

Mémo éco-astuces

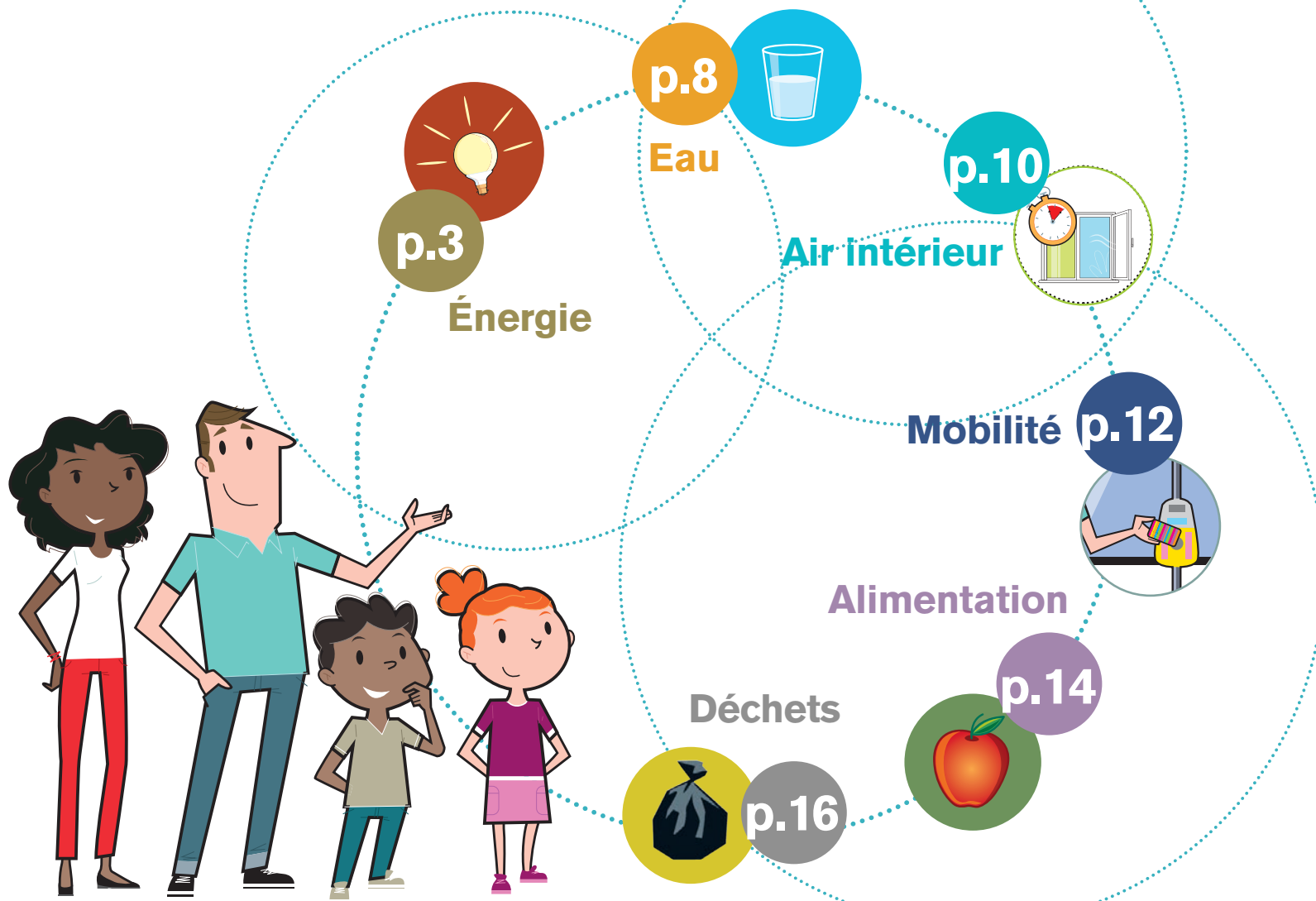


COP
21
JE M'ENGAGE!
POUR LE CLIMAT


métropole
ROUENNORMANDIE

Mémo éco-astuces

ou comment faire des économies grâce aux éco-gestes...



Les coûts indiqués dans ce documents sont des moyennes estimées.

Ils sont calculés sur une base annuelle, par personne ou équipement au foyer.

Ces données, datant de 2015, peuvent varier selon les pratiques, les équipements et le logement.

Certains coûts ne peuvent être quantifiés.



Le cochon vert vous signale les économies réalisables



Le cochon orange vous signale le gaspillage

Énergie

Que ce soit à l'électricité, au gaz ou au fioul, l'énergie coûte cher. Pour réduire le montant de la facture, il existe de petites astuces pour chaque pièce de la maison.



Pour votre confort et faire des économies, pensez à votre éclairage !

- Privilégier la lumière du jour.
- Éteindre les lumières dans les pièces inoccupées.
- Dépoussiérer régulièrement les lampes et les abat-jour.
- Choisir la couleur des ampoules en fonction de la pièce.
- Adapter l'éclairage en fonction des activités (ex. pour lire : une lampe de 15 à 20 watts).
- Éviter les lampes halogènes pour éclairer les grandes pièces.
- Préférez plusieurs points de lumières avec des ampoules LED.

