



LES ÉCOGESTES ALJT

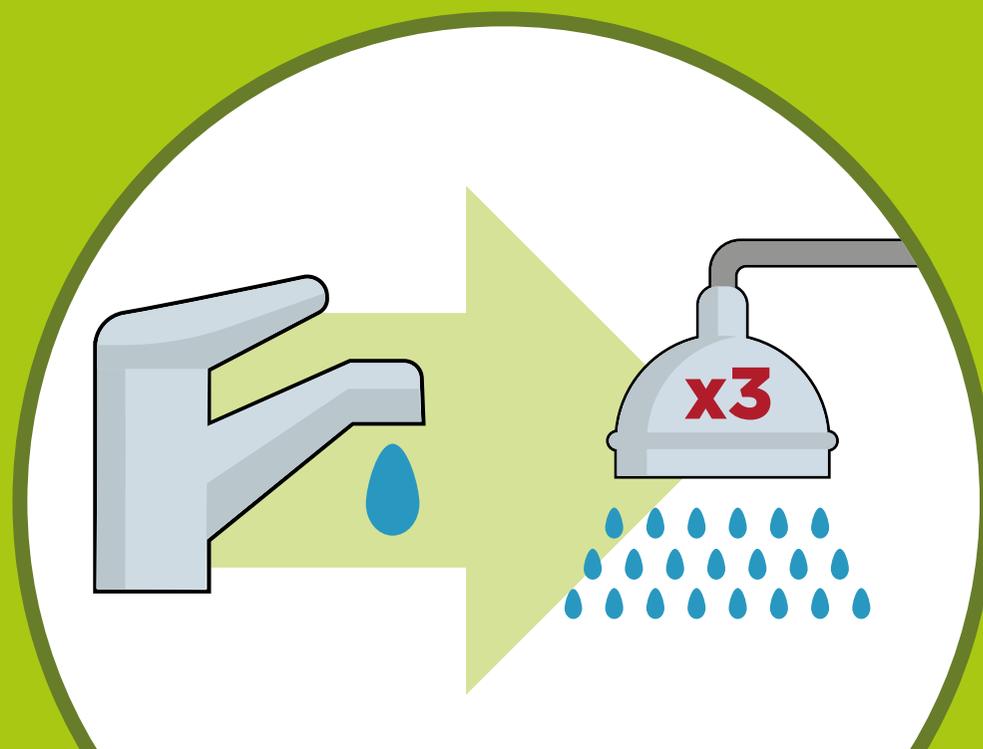
Des gestes simples pour faire des économies
et préserver l'environnement



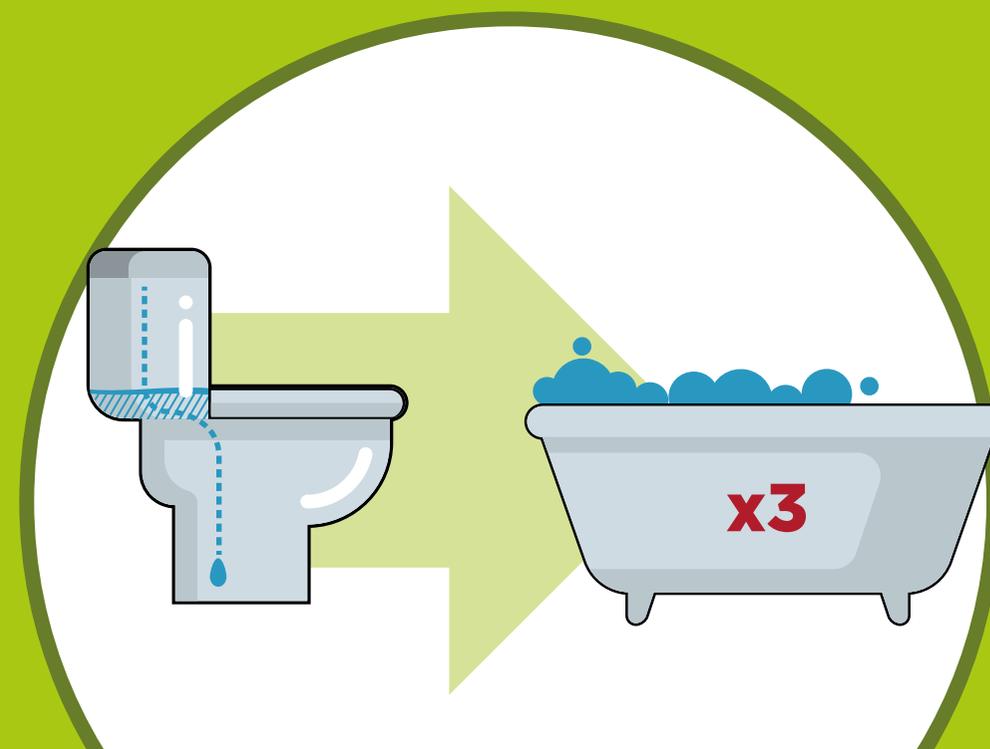


DÉLIT DE FUIITE

Surveiller les fuites d'eau



Un robinet qui goutte gaspille jusqu'à 120 litres d'eau/jour
Soit l'équivalent de 3 douches



