

MA MAISON AU QUOTIDIEN

100 conseils pour mieux vivre chez
soi en respectant l'environnement



BRUXELLES ENVIRONNEMENT

IBGE - INSTITUT BRUXELLOIS POUR LA GESTION DE L'ENVIRONNEMENT





SOMMAIRE

Agir pour l'environnement, c'est préserver notre qualité de vie !	3
21 gestes en un coup d'oeil	4
L'alimentation	6
Au magasin	6
Au frigo	8
Au fourneau	8
Après le repas	9
L'eau	10
Dans la salle de bain	10
Aux toilettes	11
Dans la cuisine	11
La vaisselle et la lessive	12
Pour le lave-vaisselle	12
Pour la lessive	13
Le nettoyage	14
A la cuisine	15
L'air intérieur	16
Les loisirs	18
L'ordinateur	19
Le chauffage	21
Et pour vous rafraîchir	23
L'éclairage	24
Les achats	25
En savoir plus	27

AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT, C'EST PRÉSERVER NOTRE QUALITÉ DE VIE !

Plus personne ne peut l'ignorer : l'environnement de notre planète est en danger. Le plus connu et médiatisé de ces dangers est le changement climatique dû à l'augmentation des émissions de CO₂ qui provoque l'effet de serre.

Mais il existe aussi les effets directs de différentes pollutions sur notre santé, la diminution des réserves d'eau, la disparition d'espèces animales et végétales par centaines, etc.

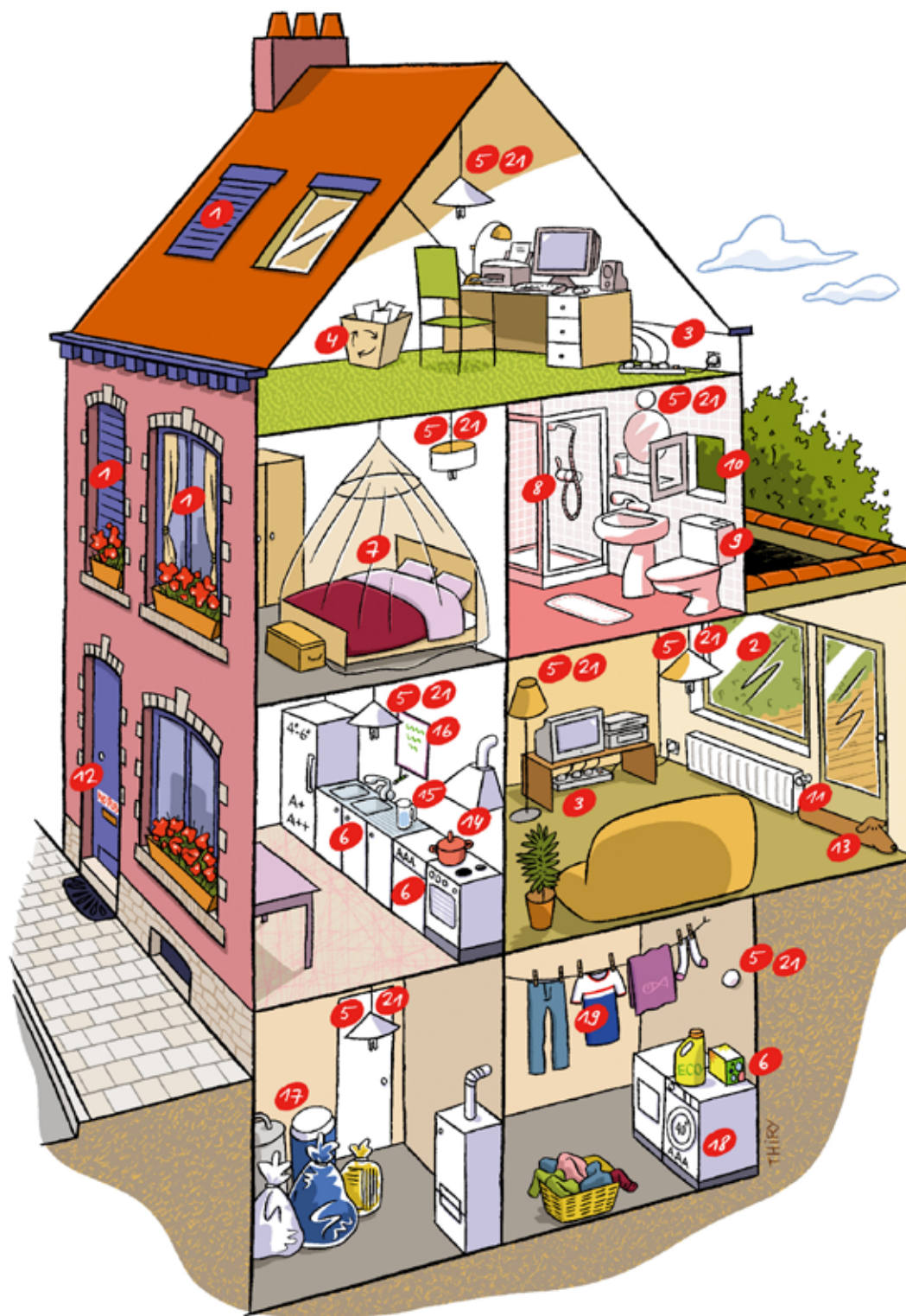
Pourtant, il n'y a pas de raison de se résigner ! Des solutions existent qui nous permettent d'agir tout en conservant - et même en améliorant - notre qualité de vie et notre confort. Il s'agit simplement de modifier nos habitudes en adoptant une attitude «éco-respectueuse».

Nous pouvons, toutes et tous, agir pour l'environnement en mettant en pratique des gestes très simples qui relèvent du bon sens. Très rapidement, ces gestes deviendront des réflexes au quotidien.

Cette brochure vous livre 100 conseils pour adopter cette attitude chez vous. Si nous en mettons quelques-uns en pratique, ces gestes auront une portée considérable sur l'environnement dans notre région bruxelloise. Car chaque geste compte quand on est un million de Bruxellois à les répéter au jour le jour !

Agir en faveur de l'environnement, c'est préserver l'indispensable : protéger notre santé, notre qualité de vie mais surtout assurer l'avenir de nos enfants !

