

Mon livret

# DES ECO-GESTES



Loir&Cher Logement vous propose des astuces et conseils  
pour vivre plus **durablement** et faire des **économies** !



Loir&Cher Logement - Cogeco



Chez **Loir&Cher Logement**, nous sommes convaincus que de simples gestes du quotidien, que ce soit à la maison ou au travail, peuvent avoir un **impact positif** sur la planète, votre **santé** et votre **budget**.

Chaque action compte ! Ce livret vous propose des conseils et astuces pratiques pour un habitat plus durable, bénéfique aussi bien pour l'environnement que pour vous.

# SOMMAIRE

Biodiversité et nature **01**

---

Consommation d'eau **02**

---

Consommation d'énergie **03**

---

Gérer ses déchets **04**

---

Mobilité **05**

---

Le numérique **06**

---



# Biodiversité et nature

Chaque jardin, balcon ou rebord de fenêtre peut devenir un refuge pour la faune et la flore locales. Favoriser la biodiversité, c'est offrir un coup de pouce aux insectes pollinisateurs, oiseaux, petits mammifères... et rendre la nature plus résiliente.

## Quelques astuces pour Jardiner durablement



Arroser le matin ou en fin de journée pour éviter l'évaporation rapide et économiser l'eau



Récupérer l'eau de cuisson (non salée) ou de rinçage des légumes pour arroser les plantes



Planter local et de saison pour soutenir la biodiversité et éviter les besoins excessifs en eau ou en engrais

## La faune locale



Installer une mangeoire avec des graines en hiver pour aider les oiseaux à se nourrir.



Déposer quelques croquettes ou un peu d'eau pour les hérissons en période de chaleur.



Laisser un espace naturel au jardin pour offrir un refuge aux petites espèces



Éviter les produits chimiques (désherbants, pesticides) qui détruisent l'équilibre naturel.

# Quelques chiffres sur la consommation d'eau...



**143 L d'eau**

consommé par personne et par jour



**39%**  
Bains et  
douche



**20%**  
Sanitaires



**6%**  
Cuisine



**1%**  
Eau potable



**12%**  
Lessives



**10%**  
Vaisselle



**12%**

Entretien du  
logement, le  
jardinage et  
la voiture

## Mais pourquoi économiser l'eau ?



L'eau potable est une ressource de plus en plus limitée : seulement 0,7% de l'eau sur Terre est directement accessible pour la consommation humaine.



Réduire la consommation permet aussi de diminuer sa facture d'eau.



Le traitement et la distribution de l'eau consomment de l'énergie et ont un impact environnemental.



# Réduire sa consommation d'eau

## LA SALLE DE BAIN



Installer des mousseurs sur les robinets et la douche



Privilégier les douches aux bains



Bien remplir son lave-linge avant de le démarrer



Fermer les robinets pendant le brossage des dents et le lavage des mains



Réutiliser l'eau du sèche-linge pour remplir sa centrale vapeur ou son fer à repasser



Pour la douche, récupérer l'eau froide dans un récipient le temps qu'elle chauffe et fermer le robinet pendant le savonnage

## COMMENT FAIRE ?

### LA CUISINE

Privilégier un lave-vaisselle, qui économise grandement l'eau. Sinon, faire la vaisselle avec une bassine



Récupérer l'eau de lavage des légumes pour arroser les plantes et le jardin



## PRÉVENIR FUTES ET GASPILLAGE

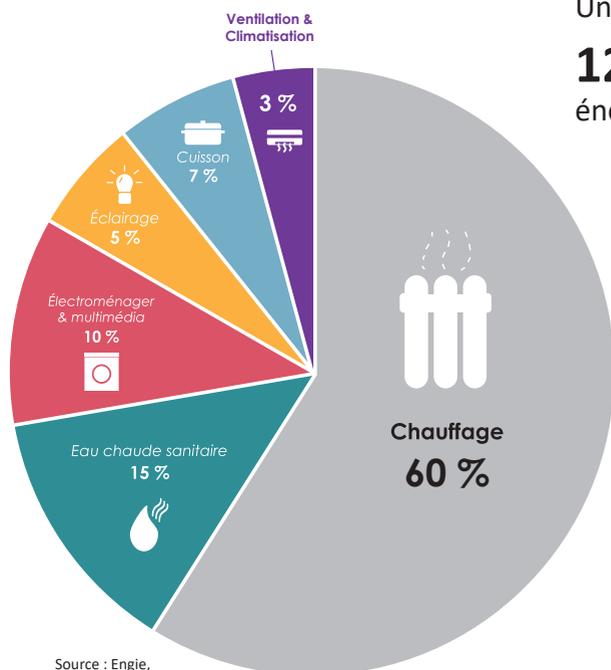
Contrôler régulièrement son compteur d'eau pour détecter les fuites

