



# éco-conseils

*Produits pour les économies d'énergie et  
la protection de l'environnement*

*Réalisez  
des économies  
d'énergie  
avec les  
éco-conseils*

Le contenu de ce site peut être révisé à tout moment sans information préalable. Les logos, noms et marques signalés demeurent la propriété des ayants droits respectifs. Le contenu du présent site est soumis aux lois du droit d'auteur; toute copie partielle ou complète sans autorisation préalable de notre part ou des ayants droits est totalement prohibé et passible de sanctions pénales. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pouvez exercer un droit d'accès ou de rectification en contactant le webmaster ou en cliquant ici [eco-conseils.com](http://eco-conseils.com)



# éco-conseils

*Produits pour les économies d'énergie et  
la protection de l'environnement*

La philosophie d'éco-conseils est basée sur la prévention et la protection de l'environnement pour le bien de tous.

Pendant longtemps les hommes ont géré la planète sans prêter attention à son fragile équilibre.

On a pollué ( l'air, l'eau, le sol ) surexploité les ressources ( forêt, matières premières, énergie fossile...) fait disparaître de nombreuses espèces de plantes ainsi que d'animaux.



Maintenant on sait que ce comportement est dangereux pour la survie de l'homme sur notre planète. Désormais une prise de conscience est en cours pour " tendre " vers un développement qui réponde aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

( Rapport Brundtland, 1987 )

Dès maintenant nous devons améliorer nos comportements au quotidien en mettant en pratique des gestes simples et concrets.

Ensemble nous pouvons et devons réduire notre impact sur l'environnement.

Vous avez plus de pouvoir que vous ne le pensez, notre avenir est entre vos mains.

**" Livre à mettre entre toutes les mains "**

Ces éco-conseils sont donnés à titre indicatif. Leurs réussites dépendra aussi de votre comportement.

Le contenu de ce site peut être révisé à tout moment sans information préalable. Les logos, noms et marques signalés demeurent la propriété des ayants droits respectifs. Le contenu du présent site est soumis aux lois du droit d'auteur; toute copie partielle ou complète sans autorisation préalable de notre part ou des ayants droits est totalement prohibé et passible de sanctions pénales. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pouvez exercer un droit d'accès ou de rectification en contactant le webmaster ou en cliquant ici [eco-conseils.com](http://eco-conseils.com)



## Sommaire du livre

Couverture .....	1
La philosophie d'éco-conseils .....	2
Sommaire du livre .....	3
Achats .....	4
Ampoules .....	5
Arrosage .....	5 - 6
Automobile .....	6 - 7
Bain .....	8
Ballon d'eau chaude .....	8
Bureautique .....	8
Chauffage .....	9
Chauffe-eau .....	9
Climatisation .....	10
Cuisson .....	10
Déchets .....	11
Désherbant .....	11
Eau potable .....	11
Fourmis .....	11
Fournitures .....	12
Gazon .....	12
Lave-linge .....	12 - 13
Lave-vaisselle .....	13
Légumes .....	14
Limaces .....	14
Mousse .....	14
Moustique .....	14
Papier .....	14
Plantes .....	15
Pucerons .....	15
Réfrigérateur .....	15 - 16
Salle de bains .....	16
Tomate .....	17
Transport .....	17
Tri sélectif .....	17 - 18
Veille .....	18
Veilleuse .....	18
Vitres .....	18
Voyage .....	18

Le contenu de ce site peut être révisé à tout moment sans information préalable. Les logos, noms et marques signalés demeurent la propriété des ayants droits respectifs. Le contenu du présent site est soumis aux lois du droit d'auteur; toute copie partielle ou complète sans autorisation préalable de notre part ou des ayants droits est totalement prohibé et passible de sanctions pénales. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pouvez exercer un droit d'accès ou de rectification en contactant le webmaster ou en cliquant ici [éco-conseils.com](http://eco-conseils.com)



## Achats

- 1 Lors de vos achats évitez les emballages inutiles. Ils font grossir votre poubelle de 50%
- 2 Privilégiez les produits concentrés et préférez les "écobel", respectez aussi les dosages appropriés
- 3 Il se distribue 18 milliards de sacs plastiques jetables par an, soit 570 à la seconde. Pour faire vos courses pensez à emmener votre panier.
- 4 Sachant qu'en moyenne 1/4 de la nourriture achetée est jetée à la poubelle; il est préférable de s'approvisionner à la demande et de regarder les dates limite de consommation.
- 5 Un fruit importé hors saison consomme pour son transport 10 à 20 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison.
- 6 Il nous faut passer du jetable au durable. Chaque français produit 2 fois plus de déchets que dans les années 60 .
- 7 Recherchez les produits 100% biodégradables et choisissez les écorecharges.
- 8 Lorsque vous achetez une clôture et du mobilier de jardin en bois, tenez compte que le bois provienne d'une forêt bien gérée. Le déboisement constitue un grave problème dans certaines régions du monde.