EVELYNE HUYTEBROECK
Ministre bruxelloise de l'Environnement et de l'Energie



21 GESTES EN UN COUP D'OEIL

- 1 fermez les volets et tentures la nuit et par temps chaud
- 2 profitez de la lumière naturelle
- 3 utilisez un bloc multiprises pour tout éteindre d'un geste
- 4 prévoyez une poubelle à papiers
- 5 utilisez des ampoules basse consommation
- 6 utilisez des produits écologiques et/ou concentrés
- 7 utilisez des moustiquaires
- 8 préférez une douche à un bain
- 9 utilisez le bouton économique de la chasse d'eau
- 10 aérez
- 11 réglez votre chauffage sur 19-20°
- 12 placez un autocollant «no pub»
- 13 évitez les courants d'air
- 14 posez un couvercle sur vos casseroles
- 15 buvez l'eau du robinet
- 16 listez vos courses et accomodez vos restes
- 17 trie vos déchets
- 18 lavez à basse température
- 19 séchez à l'air libre
- 20 compostez
- 21 éteignez quand vous quittez la pièce



L'ALIMENTATION

Nos aliments proviennent très souvent d'une production industrielle qui exploite massivement ressources naturelles, engrais, pesticides, OGM, etc. L'alimentation est responsable de 20 à 30% des émissions de gaz à effet de serre. Tout en nous régaland, nous pouvons réduire ces nuisances.

AU MAGASIN

1/ ACHETEZ FRAIS, LOCAL ET DE SAISON

Pour être transportés, les produits hors saison venant des 4 coins du monde parcourent de très longs trajets polluants ou subissent des transformations coûteuses en énergie (surgelés) avant d'arriver dans nos assiettes. Et, de ce fait, ils sont généralement très chers. Consommer les produits frais, de chez nous et de saison, c'est bon pour l'économie locale, pour votre portefeuille et pour l'environnement. De plus, ils sont plus frais et souvent bien meilleurs.

2/ VÉRIFIEZ LA DATE DE PÉREMPTION DES PRODUITS

Dans le magasin, vérifiez les dates de péremption des produits. Achetez ce qui est rapidement périssable au fur et à mesure de vos besoins pour éviter le gaspillage.

3/ ACHETEZ EN « VRAC »

Légumes, fruits, biscuits, bonbons, etc. se vendent au poids dans de nombreuses grandes surfaces et en épiceries. Un petit emballage léger – voire pas d'emballage du tout pour un concombre ou un citron – vaut mieux qu'une barquette carton et/ou en polystyrène.

Évitez aussi les produits individuels (mini-portions, berlingots, etc.) car ils multiplient les déchets. Pré-

férez les produits en conditionnement plus grand et qui n'ont pas d'emballage de groupage (carton, plastique, etc.)

4/ ACHETEZ VOS BOISSONS DANS DES BOUTEILLES CONSIGNÉES

Elles sont repérables aux logos. Surtout, n'oubliez pas de les rapporter au magasin. Les consignes sont très répandues pour les sodas, le vin, la bière et certaines eaux. À défaut, préférez en tous cas les bouteilles en verre que vous pourrez jeter dans la bulle à verre pour assurer leur recyclage. Les bouteilles en plastique se recyclent également via le sac bleu (PMC).



BON À SAVOIR

- Les aliments produits et achetés dans un rayon de 20 kilomètres ont des coûts environnementaux et d'infrastructure dix fois inférieurs aux produits venant de loin.
- 1 ananas importé par avion du Ghana est responsable de 5 kg de rejets de CO₂ dans l'atmosphère.

5/ FAITES UNE LISTE DE COURSES

Avant de faire vos courses, programmez des menus pour la semaine. Ouvrez réfrigérateur, congélateur et armoires et détaillez-en le contenu pour en utiliser d'abord ce qui s'y trouve et voir ce qu'il vous manque. Préparez alors votre liste de courses en fonction du nombre de vos convives et en évaluant les quantités nécessaires. Lors de vos courses, n'achetez que ce qui se trouve sur votre liste.

6/ EVITEZ LES SACS JETABLES

Transportez vos achats dans des sacs ou des caisses pliables, caddies, paniers, sacs à dos, etc. Constituez-vous-en un petit stock à un endroit stratégique (par exemple dans le sac à main, le coffre de la voiture, le hall d'entrée,...) Vous pourrez alors refuser poliment tous les conditionnements jetables ou payants qu'on vous proposera à la caisse.

7/ RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID

Achetez les aliments surgelés à la fin de vos courses, juste avant de passer à la caisse, et transportez-les dans un sac isotherme réutilisable. Respecter la chaîne du froid évite les dégradations des aliments et donc le gaspillage alimentaire.



8/ ACHETEZ « BIO »

Les aliments biologiques sont produits sans usage d'hormones de croissance, d'OGM, d'engrais chimiques, de pesticides, d'antibiotiques ou autres additifs chimiques dans l'alimentation des animaux. Dans la transformation des aliments biologiques, les additifs synthétiques, arômes chimiques ou agents conservateurs ne sont pas autorisés. Production et transformation des aliments « bio » sont donc bien meilleurs pour la santé et l'environnement. Et ne sont pas forcément plus chers.

9/ PRÉFÉREZ L'EAU DU ROBINET

L'eau en bouteille est très chère. La mise en bouteille, le traitement des déchets d'emballages et le transport nécessitent une grosse consommation d'énergie. Pourtant, l'eau du robinet est parfaitement saine et rigoureusement contrôlée. Si elle a une légère odeur, mettez-là en carafe durant quelques minutes au réfrigérateur. Cette odeur disparaîtra naturellement.

10/ FAITES VOS COURSES APRÈS AVOIR MANGÉ

Le ventre rassasié, vous serez moins tenté d'acheter n'importe quoi, notamment les produits inutiles souvent placés près des caisses ou proposés par des promotions alléchantes.



BON À SAVOIR

- Chacun de nous produit 1 kg de déchets par jour !
- A Bruxelles, 100 millions de sacs plastiques partent chaque année à l'incinérateur !
- 50% du poids de nos poubelles sont des emballages. 2/3 d'entre eux sont des emballages alimentaires !

AU FRIGO

11/ VÉRIFIEZ LES RÉGLAGES DE TEMPÉRATURE ET DÉPOUSSIÉREZ

Maintenez la température de votre réfrigérateur entre 4 et 6°C et celle de votre congélateur à -18°C. Des températures inférieures sont inutiles et coûteuses. Dépoussiérez régulièrement l'arrière du frigo et du congélateur : ils consommeront moins.

12/ RANGEZ CORRECTEMENT LES ALIMENTS

Rangez les aliments dans les parties qui leurs sont assignées dans la notice d'utilisation du frigo. Évitez de surcharger le réfrigérateur car cela augmente sa consommation d'énergie et diminue la durée de conservation des aliments (l'air froid circule moins bien). Par contre, gardez toujours un congélateur bien rempli, quitte à combler les vides avec de la frigolite.

13/ DÉGIVREZ RÉGULIÈREMENT

Dégivrez régulièrement votre congélateur : quand l'épaisseur du givre dépasse deux millimètres, il est temps de le faire car ceux-ci augmentent déjà de 10% la consommation de l'appareil.