Bien entretenir les joints pour éviter les fuites

Veiller au bon écoulement des canalisations et s'assurer régulièrement du bon écoulement de l'évier et de toute évacuation d'eau (lave-vaisselle et machine à laver)

# Réduire sa consommation d'énergie

## Répartition de la consommation électrique au sein des foyers



## Consommation moyenne par foyer

Un foyer moyen consomme environ **12 000 kWh** par an (toutes énergies confondues).

Soit environ **4500 kWh / an** par personne et par an.

Le budget moyen énergie d'un ménage est d'environ **1700 € / an**

## Éclairage : Utiliser moins pour éclairer mieux

Remplacer les ampoules traditionnelles par des ampoules LED, qui consomment beaucoup moins d'énergie



Éteindre les lumières lorsque vous quittez une pièce

Ouvrir les rideaux ou volets pendant la journée pour éclairer les pièces et optimiser la lumière naturelle, qui est nécessaire pour la santé

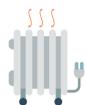


## Chauffage : La priorité pour réduire sa consommation

Le chauffage représente **60%** de la consommation d'énergie d'un foyer. Il est donc primordial d'optimiser son usage.



Ouvrir les volets pendant la journée pour laisser entrer la chaleur du soleil et chauffer naturellement la pièce.



Éviter de couvrir les radiateurs pour que l'air circule bien dans la pièce.



Fermer les volets la nuit pour conserver la chaleur intérieure.



Mettre un pull avant d'allumer le chauffage, l'isolation de votre corps est aussi importante que celle de votre logement !



Utiliser une multiprise ou une prise individuelle avec coupe-veille : éteindre les appareils en veille permet d'éviter le gaspillage d'énergie.



Privilégier les heures creuses pour utiliser des appareils énergivores, comme le lave-linge.

### A savoir !



Baisser la température de **1°C** permet d'économiser **7%** d'énergie en hiver.

### Température recommandée :



Journée



Nuit

## Petits appareils : Optimisation au quotidien



**Débrancher** les appareils non utilisés, comme les chargeurs de téléphone ou les appareils multimédia, et même sa box internet la nuit, afin d'éviter le gaspillage.



Utiliser une **bouilloire** pour chauffer de l'eau plutôt qu'une casserole. La bouilloire est plus rapide et consomme moins d'énergie.



**Couvrir** les casseroles et les poêles avec des couvercles pour mieux conserver la chaleur et accélérer la cuisson.

# Mieux gérer ses déchets



En 2021, chaque Français a généré 611 kg de déchets, un chiffre en hausse par rapport aux années précédentes. Pourtant, le recyclage a permis d'éviter le rejet de 16 millions de tonnes de CO<sub>2</sub> en 2019. Mieux trier et limiter ses déchets, c'est donc aussi un enjeu environnemental majeur.

## Réduire ses déchets à la source...

- Utiliser des alternatives réutilisables : gourdes, sacs en tissu, bocaux...
- Limiter le gaspillage alimentaire en planifiant ses repas et en conservant les restes.
- Privilégier l'eau du robinet plutôt que les bouteilles en plastique elle est plus saine et revient moins cher.

## ...et optimiser ses achats

- Faire sa liste de course à l'avance et éviter de faire les courses quand on a faim.
- Bien regarder le prix au kilo et/ou au litre avant l'achat
- Acheter en vrac pour limiter les emballages.

## Le compost : une solution efficace



Certains déchets organiques peuvent être compostés pour réduire leur volume et enrichir les sols !

## Les différents types de compostages

- Compostage **individuel**
- Compostage **partagé**
- **Lombricompostage** en appartement
- **Bornes d'accès volontaires** pour les restes alimentaires (selon la mise à disposition du territoire)

## Où jeter les déchets spécifiques ?

Vêtements, et objets en bon état



Dons

Électroménager, meubles,  
produits toxiques, gravats.

Téléphones et appareils  
électroniques



Déchetterie



Associations de recyclage  
ou magasins spécialisés.

