



Petit guide de l'écolo:  
De la maison au boulot!

# Préambule

## Rappel du Projet de l' Equipe Argonne baptisé "Expo-éco"

Le projet de notre équipe composée de jeunes habitant le quartier St Marc-Argonne-Centre ville a travaillé sur l'idée de création d'un musée itinérant principalement sur l'agglomération orléanaise ( ou autres territoires) composé de différents habitats mobiles (roulotte, caravane, cabane en bois, maison en paille ou sacs de sable, yourte, tipi ...).

**Ce premier travail nous a amené à travailler sur ce petit guide concernant les gestes verts que tout consommateur peut être amené à réaliser dans son quotidien, afin de changer ses habitudes et d'œuvrer pour la préservation de notre planète et de ses ressources !**

# Des petits gestes au quotidien pour la planète

Dans notre vie de tous les jours, **certains gestes extrêmement simples peuvent vous aider à économiser de l'énergie sans effort.** Le tout est d'essayer d'y penser.

A ce titre, nous vous proposons ici **quelques gestes simples, responsables, efficaces et de surcroît économiques !** Pour qu'au quotidien, ils contribuent au développement durable (soutenable) de nos sociétés, seule solution censée pour les générations en cours et à venir.



## ***Dans la cuisine***

### **J'évite le jetable**

L'éponge, la serpillière et le torchon, peuvent être utilisés plusieurs fois, à l'inverse du papier essuie-tout et des lingettes à usage unique. **Les lingettes de nettoyage ménager** permettent d'utiliser moins d'eau **mais elles génèrent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels** tout en contribuant à la pollution de l'air. Et en plus **elles coûtent beaucoup plus cher.**

***Les lingettes sont pratiques mais produisent 3 à 6 fois plus de déchets que les produits traditionnels.***

### **Je trie mes déchets**

Le tri des déchets est un acte volontaire indispensable pour l'environnement et c'est dans la cuisine qu'il commence. **Chacun d'entre nous doit suivre les consignes de tri de sa commune pour ne pas perturber le recyclage.**



## ***Dans la salle de bain***

### **Je préfère la douche au bain**

**Prendre une douche plutôt qu'un bain, c'est diviser au minimum par trois sa consommation d'eau** : ce calcul est valable si le robinet est coupé pendant que l'on se savonne et que l'on ne prolonge pas inconsidérément le plaisir de la douche.

***Une douche de 4 à 5 minutes consomme 30 à 80 litres d'eau et un bain 150 à 200 litres.***



## Dans la chambre

### Je modère la température

**Une température de 16 ou 17°C dans la chambre, c'est meilleur pour le sommeil et pour les économies d'énergie.** De même, il est recommandé de fermer les rideaux et les volets durant la nuit pour éviter les grosses pertes de chaleur (30 à 50% selon le vitrage).

### Je baisse le chauffage en cas d'absence

La gestion de la température dans un logement doit être quotidienne : il faut baisser le chauffage le matin dans la chambre, et le couper en cas d'absence prolongée. L'idéal est d'utiliser un **thermostat** d'ambiance.

### J'aère chaque jour

La respiration, les émanations de certains matériaux et plus largement toutes les activités dégagent des excédents d'humidité ou des polluants qu'il faut impérativement éliminer : il est donc important d'aérer régulièrement une chambre. La VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) est une bonne solution pour **régénérer l'air d'une pièce**.

### J'enlève la poussière

Pour préserver la salubrité de l'atmosphère d'une chambre, il est important de se plier à quelques règles simples :

- Dépoussiérer régulièrement à l'aide d'un chiffon
- Changer les draps tous les 15 jours
- Passer l'aspirateur 2 fois par semaine, particulièrement sur la moquette (vérifier à chaque fois l'état des filtres)
- Taper les tapis à l'extérieur (un bon moyen de lutter contre les acariens)



## Je profite de la lumière du jour

### **Un éclairage gratuit**

La lumière naturelle est à consommer sans modération : la proximité d'une fenêtre est idéale pour installer le coin à vivre, un fauteuil ou un bureau.

***La lumière naturelle est à consommer sans modération !***

## Je choisis mon éclairage

D'une durée de vie jusqu'à 10 fois supérieure aux ampoules à incandescence, les LBC ou "fluo compactes" consomment 5 fois moins d'électricité. Les LBC sont placées de préférence là où elles restent longtemps allumées : coin lecture, coin repas, cuisine... Il faut proscrire les lampes halogènes! Très gourmandes (300/500 W) et rarement nécessaires, les lampes halogènes consomment autant d'électricité qu'une vingtaine de LBC de 15 W.

