



LES ÉCOGESTES ALJT

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





CHAUD DEVANT !

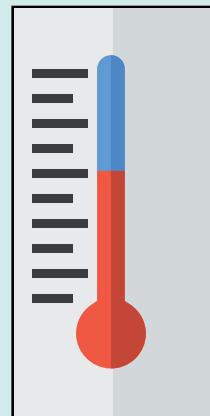
Optimiser l'utilisation du chauffage

LES ÉCOGESTES

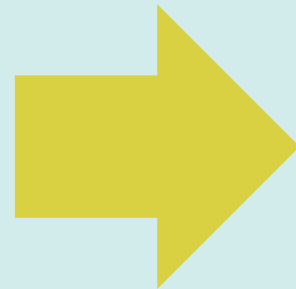
> Aérer son logement au moins 5 à 10 min par jour pour assainir l'air

> Dépoussiérer régulièrement les radiateurs et ne rien déposer dessus

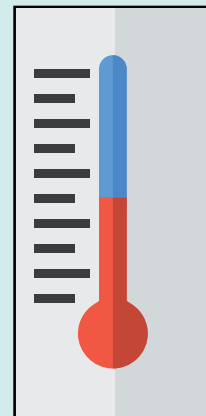
20°C



- 7%

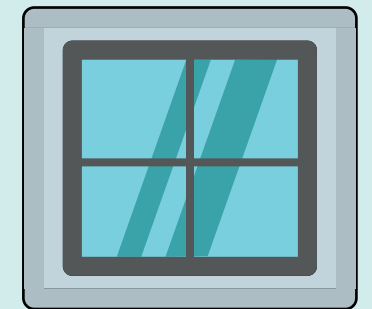
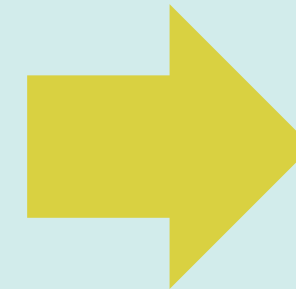
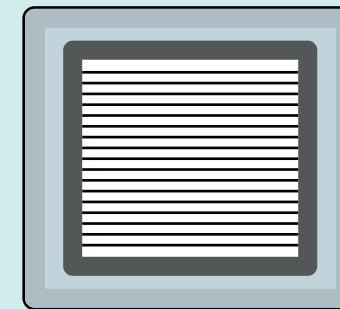


19°C



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

- 60%



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



LE SAVIEZ-VOUS ?

En 2020, la facture de chauffage moyenne en France par foyer était de 1 684 euros. Au total, les Français consacrent en moyenne 14 % de leur budget pour se chauffer.

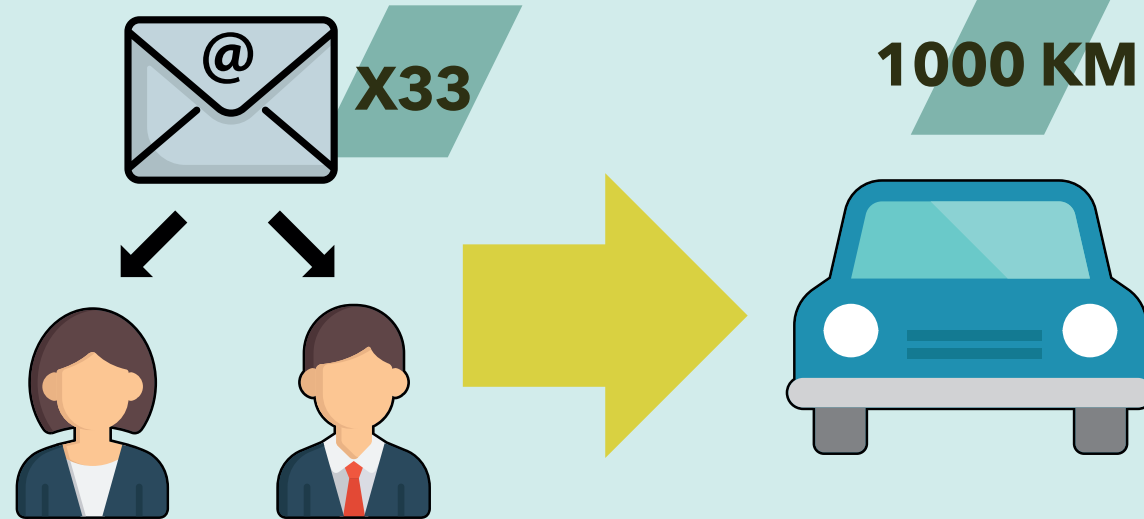
DIGITAL DETOX



Surfer léger

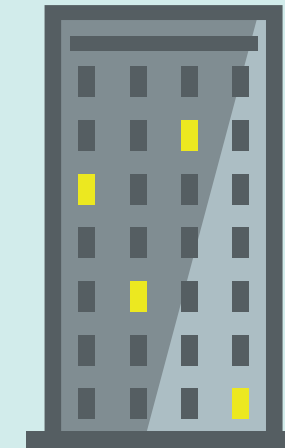
LES ÉCOGESTES

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



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

X100



13 A/R



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.



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.

