



LES ECO-GESTES

Le guide pratique



Petit GUIDE MALIN de Dédé

QUI EST Dédé ?

Dédé 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 ! Dédé, c'est évidemment le 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...

100 ECO-GESTES à ADOPTER AU QUOTIDIEN



L'eau c'est la vie :



- 1) L'écogeste le plus simple à mettre en place et qui fait faire de grosses économies tout en supprimant beaucoup d'emballage et en étant meilleur pour la santé (en évitant d'ingérer le plastique de la bouteille qui passe dans l'eau) est : *boire l'eau du robinet* (1000 L = 1m³ coûte environ 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 et tout aussi potable (on retrouve au pôle Nord, du DDT interdit depuis des années, pour l'odeur : 2 h dans une carafe et le chlore s'évapore...
- 2) introduire une brique dans la chasse d'eau (1 L économisé à chaque utilisation) ou une bouteille d'eau pleine.
- 3) Installer un bouton à double débit sur votre chasse d'eau.

- 4) Installer un bouton à double débit sur votre chasse d'eau.
- 5) Investir dans une gourde pour le bureau ou le pique nique...
- 6) couper l'eau quand on se savonne sous la douche.
- 7) récupérer l'eau de pluie pour arroser le jardin, laver la voiture...
- 8) nettoyer la voiture avec un seau d'eau (10 L pour laver, 10 L pour rincer)
- 9) 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...)
- 10) ne pas laisser le robinet couler (lavage des dents, rinçage de vaisselle...)
- 11) 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...
- 12) Récupérer l'eau de la douche en attendant quelle soit chaude pour une autre utilisation au lieu de la laisser couler...
- 13) utiliser l'eau que l'on peut récupérer au lieu de la jeter (arroser les plantes avec l'eau du nettoyage des légumes...)
- 14) installer un mousseur au robinet (coût une dizaine d'euros) : il infuse de l'air dans l'eau qui coule et avec le même débit, on utilise moins d'eau !
- 15) installer des toilettes sèches
- 16) adopter le paillage sur les plates bandes pour empêcher l'évaporation
- 17) 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 !)
- 18) quand il fait chaud, arroser le matin ou le soir pour éviter l'évaporation!
- 19) bannir la piscine personnelle et utiliser la piscine municipale
- 20) faire la lessive avec la machine pleine, à 30°C et sécher à l'air...



S'alimenter sainement au meilleur prix :



- 21) manger des fruits et légumes de saison (transport = pollution + émissions GES)
- 22) acheter en vrac et/ou choisir le moindre d'emballage
- 23) acheter en gros volume et/ou en éco-recharges
- 24) bannir les portions individuelles qui génèrent beaucoup d'emballages
- 25) adhérer à une AMAP
- 26) choisir les producteurs locaux et si possible BIO
- 27) bannir les plats tout préparés industriels et les produits transformés
- 28) choisir des produits équitables selon la provenance (café ...)
- 29) lutter contre le gaspillage (vérifier les DLC, visiter le frigo avant les courses...)
- 30) cuisiner les restes, voir les fanes !
- 31) limiter sa consommation de viande et privilégier une meilleure qualité, pour sa santé et l'environnement (consommation d'eau, d'engrais, d'antibiotiques)
- 32) vérifier systématiquement la provenance du poisson et de la viande



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



- 33) se fournir en électricité verte

- 34) dégivrer régulièrement les appareils de froid (réfrigérateur, congélateur sont les plus énergivores de la maison et surtout s'ils sont couverts de glace !)
- 35) éteindre la lumière dans les pièces où on ne se trouve pas
- 36) acheter des appareils peu énergivores (choisir l'étiquette A au minimum)
- 37) baisser le chauffage de 1°, c'est une économie de 7% par an
- 38) bannir l'appareil électrique inutile (brosse à dents, souffleur de feuilles...)
- 39) débrancher les chargeurs d'appareil électronique non utilisé
- 40) choisir les piles rechargeables
- 41) éteindre les appareils en veille
- 42) nettoyer régulièrement la grille derrière le réfrigérateur
- 43) isoler sa maison, toit, murs, fenêtres et portes par un artisan agréé
- 44) poser des rideaux épais et des volets aux fenêtres des pièces chauffées
- 45) installer des thermostats aux radiateurs
- 46) baisser le chauffage la nuit et lors des absences
- 47) placer son bureau pour profiter au maximum de la lumière du soleil
- 48) mettre un couvercle sur la casserole pour cuire plus vite
- 49) remplacer les halogènes par des ampoules LED

