



## éco-consommation



### éteins la lumière !

La précarité énergétique tend à augmenter en France ces dernières années. Quand on sait que les appareils laissés en veille représentent 7 % minimum de notre consommation électrique, allant même jusqu'à 18 %, - soit entre 23 € et 85 € par an - il devient vraiment économique d'avoir des réflexes simples qui permettront de réduire significativement notre consommation d'énergie. Afin de mettre un frein au plus gros poste de consommation que représente le chauffage - 65 % des dépenses d'énergie -, adoptez une température conseillée de 19°C dans le salon et la salle à manger et de 16°C dans les chambres, purgez régulièrement les radiateurs et faites entretenir votre chaudière par un professionnel. Autres exemples faciles à appliquer au quotidien : éteignez votre lecteur DVD, la cafetière, le téléviseur ou l'ordinateur... Ce qui engendrera de réelles économies sur le long terme. Débranchez également vos appareils électriques : chargeur de portable, petit électro ménager... Pensez à investir dans des prises commandées par un interrupteur pour éteindre d'un seul geste tous vos appareils avant d'aller vous coucher. Derniers petits conseils tout bêtes, couvrez les casseroles quand vous faites bouillir de l'eau et, en cas d'absence prolongée, arrêtez la production d'eau chaude.



## bon à savoir



### ca tombe pile(s) !

Les piles sont des petites bombes à retardement. Elles contiennent des métaux lourds toxiques et nocifs pour l'environnement - nickel, mercure, plomb, aluminium, lithium... - et représentent la part la plus polluante de nos ordures ménagères. Depuis 25 ans, les piles sont considérées en Europe comme des déchets dangereux. En France, la loi oblige les enseignes de la grande distribution à les récupérer et met des bacs de collecte pour piles usagées à disposition. C'est fondamental, car si les piles sont éliminées avec les ordures ménagères, elles vont polluer la nature via la toxicité due à leur incinération : les substances se concentrent dans la biosphère et constituent un danger pour la vie des humains, des animaux et des plantes. Alors qu'il est si simple de recycler les piles en fin de vie, via la collecte mise en place par les distributeurs ou les communes. Un petit geste éco-citoyen pour une grande cause, consiste simplement à regrouper nos piles usagées et à les déposer dans les bacs collecteurs disposés à cet effet. Autre astuce, utiliser les chargeurs sur secteur lorsque nos appareils le permettent et/ou des batteries et piles rechargeables.



### de l'art de savoir gérer ses courses...

Avant de faire vos courses, inspectez vos placards et faites l'état des lieux de ce que vous avez en réserve. Etablissez une liste précise, à laquelle vous ne dérogez pas, de ce que vous voulez acheter et donc des menus souhaités, surtout si vous êtes en famille. Autre source d'économies, cultivez sur votre balcon ou dans votre jardin des plantes aromatiques que vous aurez sous la main et qui vous éviteront d'en acheter chaque semaine. Vous pouvez également investir dans une yaourtière ou une machine à pain, sur du long terme, ça paye côté économies ! Surveillez les réductions et comparez le prix à l'unité et celui au kilo. N'achetez que des produits de saison qui sont bons et moins chers. Privilégiez l'achat de légumes crus qui sont moins chers que des produits préparés, plus sains et écologiques. Acheter local permet d'éviter les émissions de gaz à effet de serres liées au transport des marchandises tout en garantissant de se rassasier de produits frais ! Par ailleurs, le producteur local perçoit une rémunération plus avantageuse via un circuit de distribution court. Enfin, les produits non emballés individuellement, dits « en vrac », évitent de gaspiller de l'énergie dans la fabrication de plastique tout en évitant de faire déborder nos poubelles.

