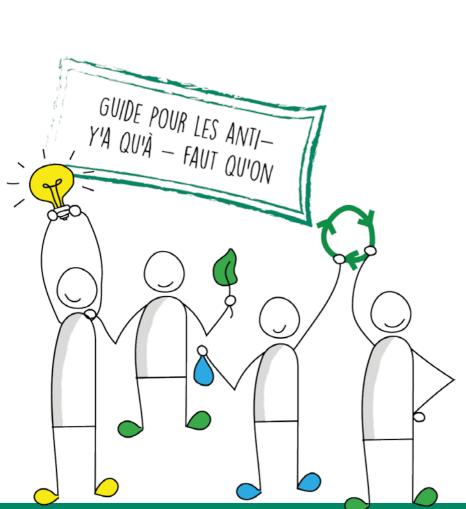
PARC NATUREL RÉGIONAL LOIRE-ANJOU-TOURAINE

Notre patrimoine a de l'avenir











LA LISTE DE MES ENVIES

écocitoyennes

POUR LA MAISON

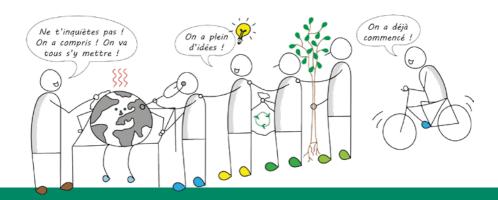




Nous pourrions vous dire que les ménages consomment près de la moitié de l'énergie produite en France pour leurs besoins domestiques... mais notre objectif est de vous informer sans vous faire culpabiliser!

Ce guide non-exhaustif vous permet de vous faire votre propre opinion et d'agir suivant vos envies et vos possibilités.

Entre des gestes simples qui ne remettent en cause que quelques habitudes, des investissements malins à faire de temps à autres et des grosses dépenses à planifier de longue date, des pistes s'offrent à vous.



Mes pièces à vivre

p. 4



Le salon

p. 6



La cuisine

p. 8



La buanderie

p. 10



La salle de bain

p. 13



La chambre

p. 16



Le bureau

Autour de la maison

p. 18



Le garage

p. 20



Le jardin



Économiser l'énergie



Je bloque les entrées d'air froid

Je ferme les inserts de cheminées, les portes qui donnent sur des locaux non chauffés et les calfeutre au besoin.



Je ne bouche jamais les grilles de ventilation

Elles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de l'air dans mon logement.



J'éteins les appareils électriques

Un lecteur DVD utilise 90% de sa consommation électrique annuelle quand il ne fonctionne pas.



J'opte pour des multiprises avec interrupteur

Cela me permet d'éteindre mes appareils dès que possible.



Je modère la taille de mes écrans

Un téléviseur de 160 cm consomme autant que 3 ou 4 téléviseurs de 80 cm.





Décorer astucieusement



Je récupère, troque et chine les meubles

En cas d'achat neuf, je privilégie le bois mais vérifie sa provenance (labels FFC et PEFC). De nombreux distributeurs proposent du bois provenant de coupes illégales, même en France!



J'achète des peintures, enduits, revêtement de sol... écologiques et peu émissifs

Les autres sont souvent composés d'éléments chimiques toxiques qui s'évaporent et polluent l'air de notre intérieur pendant bien des années.



J'adopte de jolies plantes vertes dépolluantes

Elles purifient l'air de mon intérieur.



Je secoue les tissus régulièrement

Source d'allergènes, je n'hésite pas à les sortir par temps de gel, cela détruit les acariens.





Économiser l'énergie



Je bois l'eau du robinet

Cela épargne à notre environnement les bouteilles en plastique.



Je couvre la casserole

Je gagne du temps de cuisson et j'économise 75% d'énergie.



J'utilise des casseroles adaptées à la taille de la plaque chauffante

Cela évite les déperditions de chaleur, donc d'énergie.



J'utilise des éponges lavables

La durée de vie d'une éponge jetable est de 10 jours et nécessite 2 fois plus de liquide vaisselle.