Une chasse d'eau qui fuit représente jusqu'à 600 litres d'eau/jour
Soit l'équivalent de 3 bains

L'ÉCOGESTE

> Signaler les fuites d'eau dès qu'elles apparaissent

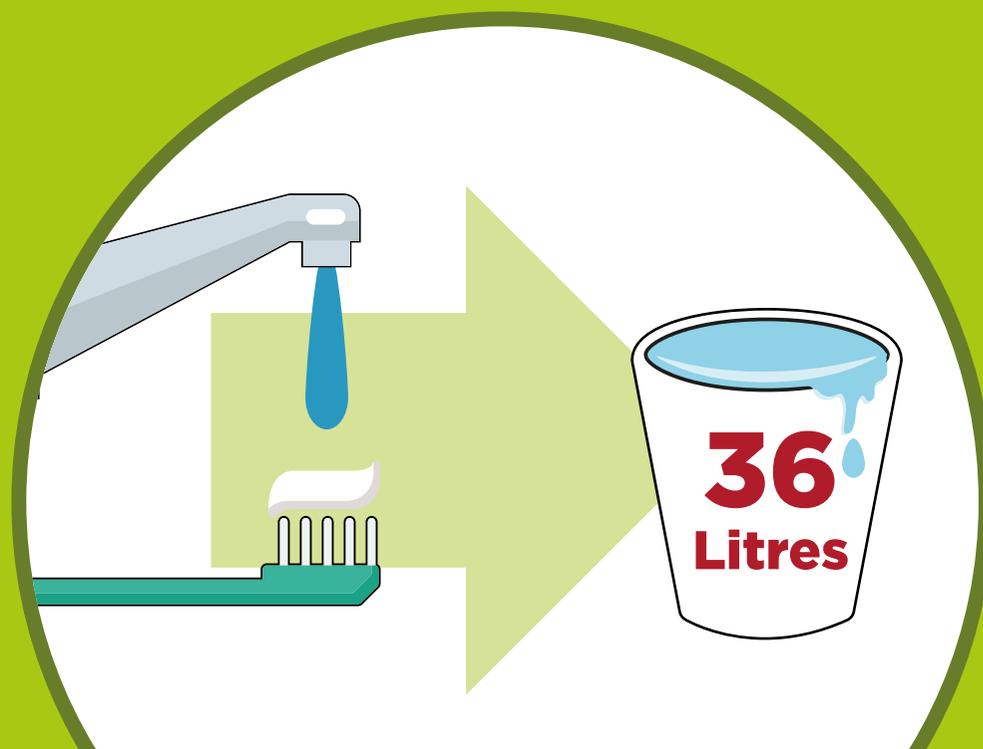
LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

L'eau du robinet et même celle des toilettes est traitée pour être potable. Une fuite d'eau, c'est donc de l'eau potable qui file directement vers les égouts sans même avoir servie. Là, elle se mélange avec les eaux sales. Un sacré gâchis !



À L'EAU QUOI !

Veiller à sa consommation d'eau



Un robinet laissé ouvert pendant 3 min pour un brossage de dent consomme jusqu'à **36 litres d'eau / 3 min**



Une vaisselle faite en laissant l'eau couler sans utiliser le bac consomme jusqu'à **50 litres d'eau**

L'ÉCOGESTE

> Fermer systématiquement les robinets d'eau en se lavant les mains, en faisant la vaisselle, en se brossant les dents...

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un Français consomme en moyenne 150 litres d'eau par jour et un américain 300 litres. Un habitant d'Afrique sub-saharienne ne dispose lui que de 10 litres quotidiennement. 1 personne sur 10 n'a pas accès à l'eau potable dans le monde. En 2030, la pénurie touchera la moitié de l'humanité.



EXTINCTION DES FEUX

Éclairer utile



1h30 d'éclairage inutile par jour équivaut à **2 semaines d'éclairage** en continu au bout d'un an.



Laisser la lumière allumée en sortant de votre bureau le soir équivaut à **150 jours d'éclairage** en continu au bout d'un an

L'ÉCOGESTE

> Eteindre les lumières en quittant une pièce et profiter au maximum de la lumière naturelle, rien de tel pour faire le plein de vitamine D !