Eau chaude
240 €



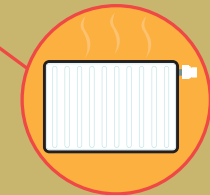
Cuisson
140 €



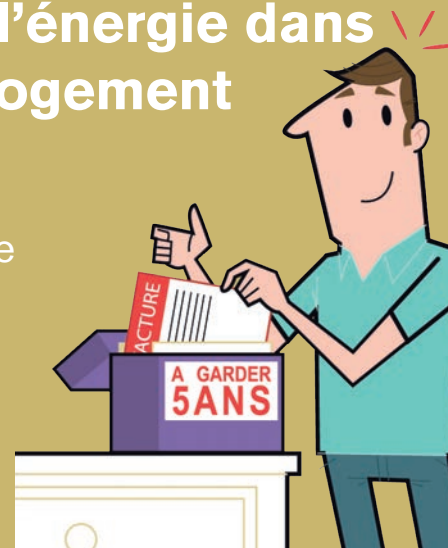
Exemple de répartition de l'énergie dans le logement



Appareils électriques
400 €



Chauffage
1220 €



Les économies d'énergie dans la cuisine



- Boire l'eau du robinet (éviter l'eau en bouteille) = **-39€**
- Couvrir les casseroles = **-7€**
- Laver la vaisselle familiale au lave-vaisselle = **-17€**
- Dégivrer régulièrement le congélateur = **-30€**
- Opter pour des équipements de catégorie « A » = **-10€**

Les astuces en plus...

- Éloigner le réfrigérateur d'une source de chaleur.
- Laisser libre l'arrière du réfrigérateur pour l'évacuation de la chaleur.
- Adapter à son besoin le volume d'eau dans la bouilloire.
- Nettoyer les filtres des machines à laver, les ventilations...

Des économies dans la cuisine

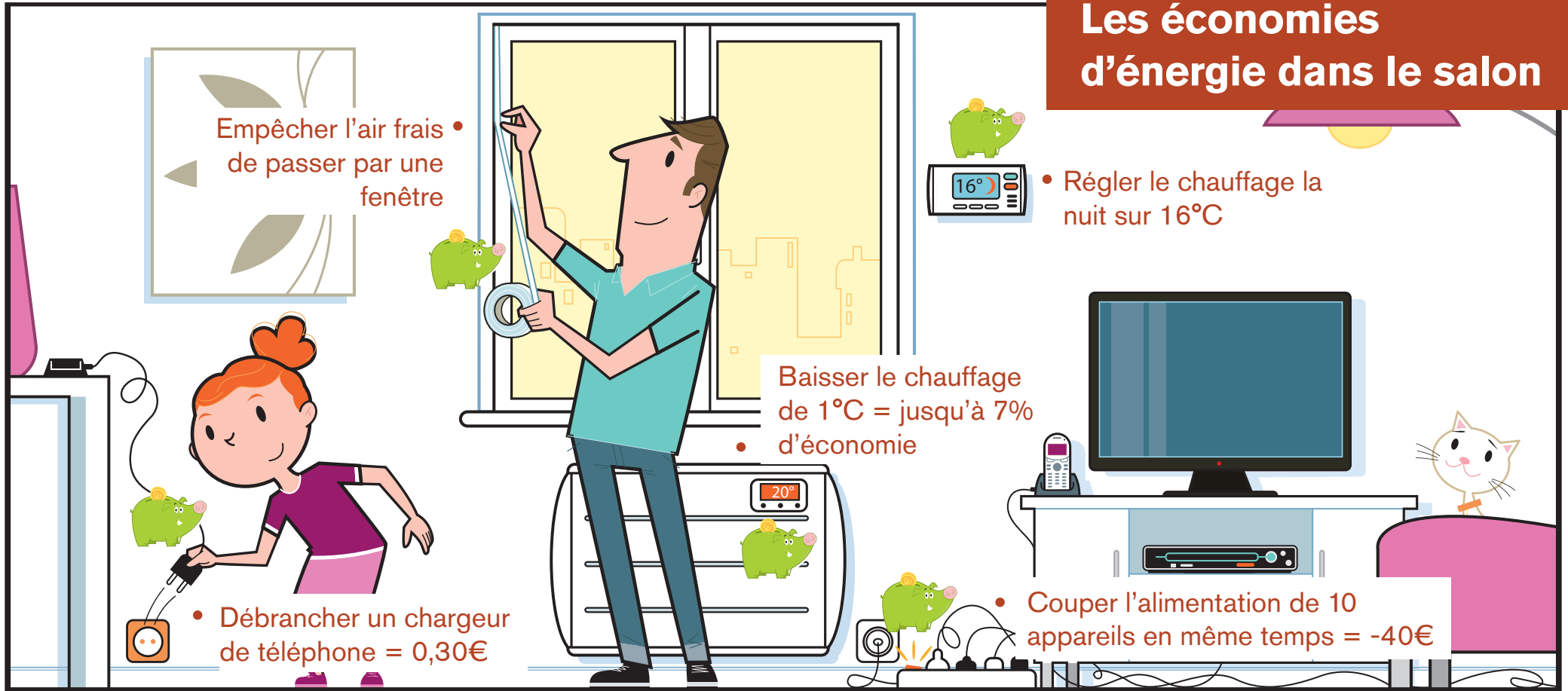
Retrouvez dans ce dessin, **5 astuces** qui permettent de réaliser des économies

