

# Les Éco gestes

c'est pas si  
compliqué !



# Sommaire

**PAGE 4**

**J'économise l'énergie**

**PAGE 11**

**J'économise l'eau**

**PAGE 14**

**J'adopte les déplacements doux**

**PAGE 16**

**Je mange mieux et local**

**PAGE 18**

**Je protège la nature**

**PAGE 20**

**Je fais moi-même et je recycle**

© Thomas O'Brien



**Dominique SANTI**  
Présidente du  
Département de Vaucluse



**Patrick MERLE**  
Vice-président du  
Département  
Président de la commission  
Environnement - Insertion -  
Jeunesse - Très Haut Débit

La protection de notre planète, de notre environnement, de nos ressources, c'est l'affaire de tous. Le Département de Vaucluse a décidé d'accélérer en la matière, en prenant de nouvelles initiatives, qui vont des économies d'énergie au développement du photovoltaïque et des mobilités douces. Mais chacun d'entre nous, à son niveau, a le pouvoir d'agir. Cela passe par des gestes simples, des gestes du quotidien. Et sans révolutionner notre manière de vivre, nous pouvons interroger nos pratiques et adopter de nouvelles habitudes qui auront un impact sur notre environnement. Dans ce guide, à travers le quotidien d'une famille ordinaire, nous partageons avec vous des conseils concrets, de bon sens, qui concernent tous les domaines de la vie quotidienne : l'énergie, l'eau, l'alimentation ou encore les déplacements. En adoptant ces gestes, nous avons la possibilité, collectivement, d'agir pour construire un Vaucluse durable !

# J'économise l'éclairage

J'AGIS AU QUOTIDIEN

- ➔ **J'éteins systématiquement la lumière** quand je sors d'une pièce. Sachez que 3 ampoules de 75 W qui restent allumées une soirée consomment autant qu'une lessive à 60°C !
- ➔ **J'adapte la puissance de l'éclairage.** Toutes les activités ne nécessitent pas la même intensité lumineuse : repas, lecture, travail de précision, etc. J'adapte les points lumineux à chaque utilisation.
- ➔ **Je dépoussière les luminaires.** Un petit coup de plumeau sur les ampoules et le tour est joué. 40% de luminosité en plus.
- ➔ **J'ouvre les rideaux et les volets.** Je privilégie les apports de l'éclairage naturel et j'agence mon espace intérieur pour profiter au mieux de cet éclairage naturel. J'évite de placer des éléments (meubles...) qui font obstacle à la lumière.





## J'AGIS DURABLEMENT

- ➔ **Je m'équipe d'ampoules LED basse consommation.** Les LED apportent une ambiance adaptée à votre chambre et permettent 10 à 15% d'économie sur la facture d'électricité.

# J'économise l'énergie

## J'AGIS AU QUOTIDIEN

- ➔ **Je vérifie la température du réfrigérateur et je le dégivre régulièrement.**  
Une température de 5°C est suffisante (-18°C pour un congélateur). Chaque degré en moins par rapport à ces températures conseillées consomme 5 % d'énergie en plus. Par ailleurs, en dégivrant les appareils de froid tous les 3 mois, je peux économiser jusqu'à 50% d'électricité.



- ➔ **Je choisis le programme « éco » du lave-vaisselle et « départ différé » des appareils électroménager** pour profiter des heures creuses (lorsque c'est possible) : c'est jusqu'à 45% d'électricité consommée en moins ! Enfin, j'évite les cycles de pré-lavage. Il est plutôt préférable de laisser tremper une vaisselle ou casserole 10 minutes dans l'eau chaude pour économiser l'équivalent d'un demi-cycle complet.
- ➔ **Je remplis entièrement les lave-linge et lave-vaisselle.** La demi-charge consomme certes moins d'eau mais tout autant d'électricité !
- ➔ **Je lave mon linge à 30°C.** Machines à laver et lessives sont désormais plus performantes, même à faible température, le programme à 30° suffit donc amplement pour le lavage d'un linge normalement sale. En baissant la température moyenne de lavage de 3°C, c'est une économie d'énergie de 11%.
- ➔ **Je sèche le linge à l'air libre plutôt qu'au sèche-linge.** Utiliser un sèche-linge de classe A coûte 34 € par an et 110€ par an pour un sèche-linge de classe B.