14/ UTILISEZ DES BOÎTES DE CONSERVATION RÉUTILISABLES

Pour conserver vos aliments, préférez des boîtes de conservation réutilisables (il en existe de toutes les tailles) plutôt que des sacs ou films en plastique ou en aluminium jetables.

15/ ACHETEZ DES APPAREILS LABELLISÉS

Si vous devez acheter un nouveau réfrigérateur ou congélateur, choisissez-en un de classe A++. Ils sont nettement plus économiques et moins polluants. Un peu plus chers à l'achat, ces électroménagers bénéficient toutefois de primes et ils s'avèrent très rentables à l'usage.



AU FOURNEAU

16/ COUVREZ LES CASSEROLES

En cuisinant, placez des couvercles sur vos casseroles : vos aliments cuisent plus vite, vous évitez d'importantes pertes de chaleur et économisez 50% d'énergie par cuisson.



17/ SORTEZ LES ALIMENTS FRAIS PLUS TÔT

Sortez les aliments du congélateur plusieurs heures avant la cuisson. Ils se décongèleront naturellement et cuiront mieux avec moins d'énergie.

18/ PROFITEZ DE L'INERTIE THERMIQUE

Si vous disposez d'une cuisinière électrique, éteignez la plaque quelques minutes avant la fin de la cuisson : grâce à l'inertie thermique (la plaque reste chaude encore quelques minutes), les aliments finissent de cuire sans consommation d'énergie.

19/ PRÉFÉREZ LE FOUR À MICRO-ONDES

Beaucoup d'aliments (comme les pommes de terre) peuvent être cuits ou réchauffés au four à micro-ondes. Il consomme moins d'énergie qu'un four électrique traditionnel. Pour décongeler vos aliments, appliquez plutôt le conseil 17.



20/ UTILISEZ VOTRE CASSEROLE À PRESSION

Pour préparer de multiples recettes et réaliser un gain de 40 à 70% de temps et d'énergie, utilisez le plus possible votre casserole à pression. Une autre façon saine et rapide de cuire des aliments, comme des légumes par exemple, est d'utiliser une casserole munie d'une passoire pour une cuisson à la vapeur d'eau.

BON À SAVOIR

La cuisson des aliments représente 6% de la consommation énergétique d'un ménage et les appareils électroménagers près de 24%.

APRÈS LE REPAS

21/ COMPOSTEZ

Cette technique simple permet d'éviter d'incinérer près du tiers de la poubelle blanche (déchets biodégradables de cuisine) et des déchets de jardin. Elle donne un engrais gratuit et très efficace.

22/ TRIEZ

Triez vos déchets pour les collectes sélectives : carton dans le sac jaune, plastiques, métaux et cartons à boisson dans le sac bleu, verre dans les bulles à verre. Ne jetez jamais dans l'évier des produits tels qu'huiles de friture ou autres déchets chimiques qui doivent être remis aux Coins Verts ou dans les parcs à conteneurs régionaux ou communaux. En savoir plus : www.bruxelles-proprete.be.

23/ CONSERVEZ

Après un repas, pensez à conserver au frais le surplus. Mieux encore : en préparant une recette, prévoyez des quantités pour deux ou trois repas, fractionnez vos parts et congelez-les pour plus tard.

24/ ACCOMMODEZ VOS « RESTES »

Il est aussi économique et souvent délicieux d'accommoder vos restes. Vous trouverez un tas de recettes sur nos fiches « alimentation » (voir conseil 99).

BON À SAVOIR

- L'alimentation représente 1/4 de l'impact des Bruxellois sur l'environnement.
- 15 kg d'aliments entamés ou parfaitement intacts sont jetés par personne et par an dans le sac blanc !
- En faisant attention, nous pouvons réduire les déchets alimentaires de 80% !





L'EAU

En Belgique, 55% de l'eau potable est consommée par les ménages. Chaque Bruxellois consomme, en moyenne, 120 à 130 litres d'eau par jour. Une bonne partie de cette eau potable est utilisée pour des usages non alimentaires. Pourtant, l'eau est une ressource rare et de plus en plus chère lorsqu'il faut la traiter pour la rendre potable. Des astuces toutes simples permettent d'économiser des milliers de litres d'eau chaque année.



25/ RÉPAREZ LES FUITES

Avant tout, fermez bien le robinet après usage. Un robinet qui goutte lentement, c'est 5 litres d'eau gaspillés par jour. Vérifiez de temps en temps votre compteur d'eau avant d'aller dormir. Le lendemain matin, si le compteur n'indique pas le même chiffre, c'est qu'il y a une fuite. Réparez-la le plus vite possible. En attendant la réparation, récupérez le goutte-à-goutte pour nourrir vos plantes.

DANS LA SALLE DE BAIN

26/ PRÉFÉREZ UNE DOUCHE RAPIDE

Prenez une douche rapide plutôt qu'un bain : vous utiliserez seulement 60 l d'eau contre 100 à 130 l pour un bain. Quant aux jeunes enfants, ils peuvent prendre un bain à deux. Economie : 50%.

27/ INTERROMPEZ LE DÉBIT

Fermez le robinet de douche quand vous vous savonnez et celui du lavabo quand vous brossez les dents ou vous rasez : à défaut, l'eau coule inutilement. Un robinet écoule 12 litres en 1 minute... mais vous ne consommerez que 25 cl en utilisant un verre à dent... soit 48 fois moins !

BON À SAVOIR

Une citerne d'eau de pluie bien étanche et bien entretenue permet de couvrir gratuitement jusqu'à 80% des usages domestiques de l'eau.

AUX TOILETTES

28/ MOINS D'EAU PAR CHASSE

Une chasse d'eau consomme en moyenne 30 litres d'eau par jour et par personne. Si vous en disposez, utilisez la chasse « économique » qui utilise 2 à 3 fois moins d'eau que la chasse traditionnelle. Si vous n'en avez pas, placez une ou deux briques (dans un sac plastique pour éviter qu'elles ne se désagrègent) ou une bouteille remplie d'eau, dans le réservoir, afin d'en limiter sa contenance.



DANS LA CUISINE

29/ NE LAISSEZ PAS COULER L'EAU

Laisser couler l'eau dans l'évier pour rincer la vaisselle à la main ? Un énorme gaspillage ! Préférez remplir deux bacs d'eau : un pour laver et l'autre pour rincer. Rien ne vous empêche de renouveler l'eau des bacs si elle devient trop sale...

30/ FAITES TREMPER LA VAISSELLE TRÈS SALE

N'utilisez pas de produits désincrustants et très polluants. Si votre vaisselle est incrustée de saletés, faites-la tremper quelques heures dans l'eau savonneuse. La plupart du temps, cela suffira à détacher les saletés moyennant parfois un peu « d'huile de bras ».