À vous de jouer



R.Delerue

Les économies d'énergie dans le salon



Empêcher l'air frais de passer par une fenêtre

Régler le chauffage la nuit sur 16°C

Baisser le chauffage de 1°C = jusqu'à 7% d'économie

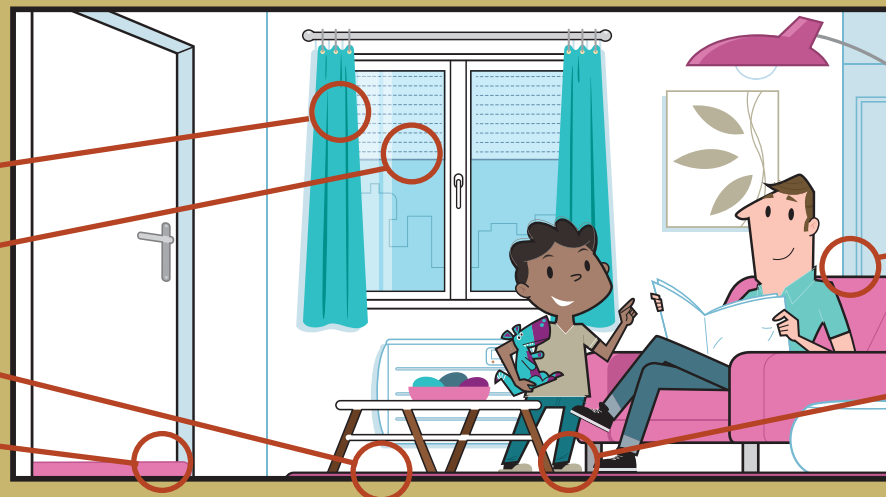
Débrancher un chargeur de téléphone = 0,30€

Couper l'alimentation de 10 appareils en même temps = -40€

Pour conserver la chaleur

Bloquer les arrivées d'air froid et éviter le contact direct avec le froid

- Des rideaux épais aux fenêtres
- Des volets fermés le soir
- Un tapis
- Un boudin de porte



Le fauteuil éloigné de la fenêtre

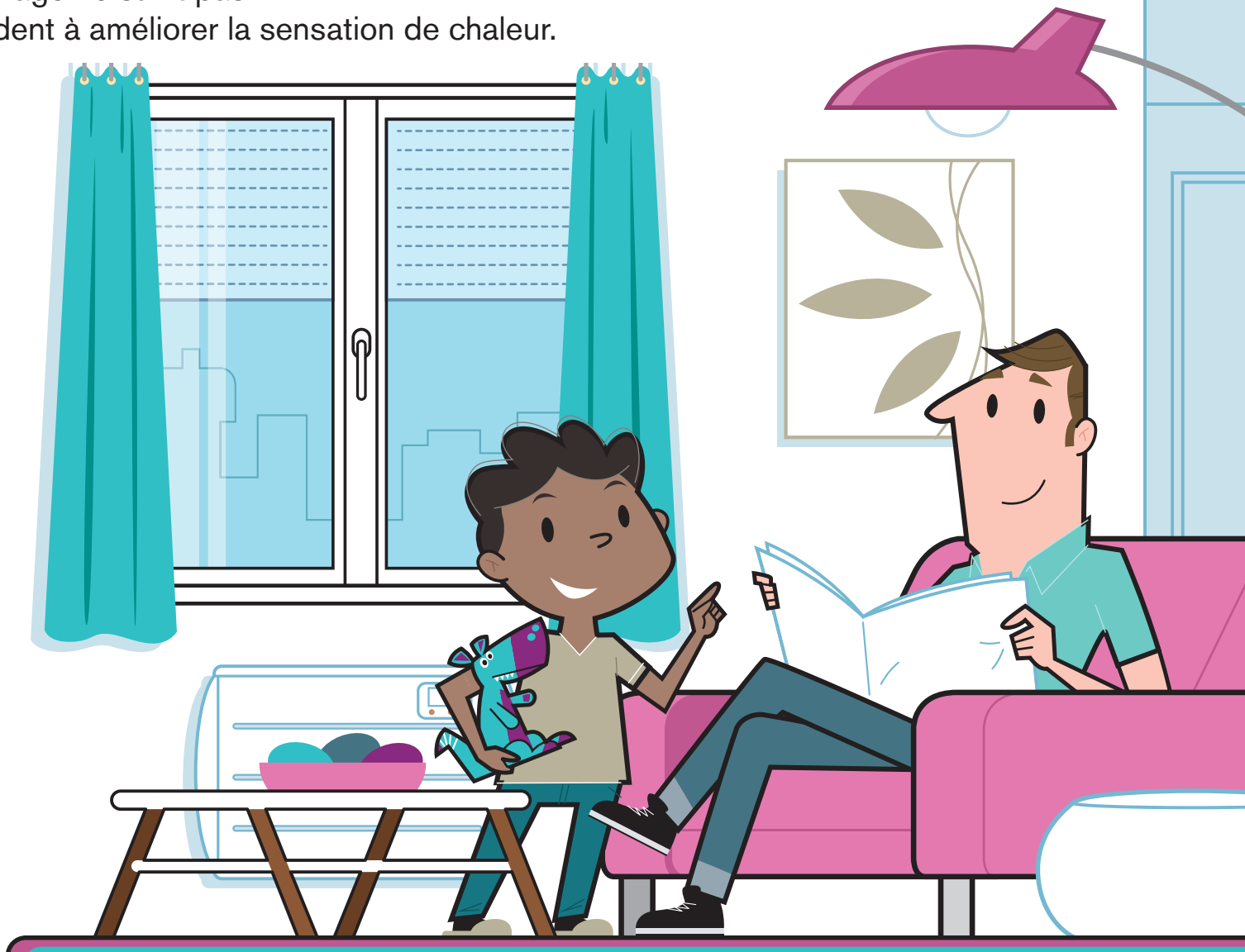
Porter des chaussons

Dans le salon

Pour avoir chaud chez soi, le chauffage ne suffit pas.

Retrouvez les **6 astuces** qui aident à améliorer la sensation de chaleur.