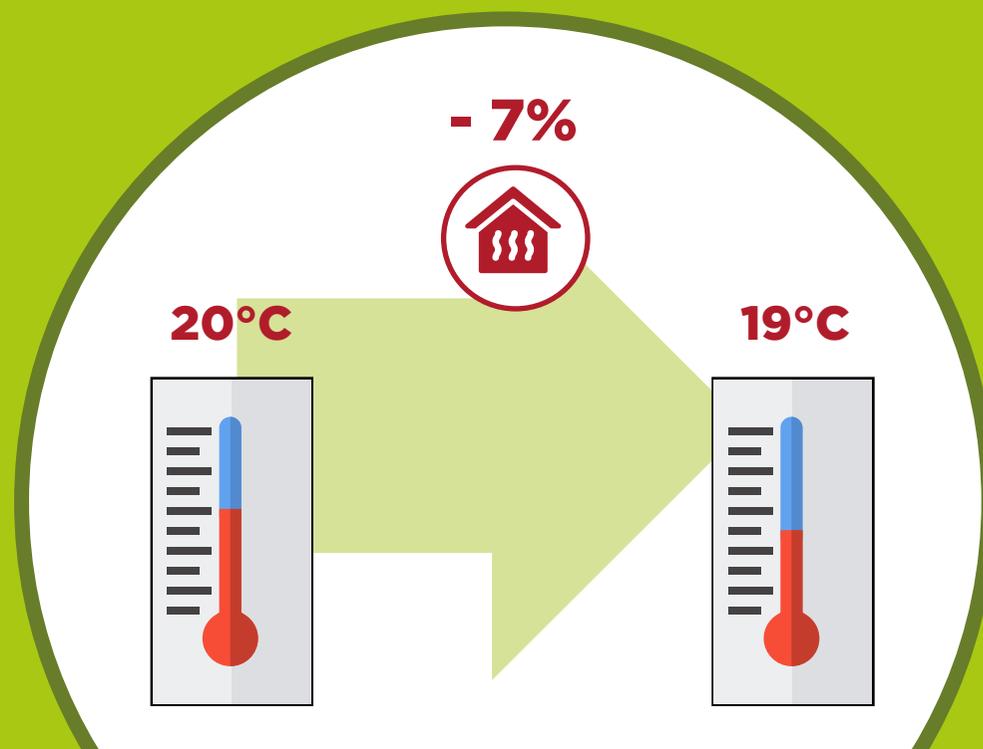
LE SAVIEZ-VOUS ?

L'éclairage public représente environ 15% de la consommation mondiale d'électricité et contribue pour 5% à des émissions de gaz à effet de serre, responsables du changement climatique. Faire fonctionner des centrales nucléaires pour éclairer des pièces vides, inutile non ?

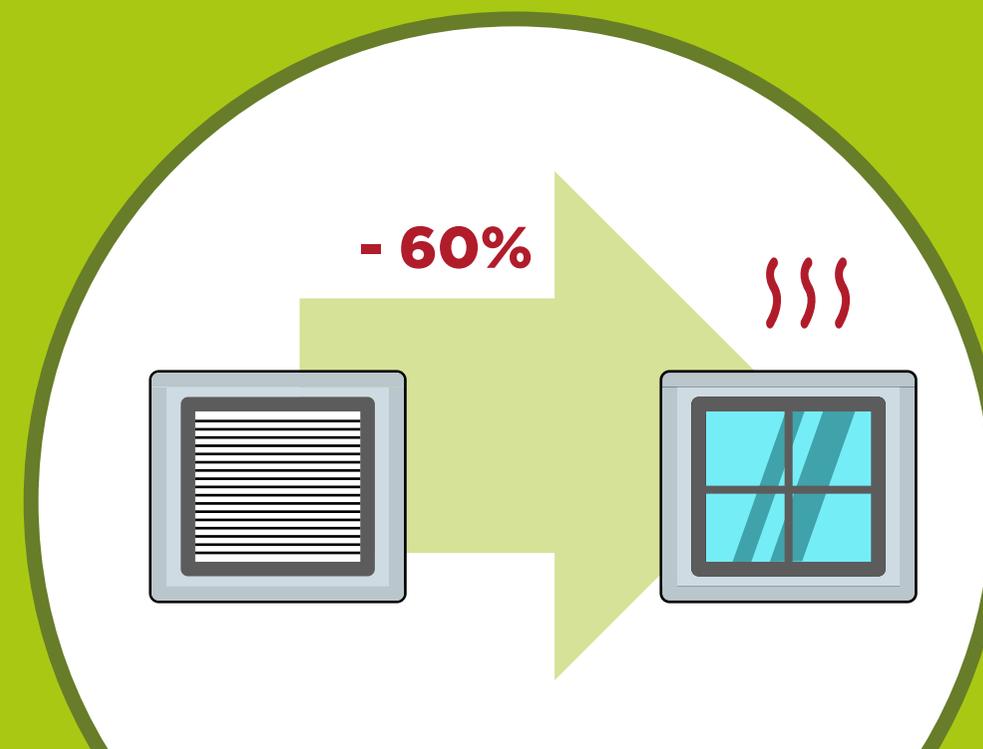


CHAUD DEVANT !

Optimiser l'utilisation du chauffage



Passer de 20°C à 19°C dans un logement, c'est 7 % de consommation en moins



Fermer les volets roulants l'hiver réduit de 60 % la déperdition de chaleur d'une fenêtre

LES ÉCOGESTES

- > Aérer son logement au moins 5 à 10 min par jour pour assainir l'air
- > Dépoussiérer régulièrement les radiateurs et ne rien déposer dessus

LE SAVIEZ-VOUS ?

