Guide des éco-gestes

Faites un geste pour l'environnement

بريد المغرب
POSTE MAROC

Eau

Un écogeste est un geste, souvent simple et quotidien, que chacun de nous peut faire afin de diminuer la pollution et améliorer son environnement .

Vous pouvez diminuer votre impact sur la planète au quotidien. Pour y arriver, ce guide vous offre une série de trucs et astuces. Certains font déjà peut-être partie de votre quotidien d'éco-citoyen. En continuant ainsi et en adoptant d'autres bons réflexes, vous réduisez les émissions de CO2 ou autres gaz à effet de serre (GES) dans l'atmosphère et donc, vous diminuez votre empreinte écologique.

► Vérifiez régulièrement votre consommation d'eau, en notant le chiffre du compteur d'eau, par exemple avant d'aller dormir, puis, avant toute utilisation : la moindre différence révèle une fuite. Les fuites peuvent gaspiller plusieurs dizaines de litres par jour.

► Pour localiser une fuite, contrôlez la consommation après avoir fermé un par un les robinets d'arrivée (sous l'évier, sous le lavabo,chasse d'eau ..) ;

► Lorsque vous voulez soutirer de l'eau chaude, récupérez l'eau qui sort encore froide ou tiède, pour un autre usage (par exemple pour arroser les plantes) ;

► Faites la vaisselle dans une bassine ou dans l'évier fermé et non en laissant couler l'eau ;

► Ne laissez pas couler l'eau pendant que vous vous brossez les dents **:** utilisez un gobelet **.** Saviez-vous qu'un robinet laissé ouvert pendant que vous vous brossez les dents consomme chaque fois entre 1 et 2 litres d'eau ? Soit environ 1.000 litres par an et par personne !

► Remplissez complètement votre machine à laver avant de faire une lessive (tout comme le lave-vaisselle); réduisez autant que possible l'emploi des programmes de prélavage. Ce type de programme est uniquement nécessaire en cas de linge très sale.

► Pour laver et rincer votre voiture, utilisez plutôt quelques seau d'eau et non un tuyau d'arrosage ou un nettoyeur à haute pression.

► Un petite fuite (10 gouttes/min) gâche un mètre cube d'eau par an, l'équivalent des besoins alimentaires d'un adulte.

► Fermez partiellement le robinet des conduites de lavabos et éviers afin de limiter le débit maximal ;

► Arrosez le jardin au crépuscule pour éviter à l'eau de s'évaporer , et si possible avec un système de goutte à goutte (quatre litres par heure au lieu de 12 litres par minutes : 180 fois moins !), pas plus d'une fois tous les trois jours.

► Fermez bien les robinets, mais sans forcer car cela écrase le joint : un robinet qui fuit goutte-à-goutte peut entraîner une perte allant jusqu'à 35 m^3/an ;

► Utilisez des mitigeurs, qui permettent d'économiser 10 % d'eau en réglant simultanément la température et le débit ;

► Lavez le matériel de cuisson après chaque utilisation, avant que les dépôts ne durcissent ;

Energie

Energie

■ Réfrigérateurs et congélateurs :

Ils représentent 25 % de votre consommation d'électricité.

Les réfrigérateurs âgés de plus de 10 ans consomment inévitablement plus d'énergie que les nouveaux modèles.

► Evitez de placer le frigo à côté d'une source de chaleur (four, cuisinière ou chauffage) pour ne pas provoquer de surconsommation.

Installez votre congélateur ou surgélateur dans les pièces les plus froides (garage ou cave).

►Dégivrez régulièrement congélateur et réfrigérateur : une couche de givre de seulement trois millimètres augmente la consommation de 30 % ;

► Ne placez jamais d'aliments chauds dans le réfrigérateur, laissez-le d'abord refroidir jusqu'à température ambiante.

► Pensez à bien régler la température : 5°C suffisent à la conservation dans un réfrigérateur, et –18°C dans un congélateur. Chaque degré de moins consomme 5 % d'énergie de plus.

► Evitez de surcharger votre frigo : cela augmente la consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments (l'air froid circule moins bien).

► Evitez de laisser la porte ouverte, pensez à ce que vous allez prendre dans votre réfrigérateur avant de l'ouvrir.

► Vérifiez régulièrement l'étanchéité des joints des portes : Si le caoutchouc est en bon état, on ne doit pas pouvoir passer une feuille de papier entre l'appareil et la porte ; si votre appareil commence à givrer trop rapidement, cela peut être le signe qu'il fuit.

■ Lave-linge :

La majeure partie de l'énergie qu'un lave-linge consomme sert à chauffer l'eau.

►Lavez votre linge à 40 °C ou même à 30 °C (économie de 30 % d'énergie par rapport à la lessive à 40 °C .