## J'éteins la lumière

Pourquoi laisser allumée une pièce vide ? Voilà encore un gaspillage d'énergie qui peut être évité facilement: n'oublions pas que 3 ampoules de 75 W qui restent allumées une soirée consomment autant qu'une lessive à 60°C.

## Je coupe la veille des appareils électriques

### **Une dépense inutile**

Chaîne Hi-Fi, magnétoscope, lecteur DVD, téléviseur, ordinateur, antenne parabolique... les appareils électriques restent souvent branchés 24h sur 24. Les veilles consomment 150 à 500 kWh par ménage et par an, soit la consommation d'un réfrigérateur sur la même période !

***Couper toutes les veilles est facile: il suffit de brancher les appareils concernés sur une multiprise à interrupteur.***

# Le garage



## Je vais dans les stations de lavage

Laver sa voiture devant la maison, c'est envoyer directement dans les égouts ou dans la nature les hydrocarbures, les graisses et autres solvants. Les centres de lavage spécialisés sont équipés de bacs de décantation qui traitent ces éléments polluants. Cependant, comme il est facile de se laisser aller à la surconsommation d'eau dans ces centres, il faut rester vigilant.

## Je dépose les produits toxiques dans un lieu agréé

Les produits tels que solvants, essence, détergents, peintures, décapants, piles... sont dangereux pour l'environnement : en aucun cas ils ne doivent être jetés dans un lavabo, une cuvette de WC, une poubelle ou des égouts. **Ils doivent impérativement être déposés à une déchetterie.**

### **La pollution au plomb**

Depuis le 1er juillet 1998, les batteries usagées doivent obligatoirement être déposées dans un centre agréé (garage ou déchetterie) pour y être traitées ; les acides qu'elles contiennent provoquent des pollutions durables au plomb.

### **Récupérer l'huile**

Les huiles de vidange doivent être portées à une déchetterie où un conteneur de récupération les attend. Certains garagistes ou commerces de la distribution automobile les reprennent aussi.

## J'entretiens mon véhicule

Un véhicule en bon état est avant tout un gage de sécurité pour tous les usagers de la route.

70% des automobilistes roulent avec des pneus mal gonflés, ce qui entraîne une usure plus rapide et une surconsommation de carburant. 0,3 bar de pression en moins, c'est déjà 1% de consommation en plus. Il existe des pneus "basse consommation" qui réduisent celle-ci jusqu'à 5%.

Un véhicule doit être réglé et révisé régulièrement (carburant, allumage, filtre à air, niveaux des liquides...), et passer le contrôle technique : tous les 2 ans à dater du 4e anniversaire de sa 1re mise en circulation. Tous les ans pour un véhicule utilitaire.

### **Contrôler le filtre à air**

S'il est encrassé, il peut entraîner une consommation supplémentaire de 3%.



# De la cave au grenier

## Je réutilise les objets

Vider son grenier ou sa cave n'implique pas automatiquement de remplir ses poubelles. Il existe de nombreuses associations qui récupèrent les livres, les vêtements, les jouets, les appareils ménagers et toutes sortes d'objets qui ne servent plus. Les vide-greniers, les brocantes ou encore les dépôts-ventes sont aussi de bons moyens de recycler ce dont on n'a plus l'usage. *Prolonger la vie d'un objet évite les déchets et peut faire des heureux.*

## J'entretiens mes appareils de chauffage

Pour garantir la sécurité, la fiabilité et la longévité d'une chaudière, il est recommandé de souscrire un contrat d'entretien avec une société agréée. De même, il est conseillé de purger régulièrement les radiateurs afin qu'ils conservent toute leur efficacité.

## Je remplace ma chaudière

Avec les nouvelles chaudières "basse température" ou "à condensation", les économies d'énergie peuvent représenter de 25 à 40%. De plus, les nouvelles installations produisent moins de gaz à effet de serre : en France, le remplacement de toutes les chaudières de plus de 20 ans éviterait le rejet d'au moins 7 millions de tonnes de CO<sub>2</sub>.

Depuis le 1er janvier 2006, un crédit d'impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) est accordé sur l'achat d'une nouvelle chaudière : 15% pour un modèle "basse température", 25% ou 40% pour un modèle "à condensation".

*Remplacer tous les 15 ans une chaudière, c'est réduire d'au moins 15% l'énergie consommée.*

## J'isole mon logement

Empêcher la chaleur de s'échapper est une façon économique de se chauffer : l'isolation d'un logement réalisée avec soin peut réduire la consommation de chauffage par 3 ou 4. Les joints d'étanchéité des fenêtres, les rideaux et les tentures sont aussi très utiles pour bien isoler. Attention : calfeutrer est une bonne chose si la ventilation est efficace. Sinon des problèmes d'humidité et de qualité de l'air peuvent surgir.

