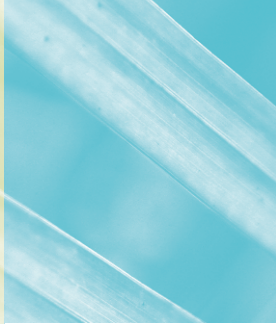


Partenaire du  
développement  
durable,  
UEM vous offre :

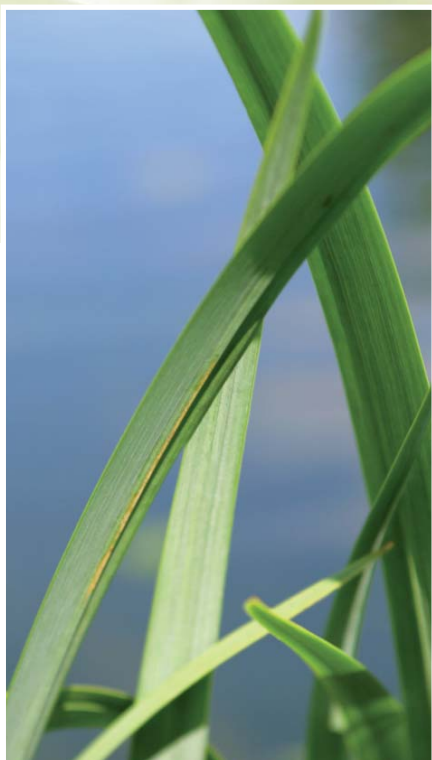
# le Guide des éco-gestes



*L'énergie est notre avenir, économisons-la!*



***UEM** vous offre ce guide !*



# Adoptez les éco-gestes avec UEM !



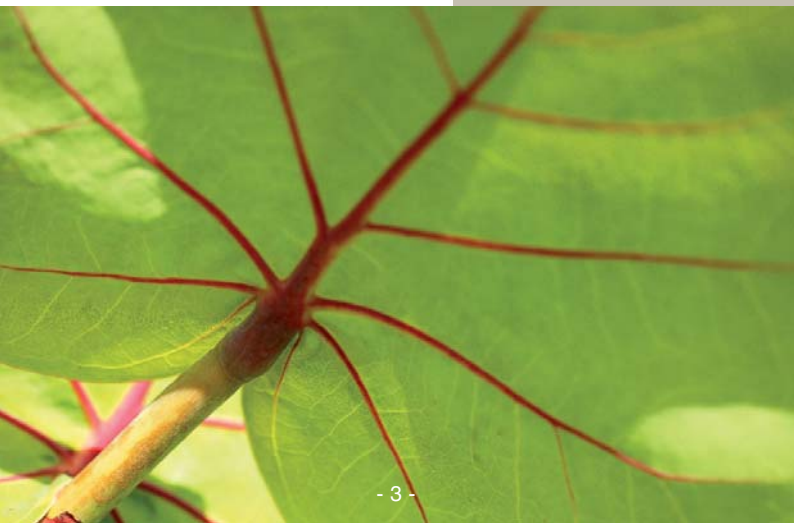
Modifiez votre façon de consommer pour faire avancer le développement durable et donner une chance à notre planète !

Sensible depuis toujours au développement durable, UEM, votre fournisseur d'électricité, vous propose au travers de ce guide d'apprendre les bons gestes pour économiser les ressources naturelles de la Terre et les partager de manière équitable en limitant les déchets et les pollutions. Devenir écocitoyen, c'est facile : il suffit de quelques gestes simples, pour les petits et les grands, qui vous permettront de dépenser moins. De notre comportement d'aujourd'hui dépendra la qualité de vie de nos enfants.

