



**PLAN CLIMAT
DU TERRITOIRE DE MOND'ARVERNE COMMUNAUTE
CHARTRE D'ENGAGEMENT CITOYEN**

**Guide des gestes simples
« Comment réaliser ma propre transition énergétique »**

SOMMAIRE

Mon Logement	Page 3
Chauffage	
Isolation – ventilation	
Rafraichissement	
Eau chaude sanitaire	
Eclairage	
Appareils électro-ménagers, audio-vidéos et informatiques	
Lavage	
Mes déplacements	Page 7
Mes déchets	Page 7
Mes achats	Page 8
Mes usages numériques	Page 9

MON LOGEMENT

Je réduis mon empreinte carbone et mes consommations énergétiques, en réalisant notamment les actions suivantes :

CHAUFFAGE

01	Je régule la température de confort entre 19 et 20°C dans les pièces communes occupées la journée	<input type="checkbox"/>
02	Je régule la température en mode réduit (16 à 17°C) durant la nuit et en période d'absence de moins de 2 jours	<input type="checkbox"/>
03	Je programme mon chauffage en mode hors gel lorsque je m'absente plus de 2 jours.	<input type="checkbox"/>
04	J'éteins la chaudière en été	<input type="checkbox"/>
05	Si je suis équipé d'un système de chauffage individuel, je le bascule en mode « eau chaude » durant l'été	<input type="checkbox"/>
06	J'équipe mes radiateurs hydrauliques de vannes thermostatiques	<input type="checkbox"/>
07	Je purge mes radiateurs hydrauliques au moins une fois par an	<input type="checkbox"/>
08	J'isole les tuyaux de mon circuit de chauffage hydraulique dans les espaces non chauffés (vide sanitaire, garage)	<input type="checkbox"/>
09	Je fais entretenir au moins une fois par an mes appareils de chauffage et fais régler ma combustion	<input type="checkbox"/>
10	Je fais « désembouer » mon circuit de chauffage tous les 10 ans	<input type="checkbox"/>
11	J'utilise mon insert ou poêle à plein régime avec de petits chargements de bûches	<input type="checkbox"/>

ISOLATION – VENTILATION

01	Je vérifie une fois par an que les grilles d'aération ne sont pas obstruées.	<input type="checkbox"/>
02	En hiver, j'aère les pièces les fenêtres grandes ouvertes, au moins 5 mn par jour	<input type="checkbox"/>
03	Je ferme les portes des pièces les moins chauffées	<input type="checkbox"/>
04	Je nettoie les grilles d'entrée d'air et d'extraction de ma VMC au moins une fois par an	<input type="checkbox"/>

05	J'installe des rideaux épais aux fenêtres des pièces les plus chauffées et je ferme les volets systématiquement en hiver	<input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------

RAFFRAICHISSEMENT DU LOGEMENT

01	En période de chaleur, je rafraichis mon logement en aérant le matin et le soir, je ferme les rideaux et volets durant la journée (au moins sur les façades les plus exposées, Sud et Ouest) – j'évite ainsi d'utiliser le climatiseur	<input type="checkbox"/>
02	J'installe des dispositifs d'occultation extérieurs pour mes fenêtres (type « pares soleil »), au moins sur les façades les plus exposées (Sud et Ouest)	<input type="checkbox"/>
03	Je végétalise mes abords extérieurs le plus possible afin de créer des îlots de fraîcheur / Je minéralise le moins possible (limités aux chemins d'accès).	<input type="checkbox"/>

EAU CHAUDE SANITAIRE

01	Je règle la température de mon eau chaude entre 55 et 60 degrés	<input type="checkbox"/>
02	Je fais détartre mon chauffe-eau tous les 3 ans	<input type="checkbox"/>
03	Je coupe mon chauffe-eau dès que je m'absente plus de 4 jours	<input type="checkbox"/>
04	J'équipe mes robinets d'éco-mousseurs et ma pomme de douche d'un économiseur d'eau	<input type="checkbox"/>
05	Je remplace mes vieux robinets par des robinets thermostatiques	<input type="checkbox"/>
06	Je remets systématiquement mes robinets mitigeurs sur la position la plus froide	<input type="checkbox"/>
07	Je prends des douches de moins de 5 mn, plutôt que des bains	<input type="checkbox"/>
08	Je coupe l'eau de la douche dès que je me savonne	<input type="checkbox"/>

EAU POTABLE

01	J'installe sur mes WC une chasse d'eau à double vitesse	<input type="checkbox"/>
02	Je maîtrise ma consommation d'eau en adaptant le débit du robinet à mes besoins réels	<input type="checkbox"/>
03	Je lave mes légumes dans une cuvette, me permettant d'utiliser l'eau pour un second usage	<input type="checkbox"/>
04	Je collecte l'eau froide dans un récipient en attendant l'arrivée de l'eau chaude. Je me brosse les dents en utilisant un gobelet.	<input type="checkbox"/>