➔ **Je règle la température du ballon d'eau chaude entre 55°C et 60°C.** C'est assez pour limiter le développement de bactéries pathogènes et cela limite la consommation d'électricité pour chauffer l'eau.

➔ **Je couvre les casseroles pendant la cuisson.** Ce geste permet de consommer quatre fois moins d'électricité et la cuisson est plus rapide!



➔ **J'éteins la box internet lorsque je m'absente.** De quoi économiser jusqu'à 30 euros environ par an. Une box peut ainsi consommer plus de 200 kWh annuellement, soit autant que le lave-linge.

## J'AGIS DURABLEMENT

- ➔ **Je privilégie les multiprises à interrupteurs.** Cela permet d'éteindre les veilles dès que possible pour économiser jusqu'à 10% d'électricité. En moyenne, 15 à 50 équipements sont en veille dans une habitation.
- ➔ **Je débranche les appareils non utilisés,** ainsi que les chargeurs qui continuent de consommer de l'énergie quand ils restent branchés, même si l'appareil n'est pas connecté à eux.
- ➔ **Je vide régulièrement les corbeilles des emails et de l'ordinateur.** Le numérique représente 5,5% de l'électricité produite dans le monde et 3,8% des gaz à effet de serre du monde. De même, j'évite les pièces jointes ou je les compresse si elles sont lourdes.
- ➔ **J'achète des appareils électroménagers plus économes.** L'étiquette énergie est notre meilleure alliée car elle fournit des informations précieuses pour préparer ses achats et offre notamment, grâce à son échelle de couleurs, la possibilité de comparer les performances énergétiques des produits.
- ➔ **J'opte pour un ordinateur portable.** Il est moins gourmand en énergie (en moyenne de 50%) que les postes fixes.



## J'AGIS AU QUOTIDIEN

➔ **Je purge les radiateurs**, au moins une fois par an, soit à l'automne, avant de remettre le chauffage en route, soit à la fin de l'hiver. Les radiateurs gardent ainsi toute leur efficacité.

➔ **Je maintiens une température idéale dans votre logement.**

Au-delà de 20°C, chaque degré de plus coûte en moyenne 7% sur la facture de chauffage. Je privilégie une température de 19°C dans les pièces de vie en journée et 16°C la nuit et dans les chambres.



➔ **Je ferme les rideaux et volets la nuit** pour maintenir la chaleur. Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60%.

## J'AGIS DURABLEMENT

➔ **Je pose un thermostat d'ambiance.** Je peux réduire ma facture de 15% en utilisant un thermostat d'ambiance bien placé et bien programmé. Je l'installe dans une pièce à vivre (séjour, salle à manger).

➔ **J'entretiens la chaudière.** Son efficacité peut baisser jusqu'à 50% si elle est mal entretenue ou mal réglée. Un entretien régulier du système de chauffage diminue en effet de 5% la consommation d'énergie.



# J'économise l'eau

## J'AGIS AU QUOTIDIEN

- ➔ **J'arrête de laisser couler l'eau.** Un robinet ouvert, c'est en moyenne 12 litres gaspillés par minute. Prendre le réflexe de fermer systématiquement le robinet lors du brossage des dents, du savonnage des mains ou du rasage permet d'économiser jusqu'à 40 litres d'eau.
- ➔ **Je privilégie les douches plutôt que les bains.** Une douche de 5 mn consomme 4 fois moins d'eau qu'un bain. C'est aussi une économie jusqu'à 10% sur le chauffage de mon eau chaude sanitaire.
- ➔ **Je cherche les fuites.** Se lancer à la recherche des fuites d'eau est plus qu'utile. Une fuite non repérée représente un petit filet d'eau de 3 litres par heure. Un gaspillage qui arrondira la facture d'environ 80 €/an.
- ➔ **Je consomme l'eau du robinet.** Sans emballage, sans plastique et livrée à domicile, l'eau du robinet préserve l'environnement, elle est contrôlée et saine, riche en sels minéraux et permet une économie d'environ 140€ par an.