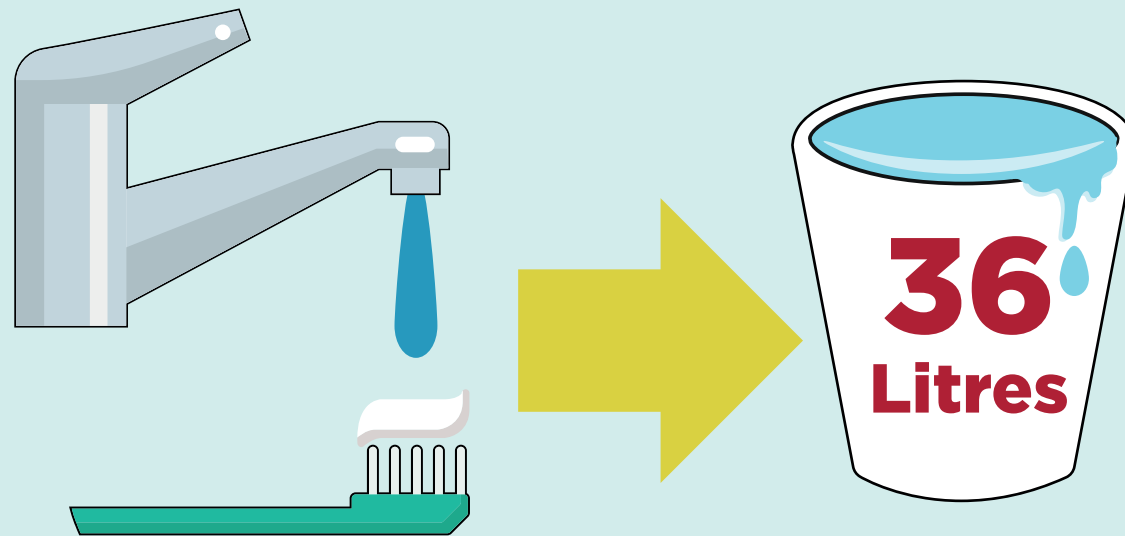


À L'EAU QUOI !

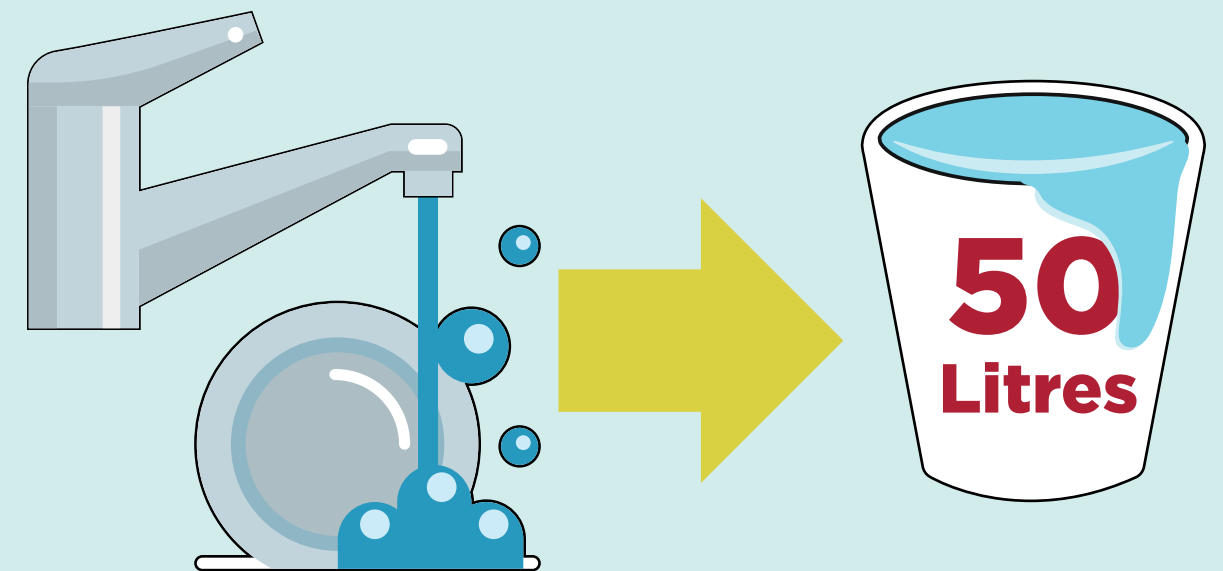
Veiller à sa consommation d'eau

LES ÉCOGESTES

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



Un robinet laissé ouvert pendant 3 min pour un brossage de dents consomme jusqu'à 36 litres d'eau.



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



LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

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.