**L'énergie est notre avenir,  
économisons-là !**

## Sommaire

Les grands principes	
L'énergie .....	P.4-5
L'eau .....	P.6
Le recyclage .....	P.7
À la maison	
La cuisine .....	P.8
Le séjour .....	P.9
La chambre .....	P.10
La salle de bain .....	P.10
La buanderie .....	P.11
Le jardin .....	P.12-13
La boîte aux lettres .....	P.13
À l'extérieur	
Les courses .....	P.14
Les déplacements .....	P.15
Au bureau .....	P.16



# LES GRANDS PRINCIPES

## L'énergie

Limitez votre consommation d'énergies fossiles et optez pour les énergies renouvelables qui respectent notre planète.

Pour économiser de l'énergie, pensez à isoler correctement votre maison.

- ① Isolation des toits et des murs = 10 à 20 % d'énergie.
- ① Pose de fenêtres à double vitrage = 10 % d'énergie.

### En hiver

- Pensez à enfiler un pull plutôt que de remonter le thermostat.
- Pour votre santé, 19°C dans les pièces à vivre et 17°C la nuit dans les chambres sont largement suffisants.

- ① 1 °C en moins chez soi = 7 % de consommation économisés.

- Lors d'une absence de quelques heures, baissez votre chauffage de quelques degrés. Au retour, inutile de le mettre au maximum, sa température ne montera pas plus vite.

- Par ailleurs, lors d'une absence prolongée, mettez vos appareils de chauffage en hors-gel.

- Quand vous aérez votre logement, éteignez les radiateurs.

- Installez des robinets thermostatiques sur chaque chauffage,

- ① 3 à 5 % d'économie.

- Pensez au thermostat d'ambiance programmable qui diminue automatiquement la température pendant la nuit et l'augmente au matin, ① 5 à 8 % d'économie.

- Dépoussiérez les radiateurs une fois par an.

### En été

- Fermez les volets.

- Ouvrez deux fenêtres opposées pour faire circuler l'air.

- Préférez des stores intérieurs ou extérieurs de couleur claire



qui reflètent les rayons du soleil et empêchent la chaleur de pénétrer.

■ Tendez un drap humide devant votre fenêtre en cas de très forte chaleur.

■ Évitez d'utiliser des équipements qui dégagent beaucoup de chaleur : sèche-linge, ordinateur en veille...

■ Vérifiez que les aérations de votre logement ne sont pas bouchées car elles évacuent l'air chaud à l'extérieur.

■ Profitez de la nuit pour rafraîchir votre habitation.

■ Mettez des plantes vertes sur les bords de fenêtres et vaporisez-les d'eau pour rafraîchir l'air.

## L'éclairage

■ Utilisez le plus possible la lumière naturelle en plaçant les plans de travail près des fenêtres.

■ Pensez aux ampoules « basse consommation », **i** 4 à 5 fois moins d'électricité que les lampes traditionnelles et durée de vie 15 fois plus longue.

■ Enlevez la poussière sur les ampoules **i** 40 % d'éclairage supplémentaire.

## Le saviez-vous ?

D'après les constructeurs européens d'ampoules, si toutes les ampoules à incandescence étaient remplacées par des ampoules « basse consommation », l'Europe pourrait se passer de 27 centrales électriques de grande puissance.

## Osez les énergies renouvelables !

La pompe à chaleur, le photovoltaïque, le puits canadien, etc. autant de techniques qui n'utilisent pas d'énergie fossile. Par exemple, utilisez l'énergie solaire pour l'eau chaude (un chauffe-eau solaire peut couvrir 50 à 70 % de vos besoins en eau chaude quelle que soit la région où vous vivez).

**UEM** vous offre ce guide !

# LES GRANDS PRINCIPES

## L'eau

Le traitement et la distribution de l'eau nécessitent des installations consommant beaucoup d'énergie, c'est également une ressource précieuse. Deux bonnes raisons de modifier nos habitudes !

■ Équipez-vous de systèmes pour limiter votre consommation comme les réducteurs de débit, les aérateurs, les mitigeurs...

■ Buvez l'eau du robinet, parfaitement potable et moins chère que l'eau en bouteille qui produit du CO<sub>2</sub> et des déchets.

