



## Les écogestes du quotidien dans votre hébergement Gîtes de France® Sobriété énergétique, gestion de l'eau et des déchets - octobre 2022

### CHAUFFAGE



J'adapte le chauffage :

- 19°C dans les pièces à vivre
- 16°C la nuit dans les chambres

1°C de moins chez soi, c'est 7% de consommation en moins.

- Je pense à mettre un pull avant d'augmenter le chauffage.
- Je ferme les radiateurs lorsque j'aère la pièce.

### EAU



- Je coupe l'eau quand je me brosse les dents, me lave les mains ou me rase. La consommation d'eau est diminuée de moitié. Laisser couler l'eau pendant le brossage consomme **12 litres d'eau à la minute**.
- La simple utilisation d'un verre à dent permet d'économiser 10 000 litres d'eau par an.
- Je prends une douche rapide plutôt qu'un bain. Une douche consomme en moyenne cinq fois moins qu'un bain.
- Je consomme l'eau du robinet. L'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher que l'eau en bouteille.

### DÉCHETS



Je trie mes déchets de manière sélective, en me référant aux consignes locales de tri, et sépare les déchets en trois groupes selon la matière et/ou le contenu :

- Emballages carton, papier, bouteilles en plastique.
- Déchets ménagers.
- Verre : bouteilles et autres.

### CUISINE



- Je pense au couvercle pour faire bouillir de l'eau. Un couvercle pour maintenir 2 litres d'eau bouillante demande 4 fois moins d'énergie consommée.
- J'utilise des casseroles adaptées à la taille de la plaque chauffante. J'utilise jusqu'au bout la chaleur de mes plaques électriques. Une plaque électrique de cuisson continue de chauffer 15 min après extinction.
- J'évite d'utiliser le micro-ondes pour décongeler des produits surgelés.
- Je mets les plats refroidis et couverts au réfrigérateur.

### ÉCLAIRAGE



- J'éteins la lumière dans les pièces inoccupées.
- J'ouvre les volets et les rideaux en journée pour laisser entrer le soleil et je les ferme la nuit afin de limiter les déperditions de chaleur.

### ÉLECTRICITÉ

- Je branche mes appareils possédant une veille sur une prise avec interrupteur.
- Je débranche le chargeur de la prise de courant. Un chargeur non relié à un appareil à charger consomme quand même de l'électricité.
- En cas de mise à disposition d'un point de recharge électrique, j'évite de charger entre 8 h et 13 h et entre 18 h et 20 h.

### LAVAGE



- Je fais fonctionner mon lave-linge ou mon lave-vaisselle uniquement lorsque la machine est remplie et je choisis de préférence un programme court ou économique.
- Un cycle à 40° consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°. Je fais sécher mon linge au grand air. Un sèche-linge représente à lui seul 15% de la consommation annuelle d'électricité.
- Je préfère des cycles de lavage à basses températures, à 40°C au lieu de 60°C.

### REPASSAGE



- Je limite au minimum le repassage du linge.
- Si le repassage avait initialement une fonction de désinfection et déverminage, cette dernière n'est plus nécessaire aujourd'hui. Un bon étendage et un bon pliage du linge sont le plus souvent suffisants.

### COURSES



- Pour le transport des marchandises, je pense à prendre un cabas.
- J'évite les produits avec des emballages surdimensionnés.
- J'achète mes produits en vrac ou "à la coupe" car ils ne présentent pas de suremballage.
- J'évite les produits à usage unique tel que les lingettes, les mouchoirs jetables, les rasoirs jetables, les couverts jetables... Ils augmentent le tonnage de déchets non recyclables.
- Je pense aux écorecharges pour les lessives, le savon liquide... Une économie d'emballages de 75 % est réalisée par rapport à un emballage rigide.