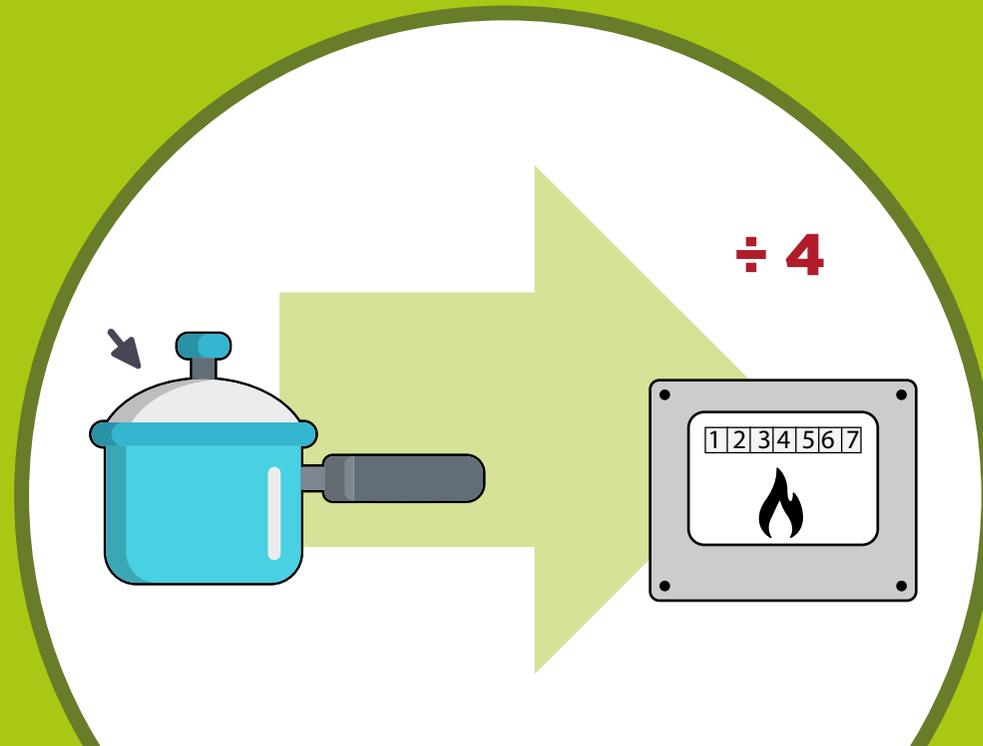
En 2016, la facture de chauffage moyenne en France par foyer était de 1611 euros. Au total, les Français consacrent en moyenne 14% de leur budget pour se chauffer.

À CÔTÉ DE LA PLAQUE

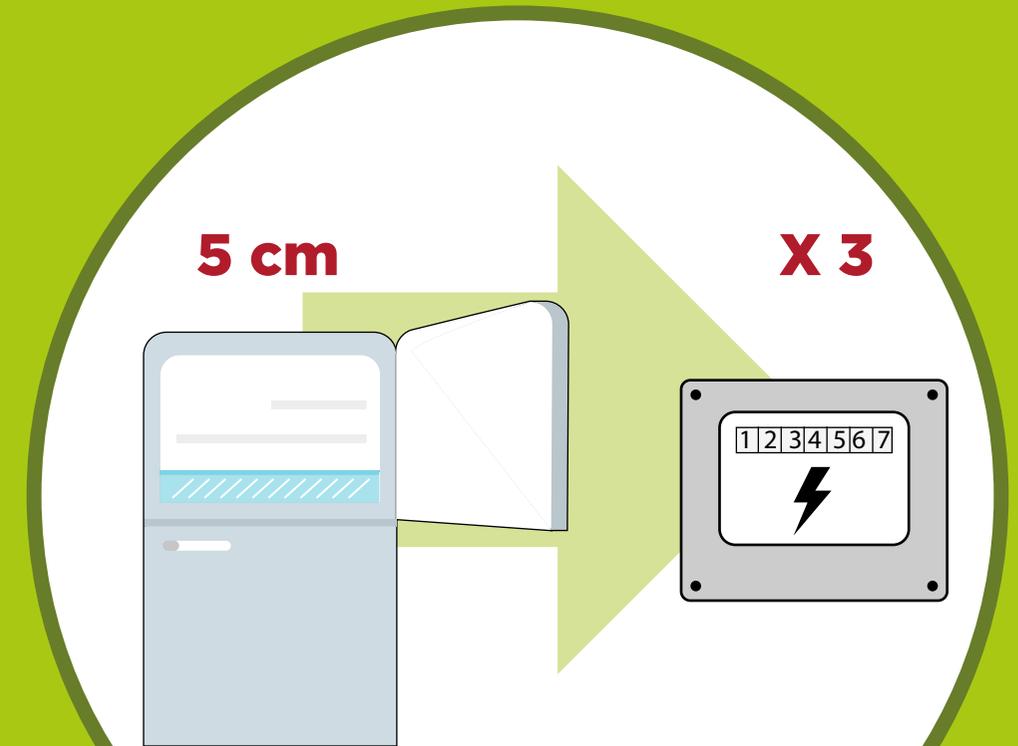


Cuisiner durable

aljt



Un couvercle sur les casseroles lors de la cuisson consomme **4 fois moins** d'électricité ou de gaz