■ Décelez rapidement les fuites d'eau en relevant de temps en temps votre compteur d'eau le soir, avant de vous coucher et vérifiez le matin que les chiffres n'ont pas changé. En cas de fuite, réparez au plus vite !

### Petites fuites, grandes factures

- ① Un robinet qui goutte : 35 m<sup>3</sup>/an = 80 euros
- ① Un filet d'eau qui coule : 140 m<sup>3</sup>/an = 320 euros
- ① Une chasse d'eau qui fuit : 220 m<sup>3</sup>/an = 500 euros

# Le recyclage

Le recyclage des déchets permet de fabriquer des objets usuels. Ainsi, avec 2 bouteilles en plastique, on peut fabriquer une écharpe !

## Les ordures ménagères

- Triez vos déchets !
- Pliez les emballages en carton pour gagner de la place. Videz-les bien et laissez-les sécher un peu.
- Mettez les fonds de sauce vinaigrette, d'huile de friture... dans une bouteille en plastique puis dans la poubelle à couvercle vert.

## Les piles

- Ne jetez pas les piles usagées à la poubelle, rapportez-les chez les commerçants pour qu'elles soient recyclées. Préférez les piles rechargeables.
- Ne déversez pas les restes de peintures, de solvants usagés dans les toilettes ou l'évier. Ces rejets de substances toxiques, même en faibles quantités, peuvent avoir des conséquences irréversibles sur les écosystèmes et présenter des dangers pour la santé. Déposez-les à la déchetterie.
- Recyclez vos réfrigérateurs, congélateurs et climatiseurs qui utilisent du fréon, un gaz à effet de serre.

**UEM** vous offre ce guide !



## Trucs et astuces

- Quand vous vous débarrassez d'un bien d'équipement, offrez-lui une deuxième vie ! S'il est encore en bon état de fonctionnement, déposez-le dans un dépôt-vente ou revendez-le.
- Quant à votre équipement électrique ou électronique hors d'usage, vous pouvez le ramener chez le commerçant qui vous vendra le nouvel équipement. Il aura obligation de le reprendre (depuis août 2005).
- Vous pouvez aussi l'apporter en déchetterie. Il sera remis en état puis revendu ou éliminé de la façon la plus adaptée.

## La cuisine

### L'évier

■ Ne jetez pas dans l'évier les matières grasses, produits chimiques et médicaments.

■ **Pour la vaisselle :** Faites attention à votre consommation d'eau ! Remplissez le bac de l'évier puis fermez le robinet jusqu'au rinçage.

■ De façon générale, n'hésitez pas à diluer les produits ménagers avec de l'eau.

■ Fermez bien les robinets et surveillez la qualité des joints.

### Choisissez et utilisez bien vos produits

■ Respectez les doses d'utilisation indiquées (vous pouvez même les diminuer).

■ Choisissez des produits d'entretien labellisés (NF Environnement et écolabel européen) à base de substances végétales non polluantes.

### Le réfrigérateur

■ Placez le réfrigérateur loin d'une source chaude.

■ Pensez à dépoussiérer la grille d'aération à l'arrière du réfrigérateur une fois par an.

■ Dégivrez régulièrement le congélateur ⓘ **5 cm de givre double la consommation électrique.**

■ Réglez la température basse du réfrigérateur sur 5°C minimum.

■ N'y rangez pas d'aliments tièdes.

### La cuisinière

■ Pensez à mettre un couvercle sur votre casserole quand vous faites bouillir de l'eau, ⓘ **pour 2 litres d'eau, c'est 4 fois moins d'énergie consommée.**

■ Éteignez les plaques électriques avant la fin de la cuisson (elles continuent de dégager de la chaleur sans consommer d'électricité pendant 15 min).



# Le séjour

## Mes appareils

■ Ne les laissez pas en veille :  
❶ vous pouvez ainsi économiser environ 140 kWh par an pour le téléviseur soit 10 euros ! En plus, vous prolongerez la durée de vie de vos appareils.