### **Baisser ses impôts**

Depuis le 1er janvier 2005, un crédit d'impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) de 25% est accordé sur l'achat des matériaux d'isolation thermique.

Le ballon d'eau chaude et les canalisations sanitaires font partie des éléments à isoler thermiquement, surtout s'ils sont situés dans un local non chauffé.

*Économies d'énergie liées à l'isolation :*

- *toit et murs : 10 à 30%*
- *fenêtres à double vitrage : 10% en moyenne*
- *planchers au-dessus du garage ou du vide sanitaire : 5 à 10%*

## J'ai recours aux énergies renouvelables

Les énergies renouvelables préservent les énergies fossiles et participent à la lutte contre l'effet de serre : le bois, le solaire, l'éolien, la géothermie peuvent être des solutions idéales pour chauffer une maison. L'ADEME offre une aide précieuse aux particuliers : étude de situation, définition du système le mieux adapté à chacun et soutien financier pour sa mise en place.

Le chauffe-eau solaire est une solution souvent très intéressante : il couvre entre 40 et 80% des besoins selon l'emplacement des capteurs et la région, voire 100% en été. Il se rentabilise facilement et ne rejette pas dans l'atmosphère le moindre gramme de CO<sub>2</sub>.

Depuis le 1er janvier 2005, un crédit d'impôt (ou la somme correspondante si vous êtes exonéré) de 50% est accordé sur l'achat de ce type d'équipement.

*Un appareil de chauffage labellisé "Flamme Verte" économise 30% de bois de chauffage par rapport à un appareil classique.*



## Je fais mon compost

La plupart des déchets organiques peuvent être compostés.

Le compost est un mélange de résidus organiques et minéraux fermentés, utilisé pour fertiliser la terre du jardin potager, du jardin d'agrément ou des plantes en pot. Il peut être réalisé au fond du jardin, en tas ou en composteur, voire sur votre balcon dans un composteur à lombrics labellisé "NF-Environnement".

**Les déchets qui font mon compost** peuvent être composés de déchets de la maison en général : mouchoirs en papier, essuie-tout, cendres de bois, sciure, copeaux, plantes d'intérieur... Les déchets de cuisine : épluchures hors agrumes, coquilles d'œufs, marc de café, filtres en papier, pain, laitages, croûtes de fromages, os, arrêtes, fanes de légumes, fruits et légumes abîmés ainsi que les déchets de jardin : tontes de gazon, feuilles, fleurs fanées, mauvaises herbes...

## Je préserve l'eau

Pour arroser un jardin en été, **la tombée du jour est le moment idéal**, car plates-bandes et potagers auront toute la nuit pour se désaltérer. En binant la terre avant, l'arrosage sera encore plus efficace. De même, **le pied des plants peut être paillé pour limiter l'évaporation**. L'eau de pluie est un bienfait que l'on peut récupérer à partir des gouttières dans des bacs, ou mieux, des citernes (il en existe de toutes tailles). Cette eau servira à l'arrosage des plantes, du jardin, ou aux lavages divers. Par ailleurs, un gazon que l'on laisse pousser un peu plus haut devient plus résistant à la sécheresse et économise l'eau d'arrosage.

## Je favorise la biodiversité

Les jardins, les terrasses et les balcons représentent un habitat pour les espèces qui y vivent : c'est important, notamment en milieu urbanisé. Pour que les animaux s'y sentent bien, voici quelques exemples d'espaces à créer :

- Planter des arbres et des haies aux essences variées et aux floraisons étagées.
- Aménager une mare.
- Laisser un endroit en friche propice au développement d'une flore locale diversifiée (les oiseaux, abeilles et papillons apprécieront).
- Mettre en place des nichoirs, des mangeoires, une boule de graisse mélangée à des graines en hiver, un abri à hérisson...



# Dans les transports

## Je fais de l'exercice

Souvenons-nous que la marche à pied est une activité inhérente à l'être humain. Se déplacer à pied ou à vélo est aussi bon pour la santé que pour l'environnement.

### **Un contexte peu favorable**

Malheureusement, les équipements - surtout en ville - ne facilitent pas toujours ces petites escapades (pistes cyclables insuffisantes, trottoirs inexistantes ou impraticables pour la marche...).