5 cm de givre dans le réfrigérateur multiplie par **3** sa consommation d'électricité

LES ÉCOGESTES

- > Dégivrer son réfrigérateur régulièrement
- > Utiliser des casseroles adaptées à la taille des feux
- > Eteindre les feux avant la fin de la cuisson

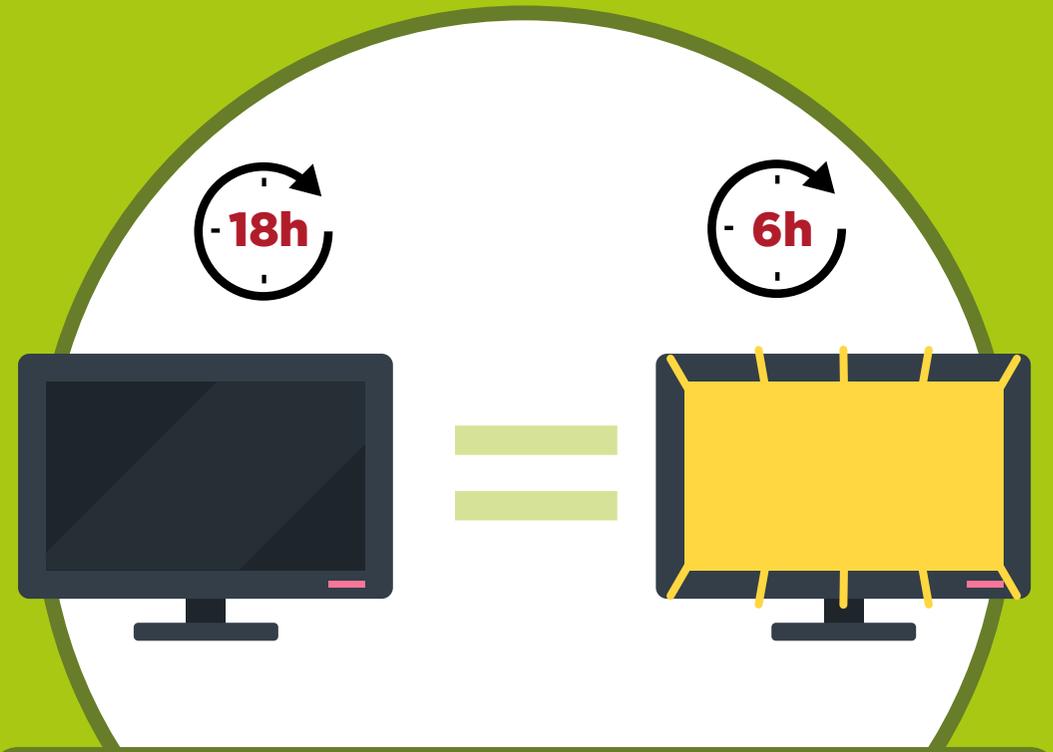
LE SAVIEZ-VOUS ?

L'usage des fours, plaques électriques, micro-ondes, ainsi que de divers petits appareils consomme près de 550 kWh par an par logement et le réfrigérateur consomme à lui seul 360 kWh par an. D'où l'importance de veiller à la classe énergétique des appareils électroménagers au moment de l'achat.



EN MODE VEILLE

Optimiser l'utilisation des appareils électriques



Un écran en veille pendant 18 heures consomme autant d'électricité que s'il avait été allumé pendant 6 heures



Un ordinateur allumé toute l'année 24h/24 peut coûter jusqu'à 100€ d'électricité par an

- ### LES ÉCOGESTES
- > Eteindre les appareils électriques en veille
 - > Débrancher les chargeurs après utilisation
 - > Privilégier les multiprises avec interrupteur

LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

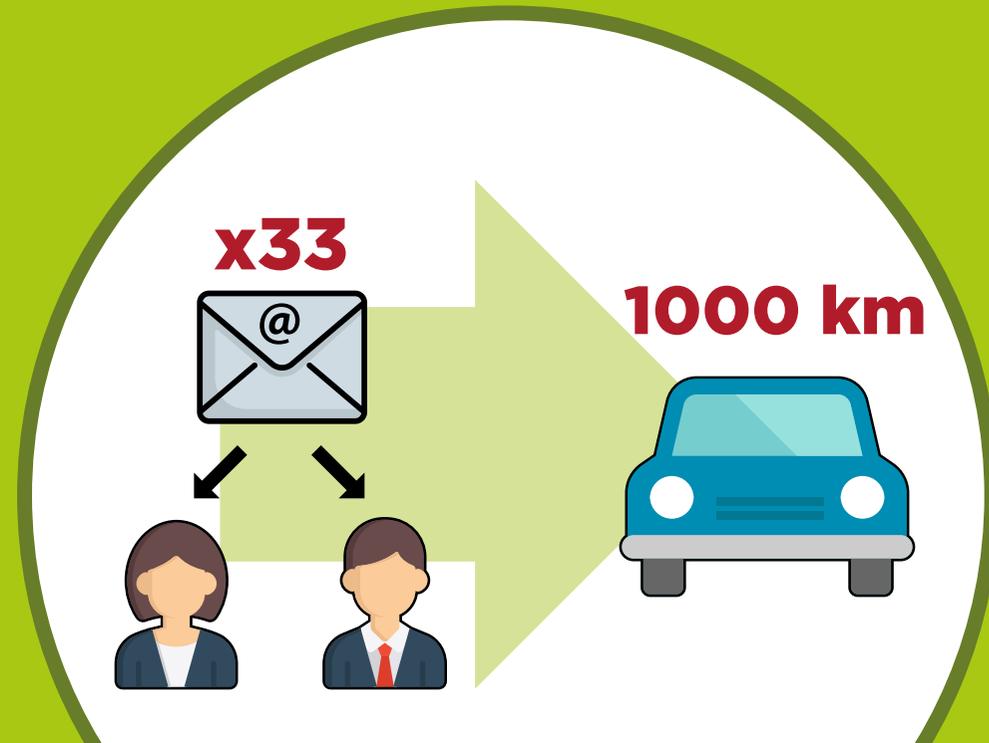
Tous les appareils électriques continuent de consommer de l'électricité tant qu'ils restent branchés à la prise. Les Français mobilisent en permanence une puissance électrique de quelque 2300 mégawatts avec leurs appareils en veille. C'est plus que la production de deux réacteurs nucléaires en un an.



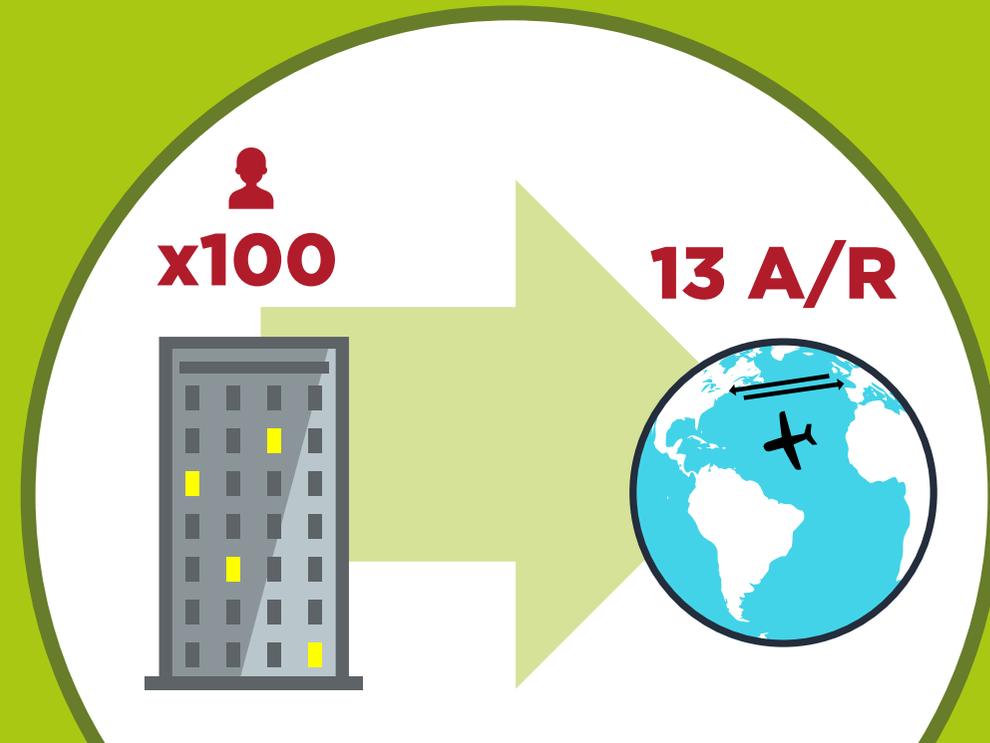
DIGITAL DETOX



Surfer léger



L'envoi quotidien de 33 emails d'1 Mo à 2 destinataires génère annuellement des émissions équivalentes à 180kg de CO₂, soit l'équivalent de plus de **1 000 km parcourus en voiture**



Dans une entreprise de 100 personnes, l'envoi d'emails génère environ 13,6 tonnes de CO₂ par an, l'équivalent de **13 allers-retours Paris / New York en avion**

- ### LES ÉCOGESTES
- > Installer un anti-spam
 - > Réduire la taille des PJ envoyées par email
 - > Supprimer les vieux emails inutiles

