

PARC NATUREL RÉGIONAL
NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE



Inspirez-vous de l'expérience de 150 familles. Comme elles, réalisez 12 % d'économie d'eau et d'énergie chez vous, sans changer votre confort et apprenez à jardiner sans pesticides.

Faire des économies pour vous et votre famille, jardiner au naturel, vous permet à la fois d'économiser les ressources naturelles et de prendre soin de votre santé et de votre budget. Qu'importe votre motivation première, elle est bonne pour vous et pour la planète !
Comment ces familles ont-elles fait ? Par où ont-elles commencé ? Quelles sont les clefs de leur réussite ? C'est ce que vous allez découvrir.
Vous allez acquérir vos propres astuces au quotidien, quelque soit votre habitat, un appartement ou une maison avec ou sans jardin.
Êtes-vous prêts à faire comme elles ?

Elles l'ont fait !

Ces familles ont économisé en moyenne 250 à 385 euros par an selon l'énergie utilisée dans leur foyer (pour 3200 kWh) et réduit leur consommation moyenne d'eau potable à 75 litres par jour et par habitant (contre 184 litres en moyenne en Narbonnaise...)
Soit une réduction de :

- 9 à 13 % des consommations en énergie,
- 10 à 12 % des consommations en eau,
- 100 % des pesticides au jardin.



PARC NATUREL RÉGIONAL DE LA NARBONNAISE EN MÉDITERRANÉE

1 rue Jean Cocteau - 11130 Sigean
T. 04 68 42 23 70 - info@pnrm.fr



9

L'ÉQUILIBRE AU JARDIN

Après avoir défini comment je souhaitais faire évoluer mon jardin, il faut que je favorise un équilibre, le plus naturel possible, afin d'accueillir la biodiversité nécessaire au bon équilibre de mon espace et limiter les problèmes (éviter l'invasion de ravageurs, l'apparition de maladie, etc...). Il faut donc favoriser ce que l'on appelle les auxiliaires.

Le secret pour créer les meilleures conditions d'accueil de cette biodiversité, c'est de laisser dans mon jardin des espaces non cultivés et non tondus, des vieilles souches, des paillages, des amas de feuilles et des débris végétaux. Je peux aussi planter des haies diversifiées et avoir ainsi des plantes fleuries tout au long de l'année. Je couvre le sol avec une prairie fleurie, des plantes couvrantes et je favorise les espèces adaptées au climat méditerranéen. Pour aller plus loin, je m'inspire des cahiers pratiques édités par le Parc : *Mon jardin d'agrément naturel* et *Jardiner sans pesticides* (en ligne sur le site du Parc rubrique éco-habitats > jardins).

10

CONNAÎTRE MON SOL

La connaissance du sol, son entretien et son « équilibre » sont des paramètres primordiaux pour avoir un jardin en bonne santé. Un sol trop pauvre ne permettra pas aux plantes et aux arbres de se développer de manière harmonieuse. À l'inverse, un sol trop enrichi en matière organique entrainera une présence élevée de parasites et de maladie.

Si le sol est trop sableux, il présente un fort drainage, il vaut mieux l'amender peu et fréquemment.

Comment reconnaître un sol sableux : je fais le test de l'écrasement entre l'index et le pouce pour identifier s'il contient beaucoup de sable ou pas.

Si le sol est trop argileux, on peut essayer de le rendre plus souple en incorporant du matériel plus grossier. On peut l'amender moins souvent mais avec de plus grandes quantités.

Comment reconnaître un sol argileux : je fais le test du « boudin »

Prendre une poignée de terre de son jardin dans sa main, l'arroser / l'humidifier, faire une sorte de boudin / cigare en la roulant entre ses 2 mains à plat. Si, en courbant ce « boudin », il ne se rompt pas, c'est qu'il contient beaucoup d'argile (au-delà de 20 %). S'il se « casse », il en contient moins de 15 à 20 %.

Bon à savoir

L'observation de mon jardin après une pluie me donne beaucoup d'informations sur la composition du sol et sa capacité à drainer l'eau.