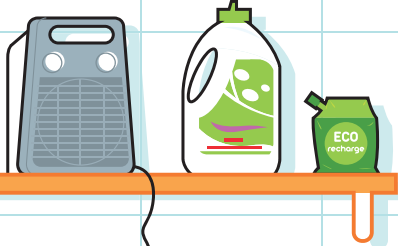
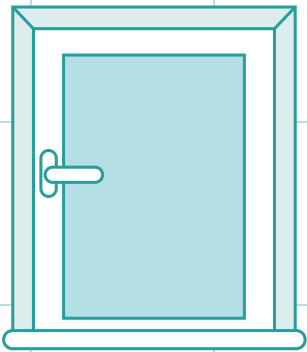
À vous de jouer



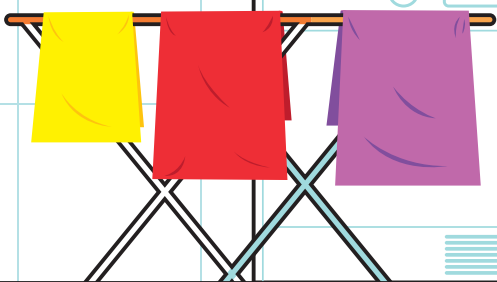
R.Delerue

Les économies d'énergie dans la salle de bain

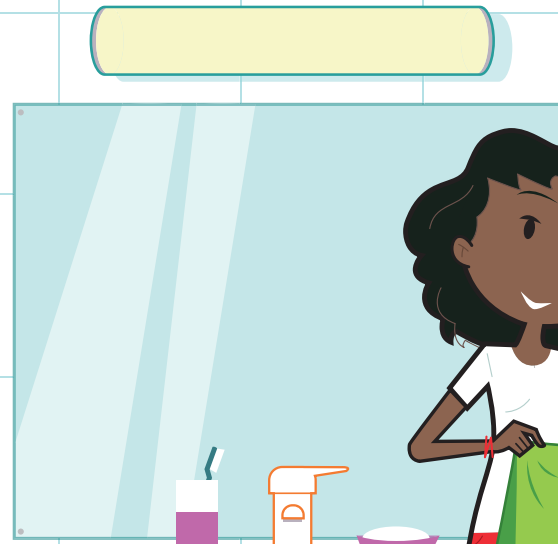
- Éviter d'utiliser un chauffage d'appoint



- Faire sécher le linge à l'air libre = - 35€/an



- Les équipements nettoyés durent plus longtemps et consomment moins d'énergie



- Baisser la température du chauffe-eau
- Activer le chauffe-eau pendant les heures creuses = -25€/an



- Prendre une douche de 5 min chaque jour plutôt qu'un bain = -170€/an (eau + énergie)

Eau

Ce que vous payez pour votre consommation d'eau peut très vite augmenter. Il est donc nécessaire de porter une attention particulière à sa consommation, même cachée (ex. fuite d'eau).

Éviter de gaspiller l'eau dans la salle de bain



Une salle de bain économe



- Installer un mousseur = **-6€**
- Réparer une fuite = **-123€**
- Fermer le robinet pour se laver les dents / les mains = **-35€**
- Prendre une douche de 5 minutes chaque jour plutôt qu'un bain = **-170€** (eau + énergie)
- Installer un éco-bag dans le réservoir des toilettes = **-20€**
- Installer un stop douche = **-95€**
- Utiliser des éco-recharges = **-7€**
- Utiliser le petit réservoir de la chasse d'eau = **-18€**
- Réparer une importante fuite à la chasse d'eau = **-700€**

Les astuces en plus...

- Installer un sablier de douche pour limiter votre temps
- Vérifier 1 fois par mois que le ballon d'eau chaude ne fuit pas

Exemple de répartition de la consommation de l'eau dans le logement

En moyenne, une personne consomme 150 litres d'eau par jour.

Pour une famille de 4 personnes, cela représente un budget de 500€ par an.



Nettoyer sans polluer l'eau !

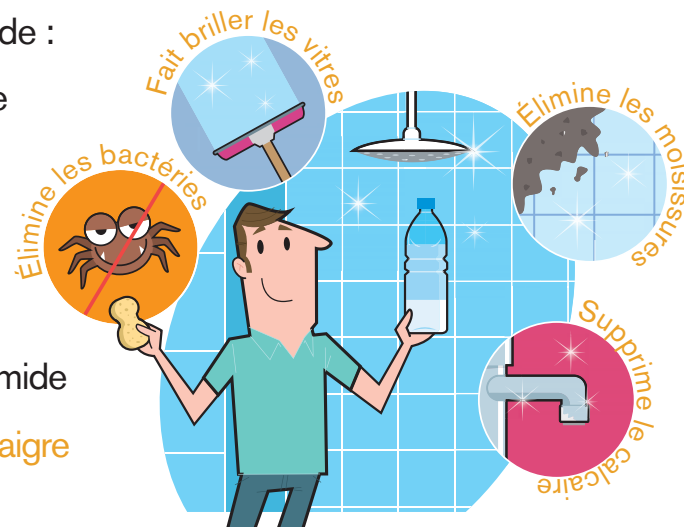
Pour moins de 2 €



Dans une bouteille vide :

1. Remplissez 1/3 de vinaigre blanc et 2/3 d'eau
2. Mélangez
3. Utilisez le produit avec une éponge humide

Vous trouverez du vinaigre blanc dans tous les magasins alimentaires.