► Choisissez les programmes économiques pour le linge peu sale puisque, dans ce cas, il n'est pas nécessaire de procéder à un prélavage.

► Nettoyez régulièrement le filtre en le mettant sous l'eau et contrôlez régulièrement les joints.

► Enlevez le surplus de calcaire. Une cuiller de bicarbonate de soude dans le bac à détergent ralentit la création de calcaire. Si votre eau est calcaire, pour éviter que votre machine ne s'entartre, faites, 3 fois par an, un lavage à vide à 60°C avec un détartrant pour lave-linge. C'est plus économique et beaucoup plus efficace que les pastilles anti-calcaire.

► D'une manière générale, préférez les programmes à basses températures, un cycle à 30°C ou à 40°C, consomme trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C.

■ Sèche-linge

Cet appareil est un gros consommateur d'énergie. Si on peut s'en passer, la corde à linge reste la solution la plus écologique et la moins chère !

► Minimisez l'usage du séchoir électrique. Si vous en achetez un, optez également pour un lave-linge qui essore votre linge au maximum (1400 tours/minute minimum). Un essorage efficace dans votre lave-linge réduira la consommation de votre séchoir de 20 à 25%).

■ Appareils électriques

► Ne laissez pas d'appareil en veille (chaine Hi-fi,magnétoscope , ordinateur, téléviseur…) : un téléviseur consomme quelque 100 W et, en veille, jusqu'à 20 W ! Compte tenu de la durée de la veille, votre téléviseur peut ainsi vous coûter au total plus cher en électricité lorsqu'il est éteint que lorsque vous le regardez ! De même un ordinateur et son écran éteints continuent de consommer entre 30 et 100 W, et une chaine Hi-fi, entre 10 et 30W. Les divers modes veille peuvent représenter jusqu'à 30% de la consommation électrique .

► Préférez l'alimentation secteur aux piles et les piles rechargeables aux piles classiques ;

► Débranchez les chargeurs dès que les appareils sont chargés (gsm, batteries…).

■ Eclairage :

► Dans les couloirs, les caves ou à l'extérieur, lorsque les surfaces à éclairer sont importantes remplacez les interrupteurs par des minuteries.

► Éteignez la lumière dans les pièces que vous quittez .

► Limitez l'utilisation des lampes halogènes très énergivores.

► Eliminez la poussière de vos sources lumineuses, vous améliorerez leur flux lumineux.

■ Chauffage et isolation

► Isolez la toiture : 30 % de la chaleur d'une habitation est perdue via le toit, 22% par les fenêtres, 22% également par les murs, 13% via la ventilation et encore 10% par le sol. L'isolation du toit et des vitrages à haut rendement d'isolation sont donc les investissements les plus rentables dans une maison .

► Ne couvrez pas les radiateurs (par exemple pour faire sécher du linge) ; cela réduit leur capacité de 10 %

► Ouvrez en grand les fenêtres cinq minutes en fin de matinée, après avoir coupé le chauffage, afin de renouveler l'air de l'habitat ;

► Fermez les volets et les fenêtres durant la journée en été afin de vous passer d'un climatiseur ;

► Ne surchauffez pas votre habitation : 19 °C est très confortable ; 16 °C sont très suffisants les chambres à coucher : 1 °C en moins, c'est 7 % d'énergie économisée ! Dans les pièces inoccupées, baissez encore la température et pour une absence de plus de deux jours, réglez en position hors-gel (8 °C) ;

► Utilisez des chauffages à thermostat programmable pour baisser la température la nuit et lors de vos absences : il faut bien plus d'énergie pour maintenir constamment une température élevée que pour réchauffer une pièce froide ! Un thermostat fait économiser 10 à 20 % d'énergie ;

■ Cuisson des aliments

► Pour cuire au four, utiliser du papier sulfurisé plutôt que du papier alu qui n'est pas recyclé une fois sali

► Adaptez la taille du brûleur (ou de la plaque chauffante) à celle du récipient : le diamètre du brûleur doit être légèrement inférieur à celui du récipient (3/4 idéalement) ;

► Adaptez la taille du récipient au volume des aliments et utilisez un couvercle.

► Coupez l'alimentation des plaques chauffantes peu avant la fin de cuisson car elles continuent de chauffer 15 minutes après leur extinction.

► Profitez de ce que la plaque de cuisson ou le four soient chauds pour cuire, réchauffer ou décongeler autre chose ;

► Pour la cuisson des légumes, préférer la cuisson à la vapeur, ils cuisent plus rapidement.

► Utilisez des couvercles **:** vous réduirez votre consommation d'énergie de 50 % et vous gagnerez du temps.