11

CHOISIR DES ESPÈCES ADAPTÉES AU CLIMAT MÉDITERRANÉEN ET AUX MICROCLIMATS

Sur le littoral Audois, toutes les plantes ornementales ne sont pas forcément adaptées. Il faut prendre en compte la résistance à la sécheresse et à la chaleur. Ainsi, en premier lieu et par observation, je peux identifier les espèces présentes naturellement dans les Garrigues et le piémont des Corbières. La sécheresse n'est pas en soi une contrainte, sauf pour les espèces provenant d'un climat tempéré, qui n'ont pas les capacités de se développer dans des conditions difficiles. Il existe une grande diversité de végétaux adaptés à la sécheresse : la plupart des genres végétaux comme les Cistes, les Phlomis, les lavandes possèdent de nombreuses espèces, sous espèces et variétés, il est ainsi possible d'échelonner les floraisons, de jouer sur les ports et les feuillages.

Zoom sur les gazons alternatifs

Originales, esthétiques, économiques, certaines de ces plantes possèdent un aspect de gazon classique, certaines se tondent (Cynodon), d'autres pas ou peu (Zoysia tenuifolia). Mais toutes sont d'excellentes plantes pour créer de véritables pelouses méditerranéennes, consommant très peu ou pas d'eau d'arrosage.

- Les plantes tapissantes et couvrantes sont résistantes à la sécheresse (économies en eau) et supportent le piétinement.
- Les vivaces couvre-sols moyennes ou hautes vont permettre de créer des massifs pour les espaces du jardin qui ne seront pas piétinés, espacés par des allées.
- Pour de grandes surfaces, j'associe différentes espèces. L'herbe non désirée qui pourrait pousser au milieu ne se distinguera pas.
- Les prairies fleuries composées d'annuelles et de graminées sont très en vogue. Semées à l'automne, elles ne nécessitent pas d'arrosage.

Bon à savoir

Le gazon anglais est gourmand en eau et n'est pas adapté au climat méditerranéen. Un aspersion consomme environ 1000 litres par heure soit 30 douches ou 6 bains ! En période de fortes chaleurs, un gazon de 100 m² peut consommer jusqu'à 600 litres d'eau par jour soit 18 m³ par mois. Sans compter que maintenir un gazon à l'anglaise nécessite bien souvent l'utilisation massive d'engrais chimiques et de désherbants.

12

COMMENT PLANTER ET ENTREtenir MES ESPÈCES MÉDITERRANÉENNES

L'avantage : l'arrosage se limite à la première année. Un avantage considérable, car l'arrosage peut nécessiter jusqu'à 20 litres d'eau par m² et par jour. Lorsqu'il fait chaud, 3 à 6 litres d'eau par m² peuvent s'évaporer chaque jour d'un gazon.



Dans mon jardin méditerranéen, je privilégie la micro-irrigation plutôt que l'arrosage par aspersion. Elle répond mieux aux besoins des plantes et elle permet de prévenir l'apparition de maladies. Économe en eau, elle consomme, à rendement équivalent, deux fois moins d'eau que l'aspersion. Elle garantit moins d'évaporation, pas de ruissellement, peu de consommations parasites par les herbes indésirables. L'eau peut s'écouler par des goutteurs, minuscules robinets le long d'un tuyau d'alimentation en plastique, c'est le goutte-à-goutte. Elle peut aussi suinter à travers la paroi d'un tuyau micro-poreux. L'ajout d'un système d'automatisation permet l'arrosage pendant mon absence.



Je creuse une cuvette d'arrosage autour du pied des plantes de 20 cm de profondeur et 60 cm de diamètre, pouvant contenir 20 à 30 litres d'eau. J'arrose peu souvent mais suffisamment, en remplissant la cuvette pour inciter les racines à plonger en profondeur où elles trouveront l'humidité du sol.

J'arrose au bon moment.

- À la plantation pour supprimer les poches d'air autour des racines.
- Pour une plantation d'automne : j'arrose une fois par mois en hiver sec et une fois toutes les 2 ou 3 semaines à l'apparition des chaleurs jusqu'à la fin du premier été.
- Pour une plantation au printemps : j'arrose en moyenne tous les 10 / 15 jours jusqu'à la fin du premier été (fréquence à ajuster en touchant le sol).