- ➔ **Je mets un récipient sous le robinet en attendant l'arrivée de l'eau chaude.** Cette eau récupérée est utile à plus d'un titre, d'abord pour une petite vaisselle, pour nettoyer fruits et légumes mais aussi pour arroser les plantes.
- ➔ **J'arrose le jardin à l'aube ou à la tombée du jour.** Tôt le matin ou après le coucher du soleil, l'eau s'évapore plus lentement. Les plantations sont ainsi mieux arrosées. Malin ! Je pense aussi à recouvrir la terre de paille pour éviter l'évaporation de l'eau.





## J'AGIS DURABLEMENT

### ➔ J'utilise un système de récupération d'eau de pluie.

Avec l'eau de pluie récupérée dans des citernes ou des cuves il est possible d'arroser les plantations, laver la voiture ou encore remplir la piscine... La fourniture et l'installation d'un système de récupération d'eaux pluviales dans une résidence principale donne droit à un taux réduit de TVA à 10 %.

### ➔ J'installe des mitigeurs thermostatiques. Ces mitigeurs malins allient confort et économie et permettent d'obtenir une température d'eau idéale sans laisser couler l'eau longtemps. Résultat : 5 litres économisés à chaque douche et jusqu'à 30% d'économies sur le chauffage de mon eau chaude sanitaire.

### ➔ J'opte pour une douchette économe afin de réduire le débit d'eau jusqu'à 6 litres/minutes en gardant la même puissance qu'un pommeau de douche classique. À la clé, jusqu'à 75 % d'économie d'eau et d'électricité.

# J'adopte les déplacements doux

J'AGIS AU QUOTIDIEN

- ➔ **Je fais du covoiturage**, même sur des courtes distances. En 2018, les usagers du site de covoiturage Blablacar ont permis d'économiser 1,6 million de tonnes de CO2 (étude effectuée dans huit pays). Un site local de covoiturage est aussi à votre disposition : [www.covoiturageavignonvacluse.fr](http://www.covoiturageavignonvacluse.fr)





- ➔ **Je privilégie les déplacements à vélo**, c'est bon pour la santé. En ville, le vélo permet de se déplacer plus vite qu'en voiture sur une distance de moins de cinq kilomètres. Pour les déplacements entre domicile et travail ou pour faire ses courses, le vélo électrique, c'est la solution !
- ➔ **Je fais les petits trajets à pied** pour effectuer les courses ou aller chercher les enfants à l'école.
- ➔ **Je respecte les limitations de vitesse**, c'est plus de sécurité et moins de pollution.



- ➔ **Je m'équipe d'un vélo électrique.** Le vélo électrique est éligible à une aide financière de l'État et de nombreuses collectivités locales (Régions, communes).
- ➔ **Je prends les transports en commun.** Pour les trajets plus importants, par exemple pour partir en vacances, le train est le mode de transport le moins polluant.



## Je mange mieux et local

### J'AGIS AU QUOTIDIEN

- ➔ **Je mange local et de saison.** Un fruit importé par avion nécessite 10 à 20 fois plus de pétrole qu'un fruit local. Réduction des dépenses énergétiques, de la pollution de l'air, des sols, de l'eau... consommer local et de saison présente donc de nombreux avantages et favorise aussi les petits producteurs locaux.
- ➔ **Je ne jette pas les restes, les épluchures...** Le gaspillage alimentaire coûte en moyenne 411 euros à chaque foyer français tous les ans. Soupe de fanes de radis, chips de pelures de pommes de terre, confiture d'écorces d'agrumes, les recettes zéro déchets sont nombreuses, soyez créatifs. 150 kg de nourriture sont jetés par foyer tous les ans.
- ➔ **J'achète en vrac.** Sacs réutilisables, paniers, cabas, caddies, mais aussi pochons en coton ou bocaux pour le vrac, sont les accessoires indispensables pour faire des courses ou se rendre au marché. 122 millions de sacs plastiques de caisse se retrouvent sur les côtes du littoral français chaque année.

- ➔ **Je fais mes yaourts et compotes.** Sans additif, ni colorant ou arôme artificiel, les yaourts maison, en plus d'être bons pour la santé, permettent également d'économiser l'emballage plastique. La consommation de yaourts industriels représente 170 pots en plastique et 16 kilos de déchets par personne et par an, dont seulement 30 % sont réellement recyclés et valorisés en France. Alors vive le fait maison !
- ➔ **Je fais l'inventaire du frigo.** Le gaspillage alimentaire représente 30 kg par personne et par an (l'équivalent d'un repas par semaine) dont 7 kg de produits non déballés. Il est conseillé de vérifier les aliments stockés au frigidaire avant et après les courses et de placer les produits non consommés dans le congélateur.