## Ampoules

9

Si vous voulez faire entrer un maximum de lumière naturelle dans vos pièces, privilégiez les murs clairs qui réfléchissent la luminosité.

10

Une seule ampoule halogène consomme autant que les 22 autres réunies.

11

Acquérir les bonnes habitudes. Ne jamais laisser une pièce vide allumée, ainsi qu'un téléviseur que personne ne regarde..

12

Une seule ampoule à économie d'énergie épargne au cours de "sa vie " près de 8 ampoules fluorescentes.

13

Les ampoules à économie d'énergie consomment 5 fois moins que les "classiques"

## Arrosage

14

Sous la chaleur 60% de l'eau s'évapore avant même d'avoir été absorbée par les plantes  
En été arrosez votre jardin à la tombée de la nuit.

15

L'eau de pluie est un bienfait que l'on peut récupérer à partir des gouttières dans des bacs ou mieux dans des citernes. Cette eau servira à l'arrosage des plantes du jardin ou aux lavages divers.



## Arrosage *Suite*

16

Découpez le fond d'une bouteille en plastique et plantez-la aux pieds de vos légumes la tête en bas. Lors de l'arrosage, l'eau ne s'écoulera plus partout et vous consommerez juste l'eau dont vous avez besoins.

## Automobile

17

Les transports en commun offrent au passager un trajet sans crainte et sans stress  
De plus en prenant le bus, une personne émet 3 fois moins de CO2 qu'en voiture

18

Des déplacements propres. Se rendre au travail à pied, à vélo ou en roller, c'est bon pour l'environnement et la santé.

19

Le covoiturage. Quand la voiture est nécessaire, il est judicieux de la partager avec ses voisins, collègues ou amis.

20

Vous pouvez limiter vos déplacements grâce à la technologie. Nous avons toute une panoplie de moyens sophistiqués pour communiquer. Téléphone, Internet etc...

21

Vérifiez le filtre à air de votre véhicule, s'il est encrassé, il peut entraîner une consommation supplémentaire de 3%

22

A vitesse moyenne égale, une conduite agressive peut augmenter la consommation de 40%



## Automobile *Suite*

23

Les huiles de vidange doivent être portées à une déchetterie où un conteneur les attend. Certains garagistes les reprennent aussi.

24

70% des automobilistes roulent avec des pneus mal gonflés ce qui entraîne une usure rapide des pneus et une surconsommation de carburant.

25

Pour rafraîchir l'intérieur de votre véhicule, pensez à fixer un pare-soleil pendant le stationnement.

Surconsommation de carburant lié à l'utilisation de la climatisation ( en moyenne )

En ville	31% d'essence
	35% de gazole
Sur route	16% d'essence
	20% de gazole

26

Je démarre en douceur

Sur le premier km une voiture consomme 50% de carburant de plus et pollue 4 fois plus

27

Je coupe le contact en cas d'arrêt. Au-delà de 30 secondes au ralenti, le moteur d'un véhicule aura consommé plus d'énergie que s'il est arrêté puis redémarré.

28

Pensez-y lors de votre prochain achat, les véhicules équipés d'une boîte à vitesses automatique manuelle ou robotisée consomme plus de carburant que ceux possédant une boîte mécanique.



## Bain

29

Prendre une douche c'est 60 litres. Prendre un bain c'est 200 litres!!!

## Ballon d'eau chaude

30

Il faut beaucoup d'énergie pour chauffer l'eau d'un ballon sanitaire. Pensez à l'isoler notamment quand il est dans un local non chauffé.

31

La puissance électrique de votre ballon doit être en fonction de sa capacité. A partir de 100 litres pensez au double tarif EDF

## Bureautique

32

Une fois usagées, les cartouches d'encre d'imprimantes peuvent être reconditionnées. Pensez à les redonner à votre fournisseur.

33

J'économise du papier en exploitant au maximum mon ordinateur. Courrier électronique stockage de dossier.

34

Pour éloigner les chats avec économie, mélanger une cuillère à café de moutarde avec de l'eau chaude et vaporisez.

35

Eloigner les chats et chiens? Répandez du poivre de Cayenne dans votre jardin.



## Chauffage

36

En installant un insert bois ou un foyer fermé dans le conduit de votre cheminée vous réaliserez des économies. Essayez d'utiliser une énergie locale.