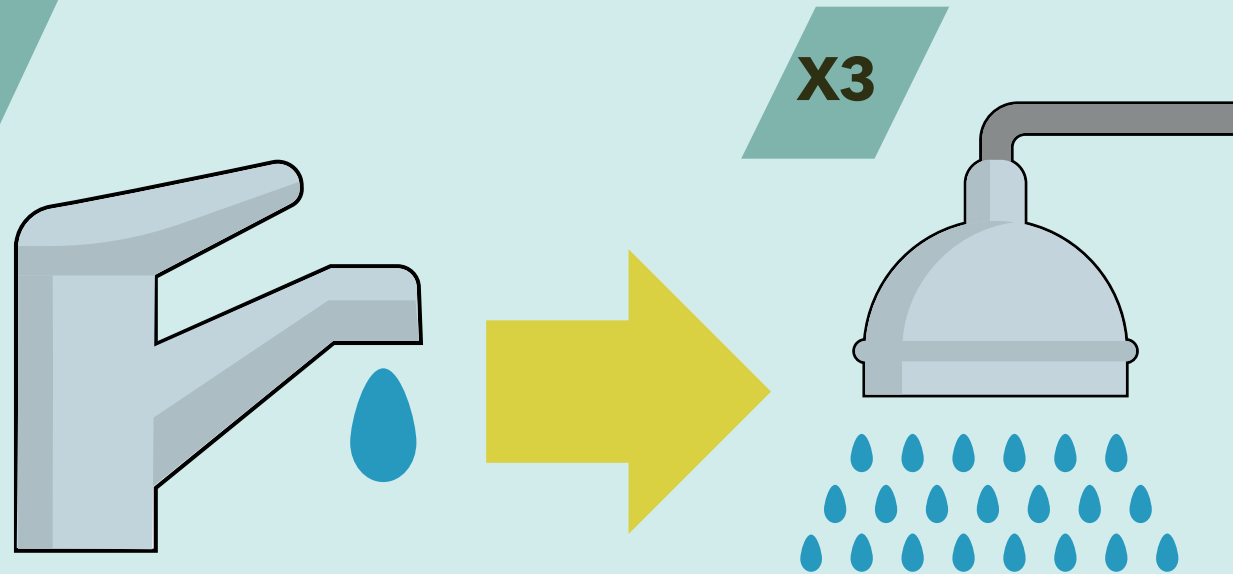


DÉLIT DE FUITE

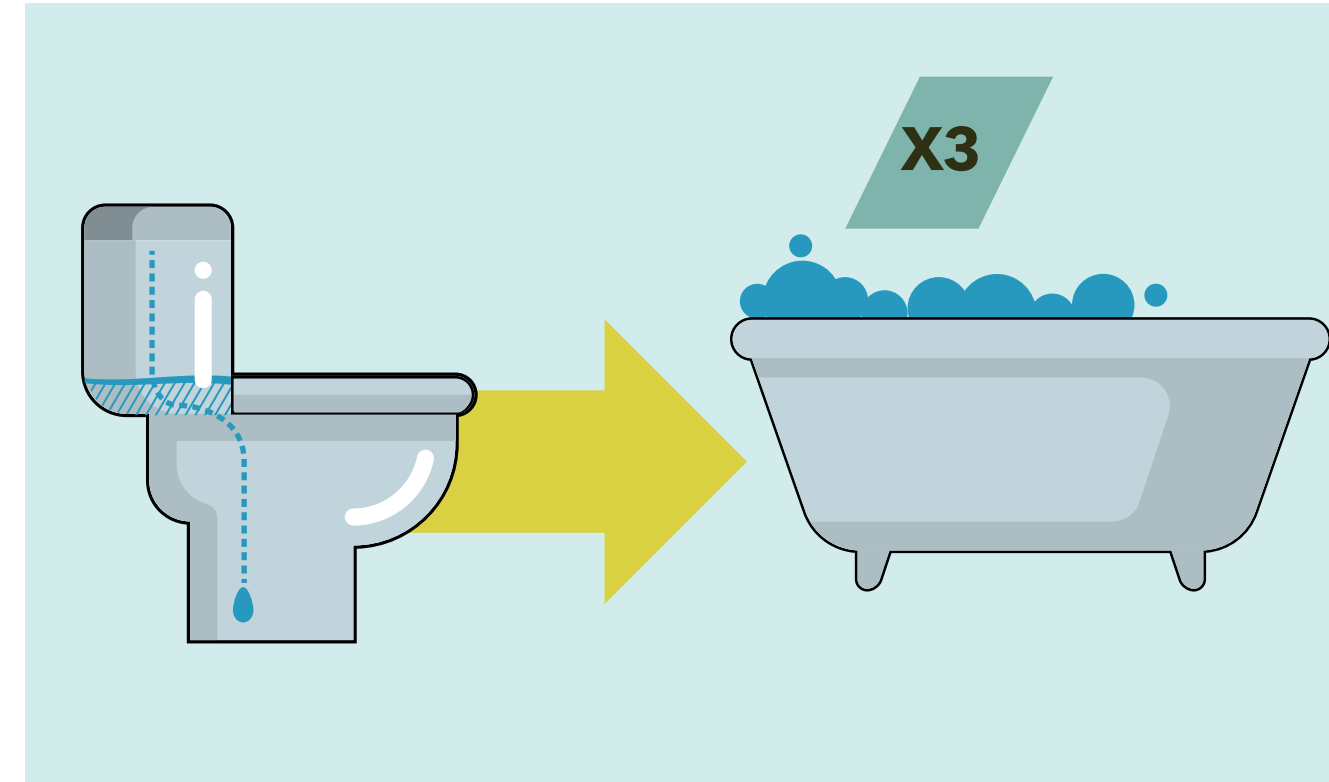
Surveiller les fuites d'eau

LES ÉCOGESTES

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



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.