J'arrose en fonction de mon sol.

- J'arrose en moins grande quantité et plus souvent en sol sableux. Il retient peu l'eau à la différence du sol argileux.
- J'arrose le soir ou tôt le matin pour limiter la transpiration des plantes.

Bon à savoir

Trop d'arrosage peut faire mourir les plantes.



13

AU POTAGER JE FAVORISE LES AUXILIAIRES

Des insectes qui viennent m'aider au jardin.

Pour la lutte préventive contre les pucerons, je plante des rangs de fèves à proximité des plantes menacées par leurs attaques. Certains plans de fèves vont être envahis par la première génération de pucerons verts (les plus précoces dans la saison). Il ne faut surtout pas les retirer. Les prédateurs naturels des pucerons (les auxiliaires) vont apparaître petit à petit, dont probablement les coccinelles. Elles seront alors déjà présentes pour protéger les autres plantations des possibles invasions par les pucerons plus tardifs : les pucerons noirs.

Si les pucerons noirs sont déjà là, je mets en place une lutte curative :

je vaporise de l'eau froide sur les feuilles couvertes d'insectes en fin d'après-midi (après les plus fortes chaleurs de la journée) et avec de l'eau chaude, le matin, après une nuit un peu fraîche. Ces opérations répétées pendant quelques jours devraient réduire drastiquement la présence des pucerons sensibles aux variations de températures.

14

LES CLEFS D'UN BON COMPOST

La bonne évolution d'un compost repose sur la présence de bactéries et de champignons.

- L'eau : un compost doit être suffisamment humide pour favoriser la décomposition mais pas trop. S'il est trop humide, j'ajoute des cartons ou feuilles froissés qui permettront d'absorber l'excès d'humidité et seront des abris privilégiés pour les vers. S'il est trop sec, j'arrose légèrement à l'arrosoir.
- L'air : bien aérer le compost pour favoriser le développement des micro-organismes qui permettent la décomposition et le phénomène de putréfaction.
- La terre : mon compost peut être prêt au bout de 3 à 6 mois. Il suffit alors de le tamiser avec une grille grossière (carrés de 1cm de côté). La partie tamisée peut être épanchée directement sur les rangs de culture pour amender le sol. La partie grossière remise au compost.

15

JE FAIS MON CHOIX PARMIS LES DIFFÉRENTS PAILLAGES

Il permet de conserver l'humidité du sol et limite la pousse d'herbes indésirables. Il en existe plusieurs, à choisir selon l'usage.

Les paillages à base de matériaux végétaux : écorces de pin, coques de cacao, paillettes de lin, paille, broyats de taille, copeaux de bois colorés etc. Ces paillages libèrent de la matière organique. Ils nourrissent le sol et participent au maintien de la vie du sol. Quand comment ? J'apporte ces paillages au printemps qui suit la plantation automnale sur une épaisseur de 15 à 20 cm.

Les paillages en feutre : utiles pour des talus de grande surface, le feutre biodégradable a un effet paillant de 18 à 30 mois.

Les paillages minéraux : graviers divers, pouzzolane, etc., contribuent, par leurs couleurs et leurs granulométries à mettre en valeur les scènes méditerranéennes. Quand comment ? En couche de 10 à 12 cm et de préférence sans bâche.

Le Bois Raméal Fragmenté ou BRF : résultat du broyage de rameaux et petites branches vertes ligneuses d'un diamètre inférieur à 7 cm issues majoritairement d'essences d'arbres feuillus. Il est utilisé pour relancer l'activité des champignons du sol, lutter contre l'érosion et de réduire voire supprimer les arrosages. Quand comment ? Je l'applique au sol dans les 24 h qui suivent le broyage sur une couche de 3 à 5 cm. Un léger griffage au printemps me permettra de l'incorporer au sol.

Les bâches synthétiques sont déconseillées : peu esthétiques, elles ont tendance à rendre le sol compact et asphyxiant.



QUIZZ

Masquez les réponses en plantant le volet

RÉPONSES :

A : 2. Le parc naturel régional conjugue des enjeux majeurs de développement durable : Réduire les consommations et la pression exercée sur les ressources locales permet de préserver l'environnement, à confort égal pour les habitants. Accompagner les familles dans la réduction de leurs factures d'énergie et d'eau c'est contribuer à leur redonner du pouvoir d'achat.