37

Réalisez une isolation digne de ce nom (panneau isolant, fenêtre avec double vitrage)  
La nuit fermez vos volets pour essayer de garder la chaleur accumulée lors de la journée

38

Ne poussez pas votre thermostat au maximum. Positionnez-le sur "confort". La température montera tout aussi rapidement sans créer de consommation supplémentaire.

39

Baisser la température de 1°gènère une diminuti on de 6 % votre facture de chauffage

40

Ne chauffez pas une maison vide !!!

41

Un entretien régulier du système de chauffage peut faire diminuer de 5% la consommation d'énergie. Demandez à votre chauffagiste de vérifier votre chaudière.

42

Pensez au solaire  
50 à 70% de l'énergie nécessaire à la production d'eau chaude peut être couverte par l'installation d'un chauffe-eau solaire.



## Climatisation

43

Réduire la température de 3° par rapport à votre extérieur suffit à rafraîchir son intérieur.

44

Un climatiseur doit rafraîchir l'air ambiant et non l'échauffement des vitres. Pensez aux protections solaires.

45

L'installation de volets, pare-soleil ou de végétation adaptée limitera l'utilisation de la climatisation.

46

Ventilez son logement la nuit et le matin afin de profiter de la fraîcheur gratuite.

47

L'installation d'un climatiseur mobile couplé à une fenêtre entrebâillée est à éviter.

## Cuisson

48

Maintenir 1,5 litre en ébullition dans une casserole demande 4 fois moins d'énergie avec un couvercle.

49

Profiter de l'inertie. Les plaques de cuisson électriques continuent de chauffer pendant 15 mn après extinction. ( sauf pour les plaques à induction). Cette chaleur entièrement gratuite mérite d'être utilisée quand la cuisson est longue.



## Déchets

50

Environ 1/3 des déchets qui finissent dans la poubelle peut être composté.  
Les déchets qui peuvent faire du compost sont:  
Mouchoir en papier, essuie-tout, cendre de bois, sciure, copeaux, papier journal, plantes d'intérieur, filtre en papier, marc de café ainsi que tous les déchets de la cuisine.

## Dés herbant

52

Récupérez l'eau de cuisson des pommes de terre et répandez-la sur vos allées, vous aurez un herbicide écologique

53

L'eau de cuisson des pâtes constitue un puissant dés herbant naturel.

## Eau Potable

54

Je bois l'eau du robinet en y installant un filtre si besoin. Changer les idées reçues.  
L'eau du robinet est parfaitement potable sauf avis contraire de la direction départementale de l'action sanitaire et sociale.  
Comptez la quantité de bouteilles qui en résultent.

## Fourmis

55

Un citron moisi! Coupez-les en petits morceaux et placez-les sur leur chemin.

56

Les graines de piment rouge éloignent les fourmis.



## Fournitures

57

Choisissez les papiers portant l'écolabel européen; cahier, enveloppe ou mobilier portant NF environnement.

58

Pensez à la calculatrice solaire

59

Utilisez crayon et règle en bois naturel. Pensez aussi au stylo plume et portemine avec leurs recharges.

## Gazon

60

Un gazon que l'on laisse pousser un peu plus haut devient plus résistant à la sécheresse et permet d'économiser de l'eau à l'arrosage.

61

Ne ramassez pas votre tonte, son pourrissement sera un excellent engrais pour votre pelouse.

## Lave-linge

62

Les appareils peuvent fonctionner la nuit en heures creuses. Achetez un programmateur.

63

Les lessives à basse température (30° à 40°) consomment trois fois moins qu'un cycle à 90°.



## Lave-linge *suite*

64

La touche éco ou demi-charge permet de diminuer la consommation de l'appareil de 25%

65

Espacez vos lessives en achetant une machine à grande capacité, vous ferez rapidement des économies.

66

Un sèche-linge consomme deux fois plus qu'un lave-linge. Essayez d'utiliser une corde à linge.

67

Avec une machine à laver à forte puissance d'essorage, le linge sèche plus vite.

68

Un appareil de classe A consomme trois fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C

## Lave-vaisselle

69

Raccordez votre lave-vaisselle à une alimentation en eau chaude lorsque celle-ci n'est pas produite par un ballon électrique. 80% de l'énergie utilisée par un lave-vaisselle sert à chauffer l'eau.

70

Si possible, tous les cycles intensifs ou " spécial casseroles " du lave-vaisselle sont à éviter. Ils demandent 40% d'énergie en plus.



## Légumes

71

Utilisez l'eau de cuisson des œufs durs ou légumes pour arroser vos plantes. Vous leur donnerez ainsi les minéraux sans engrais chimiques.

## Limaces

72

Pour que les jeunes plants ne souffrent pas de l'appétit ravageur des limaces qui rodent dans votre jardin. Entourez la zone de 5cm de sable. Elles ne la traverseront pas.