Je me déplace malin :



- 50) ne pas utiliser la voiture pour les petits déplacements
- 51) en ville, privilégier les transports en commun ou le vélo
- 52) limiter les déplacements en avion lorsque des lignes ferroviaires existent
- 53) adopter l'éco-conduite : brusques accélérations et freinages consomment du carburant, polluent davantage, usent les pièces et apportent du stress...
- 54) adopter le co-voiturage pour les longs trajets
- 55) ne pas conduire son enfant à l'école en voiture si un car peut le faire...
- 56) choisir un véhicule adapté à ses besoins (un 4 X 4 n'est pas utile en ville...)
- 57) choisir un véhicule qui consomme peu (lèger, aérodynamique...)
- 58) en ville adopter la location de voiture ou choisir une voiture électrique.
- 59) bannir la climatisation (elle est la cause de surconsommation jusque 30 % et les fuites du fluide HFC participent au réchauffement climatique.)
- 60) en vacances, je découvre un transport original (péniche, voilier, vélo...)



les déchets nous envahissent:

- 61) trier ses déchets économise les ressources en leur donnant une nouvelle vie
- 62) adopter le cabas pour faire les courses au lieu des sacs jetables
- 63) bannir les lingettes (16 X plus chère et 20 X plus de déchet que le ménage)
- 64) bannir les objets à usage unique (vaisselle, mouchoirs, rasoirs...)
- 65) porter à la recyclerie ce qu'on utilise plus (habits, jouets, puériculture...)
- 66) porter les produits toxiques à la déchetterie
- 67) résister aux appels de la sur-consommation (un nettoyant universel suffit, une seule lessive aussi, à la place du parfum d'ambiance qui masque les odeurs, aérer 10 mn par jour pour diminuer la pollution intérieure ...)
- 68) cuisiner les fruits et légumes abîmés (soupe, smoothies)
- 69) Fabriquer ses produits ménagers supprime de nombreux emballages

70) Réparer vos appareils (choisi à l'achat) au répare café

71) coller l'autocollant STOP PUB sur sa boîte aux lettres



au jardin aussi je pense aux générations futures



72) tondre moins bas et moins souvent, laisser des zones de prairies fleuries...

73) composter tous ses biodéchets.

74) adopter le zéro déchet au jardin et limiter les allers/retours à la déchetterie : créer une haie sèche, son propre terreau, des abris à insectes

75) planter des arbres qui absorbent les gaz à effet de serre

76) choisir du bois certifié pour le mobilier de jardin

77) bannir les pesticides qui polluent l'eau, l'air et détruisent la biodiversité

78) adopter la déco en éléments naturels du jardin

79) bannir le robot tondeuse qui élimine toute biodiversité



consommer différemment



80) acheter des objets d'occasion pour équiper sa maison

81) acheter ses vêtements en 2^{ème} main

82) bannir les produits qui viennent de l'autre bout du monde

83) avant d'acheter un nouvel objet, se demander si on en a vraiment besoin en adoptant la méthode B.I.S.O.U.

84) faire une liste avant d'aller faire ses courses, cela évite les achats inutiles

85) louer au lieu d'acheter des appareils très peu utilisés

86) offrir des cadeaux dématérialisés (place de concert, entrée de cinéma...)

87) emprunter les livres en bibliothèque au lieu de les acheter

88) limiter les jouets qui fonctionnent à piles

89) emballer les cadeaux avec des matériaux recyclés

90) choisir les produits concentrés ou solide (cela évite d'acheter de l'eau !)

91) boycotter les marques aux pratiques nocives

et encore d'autres idées...



92) n'imprimer les courriels que quand c'est nécessaire

93) imprimer recto/verso et en plus petits caractères

94) utiliser du papier recyclé

95) utiliser le dos des courriers et autres feuilles en brouillon

96) choisir un moteur de recherche responsable (QUANT, ECOSIA...)

97) vider sa boîte mail des courriels inutiles (et les pièces jointes...)

98) opter pour une banque éthique

99) limiter le visionnage des films et séries sur internet

100) désactiver les notifications

Retrouvez toutes nos
« FICHES PRATIQUES »
sur notre site !

Michel MELINE - Maître Composteur signataire de la charte ADEME - Formateur agréé
Contact : 06 71 71 25 36 - plus d'infos sur www.decouverte-nature-oise.com