► Si vous devez faire cuire quelque chose dans de l'eau, Remplissez les récipients de cuisson avec de l'eau chaude, l'ébullition sera plus rapide et vous économiserez ainsi de l'énergie.

► La cocotte à pression vous permet de réaliser un gain de 40 à 70 % en temps et en énergie !

► Privilégiez une cuisinière au gaz naturel qui consomme, en moyenne, deux fois moins d'énergie qu'une cuisinière électrique.

► Réservez de préférence le four à micro-ondes au réchauffage, plutôt qu'à la cuisson.

► Evitez-le four à micro-ondes pour des aliments contenant beaucoup d'eau ou cuisant dans de l'eau (comme les légumes), ainsi que pour les grosses portions.

► Ouvrez votre four le moins souvent possible pendant la cuisson et jamais lors du préchauffage, car vous perdez à chaque fois plusieurs degrés.

► Le préchauffage est souvent superflu : deux minutes à 70°C suffisent.

► Décongelez à l’avance vos aliments à l’air libre (ou dans le frigo : vos aliments vont ainsi décongeler tout en réduisant la consommation du frigo !) : vous économiserez ainsi la consommation du four à micro-ondes.

■ Transports

Voiture :

L'utilisation de la voiture a un impact néfaste sur l’environnement: elle participe à l’augmentation du taux de CO_2 dans l'atmosphère et elle libère d’autres substances polluantes dans ses gaz d’échappement. Chaque déplacement effectué à pied, en vélo ou avec les transports en commun est un "plus" pour la planète. Mais la voiture peut s'avérer indispensable pour certains déplacements. Dans ce cas , roulez économe

► Adopter une conduite économique permet d'économiser jusqu'à 30% de carburant par rapport à une conduite de type 'sportif'.

► Rouler de manière régulière, avec un nombre de tours faible dans la vitesse la plus haute possible (< 2.500 tours/minute pour les voitures à essence et < 2.000 tours/minute pour les voitures au diesel).

► Ne pas laisser le moteur tourner à l'arrêt : au-delà de 30 secondes d’arrêt, il est plus économique de couper le moteur.

► Ne pas rouler trop vite, éviter les coups de frein et les accélérations brusques

► Contrôler chaque mois la pression des pneus. Une pression inférieure de 0.5 bar par rapport à la normale entraîne déjà une surconsommation de 3%. Une pression inférieure de 1,7 bar par rapport à la normale peut entraîner une surconsommation de 8%.

► Retirer le porte-bagages du toit si vous ne l'employez pas. A une vitesse de 120 km/heure, un porte-bagages vide engendre une surconsommation de 7,5%.

► Laissez la voiture au garage pour les trajets courts :

Avion

L'avion est le moyen de transport le plus polluant.

Plus les distances parcourues sont courtes, plus la pollution est grande : pour 500 km, un avion consomme 5 fois plus de carburant qu'un train tandis que pour 1000 km la consommation est de 2,8 fois plus importante.

La nature paie le prix fort des avions "low cost". Sur de courtes distances, les avions sont très polluants. Le **train** et le **bateau** sont des alternatives plus écologiques.
Préférez le train à l'avion quand cela est possible .

Avant le départ en vacances :

Les valises et les sacs sont prêts. Vous êtes sur le point de partir…Mais avant, n'oubliez pas :

► De débrancher le réfrigérateur après l'avoir vidé.

► D'éteindre tous les appareils électriques au lieu de les laisser en mode 'stand-by'. Cela vous fera économiser de l'énergie et… de l'argent.

► De couper l'arrivée du gaz. Il n'est pas nécessaire de laisser brûler la veilleuse de votre chauffe-eau.

► De vérifier qu'aucun robinet ne coule.

Produits chimiques

Les produits chimiques sont autant nuisibles pour l'environnement que pour les humains: un simple mégot n'est pas dégradé en moins de six mois, un chewing-gum en cinq ans et un sac plastique en 100 ans ; un seul litre d'huile peut contaminer un volume d'eau potable correspondant à la consommation d'une famille durant toute sa vie

► Tenez compte des recommandations avant d'utiliser ou de jeter un produit chimique.

► Débouchez les canalisations avec une ventouse plutôt que de la soude ;

► Détartrez la robinetterie avec une brosse à dents imbibée de vinaigre ;

► Utilisez du savon totalement biodégradable (comme le savon de Marseille), plutôt que des détergents synthétiques ;

► Nettoyez éviers, toilettes et baignoires au vinaigre blanc ;

► Nettoyez les fenêtres avec du papier journal humide. Pour les rares tâches rebelles, imbibez-le d'un peu de vinaigre ou d'amoniaque ;

► N'utilisez pas d'aérosol si le produit existe sous un autre conditionnement (cire, peinture…) ;

► Préférez les peintures acryliques (à l'eau) ;