BON À SAVOIR

- À Bruxelles, la consommation d'eau chaude peut représenter 12% de la facture énergétique d'un ménage.
- Un robinet (ou pire encore une chasse) qui fuit pendant un an, c'est plus de 2000 litres d'eau gaspillée pour rien. Au prix de l'eau, faites le compte...

LA VAISSELLE ET LA LESSIVE



La lessive et la vaisselle, ce n'est pas qu'on aime, mais difficile de s'en passer. Et on ne sera pas hypocrite : les lave-linge et lave-vaisselle, ce sont de belles inventions ! Mais ces machines sont consommatrices d'eau et d'électricité et l'excès de détergents peut être nuisible à la qualité des eaux dans lesquelles ils sont rejetés. Pour réduire l'impact des lave-vaisselle et linge sur l'environnement, des solutions existent.

31/ UTILISEZ UN DÉTERGENT ÉCOLOGIQUE ET/OU CONCENTRÉ

Efficaces et moins polluants, les détergents écologiques remplacent avantageusement une panoplie de produits traditionnels. Si vous préférez toutefois un produit traditionnel, achetez-le en formule concentrée et rechargeable. Une petite dose suffit à chaque lavage.

POUR LE LAVE-VAISSELLE

32/ REMPLISSEZ TOTALEMENT LE LAVE-VAISSELLE

Un lave-vaisselle consomme beaucoup d'eau (entre 12 et 20 l par lavage) et d'électricité. A raison de 4 lavages par semaine, il vous coûte près de 50 €/an : ne lancez donc votre lave-vaisselle que lorsqu'il est plein.

33/ NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT LE FILTRE

Un filtre régulièrement nettoyé (de préférence entre chaque lavage) augmente la durée de vie du lave-vaisselle (et du lave-linge également) et diminue sa consommation d'énergie.

34/ ACHETEZ UN APPAREIL LABELLISÉ

Si vous achetez un nouveau lave-vaisselle, choisissez-en un de classe AAA. Ils sont nettement plus efficaces et plus économes en eau comme en électricité.



BON À SAVOIR

Chaque jour, nous utilisons de 120 à 130 litres d'eau potable dont 3 à 5 litres seulement servent pour la préparation des aliments et comme boisson.

POUR LA LESSIVE

35/ LAVEZ À BASSE OU MOYENNE TEMPÉRATURE

Vu la performance des machines et les lavages plus fréquents, il est devenu quasiment inutile de laver à haute température. Les programmes à 60°C et 40°C suffisent amplement et même souvent à 30°C pour les vêtements modernes. A 40°C, vous économisez 70% d'énergie par rapport à un lavage à 90°C.

36/ EVITEZ LE PRÉLAVAGE

Remplissez bien votre machine et évitez le prélavage. C'est long et souvent superflu, surtout avec les produits de lessive actuels. Votre gain ? 15% en eau et en électricité.

37/ FAITES BATTRE LE LINGE

Utilisez des balles de lavage ou de vieilles balles de tennis pour battre le linge dans la machine. Ce procédé permet d'utiliser moins de détergent grâce à l'action mécanique des balles de lavage.

38/ ESSOREZ UN MAXIMUM ET UTILISEZ LE MOINS POSSIBLE LE SÉCHOIR

A chaque lavage, programmez un essorage intensif du linge. Plus le linge sera essoré, moins il lui faudra d'énergie pour sécher. Le plus souvent possible, faites sécher votre lessive à l'extérieur ou dans un local ventilé. Le séchoir est en effet un appareil très énergivore : il consomme 2 à 3 fois plus d'énergie que votre lave-linge. Si vous devez absolument l'utiliser, optez pour un essorage à au moins 1200 tours/minute: moins le linge sera mouillé, moins le séchoir consommera.

39/ ACHETEZ UN APPAREIL LABELLISÉ

Si vous devez acquérir un nouveau sèche-linge, choisissez-le électrique au label A ou au gaz. Ils sont nettement plus efficaces et polluent donc beaucoup moins. Un peu plus chers à l'achat, ces électroménagers bénéficient toutefois de primes et ils s'avèrent très rentables à l'usage.



LE NETTOYAGE

Nous passons, en moyenne, 80% de notre temps à l'intérieur de bâtiments, dont la plus grande partie chez nous. Or, certains produits utilisés pour nettoyer notre logement contribuent à polluer l'air intérieur. Pourtant, il est possible d'avoir un logement propre et sain sans qu'il ne soit nécessaire de désinfecter à l'aide de détergents néfastes pour la santé et l'environnement.

40/ NETTOYEZ RÉGULIÈREMENT

Mieux vaut nettoyer régulièrement plutôt que de laisser des dépôts tenaces s'incruster et, par conséquent, devoir utiliser des produits mordants et toxiques pour en venir à bout.

41/ UTILISEZ UN NETTOIE-TOUT CONCENTRÉ ÉCOLOGIQUE

Pas la peine d'acheter dix produits spécifiques pour nettoyer vos surfaces. Un nettoyant multi-usages concentré, et de préférence écologique, permet de nettoyer votre intérieur efficacement, de faire des économies et de réduire la quantité et la nocivité de vos déchets et eaux usées.

Évitez au maximum les produits aux logos noir sur fond orange.



Produit toxique



Produit nocif ou irritant



Produit corrosif



Produit comburant



Produit dangereux pour l'environnement



Produit inflammable



Produit explosif



42/ EVITEZ LES PRODUITS À L'EAU DE JAVEL

Désinfecter radicalement à chaque lavage est inutile et peut même entraîner l'apparition de germes plus agressifs en détruisant les équilibres microbiens du logement. Les nettoyants désinfectants à l'eau de javel engendrent d'importants rejets polluants. Réservez l'eau de javel à certaines interventions qui nécessitent réellement une désinfection.

43/ EVITEZ LES LINGETTES JETABLES

Nettoyer son sol avec des lingettes revient 15 fois plus cher qu'avec une serpillière et un détergent. Sans parler de la montagne de déchets engendrée. Préférez les alternatives plus durables (torchon, balai, aspirateur, éponge, etc.). Pour prendre les poussières, utilisez un chiffon électrostatique, plus efficace et moins polluant que les lingettes.

44/ FAITES CONFIANCE AUX PRODUITS TRADITIONNELS

Tâches et graisse tenaces ? Plutôt que d'utiliser des produits élaborés et souvent dangereux, choisissez des solutions efficaces, bien moins chères et moins polluantes. Contre le calcaire (salle de bain et WC): le vinaigre d'alcool. Contre la graisse et les mauvaises odeurs : les cristaux de soude. Contre les tâches ou pour blanchir : l'oxygène actif.