Je bichonne mon frigo

Je dépoussière la grille arrière, je nettoie les joints et je le dégivre pour gagner jusqu'à 30% d'énergie.



J'utilise l'eau froide pour rincer les légumes et laver mes mains

Et je récupère l'eau lorsque je lave des légumes, fais venir de l'eau chaude... pour arroser mes plantes.





Consommer durable



J'achète des produits pas ou peu emballés

Je privilégie les produits en vrac et en conditionnement économique pour limiter les déchets.



J'achète des produits de saison

Je me délecte d'aliments aux qualités gustatives meilleures.



J'achète des produits locaux et en circuits de distribution courts

Je diminue l'empreinte carbone liée au transport et soutiens les producteurs et les emplois locaux.



J'achète des produits biologiques

Mais j'évite les produits BIO importés qui ne correspondent pas à l'objectif écologique recherché (émission de CO₂ du transport et contrôles pas toujours fiables).



J'achète au fur et à mesure

Savez-vous qu'en France, environ 20 kg de nourriture par personne finit à la poubelle tous les ans ?



BUANDERIE

Électroménager: bien le choisir et l'utiliser



J'achète des appareils A+

Ils sont plus économes en énergie. Astuce : je privilégie un commerçant qui reprend les anciens produits.



J'utilise des appareils ménagers bien remplis et en programme éco (lave-vaisselle et lave-linge)

J'économise entre 30 et 40% sur ma consommation électrique annuelle.



Je privilégie un cycle de lavage à 30°C

Baisser la température de lavage ne serait-ce que de 3°C permet d'économiser environ 11% d'énergie.



Je respecte les doses de produit recommandées

Un surdosage de produit ne donne pas de meilleurs résultats et pollue davantage l'eau rejetée.



Je fais sécher mon linge à l'air libre

Le sèche-linge grignote à lui seul 15% de la consommation annuelle d'électricité.





Gérer efficacement le chauffage...



Je fais entretenir ma chaudière au minimum une fois par an. Cela fait économiser 8 à 12% d'énergie.



Je limite la température à 19°C

En diminuant la température d'1°C, j'économise 7% sur ma facture de chauffage.



Je régule et programme le chauffage

Je choisis la température souhaitée et la programme selon le moment de la journée.



J'améliore les radiateurs existants

Je les équipe d'un robinet thermostatique qui va les maintenir à la température choisie.





Je régle la température entre 55 et 60°C

C'est assez pour réduire l'entartrage, limiter le développement de bactéries et faire des économies.



Je calorifuge les tuyaux d'eau chaude

Cela évite de perdre trop de chaleur entre la chaudière et le robinet ou la douche.





Économiser l'eau



Je préfère une douche de 4 à 5 minutes

Par rapport à un bain, cela fait économiser 150€ par an et par personne.



J'utilise une chasse d'eau à double-débit

Cela permet de réduire le volume d'eau utilisé d'environ 15 litres par jour pour un foyer de 2 personnes.



Je vérifie qu'aucun robinet ne fuit

Un robinet qui goutte verse 10 litres d'eau par jour. Un simple filet d'eau dans la cuvette des WC verse jusqu'à 600 litres par jour.

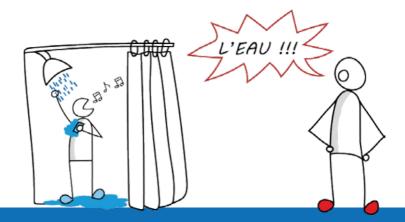


J'équipe mes robinets et douche de réducteurs de débit. Cela limite la consommation d'eau de 30 à 50%.



Je gère la température de l'eau

Un robinet mitigeur économise 10% d'eau par rapport à un robinet classique. Un robinet thermostatique apporte jusqu'à 30% d'économie.



Gérer la qualité de l'air et de l'eau



Je nettoie les bouches d'extraction, les filtres et les entrées d'air

Un spécialiste doit assurer l'entretien complet de la VMC (Ventilation mécanique contrôlée) tous les 3 ans environ.



J'aère régulièrement

J'évacue les odeurs ou les polluants et j'élimine les excès d'humidité.