## Je choisis mon mode transport

Lorsqu'il s'agit d'aller loin, trois modes de transport principaux sont possibles : la voiture, le train ou l'avion. Le choix dépend bien sûr de la distance, mais aussi de la sensibilité de chacun à l'égard de la planète. L'avion mérite d'être évité sur de courtes et moyennes distances (300 à 700 km), car le décollage et l'atterrissage sont très gourmands en kérosène. Le train est le mode le moins dangereux et de beaucoup le moins polluant. De plus, il dépose les passagers au cœur de la ville.

## Je privilégie les transports en commun

Choisir les transports en commun, c'est préserver la qualité de l'air et réduire l'effet de serre. Un autobus rempli de passagers (35 à 40 personnes) permet de retirer 40 véhicules de la route aux heures de pointe, et d'économiser ainsi 70 000 litres de carburant par an.

À Paris, la vitesse moyenne du métro est de 27 km/h. Celle d'une voiture est de 18 km/h (hors temps passé pour se garer). La situation n'est pas meilleure dans la plupart des grandes villes.

Moins polluants, plus sûrs, plus rapides : sans aucun doute, les transports en commun sont à privilégier.

## **Je laisse ma voiture au garage**

La voiture est un moyen de transport à consommer avec modération. Quand il est indispensable de l'utiliser, il faut penser à optimiser ses déplacements : regrouper les courses (une liste de courses est bien pratique pour ne rien oublier, à l'hypermarché par exemple), pratiquer le covoiturage... Pour les petits trajets, la marche à pied, le vélo, les rollers, la trottinette, sont recommandés. En cas de grosse fatigue, le bus fera l'affaire ! Enfin, les jours de grosses chaleurs, la voiture est fortement déconseillée, car elle contribue à la pollution à l'ozone.

## **J'adapte mon véhicule à mes besoins**

Les petits véhicules sont moins énergivores que les voitures puissantes. Avant tout achat, il est bon de se renseigner sur sa consommation et ses rejets en CO<sub>2</sub>. Le vendeur a l'obligation, par une directive de la Commission européenne, de délivrer ces informations. De même, il est possible de consulter le dossier en ligne de l'ADEME, consacré au "Car Labelling" (consommation conventionnelle de carburant et des émissions de CO<sub>2</sub>) pour trouver ces caractéristiques sur chaque véhicule.

Pensez-y à l'occasion de votre prochain achat : les véhicules équipés d'une boîte de vitesse automatique manuelle ou robotisée consomment plus de carburant que ceux possédant une boîte mécanique.

En ville, un 4x4 consomme 40% de carburant de plus, rejette plus de CO<sub>2</sub> et occupe plus d'espace qu'une voiture moyenne.

## **J'évite la climatisation**

En France, la climatisation est rarement nécessaire. Très polluante pour l'atmosphère, elle contribue d'autant plus à l'effet de serre, à cause des fuites du fluide frigorigène et de la surconsommation de carburant lors de son fonctionnement.

Si c'est une voiture équipée de série, il faut entretenir correctement le système de climatisation et ne pas le pousser à fond au moindre démarrage. Si c'est une option, on peut demander un véhicule sans climatisation.

Dans tous les cas, et pour rafraîchir l'intérieur du véhicule, penser à fixer des pare-soleil pendant le stationnement et à ouvrir les fenêtres avant de partir. Si en plein été un long trajet se profile, il est bon d'éviter les heures "chaudes".

## **Je roule tranquillement**

À vitesse moyenne égale, une conduite agressive peut augmenter la consommation de carburant de 40%, soit 4 litres environ de dépense inutile pour 100 km. Rouler en "sur régime" (rester par exemple en 3e lorsqu'il faut passer la 4e) est une pratique à proscrire, tout comme celle qui consiste à démarrer en trombe au feu vert.

### **limiter sa vitesse**

Instaurer de la douceur dans sa conduite est un vrai plaisir : anticiper sur les ralentissements, profiter de l'inertie du véhicule... Une voiture qui consomme 6,5 litres en roulant à 120 km/h passe à 7,2 litres à 130 km/h, avec l'augmentation des émissions de CO2 qui va de pair. Les limitations de vitesse réduisent les consommations d'énergie, les émissions de CO2 et les risques d'accident : trois bonnes raisons de les respecter.

## **Je démarre en douceur**

Le moteur d'un véhicule se réchauffe pendant les premiers kilomètres. Il faut une quantité importante d'énergie pour porter à bonne température les différents organes mécaniques et les liquides de fonctionnement : c'est pour cela que la surconsommation est forte sur les petits trajets.