45/ EVITEZ LES PRODUITS SOUS FORME D'AÉROSOLS

Les aérosols projettent de petites gouttes des produits nettoyants dans l'air. Si ces produits, comme c'est souvent le cas, comportent des particules nocives comme des composés organiques volatils (COV), nous les respirons plus facilement. De plus, les projections du produit atteignent souvent des endroits non désirés (ex. murs). Enfin, les aérosols vides sont plus difficiles à recycler qu'un simple flacon.

46/ UTILISEZ DES PRODUITS ÉCOLOGIQUES POUR VOS MEUBLES ET BOISERIES

- Pour les bois modernes, essuyez avec un chiffon humidifié d'une solution d'eau et de détergent doux. Terminez en essuyant avec un chiffon sec.
- Pour les bois huilés, cérésés, etc., utilisez une peau de chamois humide ou un chiffon bien essoré.
- Cire d'abeille et cires végétales entretiennent et embellissent les bois anciens et résistent plus longtemps que les cires industrielles.
- L'huile de lin nettoie et fait briller tous les bois.
- Dans tous les cas, évitez les produits qui contiennent du silicone. Ils sont conseillés pour laisser un film protecteur... dans lequel la poussière s'accroche.

A LA CUISINE

47/ NETTOYEZ VOS FOURS AVEC DES PRODUITS NON POLLUANTS

Pour éviter d'avoir des fours encrassés, sélectionnez une température et un temps de cuisson appropriés et couvrez les plats. Lorsqu'il faut cependant le nettoyer, usez de techniques simples :

- dans un four à micro-ondes, faites chauffer un bol d'eau avec une tranche de citron et frottez la vapeur qui s'en sera dégagée ;
- dans un four traditionnel, utilisez un produit nettoyant multi-usages ou un peu de bicarbonate de soude.



48/ DÉTARTREZ ET ENTRETENEZ AU VINAIGRE

Seul le vinaigre est vraiment efficace et sans danger pour détartrer vos percolateurs, bouilloires et autres robots. Il est tout aussi opérant pour le détartrage des robinets, pour faire luire les carrelages en céramique (attention : pas les marbres !) et astiquer les cuivres. Dilué, il revigore les couleurs des tapis et les meubles en acajou.

49/ DÉBOUCHEZ MÉCANIQUEMENT OU BIOLOGIQUEMENT

Un bouchon dans vos canalisations ? Ventouses, pompes ou câbles à spirales permettent souvent de les éliminer. Si vous devez néanmoins utiliser un produit déboucheur, prenez-en un « biologique » (à base de bactéries et d'enzymes) et non chimique.

BON À SAVOIR

Ne mélangez jamais des produits à base de substances chimiques entre eux ni avec de l'eau de Javel. Tous les déchets de ces produits doivent être remis à la collecte sélective des déchets ménagers ou à la décharge communale ou régionale (voir www.bruxelles-proprete.be)



L'AIR INTÉRIEUR

Qu'elles proviennent de nos meubles, de certains revêtements de sols, de peintures, de colles ou encore de produits d'entretien, nous sommes exposés chez nous à de très nombreuses substances chimiques. Quelques bonnes habitudes peuvent nous aider à assainir notre air intérieur.

50/ AÉREZ

Cuisiner, entretenir, se chauffer et tout simplement respirer : tout cela contribue à produire des émanations polluantes dans l'air ou simplement de la vapeur d'eau qui, en s'accumulant, peut créer des problèmes d'humidité dans votre logement. Si celui-ci n'est équipé d'aucun système de ventilation, ouvrez grand la fenêtre chaque jour dans chaque pièce pendant suffisamment longtemps pour renouveler l'air.



51/ EVITEZ LES MOISSISSURES

Aérez régulièrement vos salles de bain ou de douche pour éviter des dépôts de moisissures sur les murs, qui peuvent se nicher aussi dans d'autres pièces qui accumulent de la condensation. Si des moisissures surviennent néanmoins, nettoyez-les au plus vite avec un peu de vinaigre, puis aérez.

52/ CHOISISSEZ DES PLANTES PURifiantes

Pour une décoration utile, choisissez des plantes d'intérieur purifiantes de l'air : le ficus neutralise le formaldéhyde (substance cancérigène présente dans les colles et vernis des bois agglomérés, peintures, cosmétiques, produits ménagers, moquettes, etc.); l'azalée neutralise l'ammoniac qui émane de produits de nettoyage; le chrysanthème absorbe les odeurs de trichloréthylène de pièces fraîchement repeintes, etc.



Par contre, soyez attentifs : par ingestion et/ou au toucher, certaines fleurs ou plantes d'intérieur sont toxiques, comme le poinsettia, le clivia, mais aussi le houx, le muguet, le sorbier, etc. Soyez donc prudents : lavez-vous les mains après chaque manipulation.

Pour en savoir plus : Centre Anti-poisons, 02 264 96 36 ou 070 245 245 (urgences), www.poisson-centre.be

53/ RANGEZ VOS PRODUITS CHIMIQUES

Refermez bien les flacons et bouteilles contenant des produits chimiques et stockez-les dans un local aéré, éloigné des pièces de séjour.

54/ CHOISISSEZ DES MATÉRIAUX NATURELS

Pour peindre, tapisser, recouvrir le sol ou les murs, isoler...vous avez aujourd'hui le choix d'utiliser des matériaux qui contiennent moins - et même parfois aucun - produit chimique nocif. En savoir plus : commandez notre brochure « Rénover et construire: 100 conseils pour respecter l'environnement et économiser l'énergie» (voir conseil 99).

55/ UTILISEZ DES INSECTICIDES NATURELS

Contre les insectes, il existe une panoplie de produits chimiques aussi toxiques les uns que les autres.

Préférez d'autres procédés :

- pour les moustiques ou mouches, choisissez la moustiquaire et la tapette;
- pour les moustiques utilisez de l'essence de citronnelle;
- pour les mouches le soir, éteignez tout dans la chambre à coucher, ouvrez la porte et allumez dans le couloir. Elles seront attirées par la lumière;

- pour les fourmis, placez de la lavande ou de la marjolaine sur la piste qu'elles suivent pour pénétrer dans votre maison. L'eau savonneuse est également très efficace;
- pour blattes et cafards, placez par terre de petites boîtes en carton contenant de la glu (au moins 24h);
- pour les mites, nettoyez vos vêtements sensibles et les armoires où vous les rangez (surtout au mois d'août, période d'éclosion des œufs) et utilisez des plantes odorantes que les mites fuient: la lavande, le romarin, le bois de cèdre ou une orange piquée de clous de girofle;
- pour une bonne nuit sans moustiques : accrochez une moustiquaire au-dessus de votre lit ou aux fenêtres.