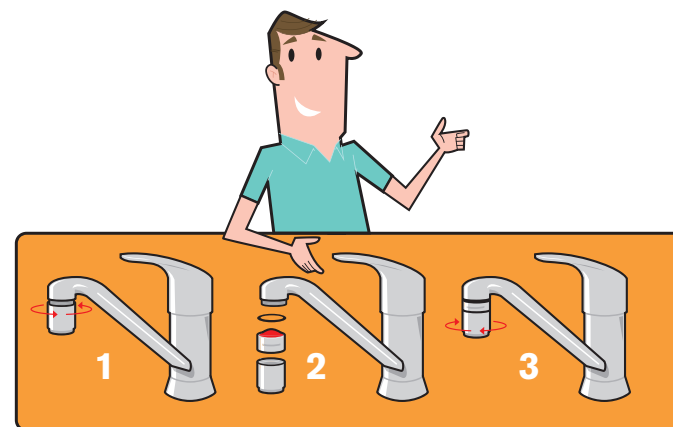


Installer un mousseur d'eau

Pour moins de 10 €




1. Dévissez l'extrémité du robinet de l'évier ou du lavabo
2. Placez les éléments du mousseur dans l'ordre indiqué sur la notice
3. Repositionnez l'extrémité du robinet



Air intérieur

Avoir un air sain dans son logement ne permet pas de faire des économies, mais aide à être en bonne santé. Quelques gestes simples peuvent vous aider à respirer.

- Laisser circuler l'air des bouches d'aération.
- Laver les animaux de compagnie régulièrement limite les allergènes dans le logement.
- Éviter les radiateurs d'appoint au pétrole ou au gaz. Ils émettent des gaz pouvant provoquer des maladies respiratoires et rejettent de la vapeur d'eau qui augmente l'humidité dans le logement.
- Certaines substances de meubles, décorations ou peintures peuvent polluer l'air intérieur.

 Certaines plantes sont connues pour leurs vertus dépolluantes.



Zoom sur le ménage

Les produits ménagers chimiques polluent votre logement.

Pour entretenir le logement, pensez aux 5 produits naturels, économiques et efficaces.



Bicarbonate de soude

Supprime les tâches, les graisses et les odeurs.

Désinfecte et détache le linge.

Ne pas utiliser sur l'aluminium, les objets anciens, la laine, la soie.

Vinaigre blanc

Supprime les tâches, les graisses, les microbes, le tartre et les moisissures.

Désinfecte et détache le linge.

Ne pas mélanger avec l'eau de javel (mélange toxique)

Citron

Supprime les tâches, les graisses, les microbes, le tartre et les moisissures.

Détache le linge.

Savon Noir

Supprime les tâches et les graisses.

Cristaux de soude

Supprime les tâches, les graisses.

Ne pas utiliser sur le bois et l'aluminium.

Bien rincer après utilisation pour éviter les traces.

Le ménage au naturel

Pour moins de 4 €



Pour vos préparations, pensez à porter des gants.

Nettoyant multi-surface

Dans un bidon vide :

1. Versez 1 litre d'eau chaude + 1 cuillère à soupe de savon noir. Mélangez.

2. Secouez bien avant chaque utilisation.

1 litre de savon noir = 3,50€



Détartrant pour évier

1. Frottez un demi-citron sur vos surfaces et laissez agir quelques minutes.

2. Rincez.

ou utilisez du vinaigre blanc

1 citron = 0,40€

1 litre de vinaigre blanc = 0,33€



Une casserole brûlée ?

1. Avec des gants, versez une poignée de cristaux de soude, au fond de la casserole.

2. Remplissez à moitié avec de l'eau bien chaude.

3. Laissez reposer quelques minutes.

4. Nettoyez avec une éponge..

1 kg de cristaux de soude = 2€



Mobilité

Évitez la voiture individuelle vous permettra de faire des économies et de limiter les pollutions de l'air. Plusieurs solutions de déplacement sont possibles.



Bougez en transport en commun !

Économisez 894 € /an*
par rapport à une voiture individuelle

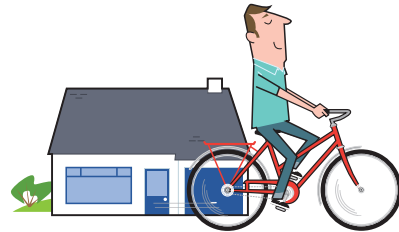
Votre employeur prend en charge la moitié du coût de votre abonnement pour les trajets maison-travail.

La Métropole propose des tarifs adaptés à toutes les situations.

www.reseau-astuce.fr



Le titre de transport est valable 1 heure. Il doit être validé à chaque montée.



Bougez en vélo !

Économisez 930 € /an*
par rapport à une voiture individuelle

Il est le plus rapide en ville et n'a pas besoin d'une place de parking. Il est économique et bon pour la santé !



L'association Guidoline vous aide à entretenir votre vélo. Vous pouvez

aussi y acheter un vélo ou du matériel à petits prix.

Où la trouver ?

- 36-38 rue Molière à Rouen
- 23 rue P. Corneille à Sotteville-lès-Rouen



Bougez en voiture : essayez le covoiturage !

Économisez 517 € /an*
pour 2, par rapport à une voiture individuelle

Entre collègues, voisins ou entre amis, partagez vos frais de déplacements.

Il y a toujours une personne pour aller au même endroit que vous, ou dans la même direction !

> Choisissez une heure et un point de rendez-vous.

> Chacun paie sa part en fonction de la distance parcourue.



Pensez aux parkings relais !

Il existe de nombreux parkings relais dans la Métropole : place du Boulingrin, Place Colbert, Zénith, Mont Riboudet Kindarena...

