

# Programme Eco+ normal

## Introduction

EcoMalin vous propose, outre ses mesures classiques, des séances de coaching pour diminuer votre consommation énergétique. Les programmes proposés sont ici plus ou moins contraignants, allant d'une base de -30 à -90% d'une consommation énergétique considérée comme normale dans les pays industrialisés. Ce programme vise à respecter la nature et son portemonnaie, sans toutefois remettre profondément en cause vos petites habitudes de consommation.

NB : Ces programmes ne vous garantissent pas de faire baisser d'un taux précis de taux de co2, car nul ne peut calculer précisément ses émissions de co2, notamment à cause du co2 indirect lié par exemple à la production alimentaire, ses émissions de co2. Ces programmes visent toutefois à faire diminuer drastiquement vos émissions de co2 et autres nuisances, tout en préservant votre portemonnaie.



## Transport

Ne changez « presque » rien à vos habitudes, dans l'acceptation prise du nombre de trajets effectués, du mode de transport choisi, ... Simplement, pensez à optimiser vos trajets : covoiturage avec des amis lorsque cela est possible, trajets optimisés pour limiter les transports, ... Pour des petits trajets, inférieurs à 500 mètres, ne prenez pas votre voiture. Quand l'occasion est là, préférez le TGV, plus sûr, plus rapide, moins cher pour une personne seule, et moins polluant que la voiture.



Enfin, roulez intelligemment lors de vos transports : conduite souple, roue libre lorsque l'on voit un feu rouge au loin pour rester dans son élan, ... Ne pas oublier également : enlever les barres de toits vides, qui consomment du carburant inutilement ; biens gonfler vos pneus (-2% de consommation environ), entretenez bien votre voiture. Enfin, dans la mesure du possible, évitez les excès de vitesse – limitez votre vitesse sur autoroute entre 120 et 130 km/h, et lors des pleins de carburant, préférez les carburants de qualité supérieure.

## Alimentation

Préférez les gros conditionnements aux petits, contenant proportionnellement moins d'emballages, en veillant toutefois à ne pas acheter en trop grandes quantités au risque de jeter. Préférez les produits de saison, moins chers et moins polluants que les produits importés. Préférez l'eau du robinet à l'eau minérale. Préférez les produits frais aux produits surgelés. Remplacez la viande par du poisson dans la mesure du possible, du bœuf par du porc. Cela sera moins cher et moins polluant – produire un steak d'un kilo pollue autant que faire 100 à 150 km en voiture.

## La maison

### Electricité

Changez vos ampoules à incandescence pour des ampoules basses consommation, consommant entre 75 et 80% d'électricité en moins à éclairage égal.

Equipez votre maison de multiprises où vous brancherez tous vos appareils tels que téléviseur, ordinateur, ... Vous couperez la multiprise lorsque les appareils sont éteints pour éviter le gaspillage d'énergie liée à la consommation des appareils en veille.

Lorsque vous renouvelez votre équipement ménager, optez toujours pour des appareils de catégories A, A+, A++, certes plus cher à l'achat, mais plus économe sur le long-terme et plus écologiques.

### Chauffage

Ne chauffez plus votre maison qu'à 19° au lieu de 20°C. Faites bien entretenir votre chaudière, pour améliorer son efficacité et faire diminuer sa consommation. Si la chaudière est au fuel et qu'elle est à bout de souffle, changez là pour du gaz.

### L'eau

Préférez la douche au bain. La douche à 35° plutôt qu'à 40°C. Un bain de 180 litres consomme 3 fois plus d'énergie qu'une douche de 60 litres...

Equipez vous d'un système de double chasse d'eau, pour limiter la consommation d'eau lors des petites commissions.

Quand vous vous brossez les dents, évitez de laisser couler l'eau à vide.

Préférez le lave-vaisselle à la vaisselle à la maison, plus économe en eau et en énergie si le lave-vaisselle est rempli.

### Biens de consommation

Limitez votre consommation de biens industriels : préférez acheter moins de produits mais de qualité, que de produits bas de gamme.

Préférez les produits fabriqués localement, plutôt que les produits importés de Chine, très polluants durant le trajet, souvent de mauvaises qualités et généralement produits dans des conditions de travail douteuses.

Amenez au recyclage piles, lampes basses consommations, matériels électronique usagé, ...

Plutôt que de jeter, ayez le réflexe du troc : don d'habits à des amis ou au petit cousin, réutilisation de vieux habits en chiffons, ...

Si vous avez un jardin, plutôt que d'acheter des engrais pour votre jardin, compostez vos déchets organiques, produisant un terreau de qualité, et naturel.

Conclusion : Si vous diminuez vos dépenses de carburant de 30%, que vous économisez plusieurs centaines d'euros en alimentation, en troc, ... et économisez quelques 50 euros par an en ampoules basse consommation, voici ce que vous pourrez vous offrir pour toute votre famille, très régulièrement (disons tous les 3 à 5 ans) avec les économies – donc sans que cela ne vous coute rien au final :



*Tahiti*

Ou, une année sur deux ou trois, cela :



A vous de choisir ☺