# Je protège la nature

J'AGIS AU QUOTIDIEN

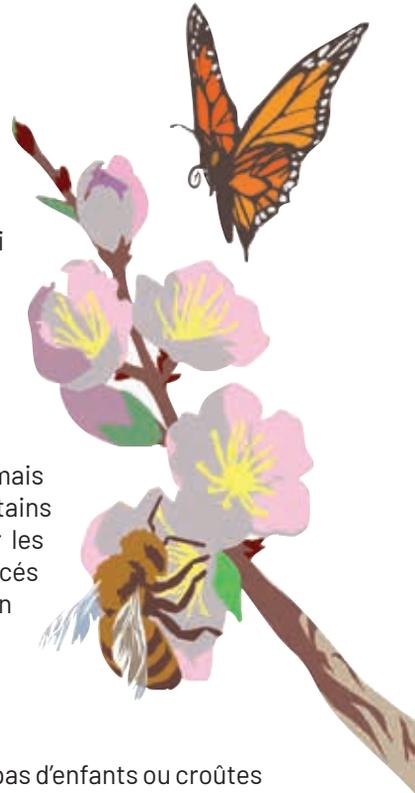


- ➔ **Je cultive mon potager.** Chacun peut, à sa manière, et même dans de petits espaces, se lancer dans l'aventure avec le souci de préserver l'environnement et sa santé. Il suffit d'user de moyens naturels, limiter la dépense d'eau et favoriser la biodiversité.
- ➔ **Je choisis la culture bio.** Exit insecticides, pesticides et autres produits polluants et dangereux à la fois pour les humains, les animaux, les sols et les cours d'eau. Tourteau de ricin, purin d'orties, savon noir, huiles essentielles, les astuces totalement naturelles ne manquent pas pour protéger la biodiversité et la planète. Belles plantes garanties !
- ➔ **Je fais mon compost.** Facile à faire, même sur son balcon ou de petits espaces, le compost, fabriqué à partir des déchets de cuisine et du jardin, est un engrais naturellement riche en matières organiques. Composter ses déchets organiques réduit d'un tiers le volume de la poubelle domestique et contribue ainsi à la préservation de l'environnement.
- ➔ **Je réutilise les déchets du jardin.** La tonte de la pelouse une fois séchée est très utile en paillage, de même que la taille de haies qui servira de tuteur aux plantations ou de petit bois pour le barbecue. Les déchets verts peuvent aussi s'ajouter au compost. Ils créeront un humus qui enrichira la terre du jardin.

- ➔ **Je garde branches et arbres morts dans le jardin.** Ce sont des habitats naturels pour d'innombrables espèces indispensables à la biodiversité de votre jardin ou votre potager : petits animaux et bestioles en tous genres viendront s'y réfugier. 35 % de la production mondiale de nourriture est directement liée au travail des insectes pollinisateurs.
- ➔ **Je prépare mes produits ménagers.** Faciles et pas chères, les recettes sont nombreuses pour nettoyer la maison de fond en comble. Du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huiles essentielles aux vertus désinfectantes et antiseptiques et le tour est joué.
- ➔ **Je jette les mégots à la poubelle.** Un mégot jeté dans la nature polluée jusqu'à 500 litres d'eau et nécessite une quinzaine d'années pour se dégrader.

## J'AGIS DURABLEMENT

- ➔ **Je privilégie les plantes mellifères.** Transformer son jardin en jardin extraordinaire avec des plantes locales et mellifères. Car si toutes les fleurs contiennent du pollen, toutes ne produisent pas de nectar ou de miellat. Arbres fruitiers, lavande, thym, fenouil, chèvrefeuille, lierre, ail des ours... favorisent la production de miel.
- ➔ **Je deviens un pro du tri.** On ne le dira jamais assez, papiers, cartons, métaux, verre et certains plastiques peuvent être recyclés. De même pour les vêtements et chaussures qui doivent être placés dans des collecteurs dédiés. Avec 27 bouteilles en plastique de 1,5 litre, on produit un pull en polaire. Avec 2 kilos de canettes en aluminium, on fabrique une trottinette.
- ➔ **J'adopte une poule.** Épluchures, restes de repas d'enfants ou croûtes de fromage, tout est bon pour la cocotte qui peut manger, à elle seule, jusqu'à 150 kg de déchets alimentaires par an. Rien d'étonnant que les gallinacés soient de plus en plus présents dans nos jardins.