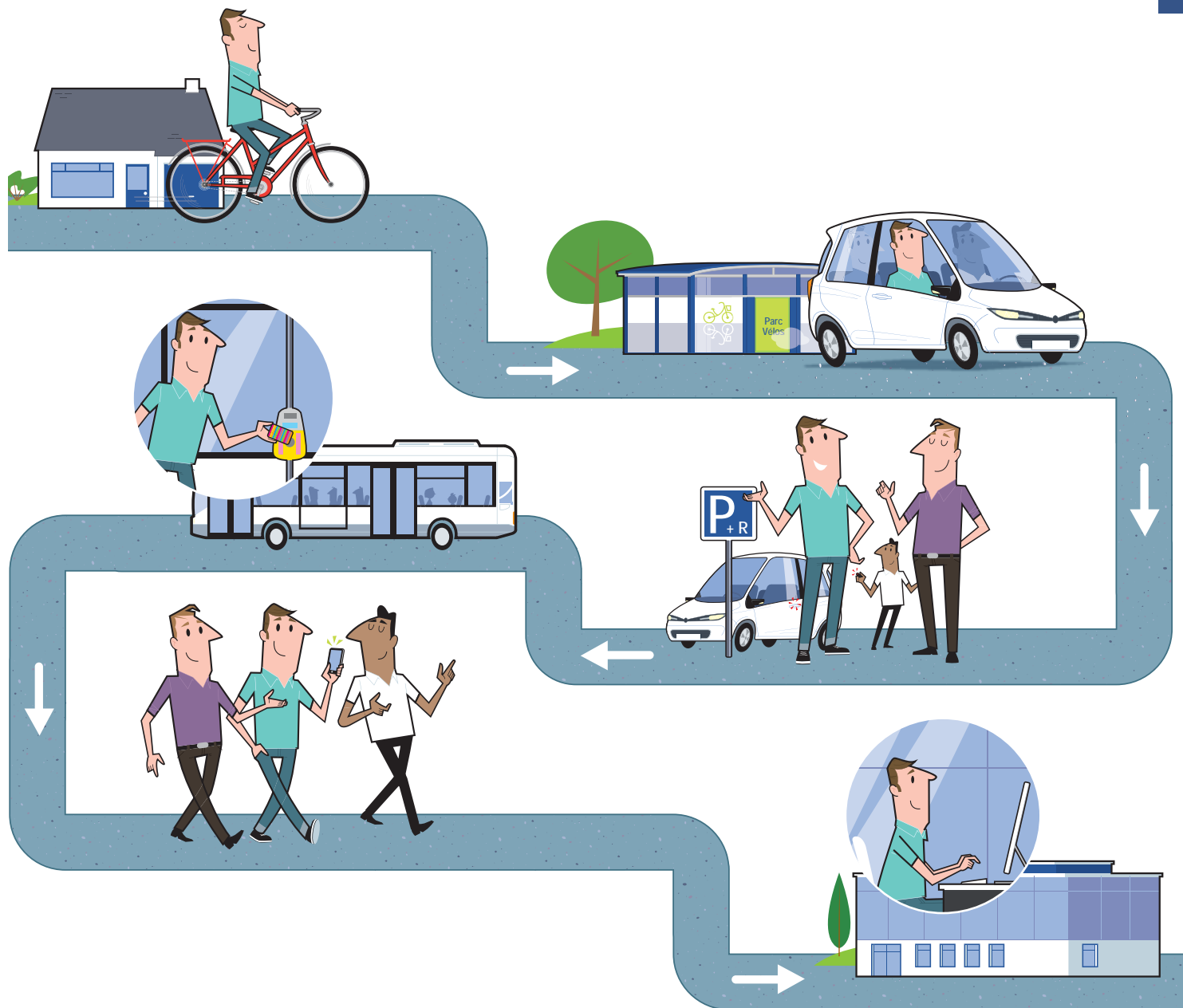
www.reseau-astuce.fr

Pourquoi les utiliser ?

- Pour ceux qui utilisent la voiture + les transports en commun
- Pour éviter les bouchons en centre-ville
- Ils sont ouverts 7j/7, 24h/24
- Le coût est celui du titre de transport.

*Source : Calculette éco-déplacements de l'ADEME 2015

Bougez malin !



À vous de jouer

Monsieur Astuce fait des économies tous les jours : il se rend à son travail en utilisant plusieurs modes de déplacement.

Au-delà des économies réalisées, pouvez-vous identifier et entourer les avantages du déplacement intermodal de Monsieur Astuce, parmi les propositions ci-dessous :

- 1- éviter les pollutions de l'air
- 2- éviter les problèmes de stationnement
- 3- exercer une activité physique
- 4- rester assis tout le long du trajet
- 5- ne pas payer de stationnement
- 6- permettre de s'isoler
- 7- se déplacer de manière conviviale
- 8- économiser de l'essence