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 !

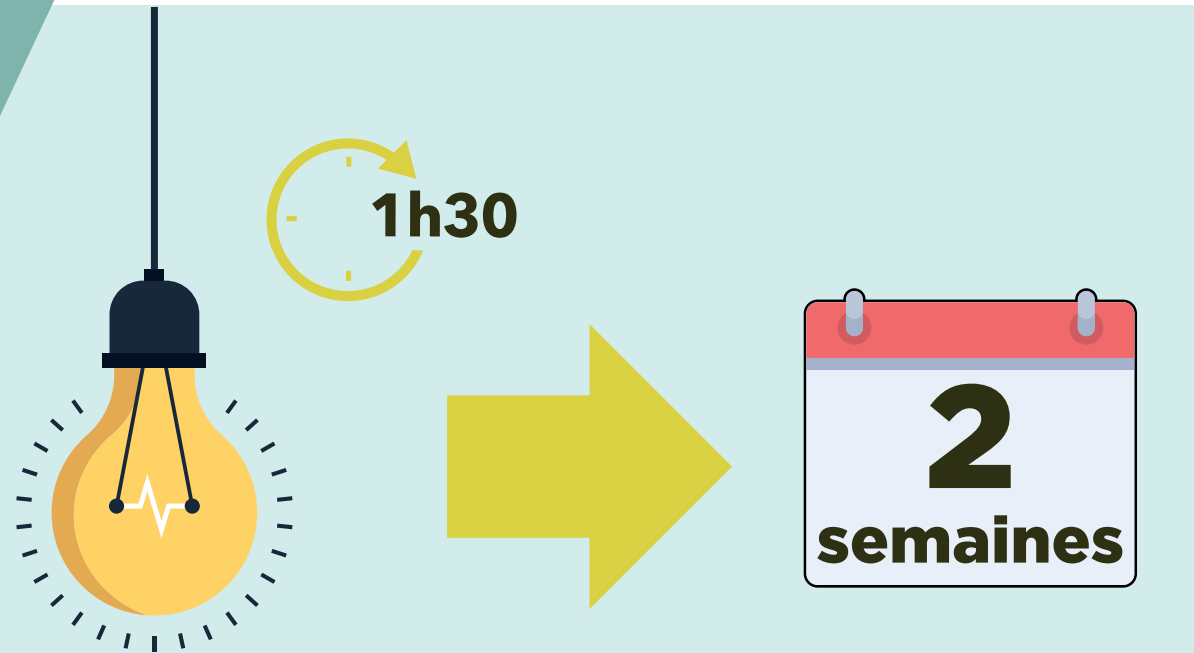


EXTINCTION DES FEUX

Éclairer utile

LES ÉCOGESTES

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



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.



LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

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 ?