## Que mettre dans ma poubelle ?



### Bac à déchets non recyclables

Déchets d'hygiène, objets en plastique et vaisselle cassée, balayures de sols, et déjections animales



### Conteneur à verre

Bouteilles, pots, bocaux (sans bouchons ni couvercles)



### Bac de tri

Tous les emballages (Bouteilles plastique, canettes, cartons, briques...). Le papier peut aussi aller en colonne d'apport volontaire selon la consigne de tri locale



*Les couleurs des poubelles sont différentes selon les communes*

## Adresses des différentes déchetteries du Loir-et-Cher



### Blois-Sud :

17 Rue des Prés d'Amont  
41000  
02 54 78 26 20

### Lamotte-Beuvron

Route de Chaumont  
41600  
02 54 88 58 28

### Blois-Nord

159 Avenue de Châteaudun  
41000  
02 54 78 27 73

### Mer

Route de Talcy  
41500  
02 54 81 41 38

### Vineuil

Rue des Églantines  
41350  
02 54 42 88 57

### Romorantin-Lanthenay

14 rue des Arrogantes  
41200  
02 54 94 41 71

### Celettes

Chemin de Charlemagne  
41120  
02 54 70 49 58

### Huisseau-sur-Cosson

Rue de Morest  
41350  
02 54 74 62 53

### Salbris

Route de Marcilly-en-Gault  
41300  
02 54 88 58 28

### Noyers-sur-Cher

Rue de la Cendrésie  
41140  
02 54 75 48 52

# Mobilité

La voiture reste le moyen de transport privilégié en France : 18,1 millions de personnes, soit 74% des actifs, l'utilisent pour aller travailler, et ce même pour des trajets courts.

Pourtant, pour les distances de moins de 5 km, la voiture pollue deux fois plus à cause des arrêts fréquents et de la surconsommation de carburant.

## Mais alors comment adopter un comportement responsable face aux moyens de transports ?

### Les alternatives de la voiture



Marche à pieds, trottinette, vélo

Restent adaptés aux trajets courts, réduisent la pollution et améliorent également la santé.



Transports en commun

De nombreux moyens autres que la voiture existent pour limiter l'usage individuel de celle-ci.



Covoiturage

Avec des amis, collègues ou via des applications dédiées, vous pouvez optimiser vos trajets pour éviter les déplacements seuls.

### Mieux utiliser sa voiture



Eco conduite

Rouler à vitesse modérée, éviter les accélérations brusques et éteindre le moteur à l'arrêt.



Climatisation

Limiter la climatisation, car elle augmente la consommation de 5 à 10%. Préférer l'ouverture des fenêtres à la place



Entretien

Bien gonfler ses pneus et faire des vidanges régulières permet de moins faire peiner sa voiture et donc de moins consommer



### Le saviez-vous ?

Sur un trajet national, le train émet jusqu'à 96,5 % de CO<sub>2</sub> en moins que l'avion. Mieux vaut privilégier le train !

# Le numérique

Emails stockés, vidéos en streaming, moteurs de recherche utilisés en boucle... Derrière nos écrans, des serveurs tournent en continu, consomment de l'électricité, et nécessitent d'énormes ressources pour être refroidis.

Le numérique représente 4% des émissions mondiales de CO2



## Le saviez-vous ?

Avant de fonctionner, une IA doit être entraînée : une étape rare mais très gourmande en énergie, bien plus que son usage quotidien.



## Alléger ses usages



Trier régulièrement ses mails (vider corbeille et spams).



Se désabonner des newsletters inutiles.



Alléger sa signature mail : pas de logo, pas d'image, c'est plus léger à envoyer.



Éviter le stockage inutile sur le cloud : trier ses photos, vidéos et documents.

## Naviguer plus intelligemment



Taper directement l'adresse d'un site au lieu de passer par un moteur de recherche.



Fermer les onglets qu'on n'utilise pas : ils consomment en arrière-plan.



Utiliser un moteur de recherche éco-responsable comme Ecosia ou Lilo.

## Donner une seconde vie au matériel

Un téléphone cassé ? De nombreuses associations les récupèrent et les reconditionnent.



Éviter de changer d'appareil trop souvent : réparer quand c'est possible ou acheter reconditionné.





### Notre siège social

13 rue d'Aubergne- BP 3318  
41033 Blois Cedex  
Téléphone : 0254 555 353

[contact@loir-et-cher-logement.fr](mailto:contact@loir-et-cher-logement.fr)  
[www.loir-et-cher-logement.fr](http://www.loir-et-cher-logement.fr)



**Loir&Cher Logement**

**Palmarès Bâtiments Biosourcés et exemplaires**

**Directeur de la publication :**

Éric NADOT, directeur général

**Rédaction, création graphique, photographies et impression :**

Groupe Loir&Cher Logement - CoGeCo, LAAAB