BON À SAVOIR

Durant notre vie, nous sommes exposés à près de 70.000 substances chimiques dont plusieurs sont dangereuses.



LES LOISIRS

Une soirée TV, écouter un bon CD, filmer l'anniversaire des enfants, nos loisirs sont dominés par des appareils qui consomment de l'électricité. Electricité dont la production peut être polluante. Sans parler des piles et batteries qui contiennent des éléments toxiques pour l'environnement et la santé. Heureusement, en gérant bien ces joujoux indispensables, nous pouvons atténuer leur impact sur l'environnement.

56/ ETEIGNEZ COMPLÈTEMENT VOS APPAREILS

Téléviseur, DVD, décodeur, chaîne hi-fi, ordinateurs, imprimantes... tous ces appareils qui restent branchés en mode « veille » (ou « stand by ») consomment de l'électricité quand ils ne sont pas utilisés. Mieux vaut donc les éteindre « complètement », c'est-à-dire actionner le bouton « on/off » sur l'appareil lui-même.

57/ LISEZ LES MODES D'EMPLOI

Les modes d'emplois des appareils, jeux, etc. mentionnent souvent des conseils d'économies : lisez-les !



POUR LES PILES ET BATTERIES

58/ DÉBRANCHEZ LES CHARGEURS

Il est parfaitement inutile et coûteux de laisser branchés en permanence les appareils avec transformateur et les chargeurs de piles, GSM, brosse à dent, appareil photo, etc. : ôtez-les de la prise quand ils ne servent pas.

59/ OPTEZ POUR LES PILES RECHARGEABLES

Evitez d'acheter des jouets ou autres appareils fonctionnant sur piles. Toutefois, s'ils vous sont indispensables, utilisez-les avec des piles rechargeables : elles sont nettement plus économiques et écologiques que les piles jetables.



L'ORDINATEUR

60/ UTILISEZ DES BLOCS MULTIPRISES À INTERRUPTEUR

Plusieurs appareils (imprimante, scanner, haut-parleurs, écran...) sont branchés autour de l'ordinateur. En branchant tous ces appareils dans une réglette multiprises à interrupteur, vous pourrez tous les éteindre d'un seul geste et supprimer les consommations cachées (les ordinateurs consomment aussi lorsqu'ils sont éteints).

61/ N'IMPRIMEZ QUE L'INDISPENSABLE

Relisez à l'écran, limitez vos impressions de documents au strict minimum. Quand il s'agit de documents de travail, non définitifs ou non officiels, pensez automatiquement à imprimer en mode économique (« brouillon » ou « noir et blanc »).

62/ ARCHIVEZ VIRTUELLEMENT

Il est souvent superflu et passablement encombrant d'archiver de multiples documents sur support papier. Moyennant des « sauvegardes » (« back up ») informatiques, un classement virtuel leur convient parfaitement... et adieu déchets et consommations inutiles.

63/ COMMUNIQUEZ ÉLECTRONIQUEMENT

Si rien n'impose un courrier postal officiel, préférez toujours le courrier électronique. C'est plus rapide, plus efficace, moins coûteux et occasionne moins de déchets.

64/ UTILISEZ DU PAPIER RECYCLÉ

On appelle « recyclé » un papier comprenant au moins 50% de fibres provenant de déchets de papier. Sa fabrication consomme moins d'eau, de bois et d'énergie. Avec le temps et les recherches technologiques, sa qualité s'est améliorée et convient parfaitement à votre imprimante ou votre courrier manuscrit. Utilisez-le !

Pour reconnaître le papier recyclé, aidez-vous des logos et labels suivants :



65/ RÉUTILISEZ VOS VIEILLES FEUILLES

Un recto de page imprimée, c'est souvent un verso vierge ! Utilisez le dos de vos documents imprimés et périmés comme brouillons pour d'autres travaux, à imprimer ou non.

66/ IMPRIMEZ DEUX PAGES PAR FEUILLE A4

Vos logiciels vous proposent une fonction d'impression de plusieurs pages par feuille. Pour nombre de documents, ce format reste parfaitement lisible, et divise le nombre de feuilles utilisées par deux. A défaut, une impression recto/verso est déjà une belle économie de papier !

67/ TRIEZ LE PAPIER

Sous votre bureau, posez une poubelle pour y jeter uniquement le papier que vous mettrez ensuite dans le sac jaune.

68/ RECHARGEZ VOS CARTOUCHES D'ENCRE

Pour votre imprimante, utilisez des cartouches d'encre rechargeables : moins de dépenses et moins de déchets.

69/ PRÉFÉREZ LE PETIT ÉCRAN À CRISTAUX LIQUIDES

Si vous comptez remplacer l'écran de votre ordinateur, choisissez un écran plat à cristaux liquides (LCD). Vous réaliserez une économie d'énergie de plus de 60% par rapport à un écran classique à tube cathodique. Sachez toutefois que plus l'écran est grand, plus il consomme d'énergie.

BON À SAVOIR

Nous consommons de grandes quantités de papier (journaux, magazines, cahiers, emballages, etc.). En Région de Bruxelles-Capitale cela représente en moyenne 55 kg par an et par personne !





LE CHAUFFAGE

Un ménage bruxellois consacre en moyenne 54% de son budget énergie au chauffage ! Ce poste occasionne donc des dépenses très importantes et représente la principale source d'émissions de CO₂ provenant des logements. Moins ou mieux chauffer est donc très logiquement la première étape d'une utilisation rationnelle de l'énergie.



73/ EN HIVER, FERMEZ RIDEAUX, STORES ET VOILETS PENDANT LA NUIT

Vous réduirez les pertes de chaleur par les fenêtres de 30 à 50%, surtout par temps froid et si vous disposez de simples vitrages. Ne placez pas les rideaux devant les radiateurs ou ne les laissez pas pendre juste au-dessus : sinon, vous chauffez la fenêtre au lieu de chauffer l'intérieur de la pièce !

70/ BAISSÉZ D'1 DEGRÉ

Diminuez la température d'un degré dans votre logement représente une réduction de votre facture de 6 à 7%. De 22 à 19°C, on arrive même à 20% d'économie !

71/ RÉGLEZ SUR LA BONNE TEMPÉRATURE

Ne chauffez à 19 ou 20° que quand vous êtes présents et éveillés. La nuit 16° sont amplement suffisants pour assurer un sommeil idéal. En hiver, limitez la température à 50° pour un chauffe-eau instantané et à 60° pour un ballon de stockage (« boiler »).