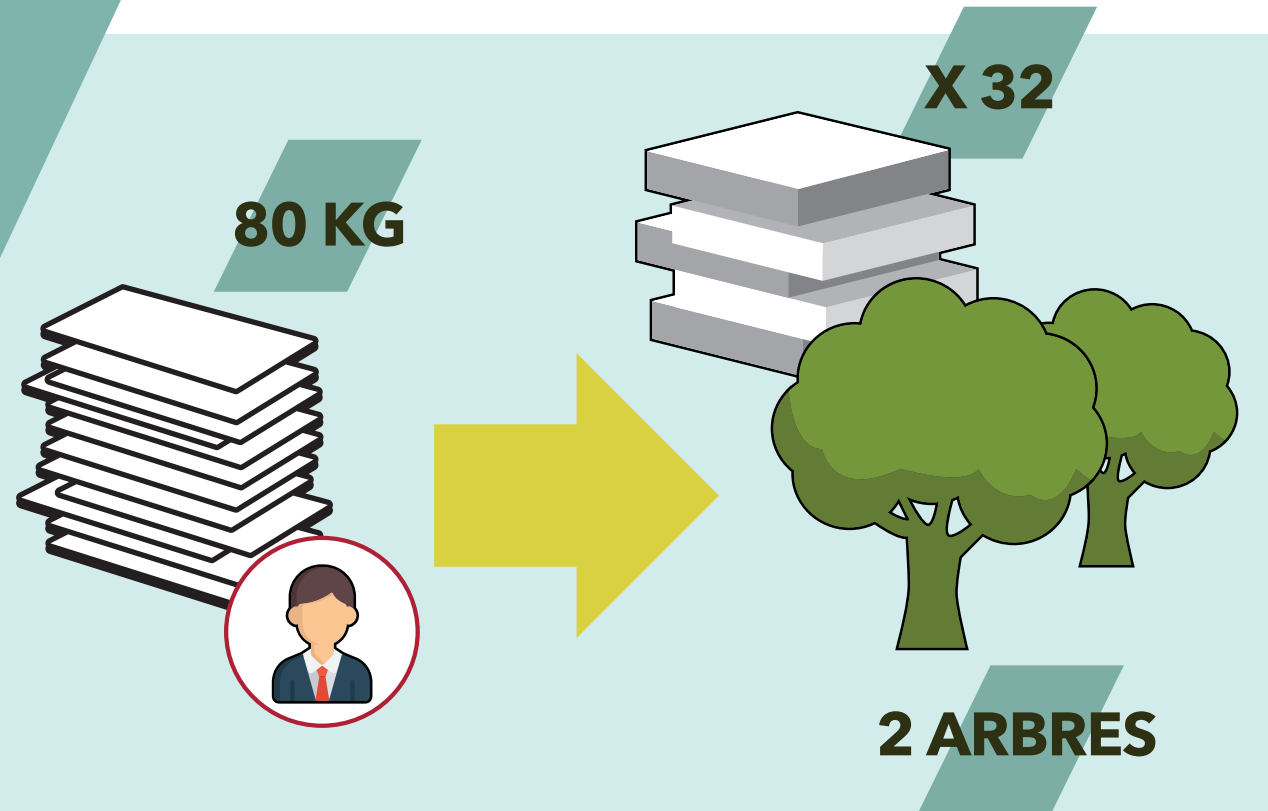
VOS PAPIERS S'IL VOUS PLAÎT



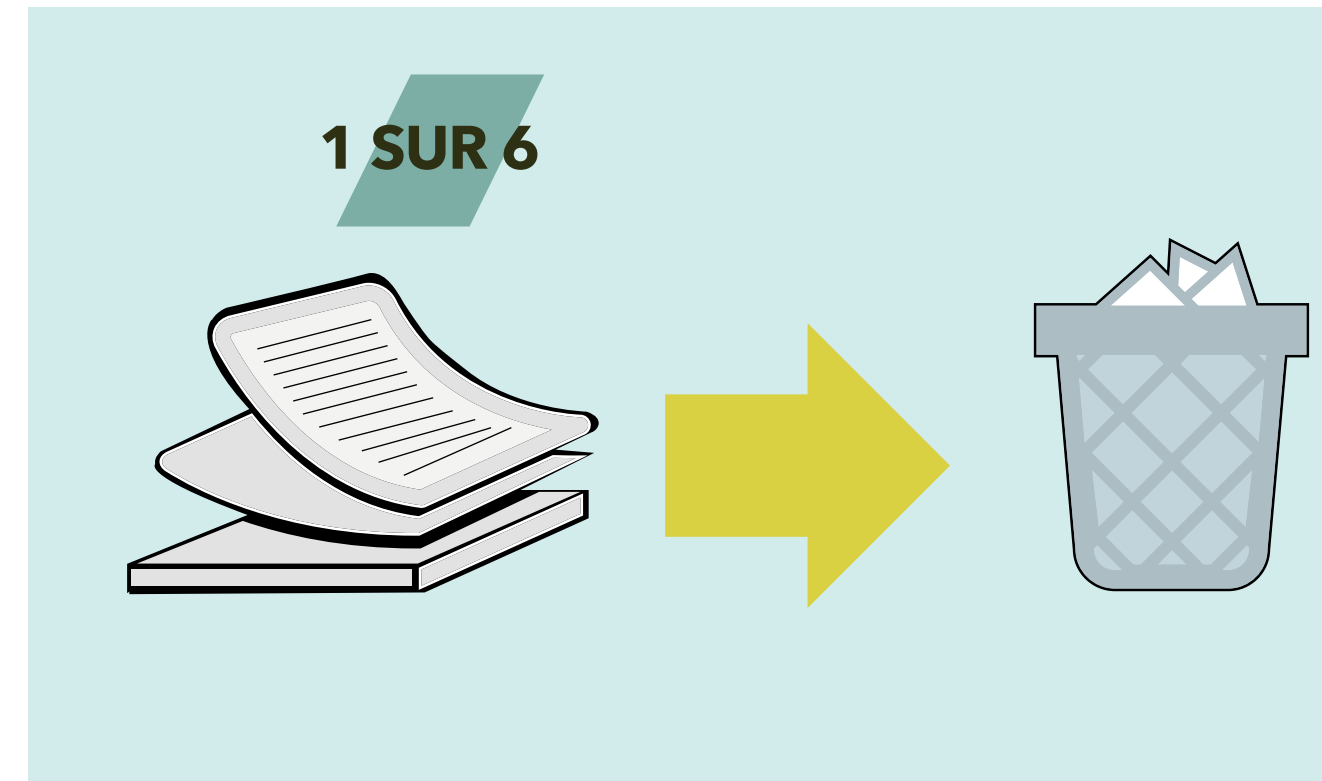
Réduire l'usage du papier

LES ÉCOGESTES

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



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.



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.

