

DANS LA SALLE DE BAIN

- Je préfère la douche au bain et je divise au moins par trois ma consommation d'eau.
- Je lutte contre les fuites d'eau en vérifiant mon compteur le soir et le matin.
- J'optimise ma chasse d'eau en réduisant son débit, en adoptant le double débit ou en l'alimentant par récupération d'eau de pluie.
- Je ne jette rien dans les toilettes et je réserve tous mes déchets (produits anti-bactériens, tampons hygiéniques, solvants...) à ma poubelle.
- Je contrôle le débit des robinets et je laisse les robinets mitigeurs en position « froid ».
- Je ferme le robinet lorsqu'il coule sans raison et j'économise une grande quantité d'eau.
- Je traque les bouchons en enlevant cheveux et autres matières organiques qui se déposent sur la bonde (ou avant qu'ils ne rejoignent des canalisations).
- Je choisis ma lessive en fonction de critères environnementaux et je fais attention à bien la doser.
- J'utilise bien mon lave-linge en utilisant les bons programmes et en choisissant un modèle de classe A ou A+.
- Je me sers du fil à linge pour profiter du soleil et du vent.



DANS LE GARAGE

- Je vais dans les stations de lavage parce qu'elles sont équipées de bacs de décantation pour traiter les éléments polluants.
- Je dépose les produits toxiques dans un lieu agréé : centre agréé pour les batteries usagées ou déchetterie pour les huiles de vidange.
- J'entretiens mon véhicule en surveillant la pression des pneus, en contrôlant le filtre à air et le révisant régulièrement.



DANS LES CHAMBRES

- Je modère la température pour dormir mieux et je ferme rideaux et volets pour éviter les pertes de chaleur.
- Je baisse le chauffage en cas d'absence
- J'aère chaque jour 10 minutes pour régénérer l'air de la pièce.
- J'enlève la poussière régulièrement pour préserver la salubrité de la pièce.



DANS LA CUISINE

- J'évite le jetable et j'utilise des torchons, des éponges et des serpillières pour faire des économies et produire moins de déchets.
- Je trie mes déchets pour favoriser leur recyclage et diminuer le prélèvement des ressources.
- Je bois l'eau du robinet, sauf avis contraire de la Direction Régionale de l'Action Sanitaire et Sociale, plutôt que de l'eau en bouteille.
- Je débouche sans danger en utilisant de l'eau bouillante, une ventouse... ou en démontant le siphon plutôt que d'avoir recours à un déboucheur liquide.
- Je veille à l'entretien de mon réfrigérateur pour maîtriser mes consommations d'énergie.
- J'économise l'eau lorsque je fais la vaisselle.
- J'optimise la cuisson en utilisant des casseroles adaptées à mes plaques de cuisson et en posant dessus un couvercle.
- Je réchauffe au micro-ondes plutôt qu'au four traditionnel pour économiser de l'énergie.
- Je cuis au four traditionnel en faisant attention à ne pas gaspiller de chaleur et en veillant à le nettoyer régulièrement si c'est un four à pyrolyse



AU JARDIN

- Je fais mon compost avec les déchets organiques de la maison et du jardin.
- Je préserve l'eau en arrosant à la tombée du jour et en récupérant les eaux de pluie.
- Je favorise la biodiversité dans mon jardin, sur ma terrasse ou sur mon balcon
- Je refuse les traitements chimiques et j'utilise des produits biologiques et des engrais d'origine végétale ou animale pour préserver les sols et éviter la pollution de l'eau
- Je préviens les mauvaises herbes en les arrachant régulièrement pour éviter qu'elles ne grainent.
- J'éloigne les parasites par des moyens naturels : filets anti-insectes, coccinelles, œilletons d'inde...

www.DefipourlaTerre.org

“ LES GESTES QUI COMPTENT
DANS LA MAISON ”

à imprimer et à découper

DEFI POUR **LA TERRE**
faisons vite, chaque geste compte



AU SALON

- Je profite de la lumière du jour, un éclairage gratuit à consommer sans modération.
- Je choisis mon éclairage en adaptant sa puissance à mes besoins, en adoptant les lampes basse consommation et en renonçant aux lampes halogènes.
- J'éteins la lumière lorsque je quitte une pièce.
- Je coupe la veille des appareils électriques pour éviter toute dépense inutile.
- Je limite la température pour économiser de l'énergie.
- Je baisse le chauffage en cas d'absence.
- J'utilise des thermostats d'ambiance pour maintenir mon logement à température constante et réaliser des économies sur ma facture.
- Je maîtrise mon chauffage d'appoint au fuel ou au gaz et par sécurité je ne l'utilise jamais la nuit.
- J'aère régulièrement 10 minutes pour régénérer l'air de la pièce.
- Je me préserve des grosses chaleurs en installant des protections solaires (volets, persiennes...) et par tout autre moyen naturel en évitant de recourir à la climatisation.



DE LA CAVE AU GRENIER

- Je réutilise les objets ou je fais des heureux en les donnant à des associations qui récupèrent livres, vêtements, jouets ou appareils électroménagers.
- J'entretiens mes appareils de chauffage pour garantir la sécurité et faire des économies d'énergie.
- Je remplace ma chaudière par une installation récente qui permet de faire des économies d'énergie et de rejeter moins de gaz à effet de serre.
- J'isole mon logement pour éviter des pertes de chaleur.
- J'ai recours aux énergies renouvelables qui préservent les énergies fossiles et participent à la lutte contre l'effet de serre.