



LES ECO-GESTES

Le guide pratique



PETIT GUIDE MALIN De Dédé

QUI EST Dédé ?

DD est le fils de nos enfants qui aimerait pouvoir vivre aussi confortablement que nous, sans s'empoisonner ni tomber malade en mangeant ou en respirant !

DD, c'est évidemment Développement Durable...

POURQUOI UN GUIDE MALIN ?

Nous partons d'un fait : au palmarès 2015 de l'écologie, qui prend en compte la qualité de l'eau, la qualité de l'air, la gestion des déchets, la protection de la biodiversité, la transition énergétique, l'agriculture biologique, la consommation durable, l'agenda 21, l'Oise est classée 88^{ème} sur 96 départements...

Manifestement bien des personnes ne sont pas encore conscientes que les ressources naturelles ne sont pas illimitées et que si nous y prenons pas garde, les générations futures ne pourront pas vivre de la même manière que leurs aînés. En revanche, si chacun à sa manière adopte - au plus tôt - des gestes simples mais quotidiens, nous évitons le gaspillage des ressources et sans privations !

A QUI S'ADRESSE CE PETIT GUIDE ?

A tous ceux qui pensent que le développement durable est contraignant ou que cela serait un retour en arrière et qui pourront s'approprier facilement quelques éco-gestes qui leur correspondent, sans incidence sur leur rythme de vie et la plupart du temps, en faisant des économies...

LES ECO-GESTES A ADOPTER AU QUOTIDIEN



L'eau c'est la vie :



1) boire de l'eau du robinet (en moyenne le m³, soit 1000 L coûte entre 2 et 3 €, 1 pack d'eau 1.125 € les 4,5 L soit 250.0 € le m³, c'est 100 X plus cher et sans aucun déchet ; elle est aussi bonne : 2 h dans une carafe enlève l'odeur de chlore et aussi potable : n'oubliez pas que l' on retrouve encore au pôle Nord, du DDT interdit depuis les années 70...)

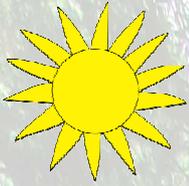
- 2) introduire une brique dans la chasse d'eau (1 L économisé à chaque utilisation), ou installer un bouton à double débit.
- 3) couper l'eau quand on se savonne sous la douche.
- 4) récupérer l'eau de pluie pour arroser le jardin, laver la voiture...
- 5) nettoyer la voiture avec un seau d'eau (10 L pour laver, 10 L pour rincer)
- 6) faire la chasse aux fuites (un robinet en goutte à goutte c'est une perte de 4 L/h et une chasse d'eau 10 fois plus...)
- 7) ne pas laisser le robinet couler (lavage des dents, rinçage de vaisselle...)
- 8) prendre des douches et non des bains tous les jours : une douche de 5 minutes utilise 60 à 80 L quand un bain en consomme 150 à 200 L...
- 9) utiliser l'eau que l'on peut récupérer (arroser les plantes avec l'eau de nettoyage des légumes...)
- 10) installer des mousseurs aux robinets : c'est une petite pièce que l'on installe sur le robinet (coût une dizaine d'euros) qui infuse de l'air dans l'eau qui coule, le débit reste ainsi le même mais nécessite moins d'eau !
- 11) installer des toilettes sèches
- 12) adopter le paillage sur les plates bandes pour empêcher l'évaporation
- 13) n'arroser le jardin que lorsque c'est nécessaire et avec de l'eau de pluie (les plantes supportent mieux une sécheresse qu'un excès d'humidité qui peut aussi faire apparaître des champignons comme le mildiou !)
- 14) arroser le matin ou le soir quand il fait chaud, pour éviter l'évaporation!
- 15) bannir la piscine personnelle mais utiliser la piscine municipale
- 16) ne faire la lessive que lorsque la machine est pleine



S'alimenter sainement au meilleur prix :



- 17) manger des fruits et légumes de saison (transport = pollution...)
- 18) acheter en vrac ou avec un minimum d'emballages
- 19) acheter en gros volume ou en eco-recharges
- 20) choisir les produits concentrés
- 21) bannir les portions individuelles
- 22) adhérer à une AMAP
- 23) choisir les producteurs locaux
- 24) bannir définitivement les plats tout préparés
- 25) limiter les produits transformés et fais attention à leur provenance
- 26) lutter contre le gaspillage (vérifier les DLC, visiter le frigo avant les courses ...)
- 27) cuisiner les restes
- 28) limiter la consommation de viande pour la santé et l'environnement (consommation d'eau, d'engrais, d'antibiotiques...)
- 29) vérifier impérativement la provenance du poisson et de la viande