72/ BAISSÉZ LA TEMPÉRATURE LA NUIT ET EN CAS D'ABSENCE

Réduisez également la température lorsque vous partez travailler. Si vous partez pour une longue période (ex. un week-end entier ou une semaine de vacances), maintenez votre installation sur 12°C maximum. Un thermostat vous permet de régler ces périodes de chauffe automatiquement. Si vous n'en possédez pas, prenez l'habitude de le faire manuellement.



74/ FERMEZ LE CHAUFFAGE QUAND VOUS AÉREZ

Lorsque vous aérez vos pièces en hiver, fermez le chauffage pour ne pas évacuer les calories vers l'extérieur.

75/ EVITEZ LE CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE

L'électricité est l'énergie primaire la plus polluante et coûte entre 2, 5 et 5 fois plus cher que le gaz ou le mazout. Le chauffage central à l'électricité est donc à proscrire. Si vous ne pouvez vous passer de radiateurs électriques d'appoint, utilisez-les pour des usages restreints et juste le temps nécessaire.

76/ SI VOUS AVEZ UN FEU OUVERT, NE BRÛLEZ QUE DU BOIS BRUT

Feu ouvert ou poêle à bois doivent s'alimenter avec du bois brut et bien sec. N'y brûlez jamais du bois vert, des déchets, des matières plastiques, des revues en papier glacé, de l'aggloméré de bois, du contreplaqué ou tout autre morceau de bois peint ou traité. Ces combustibles libèrent des produits chimiques toxiques et contribuent à l'encrassement la cheminée.

77/ CONSERVEZ LA CHALEUR

Chauffer est une chose, garder la chaleur en est une autre : fermez les locaux non chauffés et les portes entre les lieux de vie et les couloirs afin de ne pas diffuser le froid dans le reste de l'habitation.



78/ FAITES LA CHASSE AUX COURANTS D'AIR

De l'air passe par les vieux châssis de vos fenêtres, sous vos portes ou par la boîte aux lettres ? Fixez-y des matériaux isolants : joints en caoutchouc ou synthétiques, « bas de portes », « boudins », etc. que l'on trouve dans tous les magasins de bricolage.

79/ PLACEZ DES PANNEAUX RÉFLECTEURS

Entre vos murs et vos radiateurs, fixez des panneaux composés de frigolite (isolant) et d'aluminium (réflecteur). La chaleur du radiateur sera mieux utilisée pour chauffer la pièce et vous limiterez à 70% les pertes à travers le mur, surtout si celui-ci n'est pas isolé et donne sur l'extérieur.

80/ ISOLEZ LES TUYAUTERIES

Placez une gaine en mousse sur les tuyauteries situées dans les parties non chauffées de votre logement. Votre économie ? 6 euros par an et par mètre de tuyau isolé.



ET POUR VOUS RAFRAÎCHIR

81/ PROTÉGEZ-VOUS DU SOLEIL ET AÉREZ

Durant les journées chaudes, fermez les volets et abaissez les stores des façades les plus exposées au soleil. Ouvrez les fenêtres le matin et la nuit, quand la température extérieure est plus basse qu'à l'intérieur.

82/ PROVOQUEZ LA VENTILATION NATURELLE

La chaleur de la journée sera évacuée par une brise légère durant la nuit. Si le logement possède des fenêtres sur deux façades différentes, leur ouverture provoquera un courant d'air salubre...

On peut aussi profiter du tirage thermique vertical en ouvrant partiellement les fenêtres dans les pièces à refroidir et dans la partie supérieure du bâtiment (fenêtre de toiture par exemple).



BON À SAVOIR

- Pour économiser de 3 à 5 % de combustible et garantir votre sécurité, rien de tel qu'un bon entretien de votre chaudière.
- En isolant correctement son logement, on peut économiser 22 à 35% de chauffage.
- Une pièce mal aérée et trop humide favorise la prolifération de bactéries et de champignons qui peuvent détériorer votre maison et être à l'origine d'allergies respiratoires.

L'ÉCLAIRAGE



L'éclairage représente en moyenne 2% de votre facture globale d'énergie mais 16% de votre facture d'électricité. Un éclairage de qualité est indispensable pour ne pas s'abîmer la vue, surtout en lisant ou travaillant. Mais le gaspillage est facile à éviter et il est possible de s'éclairer correctement à moindre frais. Un ménage moyen peut ainsi économiser jusqu'à 70 € par an.

83/ PROFITEZ DE LA LUMIÈRE NATURELLE

La lumière du jour est la meilleure pour l'œil humain. Ouvrez volets et tentures dès vos premières activités et agencez votre espace intérieur pour profiter au mieux de cet éclairage naturel.

84/ CHOISISSEZ DES TONS CLAIRS

Si vous repeignez ou retapissez la pièce, choisissez des tons clairs. Un intérieur foncé vous amène à doubler sinon tripler l'intensité de l'éclairage. Il en va de même pour les abat-jour de couleur sombre.

85/ NETTOYEZ VOS ÉCLAIRAGES

Enlevez régulièrement la poussière de vos lampes et abat-jour afin d'améliorer leur rendement lumineux. Nettoyez aussi fréquemment vos rideaux translucides.

86/ ECLAIREZ PONCTUELLEMENT

Pas la peine de baigner la pièce de lumière pour lire ou travailler au bureau : préférez un éclairage ponctuel qui consomme moins.

87/ EQUIPEZ-VOUS D'AMPOULES À BASSE CONSOMMATION...

Pour la même intensité d'éclairage, une ampoule économique consomme 4 fois moins d'électricité. Economie d'énergie : de 75 à 80%. En outre, elle chauffe beaucoup moins et peut vivre jusqu'à 15 fois plus longtemps. Les tubes lumineux (« néons ») ont des performances similaires à celles des ampoules économiques et conviennent en cuisine, au garage, à la remise, aux caves, etc.

88/ ... MAIS FAITES LES RECYCLER

Attention : les ampoules économiques et tubes « néons » contiennent du mercure, et sont des déchets dangereux. Ils doivent être déposés aux collectes spécifiques des déchets chimiques ménagers (Coin Vert, Coin Vert Mobile ou parc à conteneurs communal ou régional) afin de les faire recycler.

Voir www.bruxellespropre.be (rubrique « déchets chimiques ménagers »).

89/ ETEIGNEZ LES LUMIÈRES INUTILES

Dans les pièces que vous quittez ou qui restent inoccupées, éteignez la lumière. Elle ne sert à rien ni à personne. Veillez à rappeler ce conseil à vos enfants s'ils n'en ont pas encore acquis le réflexe. Plus tôt on l'acquiert, plus il est durable.

BON À SAVOIR

Les ampoules traditionnelles à incandescence (les plus utilisées aujourd'hui) ont un très faible rendement. En réalité, 95% de l'énergie consommée est transformée en chaleur et seulement 5% en lumière !



