L'énergie et moi

Notre énergie est rare et chère, économisons-la !
Pour chaque type d'usage, il existe une solution permettant de consommer 4 fois moins.

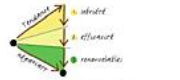
Et moi, je consomme combien ?

Les solutions pour diviser par 4 les consommations.

Notre consommation moyenne sur une année.

Le scénario négaWatt : consommer avec raison au lieu de produire plus

Adopter la démarche négaWatt pour diviser par 4 nos consommations d'énergie c'est suivre 3 étapes :



Sobriété
C'est adapter notre consommation énergétique à nos besoins réels. Coupez les veilles des appareils électriques, éteignez la lumière... La chasse aux gaspillages énergétiques peut nous faire économiser jusqu'à 20 % d'énergie.

Efficacité
Faire le choix de la meilleure technologie disponible afin de réduire encore les consommations.

Renouvelables
Le reste de nos besoins en énergie pourra alors être couvert par la production d'énergie renouvelable.

Trier c'est bien, Réduire c'est mieux

Aujourd'hui chaque français produit 590 kg de déchets par an :
390 kg d'ordures ménagères (en mélange ou triées)
+ et 200 kg déposés en déchèteries.

Réduisons vite nos déchets, ça déborde !!!

- Je composte mes déchets verts et de cuisine.
  Si je n'ai pas de jardin, je peux utiliser un lombricomposteur.
- J'évite les objets à usage unique (rasoirs, lingettes...). Je préfère les produits rechargeables et rechargeables (cartouches de savon, éponge...).
- Je consomme de l'eau du robinet, c'est 100 à 300 fois moins cher et je réduis mes déchets de bouteilles.
- J'évite les emballages superflus. Ils pèsent 25 % du poids de ma poubelle ! Je remplace les emballages de gâteaux individuels par une boîte à goûter, j'achète le fromage blanc en pot de 1 kg...).
- J'offre des bons moments plutôt que des objets. Spectacles, abonnements, repas lors-vers de bons souvenirs sans produire beaucoup de déchets.

L'énergie cachée...

L'énergie ne sert pas uniquement à notre logement ou à notre voiture.
Elle est dans tous les objets qui nous entourent (coupe dans notre assiette...

Cycle de vie, cycle d'énergie

Depuis l'extraction des matières premières de la terre, jusqu'à la commercialisation et l'élimination d'un objet, il a fallu de nombreuses étapes qui ont nécessité de l'énergie : fabrication, emballage, transport, stockage...
Cette énergie cachée qui fait l'histoire d'un produit est appelée « énergie grise », elle représente 2/3 de notre consommation totale d'énergie !

Consommer autrement pour vivre mieux

Changer notre comportement de consommateur peut avoir une réelle influence sur la consommation d'énergie.
As-je vraiment besoin de tout ce qui m'entoure ?
Achetons des produits frais, de saison et de la région, ou portant l'écolabel, évitons les suremballages, mêmes vraiment compliqués !

Écolabel

À qualité équivalente, l'écolabel distingue un produit dont la fabrication, la commercialisation et l'utilisation impactent moins la planète.

Point de repère

Et vous, comment vous transportez-vous ?

Les transports des personnes sont à l'origine de 15 % des émissions de CO_2 et ce chiffre continue d'augmenter.
Toujours plus vite, toujours plus loin,
mais pour combien de temps ?

Je gagne du temps, de l'argent et je pollue moins sans ma voiture !

À pieds :
En ville, 5 trajet quotidiens sur 8 font moins d'1 km. Savez-vous qu'en ¼ d'heure à vélo, je parcours ces 3 km ? Cela me permet d'aller et revenir de la boulangerie, aussi vite !

À vélo :
Toujours en ville, 1 trajet quotidien sur 2 fait moins de 3 km. Savez-vous qu'en ¼ d'heure à vélo, je parcours ces 3 km ? Direction la piscine sans hésiter !
Cela me fait même gagner du temps. Pour parcourir un trajet de 2 km, alors qu'une voiture mettra 14 mn, un vélo en mettra environ 10, et sans problème de stationnement...
Au minimum 3 fois moins cher !
Le coût moyen de déplacement pour un usager à vélo est de 0,14 € alors que pour une voiture il est d'environ 0,45 € par km.