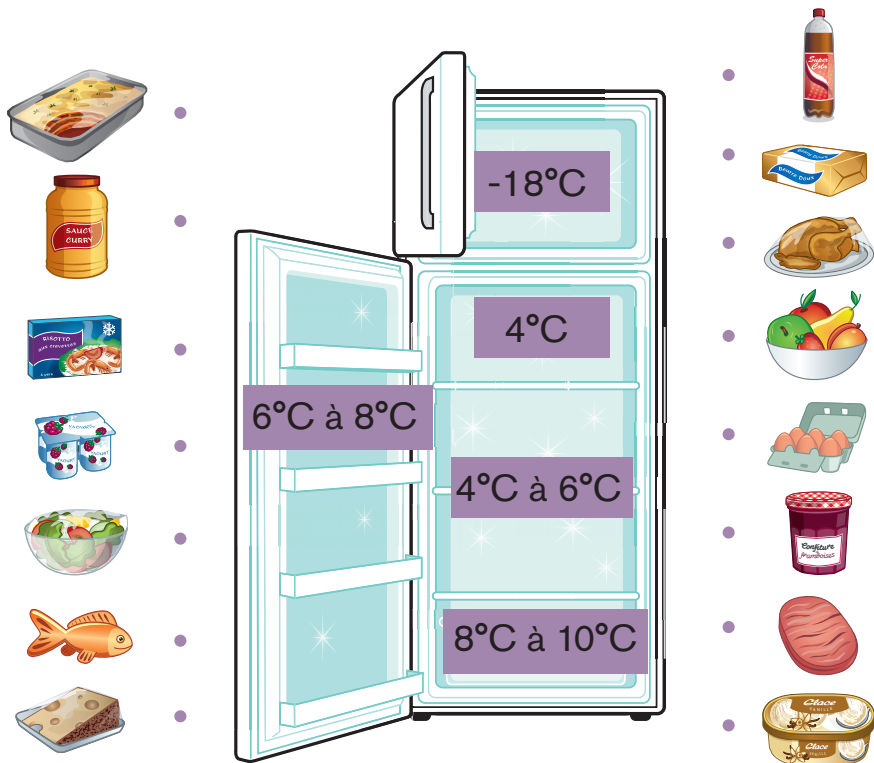
Réponses : 1 - 2 - 3 - 5 - 7 - 8

Alimentation

À vous de jouer

Organiser son réfrigérateur permet d'éviter le gaspillage. Pour vous aider, consultez la notice de votre appareil.

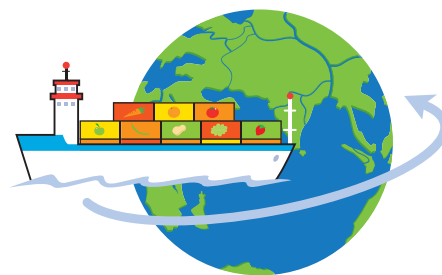
Reliez les aliments à leur place dans le réfrigérateur.



Réponses : -18°C : glace - plat surgelé / 4°C : laitage - fromage
- viande crue - poisson cru, 4°C à 6°C : reste de plat cuisiné - salade
composée - viande cuite / 8°C à 10°C : fruits - légumes / 6°C à
8°C (porte) : sauce, boisson, beurre, œuf.

Le coût des aliments peut être un frein à une alimentation saine et équilibrée.

Le gaspillage alimentaire peut aussi coûter cher, entre 100 et 160 € par an et par personne. Pour manger mieux, moins cher et sans gaspiller, il y a quelques astuces...



Pour bien manger à petit budget

Mangez local et respectez les saisons

Les produits locaux font moins de trajet. De saison, ils coûtent moins chers et sont souvent meilleurs.

Attention aux joints de votre réfrigérateur !

Lorsqu'ils sont usés, les joints sont moins étanches. Votre appareil consomme alors plus d'énergie.

Comment testez les joints ?

- **Coincez une feuille** de papier dans la porte.

- **Tirez sur la feuille.**

Si celle-ci se retire, c'est que vos joints sont trop usés.

- N'achetez pas un nouveau réfrigérateur. **Changez les joints !**



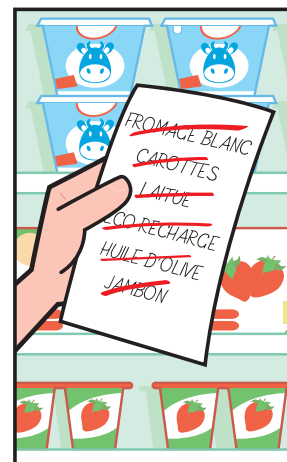
Un dîner économique et délicieux



Avant de faire mes courses, je vérifie mes placards. Je n'achète pas en double.



Pour 4, je vais prendre ma crème en format familial. Je vérifie bien la date limite de consommation.



Grâce à ma liste, pas d'achat inutile !



Les produits sur-emballés sont souvent plus chers.



Je range les aliments au bon endroit dans le réfrigérateur. Conservation garantie !



Avec les restes, quelle recette pourrais-je cuisiner pour le dîner ?



Un cake poulet et carottes ! Internet est vraiment un bon outil pour trouver des recettes.



Tout le monde a faim. Bon appétit !

Déchets

Le tri des déchets permet de préserver les ressources naturelles et d'éviter d'incinérer des déchets.

Mais pour aller plus loin et faire des économies, réduire la production de déchets est une bonne solution. Entre tri et réduction, pas toujours facile de s'y retrouver.

Après le tri, que deviennent vos déchets recyclables ?



Trier

c'est déposer ses déchets au bon endroit !



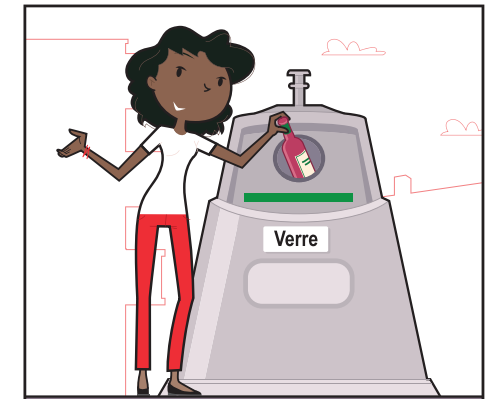
Jeter vos ordures ménagères dans les bons contenants **avec des sacs fermés**



Apporter en déchetterie les produits dangereux et encombrants



Déposer en vrac les déchets recyclables dans les contenants jaunes



Apporter le verre dans les colonnes d'apport volontaire

Réduire

c'est trouver des solutions pour ne plus jeter ou polluer !