## Mousse

73

Pour éviter la formation de mousse sur les tuiles de toit, tendez un fil de cuivre sur le faîtage de la maison.

## Moustique

74

Pour lutter contre les moustiques dans votre jardin, plantez un plant de tomate.

## Papier

75

La fabrication de papier recyclé consomme 6 fois moins d'énergie que du papier neuf. La pollution chimique qui en découle est divisée par 25. Utilisez vos feuilles recto verso.

76

Recyclez votre papier avec les presses à briquettes.



## Plantes

77

Vous pouvez arroser vos plantes une fois par mois avec un verre de rouge, ainsi vous obtiendrez des belles feuilles.

78

Une fois par mois faites dissoudre de l'aspirine dans une tasse de thé puis versez l'ensemble sur vos plantes pour les nourrir.

## Pucerons

79

Pour éliminer les pucerons de vos rosiers, faites tremper pendant 8 jours des orties dans l'eau, puis utilisez le jus dilué pour pulvériser sur les plantes investies.

80

Pour lutter contre les limaces et les pucerons vaporisez un mélange d'ail et d'eau une fois par semaine.

## Réfrigérateur

81

Pensez à nettoyer la grille arrière de votre réfrigérateur (1 fois par an). Son encrassement double la consommation électrique de votre appareil.

82

Vérifiez la température de votre réfrigérateur afin de la régler au plus juste.

83

Attendez que les plats cuisinés aient refroidi avant de les placer dans le réfrigérateur.



## Réfrigérateur

Suite

84

Installé dans une pièce à 23° un réfrigérateur consomme 38% de plus que dans une pièce à 18°

85

Évitez de mettre un appareil produisant du froid proche d'un appareil produisant du chaud. Ils consommeront tous les deux beaucoup plus.

86

Les réfrigérateurs de type "américain" peuvent consommer jusqu'à trois fois plus qu'un appareil classique.

87

Attention à l'accumulation de givre dans les appareils de froid. 4 centimètres de givre est égal à une consommation doublée.

88

Choisissez des appareils de classe A. (très économique) par rapport au classe G qui sont par logique très gourmand.

## Salle de bains

89

Il est préférable lorsque l'on se brosse les dents, de se rincer avec un verre à dents. Si on laisse couler l'eau un brossage est égal à 12 litres, un rasage 18 litres



## Tomates

90

Si vous souhaitez faire un traitement préventif contre le mildiou des tomates, enfoncez un fil de cuivre dans le pied de tomate.

## Transport

91

Prenez le bon transport

Voici quelques chiffres qui peuvent vous aider à la réflexion.

Consommation comparée des moyens de transport en équivalant pétrole par passager et par Km.

Avion	30 à 60 g
Automobile	30 g
Train	7 à 15 g
T G V	17 g
Autocar	9 g

## Tri Sélectif

92

Les produits tels que les solvants, essence, détergents, peinture sont dangereux pour l'environnement. Ils ne doivent en aucun cas être jetés dans un lavabo, cuvette des toilettes ou dans les égouts. Déposez-les à une déchetterie.

93

Un geste simple. Déposez vos piles usagées chez votre revendeur est un vrai geste d'éco-citoyen.

94

Bien trier, c'est bien recycler

1 tonne de papier fabriquée pour les briques alimentaires c'est égal à 2 tonnes de bois utilisé.



## Tri sélectif

95

Un geste simple mais au combien important, triez vos déchets papier, carton et bien évidemment le verre quand cela vous est possible

## Veille

96

Attention aux veilles sournoises téléviseur, magnétoscopes, ordinateurs, lecteur DVD. Ces appareils sont nombreux et ils consomment 24h sur 24h et toute l'année.

97

Des appareils à gaz disposent aujourd'hui d'un système d'allumage automatique avec brûleur sans veilleuse qui permet un gain d'énergie appréciable. Pensez-y.

## Veilleuse

98

Une veilleuse pour les enfants consomme peu, mais toute la nuit et toutes les nuits. Pensez à acheter une veilleuse économique.

## Vitres

99

Si vos menuiseries sont avec simple vitrage, renseignez-vous pour leur isolation

## Voyage

100

Laissez propre un lieu que vous avez visité !!!

Le contenu de ce site peut être révisé à tout moment sans information préalable. Les logos, noms et marques signalés demeurent la propriété des ayants droits respectifs. Le contenu du présent site est soumis aux lois du droit d'auteur; toute copie partielle ou complète sans autorisation préalable de notre part ou des ayants droits est totalement prohibé et passible de sanctions pénales. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pouvez exercer un droit d'accès ou de rectification en contactant le webmaster ou en cliquant ici [eco-conseils.com](http://eco-conseils.com)