

CALENDRIER DE L'AVENT « éCo-boys et éCo-girls »

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES & SOURCES

- 1) **Un degré en moins et la facture de chauffage diminue de 7 % !** Le chauffage représente une part considérable des dépenses énergétiques d'un foyer (en moyenne 66 % de la consommation d'énergie d'une habitation). Selon l'ADEME cet unique degré permettrait de réduire de 7% la consommation en moyenne, et jusqu'à 15%. (NDLR : moins votre logement est isolé, plus ce pourcentage sera élevé). À titre d'exemple, pour un logement chauffé à 20 °C et une facture de 1 500 €, cela représente une économie de 105 € par hiver.

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/chauffage/bons-gestes-chauffage-plus-economique>

Comment baisser le chauffage sans perte de confort ? Ne pas gaspiller ! Chassons donc toute fuite d'air chaud : vérifions l'isolation des portes et des fenêtres, notamment les joints. Si nos ouvertures ne sont pas très bien isolées et que nous ne pouvons pas engager de travaux, mettons de simples rideaux lourds qui feront barrage au froid.

<https://maison.20minutes.fr/mm60032-adiou-courants-dair-les-5-endroits-secrets-de-votre-maison-qui-laissent-passer-le-froid-malgre-vos-efforts/>

Pour un système de chauffage au top : optimisons nos radiateurs en évitant d'entreposer des objets devant qui limitent fortement leur capacité. Veillons aussi à les dépoussiérer pour éviter une surconsommation d'environ 10 %.

<https://www.maison-travaux.fr/renover/petits-travaux/entretenir-sa-maison-au-quotidien/pourquoi-depoussiérer-derrière-radiateurs-maintenant-571497.html>

Programmons notre chauffage pour ne pas chauffer inutilement la nuit ou pendant notre absence. Entretienons notre équipement. Savez-vous qu'une chaudière mal entretenue consomme 10 % d'énergie en plus ? Faisons entretenir notre chaudière régulièrement (tous les ans) pour réduire notre facture.

<https://www.consoglobe.com/>

- 2) **Un lavage à 40° économise 40 % d'énergie par rapport à 60°. Les programmes « éco » et « Synthétiques » sont plus économiques.** Un programme « synthétiques 40° » prévu pour 4 kg de linge consommera 60 % d'énergie et 40 % d'eau de moins qu'un programme « coton 60° » prévu pour 9 kg de linge. (NDLR : consultons le mode d'emploi de notre lave-linge. Les couleurs et les vêtements sont mieux préservés à 40°.)

<https://www.ecoconso.be/fr/content/comment-economiser-leau-et-lenergie-de-sa-machine-laver>

Lâchons prise avec les lessives à répétition : l'entretien de nos vêtements synthétiques en machine relâchent 500 000 tonnes par an de micro particules de plastique dans l'océan.

<https://www.linfodurable.fr/conso/7000-10-000-litres-deau-sont-necessaires-pour-fabriquer-un-jean-comment-arreter-les-frais>

3) Un seul trajet en avion émet autant de gaz à effet de serre que 100 trajets en TGV.

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/deplacements/calculer-emissions-carbone-trajets>

Un aller-retour à New York (ou 8 000 km en voiture thermique) va donc entraîner la fonte de 6 m² de banquise : une étude publiée par la revue « Science » a déterminé que pour chaque tonne de dioxyde de carbone (CO₂) émise dans l'atmosphère, le réchauffement climatique qui en résulte entraîne la fonte de trois mètres carrés de glace en Arctique. (NDLR : pour la voiture électrique, tout dépend de la part d'énergie fossile et de charbon dans la production de l'électricité utilisée pour charger la batterie)

https://www.huffingtonpost.fr/science/article/quand-vous-faites-paris-new-york-en-avion-3-metres-carres-de-glace-arctique-fondent_87719.html

Quels sont les endroits sympas à visiter près de chez vous ou accessible en train ?

4) Connaissez-vous la « règle des 3, 6, 9, 12 » ? 3 ans (pas d'écrans), 6 ans (introduction contrôlée), 9 ans (accès à Internet), et 12 ans (maîtrise des outils numériques) ? Cette règle du psychiatre Serge Tisseron vise à encadrer l'utilisation des écrans par nos enfants et à les éduquer à leur usage.

https://afpa.org/content/uploads/2017/06/3-6-9-12_tisseron.pdf

5) Aérons, c'est moins d'humidité et une meilleure qualité de l'air. Chaque être humain et ses activités dégage en moyenne 3 litres d'eau par jour dans l'atmosphère. Aérons notre logement en ouvrant grand les fenêtres pendant 2 à 3 mn deux fois par jour (sauf vmc double flux). Nous réduisons ainsi les polluants présents dans l'air domestique et l'humidité du logement.