J'évite les désodorisants

Les sprays, bougies, encens... émettent des polluants.



J'utilise des produits bénéficiant d'un écolabel

Sans phosphate, ils ne participent pas à la prolifération d'algues nuisibles à la vie aquatique. Un peu de savon noir, du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude et un chiffon en microfibres suffisent.



J'évite les produits cosmétiques nocifs pour ma santé. Irritants, allergènes, perturbateurs endocriniens... les substances à risque ne sont pas rares dans les produits d'hygiène et de beauté.

En savoir plus : www.quechoisir.org





Se faire une beauté autrement



J'essaie la sobriété heureuse

Je réduis mes achats de produits cosmétiques. C'est beau le naturel, non ?



J'achète des produits d'hygiène solides sans emballage. Ou je fais mes cosmétiques moi-même.



Je vais au fond des emballages

Je les découpe pour récupérer le produit restant avant d'en racheter.



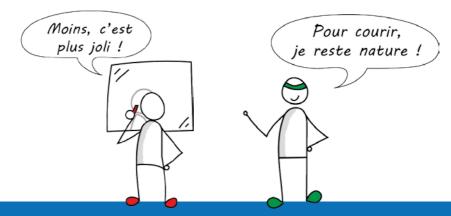
J'utilise des cotons lavables en tissus

Il faut 5 263 litres d'eau pour 1 kg de coton. 1 kg de coton = 580 chasses d'eau = 87 à 131 douches. Oups!



J'essaie l'écocup, les serviettes lavables et les culottes menstruelles

Ou je privilégie les serviettes et tampons en coton bio.



S'habiller sans polluer

La mode est une des industries les plus polluantes du monde. Elle produit 20% des eaux usées mondiales et 10% des émissions mondiales de carbone.





Je trie avant d'acheter

Les fonds de placard réservent parfois des surprises.



Je donne, vends et recycle les vêtements

En plus de libérer de l'espace, mes vêtements triés peuvent nourrir l'économie circulaire.



J'achète en fonction de mes besoins

Je résiste à l'appel du neuf et j'ose les friperies.



Je choisis mieux mes textiles

Je privilégie le coton bio et les produits de meilleure qualité et plus résistants.



Je limite les commandes en ligne

Je réflechis avant de cliquer : je regroupe mes commandes et j'évite les retours qui génèrent des kilomètres de transport supplémentaires.





la lumière naturelle, c'est bon pour le moral



Je dispose mes meubles en fonction de l'éclairage naturel. Cela permet de limiter le recours à l'éclairage artificiel.



J'évite les rideaux trop occultants

Je pense à ouvrir les voilages / rideaux pour laisser rentrer la lumière naturelle.

Éclairer efficacement



J'opte pour les lampes LED

Mieux que les ampoules à basse consommation décevantes avec leur éclairage trop faible et chères, les LED sont compétitives et sans mercure.



Je n'abuse pas des abats jours

Leur couleur sombre peut absorber 50 à 80% de la lumière, obligeant à multiplier les sources lumineuses.



Je nettoie mes ampoules

Recouvertes de poussière, leur luminosité diminue de près de 40%.









Améliorer l'isolation



Je privilégie les matériaux naturels et sains

Ils sont efficaces l'hiver, mais aussi l'été, contrairement à la laine de verre ou de roche inutiles contre les étés chauds.



J'évite la climatisation

Sa généralisation contribue à de fortes consommations d'électricité nécessitant parfois l'emploi de centrales électriques qui dégagent du CO₂ contribuant à l'effet de serre.



Je préfère le ventilateur au climatiseur

Un brin d'air de ventilateur avec un linge humide devant, me donne assez de fraîcheur.



Je ferme la cage d'escalier avec un rideau isolant

J'isole les grands volumes inutiles des espaces chauffés. Je dispose aussi des boudins de porte.



J'isole les coffrets des volets roulants

Ils sont souvent oubliés dans la chasse aux infiltrations.