B : 1, 2, 3 : tout le monde ! En Narbonnaise, comme ailleurs, les ressources en eau ne sont pas inépuisables et la disponibilité de la ressource en eau est fragile. Nous sommes d'ailleurs chaque fois soumis à des restrictions sur les usages de la ressource en eau. Il est donc indispensable que chacun fasse de la chasse au gaspillage, une priorité !

C : 3. 50% d'ici 2050 ! Après le transport routier, le secteur résidentiel est le deuxième secteur le plus consommateur d'énergie du territoire. Si tous les foyers du Narbonnais s'engagent comme les familles économiques avec des gestes économiques, 40% de l'objectif à atteindre en 2050, pour le secteur résidentiel, serait atteint en générant un pouvoir d'achat plus de 15 millions d'euros !

D : 1. OUI. Ce sont des produits de synthèse qui peuvent avoir un impact sur la santé et l'environnement.

E : 3. Le Parc a réalisé en 2015 un suivi expérimental sur les eaux des différentes lagunes et cours d'eau du territoire. La pose d'échantillonneurs (des capteurs qui fixent les molécules présentes dans les eaux pendant 3 semaines) a permis de mettre en évidence que sur 53 contaminants recherchés, 35 molécules différentes ont été retrouvées tous sites confondus. Le rapport complet est accessible sur le site du Parc : www.parc-naturel-narbonnaise.fr/actions-parc/environnement/eau/qualite-de-leau/resultats-detudes-et-suivis

F : 2. Les herbicides conservent leur action sur les plantes aquatiques et menacent les herbiers présents dans nos étangs (zostères) qui constituent des biotopes très riches et sont importants pour le développement des poissons juvéniles.

A. Pourquoi le Parc a-t-il animé le défi famille ?
1. Pour faire plaisir aux habitants
2. Pour répondre aux objectifs de la charte du Parc et du plan climat du Narbonnais
3. Pour répondre à une exigence de la communauté Européenne

B. Qui est concerné en Narbonnaise pour économiser l'eau ?
1. Les familles
2. Les agriculteurs
3. Les collectivités

C. Pour parvenir à réduire les émissions de gaz à effet de serre du territoire de près de 40% à l'horizon 2050, il faudrait réduire les consommations d'énergie du secteur résidentiel de :
1. 10 %
2. 25 %
3. 50 %

D. Les insecticides, les herbicides et les fongicides font-ils partie de la famille des pesticides ?
1. OUI
2. NON

E. Quel est le nombre de pesticides différents présents dans les étangs ?
1. de 3 à 5
2. de 10 à 17
3. de 35 à 37

F. D'après vous, l'usage des herbicides ont une action ?
1. Très ciblée sur les plantes terrestres uniquement
2. Leur action est la même sur les plantes aquatiques

CHEZ MOI & DANS MON JARDIN

Pour faire des économies, je dois avant tout savoir à quoi correspondent mes dépenses. Pour cela, il me faut comprendre mes factures et apprendre à lire mes compteurs. Pour mon jardin, je développe des astuces pour me passer de pesticides ou produits chimiques.

Mes factures

Je ne dois pas confondre ma facture et ma consommation. Ma consommation ne représente qu'une partie de ma facture d'électricité, d'eau ou de gaz. Le reste, c'est mon abonnement et les taxes.

- Je compare ma consommation annuelle d'une année sur l'autre.
- J'identifie le coût de mon énergie et je décide au besoin de changer de fournisseur.
- Pour l'eau, je ne peux agir que sur ma consommation.

Mon jardin

J'ai déjà un jardin ou je veux le créer, je m'interroge sur le jardin que je souhaite.

- J'adapte les plantes et les arbustes à mes envies : un jardin potager ou d'ornement ?
- J'adapte les plantes et les arbustes à mon sol. Pour mieux connaître sa nature, son besoin en eau et ce que je peux planter, je fais le test du boudin.
- Je n'utilise pas de produits toxiques / de pesticides.