# Je fais moi-même et je recycle

J'AGIS AU QUOTIDIEN

- ➔ **Le DIY ça vous parle ?** Difficile de passer à côté du « Do It Yourself » (faire soi-même), car en plus de solliciter l'esprit créatif, le DIY permet de faire de sacrées économies. Customiser meubles et objets. Coudre et transformer les vieux vêtements au lieu de les jeter, c'est tendance ! 60% des Français sont déjà adeptes de ce qui est devenu un mode de vie à part entière pour ceux qui souhaitent changer leurs habitudes de consommation.



- ➔ **Je prends soin du matériel électronique.** C'est lors de sa fabrication et de son recyclage que l'appareil électronique pollue le plus. Il est donc important de privilégier l'entretien ou la réparation des appareils électroniques. Doubler la durée de vie d'un ordinateur de 4 à 8 ans évite l'émission de 473 kg de gaz à effet de serre, la consommation de 3 508 litres d'eau, la fabrication de 1 kg de plastique et l'extraction de 1,5 kilo de minerais.

- ➔ **Je privilégie les produits reconditionnés.** Au moment de renouveler mon smartphone ou tout autre appareil électronique, j'opte pour du reconditionné plutôt que du neuf. Un mobile reconditionné, c'est une économie d'environ 35 kg de matières premières primaires et de 25 kg de CO2 nécessaires à la production d'un produit neuf.
- ➔ **Je recycle le verre.** Le verre est une des rares matières premières recyclables à 100 % et à l'infini, favorisez-le lors de vos achats. Bacs et conteneurs lui sont dédiés et il ne faut surtout pas s'en priver. Ils accueillent bouteilles, pots, bocaux et flacons.



➔ **Je répare les appareils élec-**

**troménagers.** Bien sûr, tout n'est pas réparable surtout quand on n'est pas un bricoleur averti, mais après avoir vérifié que l'appareil n'est plus sous garantie, quelques solutions accessibles sont à disposition : tutoriels en ligne, repair café, fablab, ateliers associatifs ou pourquoi pas faire appel à un voisin bricoleur. 54% de Français réparent ou font réparer leurs appareils électroménagers, hi-fi ou informatiques au lieu de les jeter.



➔ **J'achète du matériel d'occasion.** Vide-grenier, vide-maison, brocante, magasins et sites spécialisés, les solutions ne manquent pas pour acheter tout un tas d'articles de seconde main qui feront le plaisir des chineurs : meubles, appareils électroménagers, high-tech, accessoires pour bébé, équipements sportifs... A titre d'exemple : 30 millions de téléphones dorment dans les tiroirs en France.



➔ **Je pense au don.** Je demande autour de moi si, par hasard, mes fonds de placard ne feraient pas des heureux... Par ailleurs, de nombreuses recycleries et associations reprennent vos objets, meubles, vêtements ou vieux vélos pour leur donner une seconde vie.

➔ **J'achète des vêtements de seconde main.**

L'industrie textile, l'une des plus polluantes de la planète, émet chaque année plus que les vols internationaux et le trafic maritime réunis (2 % des émissions globales). Sur les 5 millions de tonnes mises sur le marché, près de 4 millions de tonnes de textiles, neufs ou usagés, sont jetés en Europe chaque année. Avec les friperies, ressourceries et sites de vente de seconde main très tendances actuellement, il est facile de refaire sa garde-robe à petits prix et devenir eco-fashionista !

➔ **J'opte pour un dressing responsable.** Constituer une garde-robe minimaliste en évitant les achats impulsifs. Privilégier les vêtements de qualité, entretenir et réparer ses vêtements pour qu'ils durent longtemps sont les clés d'un dressing plus responsable.



[www.vaucluse.fr](http://www.vaucluse.fr)

 @departementdevaucluse