Avec les transports en commun :
Pour les plus longues distances, je me déplacerai en transports en commun en circulant et plus rapidement. Moins de bouchons dans nos villes ? Peut-être, puisqu'une rame de tramway transporte autant de passagers que 175 voitures, et qu'un bus transporte autant de passagers que 50 voitures.

... Il y a donc forcément au moins un usage quotidien où je peux remplacer ma voiture par un autre mode de déplacement !

- Je note les initiatives qui fleurissent :
  - Je pratique l'autopartage et le covoiturage
  - Je participe au plan de déplacements de mon entreprise
  - Je me renseigne sur la mise en place d'un pédibus ou d'un vélobus dans l'école de mes enfants
- Et si je prenais ma voiture, je pratique l'éco-conduite et je fais une économie de 20 % de carburant !
  J'anticipe pour garder une vitesse stable sans accélérations ni freinage
  J'observe mon compte-tours
  J'évite la climatisation
  Je pense à entretenir régulièrement mon véhicule

Au fil des saisons

La nature vit au rythme des saisons, et nous ?
Pourquoi ne pas profiter de ses bienfaits à notre table tout au long de l'année !

Les fruits et légumes de saison, moins chers pour la planète et notre porte monnaie

Un concombre de saison cultivé en pleine terre consommera 300 fois moins d'énergie qu'un concombre cultivé sous serre chauffée.

À chaque saison, ses vitamines

En hiver, notre corps a besoin d'un coup de fouet, c'est la saison des légumes riches en inositol et vitamines C (chou, cresson) et en été quand notre corps a besoin d'eau, les fruits et légumes en sont gorgés (melon, tomate, courgette).

Manger local, des lieux d'achat vous attendent

- Je vais au marché
  Ce lieu de proximité qui anime les villages et quartiers présente des étalages variés, de qualité où je fais souvent l'économie d'emballages encombrants.
- Je m'abonne à un panier hebdomadaire
  Des produits frais et de qualité bien entre dans mes menus, des variétés que j'ai plaisir à redécouvrir.
- Au supermarché
  Je fais attention à la provenance des produits et je privilégie les appellations de territoire.

Le plein de protéines animales et végétales !

Les protéines sont indispensables à notre organisme, elles participent au développement musculaire, à la protection immunitaire et parcourent de l'énergie. Voici quelques aliments riches en protéines (en grammes de protéines pour 100 g d'aliment).

Tofu : 8,1 g
Viande de bœuf : 18 g
Dinde : 29,3 g
Lentilles : 25 g
Poisson (cabillaud) : 23,5 g
Œufs : 12,6 g
Fromage blanc : 12,5 g
Lait : 3,6 g

Je pense à privilégier les protéines végétales car elles nécessitent moins d'énergie pour être produites.
Produire 1 kg de viande consomme autant d'énergie que rouler 220 km en voiture.
Produire 1 kg de végétales consomme aussi peu d'énergie qu'effectuer un simple trimestre.

Être éco-responsable, pourquoi ?

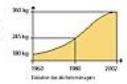
Un événement qui rassemble 1000 personnes pollue par les déplacements en voiture, consomme en moyenne 100 kg de papier et 200 kWh d'énergie, et produit 500 kg de déchets.

Une mobilisation peut être éco-responsable : la preuve dans ces lieux !
Et moi ? J'ai aussi le choix de faire d'autres choix dans ma vie quotidienne passe que :

Les gaz à effet de serre (GES) dérèglent notre climat :

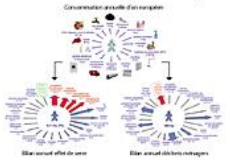
Les émissions de GES en France en 2016

Les déchets des ménages français ont doublé en 40 ans :



Évolution des déchets ménagers

Nos modes de consommation ont des conséquences :



Bilan annuel effet de serre

Bilan annuel déchets ménagers

Vous trouverez des idées d'éco-gestes sur les différents panneaux.