## Parfum d'intérieur

■ Pour assainir l'air, aérez régulièrement les pièces.

■ Parfumez votre maison avec des diffuseurs d'huiles essentielles, des pots-pourris, des plantes d'intérieur parfumées plutôt que des aérosols.

## Les plantes

■ Choisissez des plantes d'intérieur qui assainissent l'atmosphère : caoutchouc, lierre, chlorophytum, dracaena, schefflera, spathiphyllum, ficus benamina... Et n'utilisez pas de traitements chimiques toxiques pour les entretenir.

**UEM** vous offre ce guide !



## Trucs et astuces

● N'hésitez pas à vous procurer la multiprise coupe veille. Pratique et universelle (PC et TV), elle permet de couper automatiquement la veille des appareils électriques connectés à l'ordinateur ou à la télévision !

● Parfumez votre maison en mettant une ou deux gouttes d'huiles essentielles sur une compresse déposée discrètement sur un coin de vos radiateurs, effet immédiat garanti !



## La chambre

- Chauffez peu votre chambre, 17°C suffisent pour bien dormir.
- Aérez-la au moins 15 min par jour, pour assurer le renouvellement de l'air.

## La salle de bain

- Préférez la douche, plus économique qu'un bain.
- Coupez l'eau lorsque que vous vous brossez les dents, vous lavez les mains ou vous rasez. ⓘ **Laisser couler l'eau pendant le brossage consomme 12 l d'eau/min.** Rincez-vous plutôt les dents avec un verre à dent ⓘ **10 000 litres d'eau économisés par an !**
- Choisissez de préférence un savon ou un pain dermatologique, moins polluants qu'un gel douche. N'hésitez pas à diluer les shampoings et savons dans un peu d'eau.

## Les WC

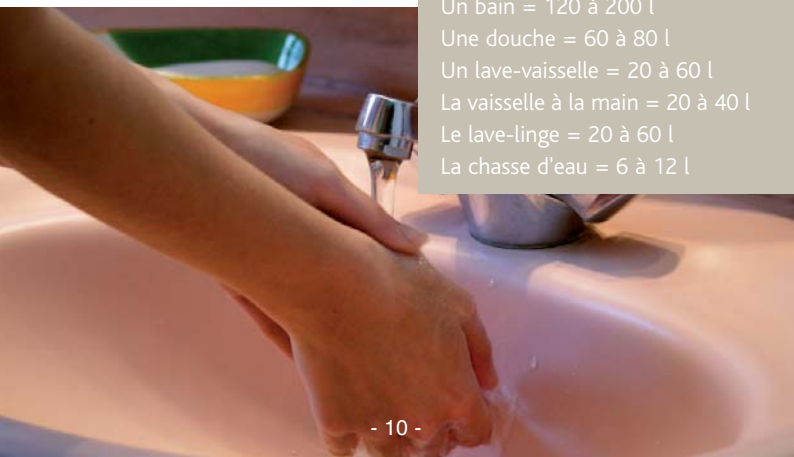
- Pour réduire votre consommation d'eau, installez une chasse d'eau à double commande dans vos toilettes ou placez une bouteille remplie de sable voire une brique dans le réservoir pour réduire votre consommation d'eau ⓘ **1 à 2 litres en moins à chaque remplissage de la cuvette.**
- Utilisez du papier toilette recyclé.

### **Triez vos déchets, même dans la salle de bain !**

- Mettez les boîtes de mouchoirs, de dentifrice, flacons et bouteilles en plastique des gels douche, shampoings, produits de beauté dans la poubelle à couvercle jaune
- Quant aux tubes en plastique et en métal, flacons de parfum, ils vont dans la poubelle à couvercle vert.