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/sport-sante/sante/pourquoi-conseille-daerer-logement-tous-jours> et <https://mieuxrenover.com/quantite-vapeur-eau-famille-4-personnes/>

Un guide complet de la pollution de l'air intérieur :

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Guide_INPES_Pollution_de_l_air_interieur.pdf

6) Un plat chaud au réfrigérateur ou 2 ou 3 mm de givre entraîne une surconsommation d'énergie : 30 % d'énergie en plus pour une couche de givre de 3 mm. À 4 mm, la consommation électrique de votre appareil peut même doubler. Selon l'Ademe, le froid représente environ 23 % de votre consommation électrique. (NDLR : la technologie des appareils à froid ventilé empêche la formation de givre. Plus chers à l'achat, plus économes ensuite)

<https://www.lenergiétoutcompris.fr/actualites-conseils/je-degivre-mon-refrigerateur-congelateur-au-moins-tous-les-3-mois>

- 7) **Consommons moins, consommons mieux ! 2 700 litres d'eau sont nécessaires à la fabrication d'un seul tee-shirt et jusqu'à 10 000 litres pour un seul jean** ; l'équivalent de 70 douches pour un tee-shirt et 285 douches pour un jean. Achetons moins de vêtements, gardons-les plus longtemps.
- <https://www.linfodurable.fr/conso/7000-10-000-litres-deau-sont-necessaires-pour-fabriquer-un-jean-comment-arreter-les-frais>
- En France, la consommation d'eau domestique est en moyenne de 150 litres par personne et par jour mais la consommation indirecte est, elle, supérieure à 4 000 litres (= 20 baignoires par jour) ! Comment la réduire ? Cuisinons avec des produits locaux et de saison, diminuons notre consommation de viande (bœuf et veau), préférons l'eau du robinet, optons pour des vêtements durables, privilégions des matériaux durables (lin, laine, coton recyclé...) et les produits d'occasion ou recyclés.
- <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A18130>
- 8) **Un mégot jeté à terre pollue 500 litres d'eau en libérant substances nocives et métaux lourds.** Vous jetez vos mégots par terre, le vent les dépose dans les grilles d'eau pluviales qui les rejettent dans la mer. Les poissons les mangent, vous mangez les poissons. Optez pour le circuit court : mangez directement vos mégots ! Chaque seconde dans le monde, 137 000 mégots de cigarettes seraient directement jetés au sol.
- <https://www.cy-clope.com/megot-pollution/>
- 9) **Le cadeau qui vient du cœur est le meilleur !** C'est un cadeau unique et réfléchi, qui a du sens, dans lequel je mets tout mon amour et dont seul le destinataire peut saisir le message caché !
- <https://www.sweetandsour.fr/lifestyle/le-cadeau-qui-vient-du-coeur/>
- 10) **Pour Noël, pourquoi pas une fontaine filtrante ?** L'eau du robinet revient 100 à 200 fois moins chère que l'eau en bouteille.
- <https://www.quechoisir.org/guide-d-achat-quelle-eau-boire-n4855/>
- Les bouteilles plastiques sont un fléau pour les mers.
- <https://www.wwf.fr/vous-informer/actualites/chaque-annee-600-000-tonnes-de-plastique-sont-rejetees-dans-la-mer-mediteranee>
- Pour une eau débarrassée -au moins partiellement- des pesticides, métaux lourds et composés Pfas, vous trouverez un comparatif de fontaines à filtre performantes ici : <https://fontaine-eau-filtrante.fr/filtre-a-eau/filtre-fon : taine-eau/>
- 11) **14 à 28 000 litres d'eau par an et par personne finissent dans les toilettes**, soit un tiers de la consommation d'eau potable d'un foyer. Ça mérite bien un petit effort, non ? Un tiers des WC domestiques français sont encore équipés de système simple touche, très gourmands en eau, le double d'une « petite » chasse. La répartition des WC domestiques à double touche est inégale, la plupart des propriétaires en sont équipés, la moitié seulement des locataires.
- <https://www.planetoscope.com/consommation-eau/1359-consommation-d-eau-par-les-chasse-d-eau-des-wc-en-france.html>

