

AURAY  
QUIBERON  
TERRE  
ATLANTIQUE

JE VIS  
*ici*  
DONC  
*j'agis*



# 30 GESTES

**DU QUOTIDIEN**

*pour préserver  
l'environnement*



## JE VIS ICI, DONC J'AGIS

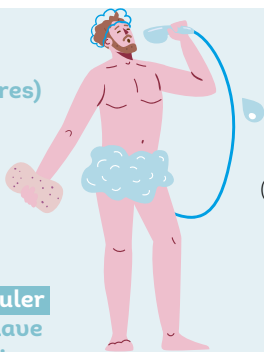
Pour préserver l'environnement, chaque geste et chaque initiative comptent. Engagée dans une démarche de sobriété et de préservation du territoire et de ses ressources, la Communauté de Communes Auray Quiberon Terre Atlantique a conçu ce document pour vous. Les quelques gestes proposés dans ce guide sont simples et de bon sens. Des petits défis du quotidien qui font du bien.

Nous vous invitons à les partager en famille, avec vos voisins, vos locataires... bref, à les pratiquer sans modération aucune.

*Les éco-gestes  
sont ces petits gestes  
du quotidien, simples  
à mettre en œuvre mais  
qui peuvent produire  
de réels effets : économiser  
l'eau et l'énergie,  
réduire ses déchets.*

## #1 Je prends une douche (75 litres) plutôt qu'un bain (150 litres)

👍 jusqu'à 10 000 litres d'eau économisés par an.



## #2 Je ne laisse pas couler l'eau quand je me lave les dents et les mains

👍 jusqu'à 35 000 litres d'eau économisés chaque année.

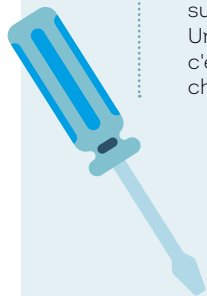


## #5 Je pose un mousseur sur mes robinets pour diminuer le débit d'environ 50 % sans perdre de confort

👍 30 % à 70 % d'économies selon les modèles.  
💰 entre 5 € et 10 €

## #7 Je répare ma chasse d'eau si elle fuit

👍 jusqu'à 20 % d'économie sur ma facture d'eau. Une chasse d'eau qui fuit c'est 1000 litres d'eau perdus chaque jour.



## #8 Je remplis bien mon lave-linge et mon lave-vaisselle et je choisis le mode « éco »

👍 environ 4000 litres d'eau économisés chaque année.

## #3 J'installe sur ma douche des dispositifs d'économies d'eau

**LA DOUCHETTE ÉCONOMIQUE**  
(réduction du débit de 15 à 20 litres/minute)

👍 jusqu'à 50 % d'économies d'eau.  
💰 15 à 40 €

**OU UN MITIGEUR THERMOSTATIQUE**

👍 jusqu'à 5000 litres d'eau économisés par an pour une famille de 4 personnes.  
💰 100 à 300 €

## #4 Je me lave les mains à l'eau froide et vérifie ensuite que le robinet est bien fermé

**goutte à goutte:**  
4 litres par heure  
**mince filet d'eau:**  
16 litres par heure  
**filet d'eau:**  
65 litres par heure

# Eau potable

Il appartient à chacun de se mobiliser pour préserver ce bien commun en adoptant quelques réflexes et outils qui permettent d'économiser cette précieuse ressource et de réduire ses factures!

## #9 J'installe un réducteur de pression

Si le remplissage à l'évier d'un seau de 10 litres se fait en moins de 35 secondes, la pression est considérée comme élevée. Aussi, vous pouvez installer, après votre compteur d'eau, et sans perte de confort, un réducteur de pression.

👍 protège mon électroménager, réduit ma consommation et les fuites et évite le vieillissement prématuré des canalisations.

💰 50 € (hors pose par un professionnel)

## #10 J'installe un récupérateur d'eau de pluie pour collecter plusieurs mètres cubes qui serviront à arroser mon jardin et mon potager

💰 entre 50 à 250 € pour une cuve de 300 litres



## #1 Je fais une liste de courses à partir des repas que je compte préparer

(Des sites et applications pratiques existent) et je vérifie les dates de péremption et les quantités dans les rayons.

👍 - 20 kg par personne et par an.



## #3 J'achète en grands conditionnements

Pour les denrées non périssables (pâtes, riz, sucre...), je privilégie les éco-recharges et j'utilise un cabas.

👍 - 2 kg par personne et par an.

## #4 Je range mon frigo

En mettant les dates de péremption courtes devant, je cuisine ou congèle les restes pour éviter le gaspillage alimentaire.

👍 - 11 kg par personne et par an.