### **Quelques chiffres**

- Un bain = 120 à 200 l
- Une douche = 60 à 80 l
- Un lave-vaisselle = 20 à 60 l
- La vaisselle à la main = 20 à 40 l
- Le lave-linge = 20 à 60 l
- La chasse d'eau = 6 à 12 l



# La buanderie

■ Utilisez une lessive sans phosphate pour éviter la prolifération d'algues microscopiques dans les cours d'eau, dangereuses pour la vie aquatique. (aujourd'hui, les quantités de phosphates mesurées dans les rivières sont 10 à 15 fois supérieures aux teneurs naturelles).

■ Évitez les adoucissants et les anticalcaires, très nocifs pour la qualité des milieux aquatiques. ⓘ **La lessive en poudre rejette 3 fois moins de tensio-actifs qu'une lessive liquide.**

■ Optez pour les produits rechargeables (écorecharges pour lessives et adoucissants...).

■ Évitez le prélavage, nos textiles modernes peuvent s'en passer et économisez ainsi 15 % d'énergie. Préférez des lessives à 30-40 °C, aussi efficaces qu'à 60 °C et consommant moitié moins d'énergie. ⓘ **Ayez le réflexe d'utiliser le mode éco de votre lave-linge qui économise non seulement de l'eau mais aussi 25 % d'électricité.** Ne faites fonctionner votre machine que lorsqu'elle est remplie ou servez-vous de la touche demi-charge  
ⓘ **30 % du volume d'eau économisé.**



## Utilisez les bons équipements électroménagers

Avant d'acheter un appareil, pensez à consulter son étiquette « énergie ». La consommation de votre lave-linge et de votre réfrigérateur peut être divisée par 3, à performance égale.



## Le jardin

■ Plantez des arbres ! Vous participez ainsi à la lutte contre l'effet de serre et à la réduction de la pollution atmosphérique.

■ Plantez des haies, pour favoriser la biodiversité : composées de différentes espèces, elles constitueront un habitat varié pour les oiseaux, insectes et petits mammifères. Choisissez de préférence des espèces locales comme le charme, le noisetier, le houx, le prunelier ou l'églantier.

■ Recouvrez le sol au pied des plantes, arbres et arbustes d'une couche d'herbe coupée ou de copeaux de bois, feuilles sèches, paille, écorces, paillettes de lins...

pour absorber l'eau et conserver l'humidité.

■ Fabriquez votre propre compost !

❶ 1/3 des déchets qui finissent dans nos poubelles peuvent être compostés : épluchures ménagères, déchets de cuisine et tontes de gazon constituent le meilleur engrais naturel. Cela évite l'utilisation de produits chimiques, limite la consommation de terreaux horticoles à base de tourbes naturelles et participe à diminuer le volume des ordures ménagères. Arrosez votre jardin tôt le matin ou tard le soir quand l'évaporation est moins forte ❶ 50 % d'eau économisée.

## La boîte aux lettres

Chaque année, un million de tonnes de courrier non adressé remplit vos boîtes aux lettres. Cela correspond à une moyenne annuelle de 40 kg par foyer. Pour ne plus en recevoir, apposez un autocollant « Stop pub », que vous pouvez vous procurer dans votre mairie, dans votre grande surface habituelle ou auprès d'une association de défense de l'environnement.

Ou encore imprimez-le sur :

[www.autocollant.stoppub@ecologie.gouv.fr](mailto:www.autocollant.stoppub@ecologie.gouv.fr)



■ Recueillez l'eau de pluie (bac en plastique sous les gouttières) et utilisez des techniques qui économisent l'eau comme le goutte-à-goutte, les tuyaux suintants... pour conserver l'humidité du sol. Préférez les engrais naturels (orties, algues, compost...)

■ Désherbez avec une binette, nettement préférable aux produits chimiques (polluants pour l'eau et la faune...).

■ Pour lutter contre les pucerons, procurez-vous des larves de coccinelles. ⓘ **Une coccinelle est capable de dévorer plus de 100 pucerons par jour !** Un jet d'eau suffit à faire tomber les pucerons et cochenilles des plantes, des arbres ou des arbustes.