- 12) **Un couvercle permet de diviser par 3 l'énergie consommée** (NDLR : et réduit le taux d'humidité dans votre logement)
<https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/eco-consommation-economiser-energie-lors-cuisson-casserole-1338/>
- 13) **Les déchets plastiques** (provenant le plus souvent de la terre) **se fragmentent, sont absorbés par les poissons, puis par l'homme : l'équivalent d'une carte de crédit par semaine !** A peine 10 % des déchets plastiques sont recyclés dans le monde.
<https://www.wwf.fr/sengager-ensemble/relayer-campagnes/pollution-plastique>
Pour transporter vos boissons, nous avons le choix : gourdes ou bouteilles en verre. Tri sélectif, le récap pour savoir quoi jeter et où :
<https://www.linfodurable.fr/conso/tri-selectif-le-recap-pour-savoir-quoi-jeter-ou-2745>
- 14) **Des volets fermés la nuit réduisent jusqu'à 60 % la perte de chaleur par les fenêtres.** Et les fenêtres représentent en moyenne 15 % de la déperdition de chaleur dans une maison. Les rideaux thermiques renforcent l'isolation (NDLR : ils peuvent être aussi être utilisés efficacement pour isoler une porte ou une cage d'escalier)
<https://pause-maison.ouest-france.fr/fermer-les-volets-peut-il-vraiment-faire-baisser-votre-facture-de-chauffage/>
- 15) **La viande de bœuf émet 5 à 10 fois plus de gaz à effet de serre que celle de porc ou de poulet.** Manger moins de viande, moins de bœuf et de veau, c'est mieux ! En élevage industriel, la production d'un kilo de bœuf absorbe 13 500 litres d'eau, bien plus que pour le porc (4 600 l) et le poulet (4 100 l). C'est aussi bien plus élevé que la quantité nécessaire à la culture de céréales, telles que le riz (1 400 litres), le blé (1 200 l) ou le maïs (700 l). https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2018/12/11/pourquoi-la-viande-est-elle-si-nocive-pour-la-planete_5395914_4355770.html
- 16) **Pas d'écran à table, pas avant le coucher, pas dans la chambre.** Laissons de côté nos appareils électroniques pendant les repas pour une meilleure communication avec nos proches et pour profiter pleinement du moment. Eteignons nos écrans au moins une heure avant de dormir pour réduire notre exposition à la lumière bleue, qui perturbe la production de mélatonine. Évitions d'avoir des appareils électroniques dans notre chambre. Cela contribue à créer un environnement propice au sommeil, en limitant les distractions et en favorisant un repos de qualité.
<https://afpa.org/outil/4-temps-ecrans-4-mieux-avancer/> <https://www.croq-kilos.com/actus/moins-d-ecrans-10-astuces-simples-pour-decrocher-sans-frustration>
- 17) **L'eau chaude est la 2° consommation d'énergie d'un logement, après le chauffage et le 1° poste de consommation d'eau.** Une douche de 5 mn avec un pommeau de douche classique utilise environ 100 litres d'eau, un bain 150 à 200 litres. Installons des mousseurs pour réduire le débit

de nos robinets, réglons la température de l'eau de notre chauffe-eau entre 50 et 60° c.
Eteignons notre chauffe-eau si nous partons plus d'une semaine.

<https://ekwateur.fr/blog/ma-consommation-d-energie/consommation-douche/>

18) **Ouvrir la porte 15 fois par jour, c'est une hausse moyenne de 17 % (et plus de givre...).** Ouvrir la porte d'un réfrigérateur paraît pourtant anodin...

<https://www.protegez-vous.ca/nouvelles/maison-et-environnement/ouvrir-porte-refrigerateur-consommation-energie>

19) **3 passagers en TGV émettent 18 fois moins de gaz à effet de serre qu'une voiture thermique.** Et durant le trajet, nous pouvons lire, travailler ou jouer. Calculons les émissions de carbone de nos trajets sur :

<https://agirpourlatransition.ademe.fr/particuliers/bureau/deplacements/calculer-emissions-carbone-trajets>

20) **Une température de 17° favorise une meilleure qualité de sommeil.** Baissons la température des pièces rarement occupées.

<https://www.lamaisondesante.com/temperature-ideale-de-la-chambre/>

21) **Les produits locaux et de saison sont plus savoureux et nutritifs. Aidons nos agriculteurs et réduisons notre empreinte carbone.**

<https://dieteticienne-nutritionniste.com/article/pourquoi-faut-il-privilegier-les-produits-locaux-dans-son-alimentation/>

22) **Pensons à éteindre ou débrancher notre box la nuit et en cas d'absence.**

<https://www.energiefutur.com/pourquoi-faut-il-eteindre-sa-box-internet-quand-on-en-a-pas-besoin/>

23) **Les foyers fermés utilisent 5 fois moins de bois et émettent 5 fois moins de particules fines que les cheminées à foyers ouverts.**

<https://conseils-thermiques.org/contenu/insert-cheminee.php>

24) **Alors, éCo-boys et éCo-girls, prêts à protéger votre planète ?** Pour aller plus loin :

<https://www.journaldeschamps.fr/les-enfants-et-lenvironnement-apprendre-des-le-jeune-age/>

<https://enfantsjoyeux.fr/divers/activites-de-sensibilisation-a-lenvironnement-pourquoi-et-comment-sengager/>

<https://www.pimpant.com/media/sensibiliser-jeunes-ecologie>