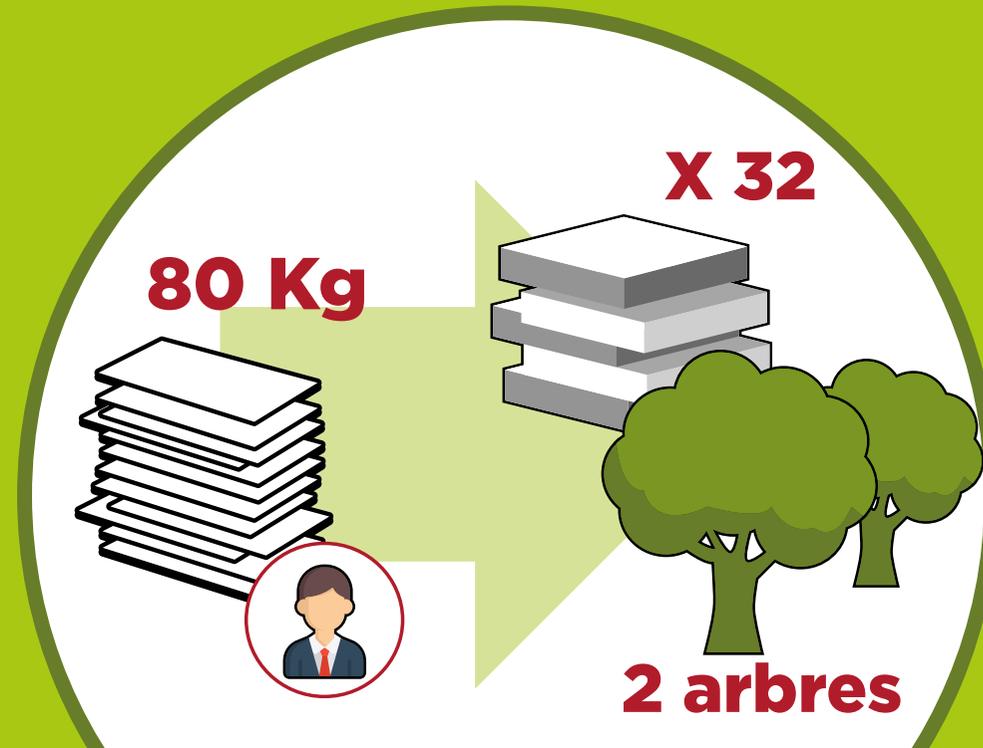
LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

Les emails reçus et envoyés chaque jour sont stockés au sein de datacenters qui accueillent des milliers de serveurs informatiques. Ceux-ci génèrent beaucoup de chaleur et nécessitent d'être refroidi par une climatisation 24h/24. Un datacenter a une consommation électrique annuelle équivalente à une ville de 75 000 habitants.

VOS PAPIERS S'IL VOUS PLAÎT



Réduire l'usage du papier



80 kg de papier sont consommés par an
et par salarié : l'équivalent de
32 ramettes par an soit 2 arbres



1 feuille sur 6 imprimée
sur le lieu de travail
n'est jamais utilisée

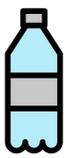
LES ÉCOGESTES

- > N'imprimer que lorsque c'est nécessaire
- > Privilégier les impressions en recto verso et plusieurs pages par feuille

LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

La fabrication du papier engendre la déforestation responsable de 20% des émissions mondiales de gaz à effet de serre. Une diminution de 10% du taux d'impression des emails reçus par les employés d'une entreprise de 100 personnes permet d'économiser 5 tonnes de CO₂ sur une année. Cela équivaut à 5 allers-retours Paris / New York.

— UNE PLASTIQUE DE RÊVE —

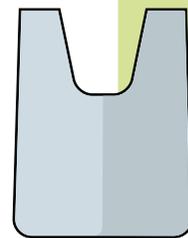


Réduire l'utilisation du plastique

aljit



400 ans



Un sac plastique est fabriqué en **1 seconde**, pour une durée moyenne d'utilisation de **20 minutes** et une durée de décomposition dans la nature pouvant aller **jusqu'à 400 ans**

100 à 1 000 ans



Il faut compter **100 à 1000 ans** pour qu'une bouteille en plastique se décompose dans la nature

LES ÉCOGESTES

- > Éviter l'achat de produits suremballés
- > Vérifier ses stocks avant de faire ses courses.
- > Limiter l'utilisation des sacs et bouteilles en plastiques