ECLAIRAGE

01	Je remplace systématiquement mes vieilles ampoules par des leds ou ampoules basse consommation pour l'éclairage de la maison	<input type="checkbox"/>
02	Je n'utilise plus d'ampoules halogènes	<input type="checkbox"/>
03	J'adapte la puissance de mon éclairage à chacun de mes usages	<input type="checkbox"/>
04	J'éteins systématiquement la lumière en sortant d'une pièce	<input type="checkbox"/>
05	Je répartis les sources de lumière pour optimiser l'éclairage	<input type="checkbox"/>
06	J'installe mon espace de travail et de lecture à proximité des fenêtres afin de bénéficier d'un éclairage naturel	<input type="checkbox"/>

APPAREILS ELECTROMENAGERS – AUDIO-VIDEO ET INFORMATIQUES

01	Je m'équipe avec des appareils électro-ménagers peu énergivores (étiquette énergie minimum A+)	<input type="checkbox"/>
02	Je débranche tous les soirs les appareils électriques afin d'éviter le mode veille. Pour plus de facilité, j'installe des multiprises à interrupteur	<input type="checkbox"/>
03	Je dégivre régulièrement mon réfrigérateur et mon congélateur (tous les 3 mois)	<input type="checkbox"/>
04	Je vérifie régulièrement la température de mon réfrigérateur et mon congélateur	<input type="checkbox"/>
05	J'installe mon réfrigérateur et mon congélateur loin d'une source de chaleur (four, cuisinière, plaques de cuisson)	<input type="checkbox"/>
06	Je nettoie au moins une fois par an la grille arrière de mon réfrigérateur	<input type="checkbox"/>
07	Je vérifie au moins une fois par an les joints d'étanchéité de mon réfrigérateur et de mon congélateur	<input type="checkbox"/>
08	J'attends que les plats chauds aient refroidi avant de les ranger au réfrigérateur	<input type="checkbox"/>
09	Je limite le volume de mon réfrigérateur et de mon congélateur aux besoins du foyer	<input type="checkbox"/>
10	Je débranche systématiquement mes chargeurs de batteries quand ils ne sont pas en fonctionnement	<input type="checkbox"/>

11	J'éteins systématiquement la batterie de mes appareils mobiles (smartphone, tablette, ...) quand je ne les utilise pas	<input type="checkbox"/>
12	Quand je renouvelle ma TV, je m'équipe avec un modèle ayant une étiquette énergie minimum A	<input type="checkbox"/>
13	Je mets un couvercle sur la casserole quand je cuisine	<input type="checkbox"/>
14	J'évite d'utiliser le micro-onde pour décongeler des aliments	<input type="checkbox"/>
15	Je réchauffe mes plats au micro-onde plutôt qu'au four	<input type="checkbox"/>
16	Je programme le nettoyage de mon four à pyrolyse juste après une cuisson	<input type="checkbox"/>

LAVAGE

01	Je choisis les programmes "éco" des lave-linges et lave-vaisselles	<input type="checkbox"/>
02	Je programme mes appareils de lavage pour fonctionner en heures creuses	<input type="checkbox"/>
03	Je lave mon linge en utilisant le plus possible les cycles courts en basse température	<input type="checkbox"/>
04	Je remplis complètement le lave-linge avant de le faire tourner	<input type="checkbox"/>
05	Je branche dans la mesure du possible mes appareils de lavage (lave-linge, lave-vaisselle) sur l'arrivée d'eau chaude	<input type="checkbox"/>
06	J'évite de prélaver mon linge et ma vaisselle	<input type="checkbox"/>
07	Je détartre mes appareils de lavage au moins une fois par an	<input type="checkbox"/>
08	Je règle le programme d'essorage de mon lave-linge au maximum (quand le linge le permet).	<input type="checkbox"/>
09	J'évite d'utiliser mon sèche-linge. Je privilégie un séchage à l'air libre. Si je suis obligé de l'utiliser, je sèche mon linge en petites quantités et j'adapte dès lors la durée de séchage.	<input type="checkbox"/>
10	J'installe des récupérateurs d'eau de pluie pour laver la voiture et arroser le jardin	<input type="checkbox"/>
11	J'utilise des produits ménagers (liquide vaisselle, lave vitres, lessives) éco-labellisés (type NF Environnement, Ecolabel Européen, ..) et dans l'idéal des produits naturels (vinaigre blanc, savon noir, savon de Marseille, Bicarbonate de soude, huiles essentielles, ...)	<input type="checkbox"/>