LES ACHATS

Notre société est ainsi faite : nous achetons, nous jetons, nous rachetons... Si cela fait partie des plaisirs de la vie que de se payer de belles choses durables, une série d'autres ne font finalement qu'un passage assez bref et décevant dans notre vie. En prêtant attention à quelques idées simples, nous pourrions faire de belles économies et préserver l'environnement.

90/ EVITEZ LES PRODUITS JETABLES

Évitez les piles à usage unique, les rasoirs, stylos à bille et autres briquets jetables, les emballages inutiles et tout ce qui contribue à augmenter votre masse de déchets.

91/ ACHETEZ « DURABLE »

C'est fou ce qu'on peut acheter (parfois cher) des gadgets qui servent peu (ou pas du tout) ou des bibelots ou jouets qui cassent vite, encombrement et finissent rapidement à la poubelle. Achetez utile, précieux et durable. Le reste tient souvent... de l'attrape-nigauds.

92/ DONNEZ UNE NOUVELLE VIE À VOS OBJETS ET VÊTEMENTS

Beaucoup d'objets dont vous vous lassez ne doivent pas nécessairement finir à la poubelle. La plupart mérite une nouvelle vie. Ainsi les vieux vêtements peuvent être convertis en chiffons ou, s'ils sont encore en bon état, confiés à des associations caritatives. Mobilier et autres objets multiples peuvent aussi être donnés à des associations ou revendus en brocantes.



93/ LOUEZ OU EMPRUNTEZ PLUTÔT QU'ACHETER

On achète très souvent des CD, DVD, livres, jeux qui finissent dans une armoire ou une bibliothèque. Alors qu'il est très facile et bien plus économique de louer des jouets à la ludothèque, des livres à la bibliothèque, des films à la vidéothèque, etc. Ou de participer à des clubs d'échanges entre amis...sans oublier les achats en seconde main souvent très intéressants.

94/ STIMULEZ L'IMAGINATION DES ENFANTS

C'est bien connu : les enfants peuvent s'amuser avec « des riens ». Une grande caisse en carton et voilà le bolide de leurs rêves, une brochure publicitaire et voilà une série de découpages à réaliser, sans parler des emballages de toutes sortes qui font de magnifiques bricolages...



95/ PLACEZ UN AUTOCOLLANT ANTI-PUB SUR VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

Vous êtes envahis par des prospectus que vous ne lisez pas ? L'autocollant gratuit « No pub » de Bruxelles Environnement-IBGE (à placer sur votre boîte aux lettres) vous permet de refuser la publicité ou la presse gratuite ou les deux. Efficace, il vous permet d'éviter 2kg de papier par mois ! Contactez les distributeurs pour recevoir la publicité qui vous intéresse vraiment.

96/ RÉUTILISEZ LES CONDITIONNEMENTS

Travaux de bureau, classement, archives à jeter ? Récupérez les classeurs, fardes et autres intercalaires encore utilisables.

97/ RENONCEZ AUX ANNUAIRES « PAPIER »

Vous êtes un adepte d'Internet et vous ne désirez plus recevoir d'annuaire en papier ?

C'est facile : faites-le savoir via le formulaire électronique sur le site www.1307.be. Votre nom ne figurera plus sur la liste de distribution des prochains annuaires papier, Pages Blanches et Pages d'Or.



BON À SAVOIR

Vous pouvez vous inscrire sur la liste « Robinson » via www.robinsonlist.be ou en écrivant à Service Robinson, Esplanade du Heysel, boîte 46 à 1020 Bruxelles. Les sociétés commerciales qui adhèrent à ce projet s'engagent à retirer votre adresse de leurs fichiers publicitaires. De quoi vous délivrer d'une bonne quantité de papier...

EN SAVOIR PLUS

Vous voulez aller plus loin dans vos économies d'énergie, dans la réduction de vos déchets, dans la protection de l'environnement ? Découvrez nos autres conseils...

98/ INVESTISSEZ

Pour préserver l'environnement et économiser l'énergie, il y a les gestes de tous les jours, mais aussi des investissements. Par exemple, isoler thermiquement sa maison, s'équiper d'une chaudière à haut rendement, acheter des électroménagers labellisés, rénover son logement avec des matériaux respectueux de l'environnement, réhabiliter une citerne d'eau de pluie, etc. En matière d'énergie, ces investissements sont rentables au bout de quelques années. Et de nombreuses primes vous aident. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.bruxellesenvironnement.be ou demandez une des brochures ci-contre.



99/ DÉCOUVREZ NOS AUTRES BROCHURES ET DÉPLIANTS

Commandez gratuitement ou téléchargez sur www.bruxellesenvironnement.be

- La brochure « 100 conseils pour économiser l'énergie »
- La brochure « Rénover et construire : 100 conseils pour respecter l'environnement et économiser l'énergie »
- La brochure « Comment éviter les déchets dangereux »
- La brochure « Achetez malin pour jeter moins »
- La brochure « Compostez, la nature fait le reste »
- La brochure « Conseils pour une utilisation rationnelle et écologique de l'eau à Bruxelles »
- La brochure « Sans pile ! C'est mieux pour l'environnement »
- Le dépliant « Réutiliser : donnez, revendez ou achetez en seconde main »
- Le dépliant « Dites non aux sacs jetables »
- Le dépliant « Pour un éclairage confortable et écologique »
- Les fiches « Alimentation et environnement »

100/ INFORMEZ-VOUS SUR L'ÉNERGIE ET L'ENVIRONNEMENT !

Pour tout savoir sur l'énergie et l'environnement en Région de Bruxelles-Capitale

Bruxelles Environnement - IBGE
L'Administration de l'Environnement et de l'Énergie
de la Région de Bruxelles-Capitale
Service Info-environnement
Gulledelle, 100
1200 Bruxelles
Tél. : 02 775 75 75
Courriel : info@ibgebim.be
Internet : www.bruxellesenvironnement.be



02 775 75 75

www.bruxellesenvironnement.be

Rédaction : Fade In

Layout : L. Defaweux

Comité de lecture : M. Mergam, J. Van Bambeke, R. De Laet, L. Grippa

Coordination : M. Mergam

Dépôt légal : D/5762/2007/2

Editeurs Responsables : J.P. Hannequart & E. Schamp - Gulledele 100 - 1200 Bruxelles

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé

Crédit photographique (©) :

Aude Vanlathem : couverture

C. Carboneille : p. 2, p. 7, p. 8, p. 11, p. 12, p. 17, p. 16, p. 23, p. 26, p. 27

Corel : p. 6

M. Desager : p. 9, p. 14, p. 25 (haut droite)

APERe : p. 22 (haut gauche)

Petits Riens : p. 25