

Les Eco-Conseils.com

Transports :

- Je **démarré en douceur** car sur le 1er km ma voiture consomme 50% de plus et pollue 4 fois plus.
- J'**adopte une conduite cool**, car à vitesse moyenne égale, une conduite agressive peut augmenter la consommation de 40% . C'est encore la meilleure façon pour réaliser des économies d'essence.
- Je **diminue ma vitesse de pointe**, c'est bon pour mes points, mon portefeuille et l'environnement.
- Je **coupe le contact** en cas d'arrêt, au-delà de 30 secondes.
- Je **coupe la climatisation** augmente la consommation de carburant de 15% (route) à 30% (ville)
- Je **nettoie le filtre à air** à chaque vidange, il peut entraîner une consommation supplémentaire de 3%
- Je **gonfle mes pneus** car 70% des automobilistes roulent avec des pneus mal gonflés ce qui entraîne une usure rapide et une surconsommation de carburant.
- J'**utilise les limiteurs** et équipements permettant de mieux maîtriser ma consommation.
- J'**enlève ma galerie**, même à vide une galerie fait consommer 10% de carburant en plus.
- J'achète une voiture économe petite, légère et économe en carburant avec une boîte à vitesse mécanique.

- Je **me fait conduire** : Les transports en commun offrent au passager un trajet sans crainte et sans stress. De plus en prenant le bus, une personne émet 3 fois moins de co2 qu'en voiture.
- Je **partage**. Quand la voiture est nécessaire, le co-voiturage est judicieux.
- Je **fait autrement** : à pied, à vélo, ou en roller, c'est bon pour l'environnement et la santé.
- J'**utilise la technologie** pour limiter mes déplacements.Téléphone, Internet...

Appareil ménagers :

- Je **couvre ma cuisson** car maintenir 1,5 litre en ébullition dans une casserole demande 4 fois plus d'énergie sans couvercle.
- La **touche éco** ou demi-charge permet de diminuer la consommation de l'appareil de 25%
- J'utilise une **boule anti-tartre magnétique** qui évitera le dépôt de tartre naturellement.
- J'utilise des **balles de séchage** (battent, brassent le linge, améliorent lessive et séchage).
- Les appareils peuvent fonctionner **la nuit en heures creuses** avec un programmateur.
- Les lessives à basse température (30° à 40°) **consomment trois fois moins** qu'un cycle à 90°.
- Je lave parfois à l'**eau froide**. De nombreux détergents sont efficaces à l'eau froide.
- Un appareil de **classe A** consomme trois fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C
- Je fait attention à l'**accumulation de givre** dans les appareils de froid.

Eau :

- J'économise et **respecte l'eau**, c'est une ressource vitale
- Je prend **une douche** c'est 60 litres, un bain c'est 200 litres!
- J'utilise des **économiseurs d'eau** pour passer de 20 litres/minute à 8 litres/minute au robinets.
- Une **plaquette éco-wc** permet un gain de 30% tout en gardant l'efficacité de la chasse d'eau des wc.
- En été, j'**arrose** le jardin à en **fin de journée**.
- Je fais des **cuvettes** pour l'arrosage et je **paille** la terre. Plantez une bouteilles à l'envers sans le fond au pied de vos légumes pour garder l'eau d'arrosage et de pluie.
- Je **récupère l'eau de pluie et de cuisson** pour l'arrosage et les lavages.
- Je n'utilise pas de pesticides ou de produits de lavages non biodégradables.

Chauffage :

- L'hiver, je **ferme les volets** la nuit pour garder la chaleur de la journée
- L'été, j'**ouvre les fenêtres** la nuit pour faire rentrer la fraîcheur.
- Je préfère les **pares-soleil** à la climatisation.
- Réaliser une **isolation** digne de ce nom.
- Régler le **thermostat** plus bas et s'habiller comme en hivers, 1°C de plus c'est 7% de la facture en plus.
- Ne chauffez pas une maison vide ou une pièce ouverte.
- Préférer les **énergies renouvelables**, régulièrement entretenu.

Électricité :

- Je préfère la **lumière naturelle**.
- Je préfère les appareils **basse consommation**.
- Je n'éclaire pas une pièce vide, j'**éteins** un appareil inutilisé.
- Je profite de **l'inertie** des plaques électriques.
- Je préfère les **piles rechargeables**.
- Je préfère l'électricité **photovoltaïque**.

Nature :

- Je **respecter** la nature, c'est une ressource vitale.
- Je **cultive** des légumes et plantes aromatiques.
- Je **composte** les déchets organiques.
- J'utilise contre les rampants, de la **cendre** ou du **sable** autour des pieds.
- Je **traite** avec des produits naturels.
- Je préfère les **outils non motorisés**.

Consommation:

- Je préfère les **emballages simples**.
- Je préfère les produits et matières **biodégradables et recyclables**.
- Je préfère les **éco-labels**.
- Je préfère les **recharges** et les **pack familiaux**.
- Je préfère le **durable** au jetable.
- Mon slogan est « **Réutiliser, réparer, recycler !** ».
- Préférer les aliments **locaux** et de **saison**.
- Je tiens compte de la **provenance** des produits.
- Je tiens compte de la **fabrication** des produits.
- Je tiens compte de la **durée** et **fin de vie** des produits.
- J'**évite** les produits chimiques et plastiques.