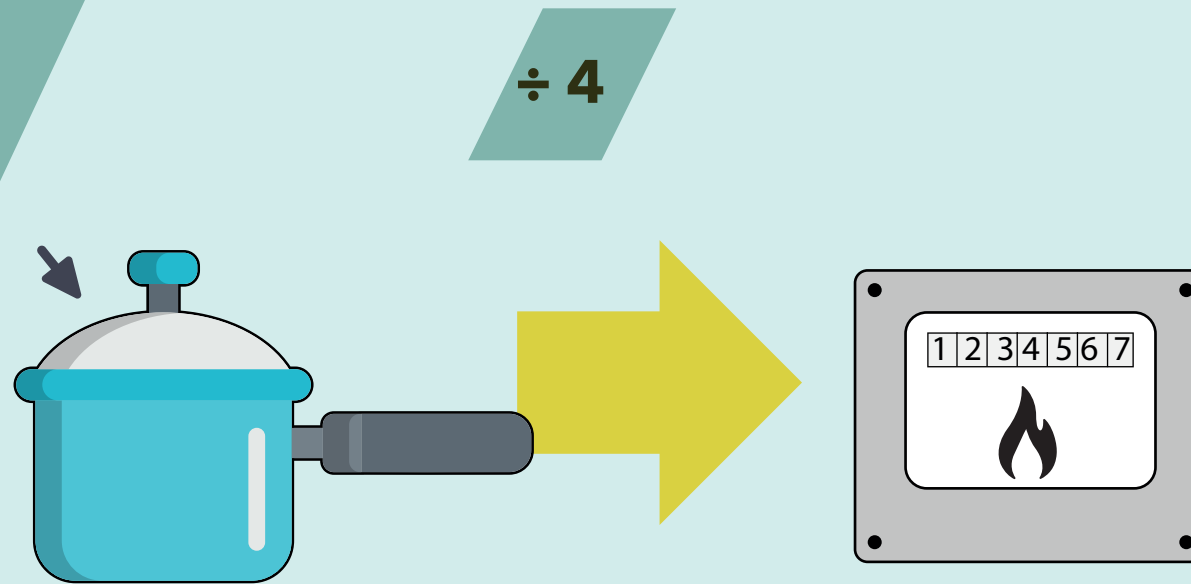
À CÔTÉ DE LA PLAQUE



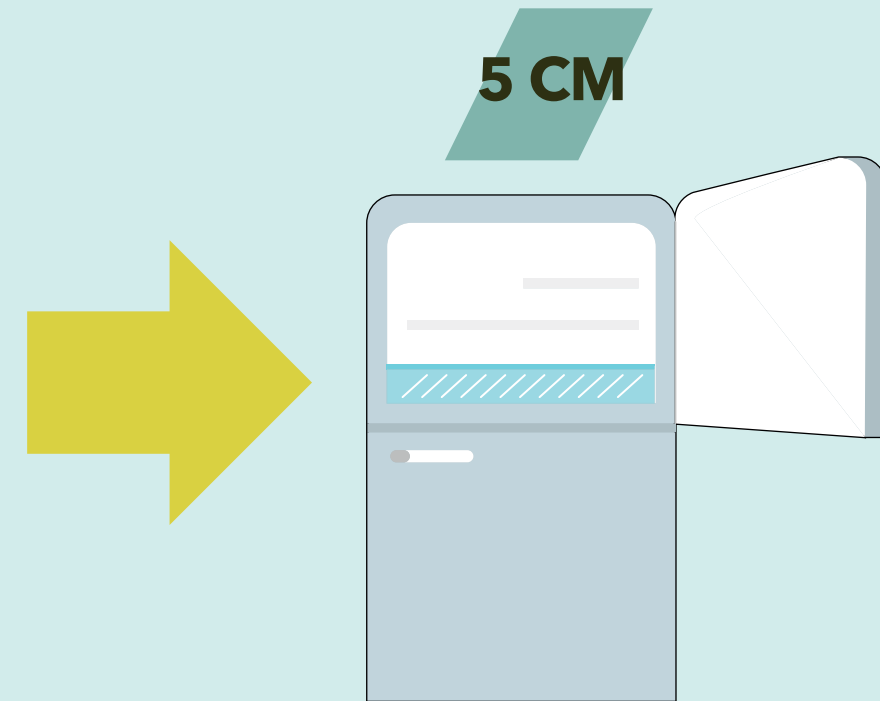
Cuisiner durable

LES ÉCOGESTES

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



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.



LA VRAIE RAISON DE LE FAIRE

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.



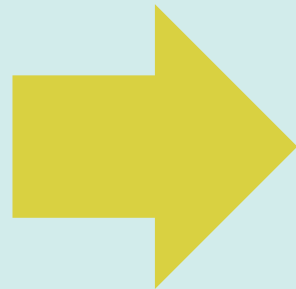
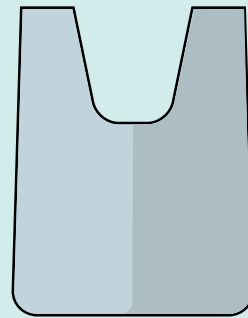
UNE PLASTIQUE DE RÊVE

Réduire l'utilisation du plastique

LES ÉCOGESTES

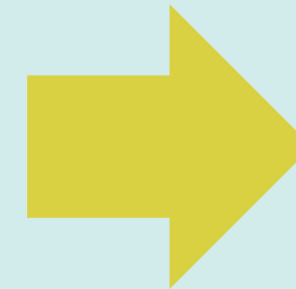
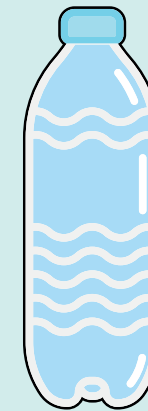
- > Éviter l'achat de produits suremballés
- > Vérifier ses stocks avant de faire ses courses
- > Limiter l'utilisation des sacs et bouteilles en plastiques

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.