Consommer économe
(vrac, grand format
et écorecharges)



Respecter les doses

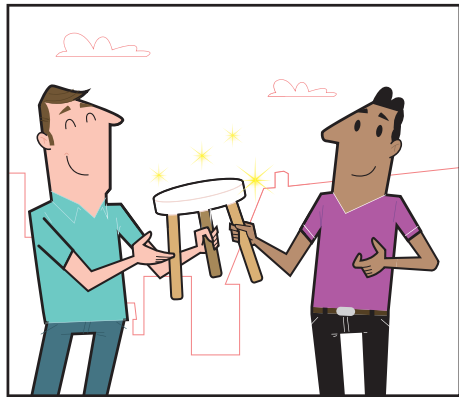


Éviter le gaspillage alimentaire.
Vérifiez les dates de
péremption (DLC et DLUO)

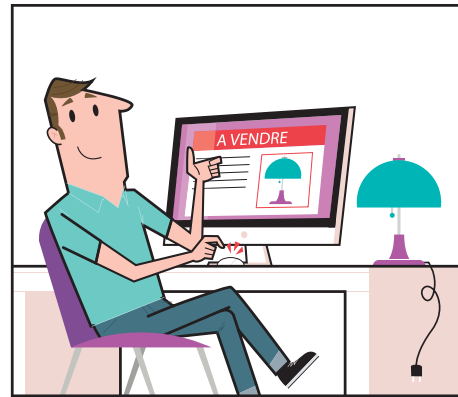


**Les lingettes et
rouleaux papier
toilette usagés
vont à la poubelle !**

Contrairement à ce que
disent les publicités,
ils ne se dégradent
pas dans l'eau ! Ils
polluent et bouchent les
canalisations.



Donner



Vendre

**DLC (date limite de consommation) ou
DLUO (date limite d'utilisation optimale) ?**



DLC :
pour les denrées très
périssables. La date doit
être respectée.

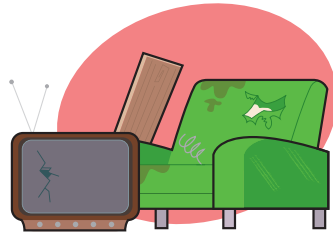
DLUO ou « à consommer
de préférence avant... » :
au delà, le produit est
consommable, mais perd
de ses qualités gustatives.

Les déchets, ça coûte aussi !

La collecte, le transport, le stockage et la gestion des déchets coûte en moyenne 33€ par an pour une famille de 4 personnes.

Des économies peuvent être réalisées en respectant les consignes et en réduisant vos déchets.

Les consignes de tri à connaître



Apporter les vieux meubles, l'électroménager et les déchets dangereux **en déchetterie**



Fermer bien les sacs poubelle pour éviter les mauvaises odeurs et les petites bêtes indésirables



Apporter les **électroménagers et les piles en magasin** (vous payez déjà une écoparticipation pour ce service)



Composter les déchets végétaux et les épluchures



Apporter les vieux vêtements aux **bornes textiles** (en ville ou en déchetterie)

Astuces pour réduire ses déchets



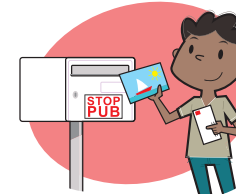
Éviter le suremballage
Les produits avec beaucoup d'emballage coûtent souvent plus cher. Ils produisent beaucoup de déchets. Préférez les formats familiaux et les produits en vrac.



Utiliser des éco-recharges
Elles sont moins chères que les bidons et produisent moins de déchets.



Éviter les lingettes
Elles coûtent très cher et se jettent au premier usage. Un chiffon ou une serpillière peut être utilisé de nombreuses fois.

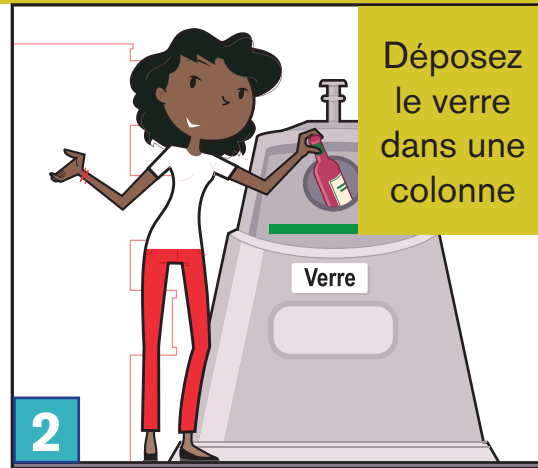


Installer un stop pub sur la boîte aux lettres. Retrouvez vos publicités en magasin ou sur internet.

À vous de jouer



1 Lors des achats, privilégiez le vrac, les grands formats et les éco-recharges



2 Déposez le verre dans une colonne



3 Respectez les doses des produits ménagers



4 Donnez



5 Évitez le gaspillage alimentaire



6 Déposez en vrac les déchets recyclables.



7 Déposez les ordures ménagères dans les bons contenants, dans des sacs fermés



8 Vendez



9 Apportez en déchetterie

Je trie ou je réduis ?

Sur les 9 dessins, Madame et Monsieur Astuce gèrent leurs déchets au quotidien.

- Entourez en vert, les gestes de **tri des déchets**
- Entourez en bleu, les gestes de **réduction des déchets**

Réponses : 1 - 3 - 4 - 5 - 8
Trier : 2 - 6 - 7 - 9

Réponses :