Économiser l'énergie



J'évite de me suréquiper

Saviez-vous que le matériel destiné aux loisirs (informatique et audiovisuel) est devenu le premier poste de consommation d'électricité (hors chauffage et eau chaude) ?



Je privilégie du matériel informatique économe

Un ordinateur portable consomme 50 à 80% d'énergie en moins qu'un poste fixe.



J'éteins mes appareils

Quand je ne les utilise pas, le mode veille continue à consommer de l'énergie.



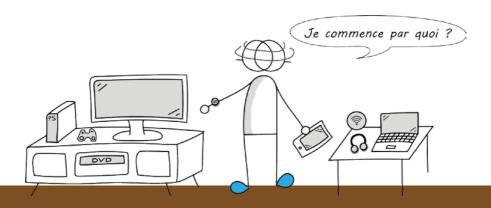
Je débranche les appareils chargés

Les chargeurs qui restent dans les prises continuent de consommer de l'électricité.



Je ne confonds pas économiseur d'écran et économiseur d'énergie

Le premier augmente la durée de vie des écrans, le second assure une économie d'énergie en mode veille.





Économiser l'énergie



Je fais une diète de stockage de méls

Des serveurs énergivores travaillent jour et nuit à la gestion parfaite de ma boîte aux lettres en ligne.



Je fais du ménage dans le Cloud

Je troque le stockage des données en ligne contre le disque de l'ordinateur ou un disque dur externe.



Je ferme les pages web non utilisées

J'enregistre les urls souvent consultées dans les favoris pour raccourcir le parcours web quotidien.



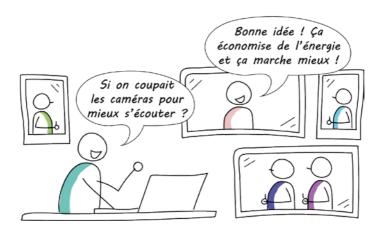
Je préfère une connexion Wifi à la 4G

Cela consomme 23 fois moins d'énergie.



Je télécharge mes playlists et podcasts

Écouter sur des plateformes en streaming demande beaucoup de bande passante et consomme plus d'énergie.





Veiller à la sobriété



Je fais le tri dans ma caverne d'Ali Baba Non, tout ne servira pas un jour. Surtout si j'oublie ce que j'ai!



Je répare, fais réparer et donne

Plutôt que d'entasser ou jeter, je cherche des associations qui collectent, réparent puis revendent ou donnent les appareils ménagers, meubles, vêtements...



J'emprunte ou loue le matériel de bricolage et jardinage

Cela est plus économe et évite d'entasser des appareils peu utilisés.



J'achète d'occasion et à plusieurs

De cette façon, je rentabilise mieux mon investissement.



Je refuse la publicité dans la boîte aux lettres Saviez-vous qu'un tiers du papier imprimé en France est utilisé à des fins publicitaires ? Cela fait environ 40 kg de prospectus et publicités indésirables par foyer et par an!





Repenser la mobilité



Je privilégie la marche, le vélo ou les transports en commun

Saviez-vous que chaque année les français parcourent + de 800 milliards de km avec leurs voitures, dont 60 milliards pour des trajets urbains inférieurs à 500 m?



J'opte pour le télétravail

Il n'est peut-être pas nécessaire de me déplacer au bureau ou en réunion tous les jours.

Impossible de me passer de la voiture?



Je pense au covoiturage. C'est bon pour la planète, pour le portefeuille et c'est plus convivial.



J'adopte une éco-conduite

Je modère la clim. Je conduis de manière souple pour économiser le carburant et réduire l'usure du véhicule.



À la pause de midi, je me déplace à pied Marcher une courte distance fait du bien à ma santé!



Économiser l'eau



Je plante en fonction de l'ensoleillement

Certaines plantes ont besoin de plus d'eau que d'autres et supportent mal le soleil.



Je paille le sol

Cela permet de garder l'humidité plus longtemps.



J'arrose le matin ou dans la soirée

En plein soleil, jusqu'à 60% de l'eau s'évapore.



Je vise bien en arrosant

Je bine la terre et j'arrose moins et mieux en irrigant directement le pied des plantations.