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.

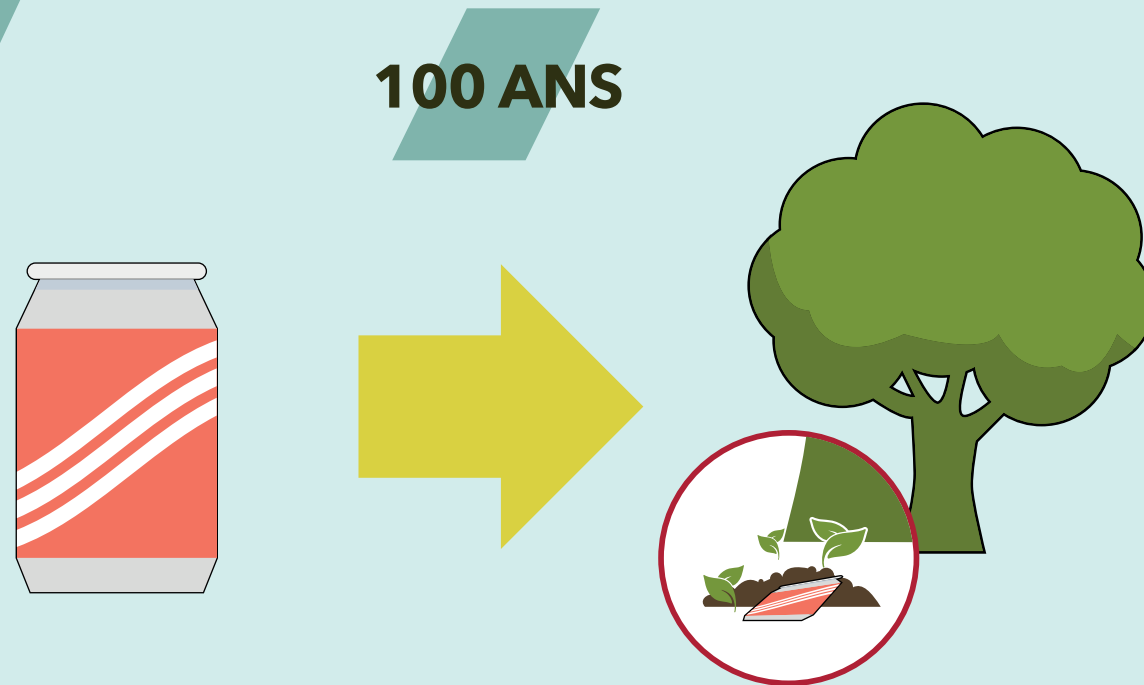


TRIER COMME JAMAIS

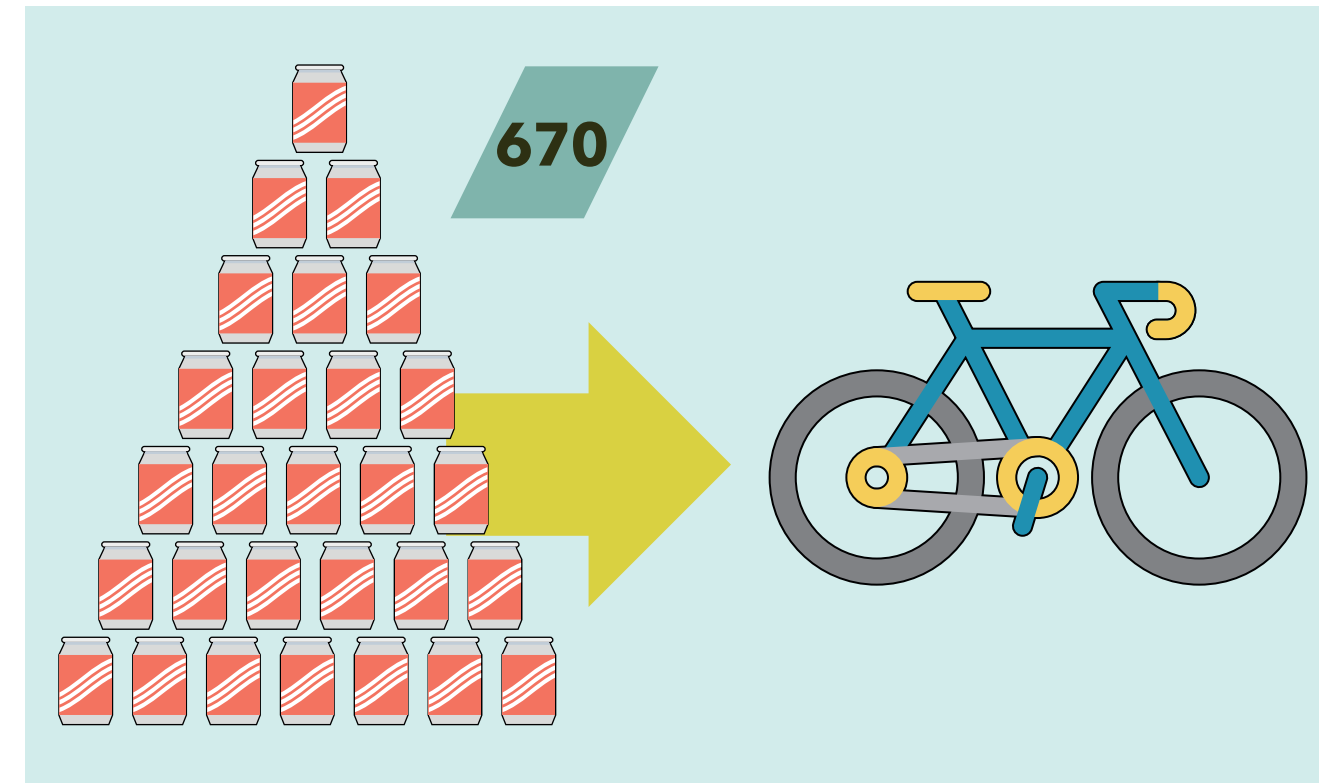
Réduire, réutiliser, recycler : consommer responsable

