

38

*conseils pour  
améliorer la vie  
et penser  
à l'avenir.*

*Les Ecogestes*



Un geste  
*différent*  
aujourd'hui pour  
des *lendemains*  
*meilleurs.*



*Des gestes  
quotidiens qui  
améliorent  
la vie.*

La publication des Ecogestes vise à encourager l'adoption dans nos maisons de principes environnementalement corrects et à attirer l'attention des citoyens sur les petits comportements quotidiens qui peuvent toutefois avoir, dans leur ensemble, de sérieuses conséquences sur l'environnement.

Il s'agit d'un instrument par le biais duquel chaque foyer et chaque membre de la famille peuvent retrouver des comportements qui contribuent à la concrétisation des principes du développement durable, y compris dans le délicat secteur de la consommation.



*Alberto Cerise*  
Assesseur au Territoire,  
à l'Environnement  
et aux Ouvrages Publics.

# Des gestes quotidiens qui améliorent la vie.



Nombre d'actes que nous accomplissons quotidiennement, comme allumer la lumière, utiliser l'eau, faire fonctionner des appareils électroménagers, jeter des déchets et prendre la voiture ont des retombées importantes sur l'environnement.



Cet opuscule présente 38 suggestions simples, sous la forme de petits gestes

et de bonnes habitudes quotidiennes, qui ne coûtent rien ou presque rien

*Des gestes corrects chaque jour*

et demandent uniquement un peu d'attention mais qui permettent

*pour améliorer la vie*

de préserver nos ressources énergétiques et environnementales.

*et penser au futur.*

# à la maison



**30** *conseils*  
*pour économiser*  
*et vivre mieux.*

*l'énergie électrique*

6

*dans la salle de bains*

*dans le salon*

14

10



8

*le chauffage*

12

*dans la cuisine*

16

*dans la buanderie*



# *l'énergie électrique*

à la maison





**1**

N'allumez pas  
la **lumière** inutilement.

**2**

On n'a pas besoin de **lustres**  
avec beaucoup d'ampoules.

**3**

Utilisez des **lampes** basse  
consommation ou fluorescentes.

**4**

Régler le **thermostat**  
du **chauffe-eau** pour avoir  
une température de l'eau  
de 40° maximum.



**5**

Une **lampe** de 100 watts  
éclaire comme 6 lampes  
de 25 watts mais elle consomme  
**25%** en moins.

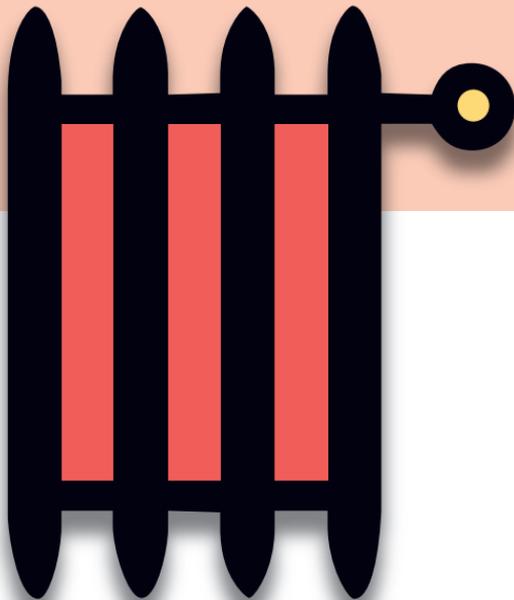
**6**

Une **ampoule** normale  
transforme en lumière seulement 5%  
de l'énergie qu'elle consomme.  
Le reste devient chaleur.



# *le chauffage*

*à la maison*



8



## utilisation

**7**

Garnissez les **portes** et les **fenêtres** de caoutchouc ou d'aluminium siliconé.

**8**

Ne mettez pas de rideaux ou de meubles devant les **radiateurs**, ils empêchent à l'air chaud de circuler.

