

Programme n°3 : Eco ultima -90%

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.



Transports

Optimisez vos transports le plus possible. Premier choix d'une grande importance : le choix du domicile. Habiter à 20 kilomètre de son lieu de travail signifie, pour un couple avec 2 voitures, qu'ils rouleront 80 kilomètres par jour, 1 600 km par mois, 19 200 km par an juste pour le travail. Soit quelques 3 tonnes de co2 émise et quelques 5 000 euros de dépenses liés aux transports... Habitez donc proche de votre lieu de travail.

Si vous souhaitez disposer d'un véhicule, celui-ci devra être de la plus grande qualité possible : 3,5 litres/100 km sera le maximum tolérable. Une petite berline propre, telle que la Smart, ou à l'extrême limite une Prius pour un usage exclusivement familial sera toléré. Mais le mieux sera avant tout de n'avoir pas de voiture, et de n'en conduire que le minimum du temps, quand aucune autre solution n'est possible.



La Prius, bien que voiture émettant peu de co2, sera le modèle le plus gourmand que vous pourrez acheter

Concernant votre voiture à proprement parler, changez vos vieux pneus pour les pneus écologiques de Michelin, faisant diminuer de quelques dixièmes de litres aux 100 km votre consommation en carburants. Gonflez bien vos pneus, ne mettez pas de galerie sur votre toit, vérifiez le parfait état du filtre à air, ...Utilisez systématiquement les carburants de qualité supérieures. Vous roulez bien évidemment à l'huile où à l'éthanol, E85, et ne remplirez les rares cas échéant votre voiture qu'en carburant haut de gamme (Total Excellium, BP Ultima).

Quand à vos trajets, n'utilisez jamais la voiture seul : faites vous livrer vos courses, ou mieux : faites les chez le petit épicier du coin. Pour vous rendre au travail, au choix : bus, vélo, marche à pied, ou covoiturage avec un collègue ou votre moitié au minimum.

N'utilisez jamais votre voiture pour des trajets inférieurs à 2 km, les plus polluants, ni pour les longs trajets, en gardant à l'esprit qu'un Paris-Marseille produit en voiture à 6 litres/100 km quelques 150 kg de co2... contre 5 kg par passager en TGV... Soit 97% moins pour une personne seule ; 84% moins pour 5 personnes dans la voiture.

Snobez l'avion dans la mesure du possible, et évitez les week-ends de quelques jours à l'autre bout du monde. Préférez voyager près que loin.

Quand malgré tout, vous serez amenés à utiliser votre voiture, optimisez sa conduite : conduite la plus souple possible, ... N'hésitez donc pas à lire la méthode Clean Driving dans ce but en vous rendant sur l'adresse suivante : <http://www.eco-malin.com/clean-driving.php>

Enfin, évidence absolue, vous compenserez à hauteur de 100% au **strict minimum** vos émissions de co2, afin de limiter votre empreinte écologique et la nuisance liées à vos transports. Pour en savoir plus : <http://www.co2solidaire.org>

Alimentation

Ne mangez que très rarement de la viande : 2 à 3 fois par mois au maximum, et 1 à 2 fois par semaine (plutôt une que deux) du poisson. Et limitez au maximum la viande rouge comme le bœuf : ainsi, manger un cheeseburger avec 60 grammes de bœuf émet autant de co2 que rouler une dizaine de kilomètres en voiture...

Achetez des produits de bonne qualité : les produits issus de l'agriculture biologique seront votre quotidien, ainsi que les produits estampillés commerce équitable et les produits frais. Achetez local, et snobez les produits trop exotiques, sauf de temps en temps, il faut tout de même savoir se faire plaisir. Snobez les produits industriels. Ils sont souvent moins chers, meilleurs pour la santé (voir la rubrique alimentation du site) et moins polluants à produire : pas ou peu d'emballage, vente directe sans transit par camions, ...

Faites très attention au gâchis : plutôt que de jeter la nourriture, servez des portions plus petites quitte à se resservir. Réutilisez les restes. Les restes des restes finiront dans la gamelle du chien s'il est encore frais, au compost le cas échéant. 0% de votre nourriture devra être mise à la poubelle.