Toute la famille s'y met, on fait équipe !

MES ASTUCES AU QUOTIDIEN

Une fois que j'ai compris mes dépenses, je peux agir efficacement et réaliser des économies sans changer mon confort. J'organise mes actions EAU, ÉNERGIE ET JARDIN.

Mes actions eau prioritaires

Je vérifie l'absence de fuite en surveillant mon compteur. Et je mets en place des petits équipements économes, en priorité aux toilettes (20 % de la consommation d'eau) et dans la salle de bain (40 % pour les baignoires et les douches) :

- J'installe un réducteur de débit sur mes robinets ;
- J'installe une "double chasse d'eau" aux WC ou un "volume mort" dans la chasse comme une bouteille d'eau ;
- J'équipe la douche d'un pommeau réducteur.

Mes actions énergie prioritaires

LE CHAUFFAGE est le poste le plus gourmand en énergie dans un logement (plus de la moitié des consommations !) :

- Je surveille la durée d'utilisation de mon chauffage et la température (1 degré de + = 10% de consommation en +) ;
- J'adapte la température de mon logement en fonction de mes présences et absences ou encore de mon activité ;
- Je limite le chauffage dans les chambres.

L'EAU CHAUDE :

- Je vérifie la température de l'eau et au besoin je règle mon cumulus (55°C) ;
- J'isole mon cumulus et mes conduites d'eau chaude.

Mes actions jardin prioritaires

LA QUALITÉ DE L'AIR :

- Je pense à aérer 5 minutes par jour, en particulier dans la salle de bain, car je sais qu'un air humide est plus difficile à chauffer !

MES APPAREILS ÉLECTRIQUES :

- Je sais que l'addition des petites consommations coûte cher : ce poste représente 20 % des consommations d'énergie ;
- Je préfère les ampoules leds plutôt que les lampes énergivores ;
- Je branche mes équipements sur des multiprises "coupe veille".

MA CLIMATISATION :

- Je surveille la consigne de température (5°C d'écart max. avec la température extérieure) ;
- Je favorise la végétation autour de mon logement pour le rafraîchir naturellement ;
- J'évite de cuisiner chaud l'été.



Mes compteurs

J'effectue des relevés ponctuels de ma consommation. Ça motive tout le monde à la maison de voir le résultat des efforts fournis et puis, ça permet d'identifier rapidement une surconsommation, une fuite d'eau par exemple.

- Mes factures sont établies à partir des index de mes compteurs : en kWh pour l'électricité et en m³ pour le gaz et l'eau.
- Je prends en compte les autres énergies que j'utilise à la maison : propane, bois ou fioul.

Comprendre pour mieux agir

C'est tout l'esprit du Kit de mesure testé par les familles économes. Je peux l'emprunter pour m'en inspirer (disponible sur demande auprès du Parc).

Mon débit d'eau

À la cuisine et à la salle de bain, je mesure le débit en litres par minutes (l/min) des robinets, avec un verre ou un sac "débitmètre".

Bon à savoir Pour mesurer le débit de ma douche, je remplis un seau pendant une minute à l'aide d'un chronomètre et je mesure le volume d'eau (en litres) contenu dans le seau.

La température idéale dans les pièces de vie

J'utilise un thermomètre enregistreur pour vérifier la température et ajuster le chauffage en fonction de mon occupation.

4°C : la température idéale au milieu de mon réfrigérateur

J'utilise un thermomètre de réfrigérateur (ou, je pose un thermomètre dans un verre d'eau placé au milieu du réfrigérateur) pour vérifier la température et au besoin l'ajuster pour atteindre 4°C.

Mes astuces anti gaspillage d'eau

Je coupe l'eau en cas d'absence prolongée. J'ai une technique pour identifier rapidement une fuite d'eau : le soir, je relève l'index de mon compteur d'eau, je vérifie que tous mes robinets sont fermés et je relève de nouveau l'index de mon compteur le matin. C'est identique : tout va bien ! Il y a une différence : je dois partir à la chasse à la fuite (WC, ballon d'eau chaude...).