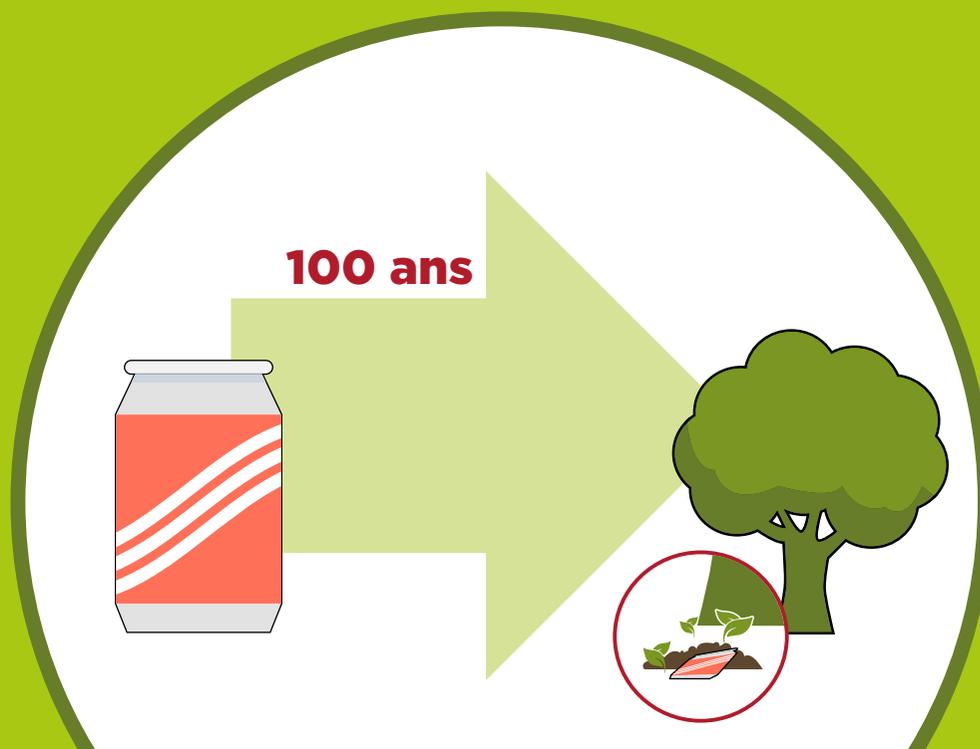
LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

Plus d'un million d'oiseaux et 100 000 mammifères marins meurent chaque année à cause de nos rejets plastiques, qui se retrouvent en bonne partie dans les océans. D'ici 2050, il y aura plus de plastique que de poissons dans les mers du monde. Selon les experts, on retrouve même déjà des traces de ces plastiques dans notre chaîne alimentaire.

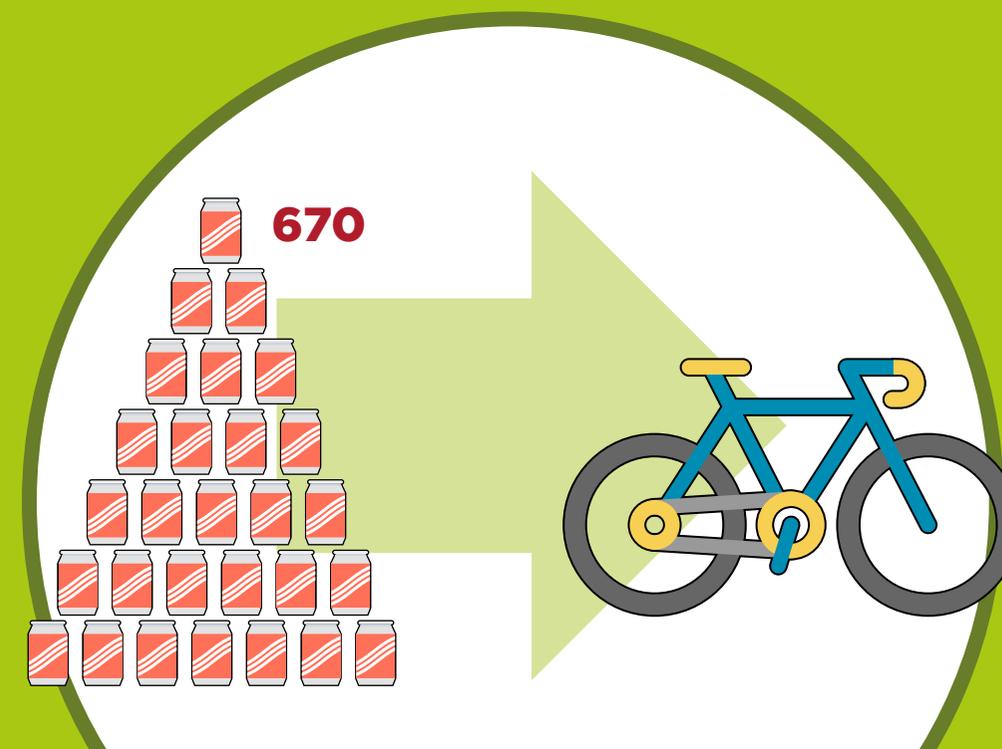


TRIER COMME JAMAIS

Réduire, réutiliser, recycler : consommer responsable



Il faut près de **100 ans** pour qu'une canette de boissons se désagrège dans la nature



En respectant les consignes de tri, on peut fabriquer un vélo avec **670 canettes**

LES ÉCOGESTES

- > Respecter les consignes de tri de sa commune
- > S'informer des collectes spécifiques
- > Donner une 2^{ème} vie à ses affaires avec le troc ou le don à des associations caritatives

LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

Il est important de trier ses déchets car cela permet ensuite de les rediriger vers des entreprises qui pourront les recycler, c'est à dire les transformer en de nouveaux produits. A l'inverse, si les ordures ne sont pas triées, elles sont mises en décharge ou incinérées. Le problème, c'est que brûler ou enfouir les déchets contribue à polluer l'environnement.



LES ÉCOGESTES ALJT

www.aljt.com



Sources :

www.ademe.fr - www.mtaterre.fr - www.ecoemballages.fr - www.notre-planete.info