

TRUCS ET ASTUCES ÉCOLOGIQUES

Ce dépliant rassemble informations, conseils et ressources pour t'aider à économiser les ressources et ton argent.



Informations étonnantes

#Économies d'énergie

- Le chauffage électrique, c'est en moyenne 391 € par an.
- Baisser le chauffage de 1°C, c'est 50 € d'économies d'électricité par an.
- Éteindre les objets en veille, c'est économiser 100 € par an.
- Laver le linge à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie que de le laver à 90°C.
- Un téléviseur de 160 cm consomme autant que 3 ou 4 téléviseurs de 80 cm.

#Économie d'eau

- 1 personne consomme 148 litres d'eau par jour.
- Un bain consomme deux fois plus d'eau qu'une douche.
- Un robinet qui fuit, c'est 120 litres d'eau perdus par jour.
- Mettre des réducteurs de débit d'eau sur les robinets et pommeaux de douches, c'est réaliser 40 € d'économies par an.

#Alimentation durable

- Chaque année, une personne jette 58 kg de déchets alimentaires dont 24 kg de nourriture encore comestibles.
- La valeur moyenne du gaspillage alimentaire s'élève à 100 € par habitant par an.
- 20 % du budget des personnes est consacré à l'alimentation.
- 6 % des achats alimentaires des ménages sont des produits bio.
- Il faut 15 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de boeuf, soit 3 fois plus d'eau que pour produire 1 kilo de poulet.



Ressources et partenaires

#Économies d'énergie et d'eau

- Site internet de l'[Ademe](#)
- Site internet [Défis Déclics](#)
- Application [Survoltage](#)

#Alimentation durable

- Site internet [Nos gestes climat](#) pour calculer ton empreinte carbone
- [Calendrier des saisonnalités](#) pour les fruits et légumes
- [La Fabrique à Menus](#) de Manger Bouger
- Annuaire national des [AMAP](#)
- Site internet de l'[ADEME](#)
- Application [Too Good to Go](#)
- Application [Hop Hop Food](#)
- Application [Phenix](#)
- Application [Guide du Tri](#) pour savoir dans quelle poubelle jeter un emballage
- Application [Recycle !](#) pour connaître les horaires de collecte et les différents points de collecte
- Application [Jow](#) pour avoir des recettes personnalisées en fonction des aliments présents dans ton frigo



Ce dépliant a été conçu par l'UrhaJ Hauts-de-france et l'Unhaj pour t'aider à mieux gérer les dépenses liées à ton logement.
Retrouve la liste des résidences Habitat Jeunes et leurs coordonnées sur www.habitatjeunes.org

#Conseils #Économie d'eau

- Prends une douche plutôt qu'un bain. 5 minutes, soit le temps d'une chanson, est la durée optimale d'une douche. Couper l'eau de ta douche pendant le savonnage.
- Ferme ton robinet d'eau pendant le brossage des dents ou le lavage des mains.
- Ferme tes robinets sur le froid pour ne pas solliciter inutilement le chauffe-eau.
- Utilise un mousseur sur tes robinets et pommeaux de douche afin de réduire ta consommation d'eau sans enlever la pression.
- Vérifie régulièrement s'il y a des fuites dans les robinets ou les toilettes afin d'éviter de gaspiller l'eau.
- Arrose tes plantes avec l'eau de cuisson des légumes (une fois refroidie).

Utilisation de tes appareils :

- Lave ton linge à 30°C et essore au maximum.
- Remplis tes lave-vaisselle et lave-linge avant de les faire tourner et privilégie les programmes « Eco ».
- Nettoie le filtre du lave-vaisselle et du lave-linge.
- Éteins la lumière en quittant une pièce et tes appareils électroniques, comme ton ordinateur, ta télévision, ou ta console de jeu, plutôt que de les laisser en veille, en utilisant par exemple une multiprise à interrupteur.
- Utilise des ampoules basse consommation ou LED.
- Détartre régulièrement ton petit électroménager (cafetière, bouilloire...).
- Évite d'utiliser le micro-ondes pour décongeler.
- Laisse refroidir tes plats avant de les mettre au frigo.
- Règle ton frigo entre 4°C et 5°C et -18°C pour le congélateur.
- Dégivre ton frigo et ton congélateur 2 fois par an.

#Conseils #Économies d'énergie

Chauffage de ton logement :

- La température idéale est de 19°C lorsque tu es dans ton logement. Lorsque tu n'y es pas ou que c'est la nuit, elle se situe entre 16°C et 17°C. Lorsque tu pars en vacances, mets ton chauffage en mode hors gel.
- Pour avoir plus chaud, ferme tes volets, tire tes rideaux la nuit, ferme les portes des pièces peu chauffées et place un boudin au bas de ta porte d'entrée.
- Ne recouvre pas tes radiateurs pour que la chaleur se diffuse dans ton logement.
- Purge et dépoussière régulièrement tes radiateurs.

Pour cuisiner :

- Couvre tes casseroles ou coupe tes plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- Adapte la taille de tes casseroles à la taille de la plaque électrique.
- Évite d'ouvrir trop souvent la porte de ton four.

#Conseils #Alimentation durable

Pour manger local et durable

- Mets davantage de produits céréaliers, de légumes secs, de fruits et légumes dans ton assiette car ils ont moins d'impacts environnementaux.
- Consomme des légumes frais et de saison.
- Privilégie les produits locaux en te rendant dans des lieux de vente directe tels que les marchés paysans ou les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP).
- Achète en vrac en choisissant les bons contenants (qui se nettoient facilement, en verre, etc.)

#Conseils #Alimentation durable

Pour cuisiner et conserver tes aliments

- Prépare les bonnes quantités de nourriture pour éviter les restes.
- Cuisine les restes ou conserve-les pour les servir à nouveau rapidement.
- Emballe tes denrées ou recouvre tes plats avant de les ranger dans ton frigo.
- Mange les denrées même si la date précédée de la mention « à consommer de préférence avant » est dépassée.
- Note sur l'emballage la date d'ouverture quand tu entames une bouteille de lait ou des produits sous vide.
- Demande au restaurant d'emporter tes restes si tu n'as pas fini ton assiette.

#Conseils #Alimentation durable

Pour faire tes courses et achats

- Dresse une liste de courses avant de faire tes achats.
- Prépare tes menus à l'avance pour la semaine.
- Regarde bien les dates de conservation des aliments.
- Mets tes aliments à consommer rapidement en évidence dans ton placard ou frigo.
- Range bien ton frigo afin de préserver la fraîcheur des produits que tu as achetés : les légumes dans le bac à légumes entre 0 et 4°C, les produits frais (viandes, poissons, yaourts, et autres produits laitiers) en haut du frigo, les préparations maison (viandes et poissons cuits, légumes cuits, plats cuisinés) au milieu du frigo.
- Congèle ta nourriture pour conserver les aliments quelques semaines ou mois de plus.