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



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.



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. À 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.

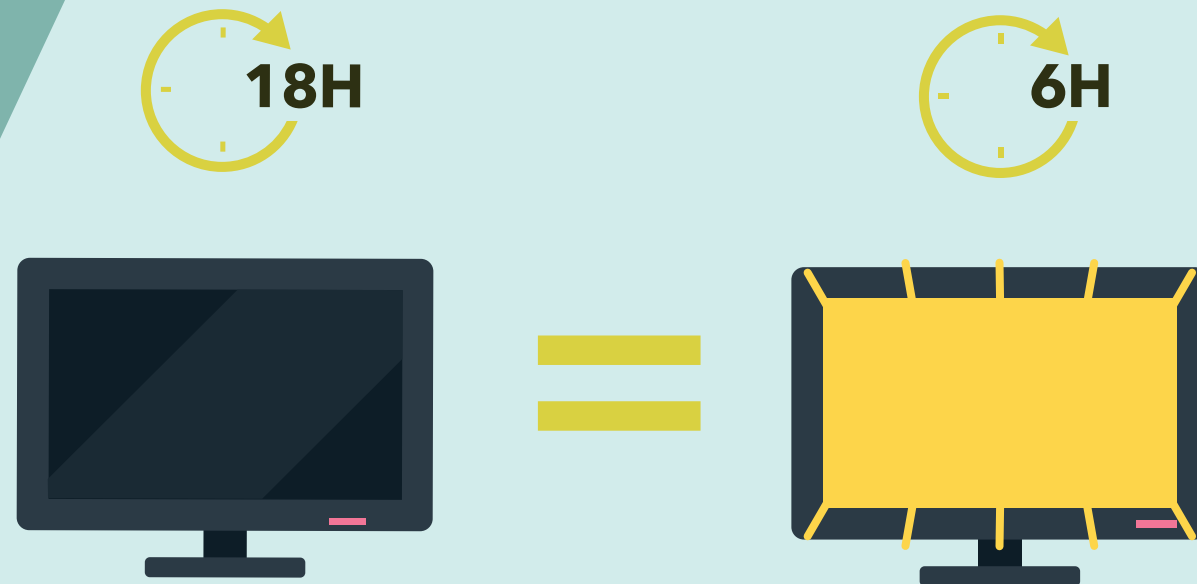


EN MODE VEILLE

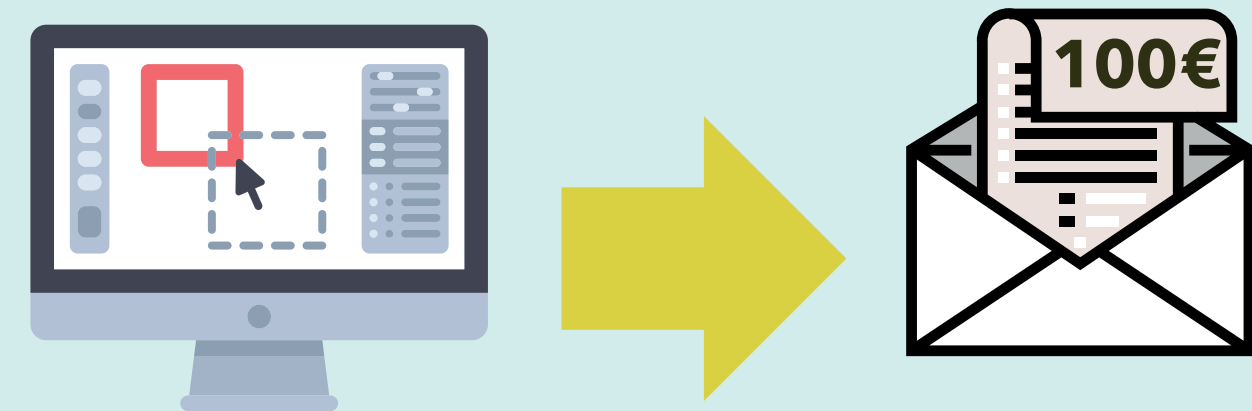
Optimiser l'utilisation des appareils électriques

LES ÉCOGESTES

- > Éteindre les appareils électriques en veille
- > Débrancher les chargeurs après utilisation



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.



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.



LES ÉCOGESTES ALJT

WWW.ALJT.COM



SOURCES :

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