La meilleure énergie est celle que l'on utilise pas:



- 30) dégivrer régulièrement les appareils de froid (réfrigérateur, congélateur sont les plus énergivores de la maison et surtout s'ils sont couverts de glace !)
- 31) éteindre les pièces où on ne se trouve pas
- 32) acheter des appareils moins énergivores (choisir l'étiquette A)
- 33) louer les appareils qu'on utilise peu (broyeur...)
- 34) baisser le chauffage de 1°, c'est une économie de 7% par an
- 35) bannir l'appareil électrique inutile (brosse à dents, souffleur de feuilles...)
- 36) adopter les ampoules basse consommation
- 37) choisir les piles rechargeables
- 38) éteindre les appareils en veille
- 39) isoler sa maison
- 40) poser des rideaux épais et des volets aux fenêtres des pièces chauffées
- 41) installer des thermostats aux radiateurs
- 42) baisser le chauffage la nuit et lors des absences
- 43) faire tourner le lave linge ou le lave vaisselle la nuit
- 44) placer son bureau pour profiter au maximum de la lumière du soleil

Je me déplace malin :



- 45) ne pas utiliser la voiture pour les petits déplacements
- 46) en ville, privilégier les transports en commun
- 47) limiter les déplacements en avion
- 48) adopter l'éco-conduite : les brusques accélérations et freinages consomment du carburant, polluent davantage, usent les pièces prématurément et apportent du stress...
- 49) adopter le co-voiturage
- 50) ne pas conduire son enfant à l'école en voiture si un car parcourt le même trajet au même moment
- 51) choisir un véhicule adapté à ses besoins (un 4 X 4 n'est pas utile en ville...)
- 52) choisir un véhicule qui consomme peu
- 53) en ville adopter la location de voiture ou choisir une voiture électrique.
- 54) n'utiliser la climatisation que lorsque c'est indispensable (en ville elle est la cause de surconsommation jusque 30 % et les fuites (fréquentes) du fluide HFC (hydrofluorocarbone) participent au réchauffement climatique.)



les déchets nous envahissent:



- 55) trier ses déchets, cela donne une nouvelle vie aux matériaux
- 56) adopter le cabas pour faire les courses au lieu des sacs jetables
- 57) bannir les lingettes (16 X plus chère et 20 X plus de déchet que le ménage)
- 58) bannir les objets à usage unique (mouchoirs, rasoirs...)
- 59) bannir la vaisselle jetable
- 60) recycler ce qui est possible (habits, jouets, appareils de puériculture...)
- 61) porter les produits toxiques à la déchetterie
- 62) résister aux appels de la sur-consommation (un seul nettoyant universel, une seule lessive, pas de parfum d'ambiance qui masque les odeurs ...)
- 63) coller l'autocollant STOP PUB sur sa boîte aux lettres



au jardin aussi je pense aux générations futures



- 64) planter une haie et un gazon rustique à pousse lente
- 65) tondre moins bas et donc moins souvent...
- 66) composter ses déchets verts chez soi
- 67) adopter le zéro déchet au jardin (limite les allers/retours à la déchetterie)
- 68) planter des arbres qui absorbent les gaz à effet de serre
- 69) choisir du bois certifié pour le mobilier de jardin
- 70) bannir les pesticides qui polluent l'eau, l'air et détruisent la biodiversité
- 71) adopter la déco en éléments naturels du jardin

et encore d'autres idées...



- 72) emballer les cadeaux avec des matériaux recyclés
- 73) faire des listes de courses, cela évite les achats inutiles
- 74) offrir des cadeaux dématérialisés (place de concert, entrée de cinéma...)
- 75) emprunter les livres en bibliothèque au lieu de les acheter
- 76) limiter les jouets qui fonctionnent à piles
- 77) n'imprimer les courriels que quand c'est nécessaire
- 78) imprimer recto/verso
- 79) utiliser du papier recyclé
- 80) utiliser le dos des courriers et autres feuilles en brouillon
- 81) imprimer en plus petits caractères
- 82) avant d'acheter se demander si on en a vraiment besoin...
- 83) bannir les produits qui viennent de l'autre bout du monde