement**
- Donnez une seconde vie à vos vêtements en les déposant en points de collecte



# *Je réduis* MA CONSOMMATION EN EAU



Ne laissez pas couler l'eau en continu lorsque vous :

- vous savonnez
  - vous brossez les dents
  - faites la vaisselle
- 



## *Le saviez-vous ?*

Une douche de 5 minutes utilise en moyenne 60 litres d'eau!

Faites tourner votre machine à laver le linge pleine, sans surdosage de lessive.



Faites la vaisselle de préférence à l'eau froide ou tiède mais pas chaude et rincez à l'eau froide pour vous débarrasser plus facilement du liquide-vaisselle.

Pensez à faire réparer ou à signaler toute fuite d'eau : une chasse d'eau qui fuit, c'est 600 litres par jour de perdus!



# *J'optimise*

## MA CONSOMMATION DE CHAUFFAGE



### EN HIVER

- Réglez - *si cela est possible* - les têtes thermostatiques de vos radiateurs pour atteindre une température ambiante d'environ 19° C.
- Si vous devez vous absenter pendant plusieurs jours : pensez à diminuer la température à 16° C.
- Diminuez le chauffage lorsque vous ouvrez la fenêtre. Pendant la nuit, pensez à réduire le chauffage à 18° C.
- Ouvrez les volets pendant la journée pour bénéficier du chauffage gratuit par le soleil. À contrario, fermez les volets pendant la nuit pour limiter les pertes thermiques.
- N'ouvrez pas la fenêtre plus de 15 min par jour quand le chauffage est allumé.
- Dégagez l'espace autour de vos radiateurs pour faciliter la diffusion de la chaleur.





## EN ÉTÉ

- Fermez les volets pendant la journée et pendant les périodes d'absence pour conserver la fraîcheur.
- S'il fait plus chaud dehors qu'à l'intérieur, fermez vos fenêtres.
- Aérez aux heures fraîches.



### *Le saviez-vous ?*

Augmenter son chauffage de 1°C peut représenter **une augmentation** de la consommation de chauffage de 10%!  
**En ouvrant une fenêtre, le chauffage ne peut plus être efficace et consomme encore plus d'énergie.**

# *Réduire* **LES DÉCHETS**

- REFUSEZ CE DONT VOUS N'AVEZ PAS BESOIN
- RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION
- RÉUTILISEZ CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ
- RECYCLEZ EN DERNIER RECOURS
- COMPOSTEZ TOUT LE RESTE

# Je réduis MA CONSOMMATION EN ÉLECTRICITÉ



Éteignez la lumière dès que vous quittez une pièce, mais aussi la télévision ou l'ordinateur: le mode veille consomme aussi de l'énergie!



## Sur vos appareils:



- désactivez les fonctions GPS, Wi-fi, données mobile et Bluetooth si vous n'utilisez pas ces fonctions
- paramétrez sur votre ordinateur un écran de veille noir, sans texte, ni photo dès 5 minutes d'inactivité
- pensez à débrancher vos chargeurs car même inutilisés, ils consomment !



### *Bon à savoir*

**Triez vos mails** régulièrement et videz la corbeille.

**Désabonnez-vous** des listes de diffusion de mails non nécessaires.

**Remplacer vos pièces jointes** par des liens hypertextes.