MES DEPLACEMENTS

01	Je réduis le plus possible l'usage individuel de ma voiture	<input type="checkbox"/>
02	Je développe dans la mesure du possible ma pratique du co-voiturage	<input type="checkbox"/>
03	J'utilise dans la mesure du possible les transports en commun, les modes doux (vélo, marche à pieds, ...) ou le co-voiturage pour mes trajets domicile-travail	<input type="checkbox"/>
04	Je télé-travaille dans la mesure du possible au moins une fois par semaine	<input type="checkbox"/>
05	Je privilégie la marche à pied ou le vélo sur des courtes distances (inférieure à 2 km)	<input type="checkbox"/>
06	Je privilégie dans la mesure du possible le train à l'avion pour mes trajets longue distance	<input type="checkbox"/>
07	J'assure dans la mesure du possible le pédibus pour l'accompagnement des enfants à l'école	<input type="checkbox"/>
08	Quand j'utilise ma voiture, je pratique la conduite apaisée (éco-conduite) / si nécessaire je m'initie aux principes de cette conduite (respect des limitations de vitesse, accélération progressive en respectant le régime moteur, anticipation du freinage en privilégiant la rétrogradation des vitesses, ...)	<input type="checkbox"/>

MES DECHETS

01	Je respecte les consignes de tri	<input type="checkbox"/>
02	Je composte mes bio-déchets afin de les réutiliser dans le jardin	<input type="checkbox"/>
03	Je privilégie dans la mesure du possible l'achat de produits en vrac ou ayant un minimum d'emballage	<input type="checkbox"/>
04	J'utilise systématiquement des sacs réutilisables	<input type="checkbox"/>
05	J'applique les 4 R du zéro déchet : réduire, réutiliser, réparer, recycler	<input type="checkbox"/>
06	J'évite les produits jetables	<input type="checkbox"/>
07	Je privilégie l'achat de produits recyclables	<input type="checkbox"/>

08	J'évite le plastique	<input type="checkbox"/>
09	J'accommode les restes pour ne pas gaspiller	<input type="checkbox"/>
10	Je mets un autocollant "stop pub" sur ma boîte aux lettres	<input type="checkbox"/>

MES ACHATS

01	Je privilégie des produits locaux et issus de circuits courts	<input type="checkbox"/>
02	Je privilégie dans la mesure du possible les achats dans les commerces de proximité	<input type="checkbox"/>
03	Je diminue ma consommation de viande, d'œufs et de produits laitiers	<input type="checkbox"/>
04	J'achète moins de biens de consommation mais de meilleure qualité ; je recycle, j'échange dans la mesure du possible	<input type="checkbox"/>
05	Je privilégie la consommation de papiers recyclés, l'achat de meubles en bois certifié, et de manière générale les produits éco-certifiés	<input type="checkbox"/>
06	Je fais réparer avant d'envisager un renouvellement de matériels	<input type="checkbox"/>
07	Je privilégie des achats de produits reconditionnés	<input type="checkbox"/>
08	Je fais mes courses avec une liste pour acheter le strict nécessaire	<input type="checkbox"/>
09	Je préfère les produits sains et naturels	<input type="checkbox"/>
11	Je bannis les produits toxiques. Si j'ai un jardin, je jardine sans pesticides	<input type="checkbox"/>
12	Je privilégie les fruits et légumes de saison	<input type="checkbox"/>
13	Je consomme des produits bio (ou issus d'un mode de production respectueux de l'environnement)	<input type="checkbox"/>
14	Je préfère cuisiner plutôt qu'acheter des plats préparés	<input type="checkbox"/>
15	Je renouvelle mes biens lorsqu'ils sont hors d'usage et non quand ils sont passés de mode (exemple : smartphone). Je tends vers beaucoup plus de sobriété dans mes comportements d'achat	<input type="checkbox"/>

MES USAGES NUMERIQUES

01	Je vide ma boîte mail régulièrement	<input type="checkbox"/>
02	Je ferme les onglets inutilisés	<input type="checkbox"/>
03	Je privilégie l'achat de smartphones responsables	<input type="checkbox"/>
04	Je tape l'URL du site à consulter directement dans la barre de recherche	<input type="checkbox"/>
05	Je désactive les notifications non nécessaires	<input type="checkbox"/>
06	Je débranche le chargeur de mon téléphone dès que la batterie de celui-ci est chargée	<input type="checkbox"/>
07	Je supprime les applications non utilisées	<input type="checkbox"/>
08	J'évite de stocker mes données sur des clouds, impliquant le fonctionnement permanent de datas-centers très énergivores. Je privilégie le stockage sur disques durs et clés usb.	<input type="checkbox"/>