**9**

Purgez régulièrement l'installation de **chauffage**: s'il reste de l'air dans le circuit la transmission de la chaleur n'est pas optimale.



## économies

**10**

La **température** idéale à l'intérieur de la maison est entre 18° C et 20° C.

**11**

La nuit éteignez le **chauffage** ou laissez-le sur 16° C. Chaque degré de température en moins produit une économie de **5%**.

**12**

Baisser les **stores** la nuit ou pendant les heures les plus froides ou les plus chaudes de la journée permet de réduire les dispersions de chaleur et de ne pas faire entrer la chaleur pendant les mois d'été.



*dans la salle de bains*



*à la maison*



10



**13**

Ne laissez pas couler en permanence le robinet quand vous vous lavez les **dents**, vous vous rasez ou vous prenez un **shampooing**.

**14**

Appliquer un simple **brise-jet** sur le robinet permet de diminuer le flux de l'eau. Un petit dispositif qui ne coûte vraiment pas grand chose et que vous pouvez trouver dans n'importe quelle quincaillerie.

**15**

Pensez à effectuer un **entretien** sur tous les robinets ou les chasses d'eau des WC pour contrôler s'il n'y a pas de fuites.



**16**

En une minute on perd 10 litres d'**eau** pour rien si on ne fait pas attention.

**17**

Ne gaspillez pas l'**eau** : 90 gouttes par minute font perdre 4000 litres d'eau en un an.

**18**

Prendre une **douche** plutôt qu'un bain fait faire jusqu'à **75%** d'économies d'eau.

*dans la cuisine*

*à la maison*





**19**

Arroser les **plantes** d'intérieur, le jardin ou le potager quand le soleil est tombé, le terrain absorbera mieux et vous éviterez que l'eau ne s'évapore trop vite.

**20**

Ne lavez pas les **fruits** et les **légumes** à l'eau courante. Il suffit de les laisser tremper avec du bicarbonate pour avoir un bon résultat.

**21**

Le **four** est un grand consommateur d'énergie électrique : évitez d'ouvrir la porte pendant la cuisson et éteignez le thermostat un peu avant la fin de la cuisson.



**22**

Le **lave-vaisselle** peut vous faire économiser à condition de bien le remplir avant la mise en route. Cet électroménager utilise à lui seul entre 80 et 120 litres d'**eau** à chaque cycle de lavage.

**23**

Même les **déchets** sont une ressource. En collectant séparément le papier, le verre, le fer blanc, le plastique etc. et en jetant chaque déchet dans le bac qui lui est réservé vous pouvez réduire l'impact sur l'**environnement** et réaliser des économies pour la collectivité.



à la maison

*dans le salon*

14



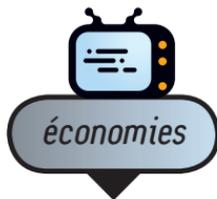


**24**

Ne laissez pas l'**ordinateur** allumé toute la journée sans l'utiliser.

**25**

Fermez l'interrupteur de la **télévision** pour la nuit ou si vous restez une longue période sans la regarder, vous pouvez ainsi réduire la consommation d'énergie du poste quand il est en veille (au même titre que la chaîne hi-fi ou le magnétoscope).



**26**

Activez les **configurations** d'économies d'énergie quand vous ne vous servez pas de l'**ordinateur**.

à la maison

*dans la buanderie*



16





*utilisation*

**27**

Beaucoup de **lessives** polluent l'environnement. Employez les quantités minima indiquées par le fabricant.

**28**

N'utilisez que des **lessives** avec le label européen de certification environnementale « **Ecolabel** ».

**29**

Limitez l'utilisation de **bombes** aérosol : souvent elles contiennent des chlorofluorocarbones ou du fréon, responsables de l'amincissement de la couche d'ozone dans l'atmosphère.



*économies*

**30**

Il est bon de faire partir la **machine à laver** à plein chargement pour épargner à la fois **eau** et **énergie**.