Voici le menu type que vous mangerez avec plaisir : frais, savoureux, économique, et écologique



Salade Grecque

La maison

Si vous faites construire, construisez de manière raisonnée : maison orientée vers le sud, ... Une maison bien optimisée vous fera faire de substantielles économies d'éclairage, de chauffage, ... De même, pensez à bien isoler votre maison – de 20 à 30 cm au strict minimum d'isolation tels que l'installation de panneaux solaires, ou d'une chaudière HQE (haute qualité environnementale), cela est moins cher et plus utile. Enfin, ne construisez pas plus grand que nécessaire, afin de limiter les dépenses en matières premières inutiles. Enfin, les peintures, les isolants, les vernis, ... ne devront pas contenir de produits chimiques nuisibles. Préférez le carrelage à la moquette, qui est une absurdité écologique et sanitaire.

Les panneaux et la chaudière ne se justifient pleinement qu'une fois la maison parfaitement isolée.

Isolez bien votre maison, fenêtres et toits notamment. Double vitrage, triple-vitrage au nord, isolation renforcée des murs extérieurs, isolation intérieurs seront la base minimale. De même, une VMC à récupération technique, une pompe à chaleur et/ou une chaudière à granulés bois sera votre base.

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++, certes plus cher à l'achat, mais plus économe sur le long-terme et plus écologiques.

Le chauffage

Ne chauffez plus votre maison qu'à 18-19° au lieu de 20°C, et 17°C pour les chambres. Faites bien entretenir votre chaudière, pour améliorer son efficacité et faire diminuer sa consommation.

Enfin, pour vous chauffer, vous aurez le choix entre :

- Chaudière à bois
- Co-générateurs
- Chauffage solaire
- Pompe à chaleur
- Chauffage électrique alimenté par de l'énergie verte, notamment issue de fournisseurs tels qu'Enercoop.

L'eau

Préférez la douche au bain. La douche à 35° plutôt qu'à 40°C. Quand à la douche, limitez le débit d'eau au travers de nouveaux pommeaux de douche économisant l'eau. Mieux vaut une douche de 30 litres à 32°C par jour qu'une douche de 50 litres à 40°C, ou qu'un bain... Récupérer cette même eau pour servir ensuite à tirer la chasse d'eau, ou récupérer l'eau de pluie pour tirer la chasse d'eau.

Equipez vous d'un système de double chasse d'eau, pour limiter la consommation d'eau lors des petites commissions. Le cas échéant, placez une brique dans votre chasse d'eau pour limiter sa capacité et donc votre consommation en eau. Pour une famille de 4 personnes se rendant chacun 4 fois par jour aux toilettes, économiser 5 litres d'eau sur les 3 petites commissions économise 60 litres d'eau par jour, soit 20 mètres cubes par an, ou encore 60 euros.



Vos économies annuelles avec un système à deux débits de chasse d'eau

Autres économies d'eau possible : Quand vous vous brossez les dents, évitez de laisser couler l'eau à vide. Et préférez le lave-vaisselle à la vaisselle à la maison, plus économe en eau et en énergie si le lave-vaisselle est rempli. Ou, si vous avez un garage, mettez un seau d'eau en dessous du robinet. Quand vous vous laverez les mains, l'eau qui tombera dans le seau pourra arroser par la suite vos plantes.

Enfin, dans votre jardin, installez un bac de récupération d'eau de pluie afin de moins consommer d'eau potable pour l'arrosage de votre jardin.

Autres conseils

N'utilisez jamais le sèche linge, et préférez le séchage naturel du linge.
Aérez au plus chaud de la journée

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. Snobez les produits aberrants écologiquement (langoustine pêchées en Irlande, décortiquées en Thaïlande avant d'être réexportées en Irlande, ...) au profit de produits plus simples, plus naturels.

Amenez au recyclage piles, lampes basses consommations, matériels électronique usagé, ... Et surtout, n'achetez pas de piles – utilisez les piles rechargeables – et limitez votre consommation d'appareils électroniques : a quoi sert-il de changer son téléphone portable tous les 12 mois, quand leur espérance de vie peut atteindre les 7 ans ?

Avant de faire un achat, demandez-vous si celui-ci vous rendra plus heureux, et pourquoi vous avez envie de ce produit : en avez-vous besoin ? Est-ce un effet marketing (cf I-Touch d'Apple et autres Actimel...) ? Limitez votre consommation de produits inutiles. Et, 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.