**UEM** vous offre ce guide !



## Trucs et astuces

● **Plantez des œillets d'Inde**, de la ciboulette, des oignons, de l'ail, du basilic, et autres aromates, car leur odeur et les sécrétions de leurs racines éloignent certaines espèces d'insectes.

● **Pensez aux décoctions de végétaux** pour lutter contre les maladies des plantes : faites macérer dans de l'eau des orties ou des feuilles de rhubarbe et pulvériser sur les plants malades : un moyen naturel et inégalé pour préserver la beauté de vos plantations. Vous trouverez du purin d'ortie prêt à l'emploi dans toutes les bonnes jardinerie.

● **Utilisez du thé en engrais**  
Les fonds de théière et de tisanière seront fort appréciés par vos plantes qui y puiseront des composants essentiels à leur bien-être et remplaceront avantageusement les engrais chimiques.

● **Pour faire fuir les limaces, décapsulez une bière !**  
Vous pouvez déposer une soucoupe de bière posée autour des jeunes plants ou encore y étendre de la cendre de bois. En bref, bannissez les traitements chimiques.



## Les courses

Consommez plus responsable et plus malin !

### Achetez utile

Profitez des légumes et des fruits de saison

■ Les produits hors saison nécessitent soit des serres surchauffées soit un acheminement à partir d'un pays lointain, c'est donc encore plus d'énergie dépensée et des rejets de gaz à effet de serre dans l'atmosphère qui contribuent au réchauffement climatique.

■ Choisissez aussi des produits respectueux de l'environnement comme ceux issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable.

### Limitez vos emballages

■ Privilégiez des produits ayant moins d'emballage. Faites vos

courses avec un panier, cabas ou sac réutilisable...

■ Pensez aux éco-recharges pour les lessives, le savon liquide...

❶ économie d'emballages de 75 % par rapport à un emballage rigide.

■ Achetez plutôt vos fruits et légumes en vrac ou dans des sacs en papier, la viande, le fromage à la coupe. Quant aux jus de fruit et yaourts, préférez-les dans des emballages en verre ❶ qui se recyclent à l'infini...

■ Achetez des produits fabriqués à partir de matières recyclées. Évitez les produits à usage unique comme les lingettes, mouchoirs jetables... Évitez les aérosols qui peuvent contenir des produits inflammables.





## Les déplacements

■ Privilégiez le vélo, roller ou la marche à pied pour de courts trajets en ville. Moins de temps perdu dans les bouchons, ou à chercher une place de stationnement et c'est meilleur pour votre forme.

■ En voiture, conduisez en souplesse : démarrez en douceur pour éviter une surconsommation coûteuse et polluante et maîtrisez vos accélérations ⓘ **40% d'économie en essence et en pollution.**

■ Si vous changez de voiture, sachez que les petites voitures consomment beaucoup moins que les grosses aux mêmes vitesses et distances parcourues. Pensez à comparer les étiquettes Énergie.

■ **Pensez au covoiturage !** Proposez à vos voisins ou collègues de partager la même voiture, c'est moins de frais

et la convivialité en plus !

■ Privilégiez les transports en commun : bus, métro ou train. Ils émettent moins de CO<sup>2</sup> et on peut y lire, discuter... Pour vous rendre au travail, vous pouvez déposer votre voiture sur un parking proche d'une station de métro ou de bus et utiliser ces moyens de transport sur le reste du trajet.

■ Lavez votre voiture dans une station de lavage qui est équipée de circuits d'évacuation des produits d'entretien : ⓘ **cela permet d'économiser 200 l d'eau.**

■ Faites régulièrement contrôler votre voiture ou moto, notamment le filtre à air et le pot d'échappement : ⓘ **c'est 20 % de pollution en moins et 10 % de carburant économisé.**

**UEM** vous offre ce guide !

# Le Guide des Eco-gestes

TEMA/presse



**USINE D'ÉLECTRICITÉ DE METZ**

2, place du Pontiffroy - BP 20129

57014 METZ CEDEX 01

**[www.uem-metz.fr](http://www.uem-metz.fr)**