# *dehors*



*8 conseils  
pour économiser  
et vivre mieux.*

*les transports*

20



22

*au travail*



# les transports

dehors

20





**1**

Lorsque cela est possible, organisez-vous avec vos amis ou vos collègues pour partager la **voiture** pour aller au travail.

**2**

Utilisez les **transports en commun** pour vous déplacer, vous aiderez à réduire le trafic quotidien et les quantités de gaz d'échappement.



**3**

En **voiture** roulez à un faible nombre de tours, la **consommation** de carburant peut baisser jusqu'à **25%**.

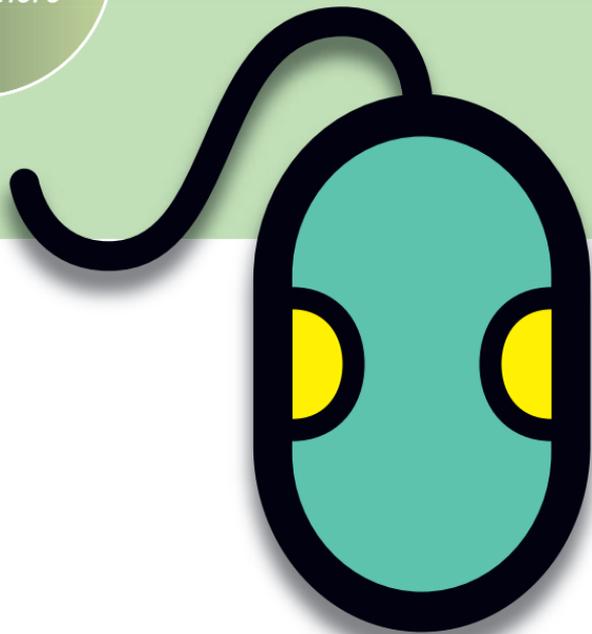
**4**

Une **maintenance** régulière et ponctuelle permet de limiter les émissions polluantes liées à un mauvais fonctionnement du **moteur**.

au travail

dehors

22





**5**

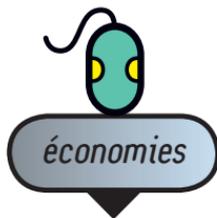
Éteignez la **lumière** quand vous sortez de la pièce ou quand la lumière naturelle est suffisante.

**6**

Quand la **photocopieuse** ou l'**imprimante** laser ne sont pas utilisées, il est utile de brancher la fonction « économies d'énergie » dont ces appareils sont souvent fournis.

**7**

Le **climatiseur** doit être utilisé seulement dans les cas de nécessité effective et maintenu dans un état optimal.



**8**

Réutilisez plusieurs fois la même **feuille**, éventuellement en exploitant le côté non imprimé. Le **papier** peut être récupéré. Il est préférable de le jeter dans les poubelles prévues à cet effet.

i

ASSESSORAT  
DU TERRITOIRE,  
DE L'ENVIRONNEMENT  
ET DES OUVRAGES PUBLICS  
RÉGION AUTONOME  
VALLÉE D'AOSTE



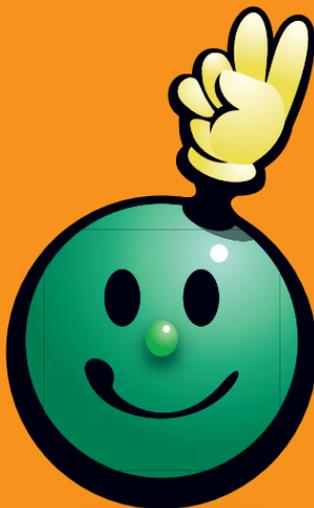
www.regione.vda.it

d-ambiente@regione.vda.it

*Campagne de  
sensibilisation pour  
un correct emploi  
des ressources  
énergétiques*

*réalisée par*

*Assessorat du Territoire,  
de l'Environnement  
et des Ouvrages Publics  
Région Autonome  
Vallée D'aoste*



*d-ambiente @ regione.vda.it  
www.regione.vda.it*