Mes actions pour un jardin naturel

Jardin d'ornement ou jardin potager, je l'adapte pour jardiner au naturel :

- Je favorise la biodiversité pour limiter l'invasion de ravageurs, l'apparition de maladies, etc. ;
- Je jardine sans pesticides pour préserver les écosystèmes ;
- Je crée un jardin méditerranéen ;
- J'envisage les alternatives au gazon ;
- Je pratique le compostage ;
- Je pratique le paillage.

Mes actions pour un jardin naturel

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

EAU • ÉNERGIE • JARDIN

mes astuces au quotidien

AVANT DE DÉMARRER

1 m³ = 1000 litres
Le kWh (kiloWattheure) est l'unité commune de la consommation énergétique. Elle est le produit de la puissance des appareils (en kilowatts) et de leur durée d'utilisation (en heures).

« On a réduit d'au moins 12% nos factures »

1 JE COMPRENDS L'ÉVOLUTION DE MES FACTURES

Ma facture d'énergie

Sur ma facture, je cherche à distinguer ma consommation et le prix de l'énergie. Une augmentation de ma facture peut être due à une surconsommation : je compare ma consommation d'énergie en kWh à partir des index relevés sur ma facture par rapport à la précédente pour identifier une éventuelle dérive. Attention, je compare des périodes identiques !

Ou à une augmentation du prix de l'énergie, voir des taxes : j'identifie le prix de l'énergie sur ma facture en euro par kWh (pour le gaz et pour l'électricité) et je regarde si celui-ci a augmenté depuis l'année précédente. Si oui, je vais comparer les fournisseurs d'énergie via www.energie-info.fr pour éventuellement changer de fournisseur. Sinon, je cherche à comprendre ma hausse de consommation à l'aide de ce dépliant.

Bon à savoir La facture énergétique (en moyenne 1584 € par ménage en 2015 en France) dépend directement de la performance du logement, du nombre d'occupants mais aussi des énergies utilisées et des équipements.

Ma facture d'eau

Contrairement à l'énergie, le « prix de l'eau » est variable d'un territoire à l'autre. Hors taxes et prélèvements obligatoires, ce n'est pas l'eau que l'on paye sur sa facture, c'est le « service de l'eau » calculé au prorata de sa consommation en m³.

Ce service est fixé en tenant compte de toute la chaîne de services mise en œuvre localement pour prélever l'eau (en surface ou en nappe), la traiter pour la rendre ou la maintenir potable, l'acheminer à mon domicile, puis la récupérer sous forme d'eaux usées, la ramener vers une station d'épuration, la dépolluer et la rejeter au milieu naturel. C'est le « petit cycle de l'eau ». La chaîne des services est elle-même variable d'un territoire à l'autre en fonction des conditions locales existantes en matière de qualité, de fragilité et de pression qui s'exerce sur les ressources (pollution, prélèvements excessifs...).

2 JE SITUÉ MA CONSOMMATION D'EAU

Mon foyer est-il économe ou gourmand en eau ? Quelle marge de progrès puis-je viser ? Voici des repères pour savoir si je consomme beaucoup d'eau ou non.

Rapportons notre consommation annuelle relevée sur la facture au nombre d'occupant à l'année de notre domicile, puis au nombre de jour dans l'année (365) pour obtenir une consommation en litres (l) par jour (j) et par habitant (hab.). Puis, comparons avec les consommations moyennes par foyer connues au niveau local, départemental ou national : cf. tableau ci-dessus.

Un écart important de mon niveau de consommation par rapport à ces moyennes doit me mettre la « puce à l'oreille » : ai-je une fuite ? Mes équipements sont-ils hydro-économes ? Mes gestes ou mes habitudes de consommation sont-ils raisonnables ? Voir le point n°3

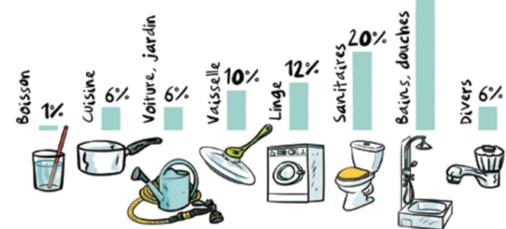


MODE D'EMPLOI



1. Je découpe mon affiche 2. Je la mets bien en vue 3. Je consulte mon livret pour plus d'infos

CONSOMMATION D'EAU AU FOYER



3 J'ANALYSE ET J'AGIS SUR MA SURCONSOMMATION D'EAU

La surconsommation en eau d'une année sur l'autre peut avoir plusieurs causes.