## **Je coupe le contact en cas d'arrêt**

Lorsqu'un véhicule est à l'arrêt (livraisons, courses, conversations téléphoniques, bouchon...), il est recommandé de couper le contact. Cette opération peut être automatique sur les véhicules disposant du système "Stop and Start", mis en place par certains constructeurs : le moteur, mis en veille en cas d'arrêt, permet ainsi de réduire les émissions de CO2 de 18 g par kilomètre et d'économiser jusqu'à 15% de carburant (en circulation dense). Au-delà de 30 secondes au ralenti, le moteur d'un véhicule aura consommé plus d'énergie que s'il est arrêté puis redémarré.

# Au bureau



## J'optimise mes trajets

Les transports en commun offrent au passager un trajet sans crainte d'énervernement ou sans stress. De plus, en prenant le bus, une personne émet 3 fois moins de CO2 qu'en voiture.

### **Des déplacements "propres"**

Se rendre au travail à pied, à vélo ou en roller, c'est aussi bon pour l'environnement que pour votre santé.

### **Le covoiturage**

Quand la voiture est nécessaire, il est judicieux de la partager avec des collègues ou des voisins. Cette habitude commence peu à peu à rentrer dans les mœurs.

## Je sélectionne mes fournisseurs

Choisir ses fournisseurs demande un certain nombre de critères. Ceux qui s'inscrivent dans une démarche de développement durable doivent être privilégiés, que ce soit pour le matériel et les fournitures ou pour la prestation de services.

Les repères pour bien gérer les achats de l'entreprise :

- Papier portant l'**Écolabel** européen, cahiers, enveloppes ou mobiliers NF Environnement.
- Mobilier en bois garanti FSC ou PEFC.
- Fournitures rechargeables et réutilisables : stylos rechargeables, portemines, toner d'imprimante, vaisselle réutilisable.
- Matières recyclées ou recyclables et matières renouvelables, papeterie recyclée, vaisselle recyclable, sacs plastique, produits en bois...
- **Appareils peu** énergivores lampes basse consommation, matériel

# Green Quizz

- 1. Laquelle de ces associations ne travaille pas pour la protection de l'environnement ou dans le domaine de l'écologie ?**  
Greenpeace                      WWF                      ONU
- 2. Biodégradable ou pas... quel est le plus long à se décomposer :**  
Une canette                      Un chewing-gum                      Un sac en plastique
- 3. Le compost, c'est :**  
Des céréales broyées                      Un engrais naturel                      Les déchets produits par les cochons
- 4. Quelle mesure radicale ont pris les villes d'Oslo et de Londres pour lutter contre la pollution en centre ville ?**
  - Interdire les voitures dans le centre ville
  - Autoriser la circulation un jour sur deux en fonction des plaques d'immatriculation (paire/impair)
  - Instaurer un péage très cher pour pouvoir circuler dans le centre
- 5. Tronçonneuses, incendies, déforestations sauvages, politique environnementale non respectée (ou inexistante)... chaque année la surface des forêts tropicales est amputée de :**  
50 000 ha environ                      90 000 ha environ                      15 000 000 ha environ
- 6. Le commerce équitable, c'est :**
  - Permettre aux paysans et artisans des pays pauvres une meilleure rémunération de leurs produits
  - Le commerce de produits exclusivement biologiques
  - La certitude que les produits n'ont pas été fabriqués par des enfants

**7. Plusieurs énergies sont moins polluantes et préservent l'environnement, au nombre desquelles les éoliennes, les biocarburants et**

- Le pétrole

- Les panneaux solaires

-Le nucléaire civil

**8. L'une des premières mesures pour lutter contre l'effet de serre a été de :**

- Remplacer les aérosols contenant des CFC (chlorofluorocarbones) par des gaz moins dangereux

- Interdire la production de véhicules 4/4

- Obliger les usines à se moderniser pour ne plus rejeter autant de gaz carbonique

**9. Quel pays européen a le Parti Ecologique le plus influent en matière de politique ?**

- L'Allemagne

- L'Angleterre

- La France

**10. En France, il a été l'un des premiers candidats écologistes à la présidence de la République :**

- Brice Lalonde

- René Dumont

- Daniel Cohn-Bendit

**11. Le documentaire « Une vérité qui dérange », sur le réchauffement climatique, est de :**

- Michael Moore

- Bill Clinton

- Al Gore

# Réponses du Green Quizz

1: ONU

2: une canette

3: un engrais naturel

4: Instaurer un péage très cher pour pouvoir circuler dans le centre

5: 15 000 000 ha

6: Permettre aux paysans et artisans des pays pauvres une meilleure rémunération de leurs produits

7: Les panneaux solaires

8: Obliger les usines à se moderniser pour ne plus rejeter autant de gaz carbonique

9: L'Allemagne

10: René Dumont

11: Al Gore