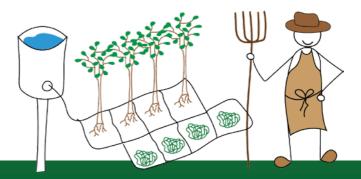


Je n'arrose pas la pelouse

La nature se remet très bien des étés trop chauds et la verdure revient une fois le déficit hydrique passé.



Je récupère les eaux de pluie dans un conteneur ou autre. Utilisées pour l'arrosage, cela soulage les nappes phréatiques et les stations d'assainissement d'eau qui consomment de l'énergie et des produits chimiques.



Récupérer et révaloriser les déchets



Je me mets au compost

Je garde certains de mes déchets alimentaires afin de les transformer en compost pour enrichir mon jardin.



Je réutilise mes déchets verts

Tontes de pelouse, branchages, feuilles mortes, broyages de taille de haie... Je m'en sers de couvert végétal pour protéger les plantations de la sécheresse et du froid ou enrichir le sol.



Je laisse un tas de branches dans un coin

J'attire la biodiversité comme les crapauds et les hérissons amateurs de limaces.



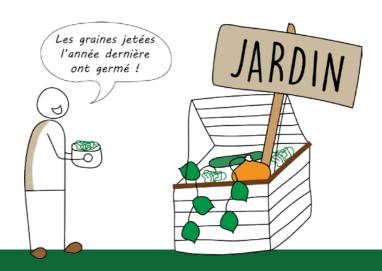
Un pot cassé peut devenir une maison

Retourné et rempli de paille, il peut accueillir des perceoreilles friands de pucerons.



Je crée des tuteurs pour les légumes

J'utilise des branches d'arbres coupées et nettoyées pour faire grimper mes tomates.



Jardiner malin



Je privilégie les essences locales

Elles sont non invasives et adaptées au paysage et à la pluviométrie locale : guidedesplantations.fr/#



Je préserve un espace plus sauvage et naturel

Je supprime les traitements chimiques (un seul gramme de substance active suffit à polluer 10 km de cours d'eau), les débroussaillements excessifs et la tonte systématique.



J'accepte et favorise la biodiversité

La majorité des espèces ne représentent aucun risque pour mon jardin. Je me renseigne sur leurs qualités.



Si nécessaire, j'adopte des méthodes de lutte douce

J'utilise des produits autorisés en Agriculture Biologique (AB) possédant la mention Emploi Autorisé dans les Jardins (EAJ).



Je fais mon potager

Je profite de mes productions, congèle le surplus de mes récoltes ou fais des conserves. De quoi manger local à peu de frais toute l'année!





Jardiner malin



Un sol fertile est habité

Vers de terre, insectes, bactéries, champignons... les organismes du sol sont indispensables à la croissance des végétaux et à l'aération du sol.



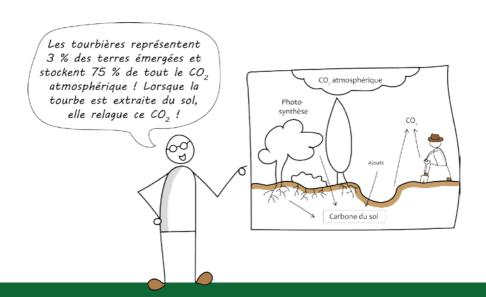
Je crée des ilots de fraîcheurs gourmands

Une vigne grimpante sur une pergola produit du raisin et de l'ombre en été. En hiver, sans feuille, elle laisse place au soleil.



J'utilise un terreau sans tourbe

Extraite de tourbières, son exploitation a des effets catastrophiques sur les espèces et le changement climatique.





Parc naturel régional Loire-Anjou-Touraine

7 rue Jehanne d'Arc - 49730 MONTSOREAU

Tél: 02 41 53 66 00

Email: info@parc-loire-anjou-touraine.fr

WWW.PARC-LOIRE-ANJOU-TOURAINE.FR

Graphisme et illustrations : Barbara Braun

Mise en page: PNRLAT

Imprimé par Multi Impressions sur papier 100% recyclé