La présence d'une fuite récente sur mes équipements de distribution de l'eau (robinet, douche, toilettes, cumulus...).

Une modification importante des usages de l'eau à mon domicile : nouveaux équipements gourmands en eau, bain à la place de douche ou augmentation du temps de douche, oubli régulier de fermeture de robinets, mauvais usages des doubles commandes de la chasse d'eau des toilettes, etc.

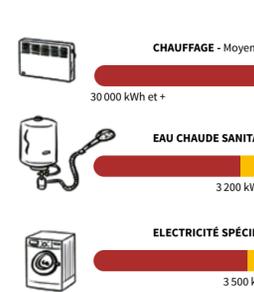
Quelques exemples

Un robinet « classique » laisse couler l'eau à la vitesse moyenne de 12 litres par minute, soit l'équivalent d'un pack d'eau de 6 bouteilles de 2 litres toutes les minutes !

Si tel est le cas, je peux adapter mes robinets avec des embouts « réducteurs ou régulateurs de débits » qui limiteront le volume consommé entre 2 et 8 litres par minute selon mon choix, soit entre 40 % et 80 % d'économie d'eau.

Pour la douche, un pommeau « normal » consomme jusqu'à 18 litres par minutes ! Dans ce cas, je peux aussi installer un réducteur de débit, ou remplacer le pommeau par un système hydro économe de type « venturi » qui limite le débit entre 5 et 7 litres par minute, soit une économie de 60 et 70 % d'eau.

Aux toilettes, il faut savoir qu'un système WC « simple commande de chasse d'eau » consomme 9 à 10 litres par tirage, contre 3 à 6 litres par tirage avec un système de « double commande » (petit et grand besoin). Si je ne peux pas remplacer mon système de « simple commande de chasse d'eau », je peux l'adapter en installant dans la cuvette un système d'éco-plaque ou un éco-sac qui constitueront tous les deux un « volume mort » qui ne sera jamais perdu (sur le même principe qu'une brique ou bouteille pleine d'eau). Cela représente une réduction de 20 % à 40 % de la consommation d'eau.

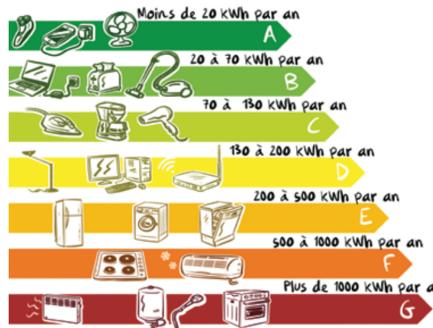


Repères pour un logement type de 100 m² et 4 personnes

- = logement très consommateur
- = consommation moyenne
- = logement économe

CONSOMMATION DES APPAREILS ÉLECTRIQUES

Pour réduire ma consommation d'électricité, je privilégie des appareils peu puissants (à service équivalent) et je maîtrise leur durée d'utilisation. Attention au choix et à l'entretien du réfrigérateur et du congélateur qui fonctionnent 24h/24. J'éteins les veilles !



« Mis bout à bout les petits gestes permettent de faire de belles économies »

5 J'ANALYSE ET J'AGIS SUR MA SURCONSOMMATION D'ÉNERGIE

Ma consommation me semble importante. J'en recherche les raisons :

- Mon logement est-il isolé en toiture ou sous les combles ?
- Mon chauffage et ma production d'eau chaude sanitaire sont-ils électrique ou au gaz ?
- Mes installations sont-elles récentes ?
- Quelles sont les températures de consigne de mon chauffage et de mon eau chaude ?
- De quel confort ai-je besoin ?
- Ai-je des installations gourmandes en énergie (piscine, climatisation...) ?