## #2 Je limite les emballages

Je privilégie les produits en urac (fruits, légumes...) ou à la coupe (viandes, fromages...).

👍 - 3 kg par personne et par an.



## #5 Je composte mes déchets de cuisine et de jardin

Grâce aux « petites recettes du compostage », et j'utilise mes déchets verts en paillage.

👍 - 40 kg par personne et par an.

Et dès 2023, pensez à trier vos restes alimentaires dans le bac collecté à domicile!



## #7 Je pose un autocollant stop-pub

Sur ma boîte aux lettres.

👍 - 15 kg par personne et par an.



# Déchets

En moyenne, chaque habitant d'Auray Quiberon Terre Atlantique produit et jette plus de 700 kg de déchets par an. Pourtant, quelques gestes suffisent à réduire de manière significative leur quantité!

## #6 J'accommode mes restes

Grâce aux idées trouvées sur internet et sur les applications mobiles dédiées.

👍 - 9 kg par personne et par an.

## #8 Je répare et fais réparer mes objets défectueux

(Électroménager, meubles...).

Tous les réparateurs du territoire sont sur [www.je-vis-ici.fr](http://www.je-vis-ici.fr)

👍 - 18 kg par personne et par an.



## #9 Je limite mes impressions papiers

J'imprime mes documents en recto verso, en noir et blanc, et je réutilise dès que possible. Je choisis des fournitures éco-labellisées et du papier à faible grammage.

👍 - 6 kg par personne et par an.

## #10 Je préfère les piles rechargeables

Sans plomb, ni mercure, moins nocives pour l'environnement.

👍 1 pile rechargeable = environ 50 piles jetables.



## #1 Je règle la température



Entre 19 et 21 degrés dans les pièces occupées la journée et 17 degrés la nuit et en journée dans les pièces peu occupées.

👍 1 °C en moins, c'est 7 % d'économies d'énergie !

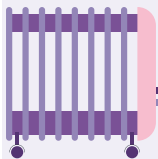
## #3 J'aère 5 à 10 minutes pour mieux chauffer



Car chauffer un air humide consomme plus d'énergie que chauffer un air sec et renouvelé (pensez à éteindre les radiateurs avant d'ouvrir les fenêtres).



## #2 Pour adapter la température des pièces plus facilement



Je fais installer un régulateur et un programmeur sur mes radiateurs.

## #5 Je vérifie régulièrement les joints de mes appareils

👍 jusqu'à 30 % de surconsommation du four, du réfrigérateur et du congélateur.



# Énergies

Dans le contexte de hausse spectaculaire du prix de l'énergie, il existe des solutions pratiques pour réduire ses consommations énergétiques et lutter chaque jour contre le réchauffement climatique !

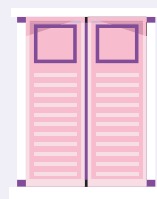
## #6 Je remplis mon congélateur

Un congélateur vide consomme plus qu'un congélateur plein... Alors, si vous ne pouvez pas le débrancher, pensez à le remplir de bouteilles d'eau.



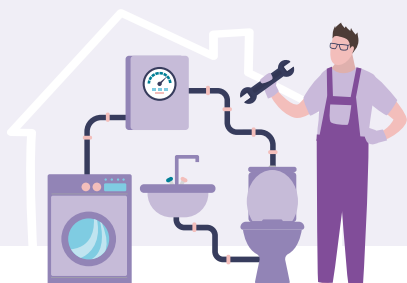
## #8 Je ferme les volets la nuit

👍 jusqu'à moins 60 % de déperdition de chaleur.



## #9 Je règle la température de mon chauffe-eau entre 50 et 55°

Pas plus pour ne pas chauffer inutilement, pas moins pour éviter le développement de légionelles.



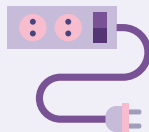
## #10 J'isole mon logement

par le toit, les murs, les fenêtres et les planchers bas pour réduire les déperditions de chaleur de manière significative.

👍 jusqu'à 30 % de perte en moins l'hiver.

👍 Pour garder de la fraîcheur l'été et éviter l'installation d'une climatisation.

## #4 J'utilise des multiprises avec interrupteur pour couper facilement mes appareils



Télévision, console de jeux, écran et chargeur d'ordinateur, chaîne hi-fi... Même en veille, un appareil consomme de l'électricité.

👍 jusqu'à 10 % d'économies d'énergie dans certains cas, et préserve le matériel.

## #7 Je dégivre régulièrement mon frigo et mon congélateur

Car au-delà de 3 mm de givre, sa consommation bondit d'un tiers !

👍 -30 % d'économies.





Déchets, eau, énergies...  
**TOUS LES CONSEILS SUR**  
**WWW.JE-VIS-ICI.FR**

