

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 les contenants en verre plutôt que les contenants en plastique



Le saviez-vous ?

Lorsque vous réchauffez un contenant en plastique, des particules de plastique s'infiltrent dans vos aliments qui peuvent provoquer des cancers. Préférez le verre !

LES COURSES

- Préférez 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'invendus à petits prix



Les bons gestes à ADOPTER

- Réutiliser/refuser les sachets en plastique
- Éviter les produits jetables au profit des réutilisables
- Économiser les emballages
- Récupérer ses déchets alimentaires
- Trier ses déchets pour sortir les recyclables
- Envisager une réparation au lieu du neuf

LE TRI



CONTENEURS TOUT VENANT

Déchets ménagers



CONTENEURS DE TRI

Papiers, cartons, briques alimentaires, bouteilles et flacons en plastiques, canettes et boîtes de conserve

PAS DE VERRE 

- Renseignez vous auprès de votre mairie pour savoir s'il existe un endroit où déposer vos déchets
- Participez à un composteur partagé



Important

Les piles, les ampoules, les cartouches d'encre font souvent l'objet d'un traitement spécifique. Des conteneurs spéciaux se trouvent généralement à l'entrée des supermarchés.

Pour les appareils ménagers, rapprochez vous des déchetteries de votre ville.

Au bureau, en cours ou à la maison, j'adopte ...

Les petits gestes ÉCO-RESPONSABLES



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

· Réglez - *si cela est possible* - les têtes thermostatiques de vos radiateurs pour atteindre une température ambiante de **19°C maximum**.

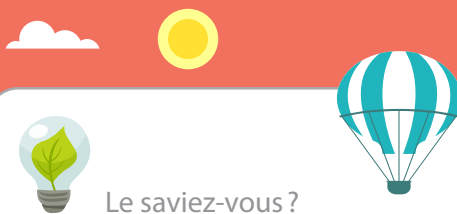
· Si vous devez vous absenter pendant plusieurs jours: pensez à diminuer la température à **16°C**.

· Diminuez le chauffage lorsque vous ouvrez la fenêtre. Pendant la nuit, pensez à réduire le chauffage à **17°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.



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.

LE LINGE

· Lavez votre linge à **basse température** (30-40°C)

· Privilégiez le programme **éco** du lave linge

· Et si vous vous lanciez à faire votre lessive vous même ?

· Donnez une seconde vie à vos vêtements en les déposant en points de collecte

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 chargeur 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. **30 mails** équivaut à la consommation d'une ampoule sur une journée