Ma consommation augmente d'une année sur l'autre. J'en recherche les causes :

- Des travaux ont-ils été réalisés ?
- Y a-t-il eu un changement d'équipement ?
- Système de chauffage, de production d'eau chaude sanitaire, installation d'une climatisation, etc.
- La composition du foyer a-t-elle évoluée ?
- Y a-t-il eu une modification significative des usages ? Durée des douches, fréquence des bains, etc.

Je réduis mes consommations en maîtrisant la durée et la température du chauffage, la quantité d'eau chaude utilisée et les usages de mes appareils électriques (voir schéma sur les consommations des appareils électriques).

Je me chauffe au bois

Je suis ma consommation de bûches de bois grâce au nombre de stères livrés, par exemple, ou ma consommation de granulés de bois en kg ou en tonnes livrés.

« Je sais qu'il m'est de vivre engendre une surconsommation de 50%. Alors, j'ai pris l'habitude, pendant les vacances, de dégivrer mon réfrigérateur et mon congélateur et de nettoyer l'arrière de ces appareils pour optimiser leur fonctionnement, surtout depuis que j'ai mesuré la consommation de mon frigo avec un wattmètre ! »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

* Wattmètre : appareil de mesure de la consommation d'un appareil électrique, mis à disposition dans le Kit de mesure.

* Wattmètre : appareil de mesure de la consommation d'un appareil électrique, mis à disposition dans le Kit de mesure.

* Wattmètre : appareil de mesure de la consommation d'un appareil électrique, mis à disposition dans le Kit de mesure.

8 JE CONSOMME D'AUTRES ÉNERGIES QUE L'ÉLECTRICITÉ ET LE GAZ NATUREL

Je consomme du fioul

- J'ai un compteur en litres, pour suivre mes consommations, je procède de la même façon qu'avec l'électricité en notant régulièrement les chiffres sur celui-ci.
- Je n'ai pas de compteur, j'utilise un système de jauge et j'effectue un relevé du niveau de la cuve, en début et en fin de mois par exemple. Attention pour obtenir le volume de fioul consommé à partir de la hauteur de fioul restant dans la cuve, il faut tenir compte de la forme de la cuve et ne pas oublier de tenir compte du fioul ajouté en cas de livraison !

Je consomme du propane

- J'identifie la capacité de ma citerne.
- Une citerne de gaz propane a en moyenne une capacité d'1 tonne.
- Je note le nombre de livraisons par an. Un logement qui consomme entre 15 et 20 000 kWh par an consommera près d'une tonne et demi. Cela équivaut à deux livraisons de gaz propane par an puisqu'une citerne n'est jamais entièrement remplie pour des questions de sécurité.
- Je surveille régulièrement la jauge de niveau de ma citerne de gaz en faisant des relevés fréquents.
- Je peux aussi installer un compteur propane. Le prix du propane en citerne évolue selon les cours du pétrole et du gaz naturel. Il est ensuite fixé librement par les fournisseurs, ce qui implique de négocier au préalable le contrat citerne avec le fournisseur pour obtenir le meilleur prix.

Je réduis mes consommations en maîtrisant la durée et la température du chauffage, la quantité d'eau chaude utilisée et les usages de mes appareils électriques (voir schéma sur les consommations des appareils électriques).

Je me chauffe au bois

Je suis ma consommation de bûches de bois grâce au nombre de stères livrés, par exemple, ou ma consommation de granulés de bois en kg ou en tonnes livrés.

« Je sais qu'il m'est de vivre engendre une surconsommation de 50%. Alors, j'ai pris l'habitude, pendant les vacances, de dégivrer mon réfrigérateur et mon congélateur et de nettoyer l'arrière de ces appareils pour optimiser leur fonctionnement, surtout depuis que j'ai mesuré la consommation de mon frigo avec un wattmètre ! »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

* Wattmètre : appareil de mesure de la consommation d'un appareil électrique, mis à disposition dans le Kit de mesure.

* Wattmètre : appareil de mesure de la consommation d'un appareil électrique, mis à disposition dans le Kit de mesure.

* Wattmètre : appareil de mesure de la consommation d'un appareil électrique, mis à disposition dans le Kit de mesure.

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »

« Face à la réalité de toutes les économies que l'on peut faire, on a recommencé à faire attention aux petits gestes : appareils électriques en veille, consommation d'eau »