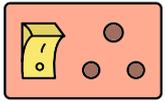
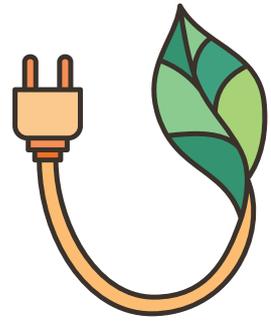


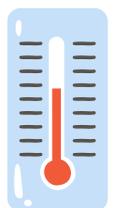
# ET SI NOUS PARTAGIONS NOS «ÉCOGESTES» QUOTIDIENS ?



# ÉNERGIE



- Mettre en place **des prises multiples à interrupteur** (de bonne qualité) pour éviter les appareils en veille
- Privilégier les **équipements rechargeables** à ceux qui utilisent des piles.
- Utiliser des **ampoules basses consommation et du matériel A++** lors des remplacements
- Veiller à **éteindre derrière soi**
- Baisser la **température dans les chambres** où on ne fait que dormir (**16/17 °** suffisent)
- **Calfeutrer** les lieux potentiels de courant d'air (porte d'entrée)





# ÉNERGIE

- Quand c'est possible, s'équiper d'un thermostat connecté
- Laver son **linge** à **basse température** et seulement quand **la machine est pleine**



- idem pour le **lave-vaisselle**



- Faire chauffer l'eau dans la bouilloire (en juste quantité)

- Ne pas oublier de **mettre des couvercles** sur les casseroles



- **Sortir les aliments du frigo à l'avance** pour minimiser temps de cuisson / réchauffage

# EAU



- **Poubelle à eau (à utiliser pour arrosage ou chasses WC) :**



- **Un seau dans la douche** pour récupérer l'eau en attendant qu'elle chauffe
- Une **bassine dans l'évier** pour récupérer l'eau de lavage des légumes



- Récupérer **l'eau de cuisson** des légumes pour **dégraisser poêles / casseroles**

- Laisser **refroidir l'eau de cuisson (non salée) des œufs durs** pour l'arrosage des plantes

- **Fermer la bonde** du lavabo pour se **laver les mains**



- **Utiliser** un verre à dent plutôt que laisser l'eau couler

# ALIMENTATION/ACHATS



- **Limiter la consommation de viande**
- **Choisir des produits locaux, responsables...**

- **Acheter en vrac**



- **Privilégier les produits consignés** : boissons, yaourts, plats cuisinés...

- **Éviter ou refuser le suremballage, refuser les sacs plastiques** : amener ses sacs à légumes/boîtes au marché, mettre les achats directement dans son panier



- **Préférer les produits solides** sans emballage : shampoings, savons, dentifrices...

- **Remplacer le film plastique et le papier alu** par des charlottes réutilisables ou du tissu enduit (bee wrap)



- **Partager les équipements** rarement utilisés (outils...) => Bricothèque à la Médiathèque de Chaville

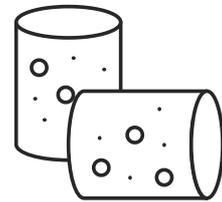
- **Réemploi/achat d'occasion** : Ressourceries "La Petite Boutique" de Chaville, "Le Bon Coin"...

# DÉCHETS



- Utiliser **un filtre à café lavable**
- Récupérer **le marc de café** (va au compost) comme anti-pucerons ou pour l'entretien tuyauterie (évier)
- Récupérer **les bouchons plastique** : à l'accueil de la mairie "Les bouchons de l'espoir" transformés en matériel de sport pour handicapés

- Récupérer **les bouchons de liège** : magasin "NICOLAS"



- Récupérer **les stylos billes / feutres**  
Librairie de la Pointe



- Récupérer **les tubes dentifrice/ brosses à dent, produits cosmétiques** : campagnes de récupération dans certains supermarchés

- **Ampoules, piles, petit matériel électrique** : dans certains supermarchés et les 3 Bornes d'apport **ECOLOGIC** en libre accès à Viroflay



- "**Stop-pub**" sur la boîte aux lettres  
Demandez-nous un autocollant !



- **Ranger armoires et réfrigérateur** : rendre les denrées les plus vite périmées les plus visibles



- **Lutter contre les mégots** en utilisant ou en offrant **des cendriers de poche**



Vous pouvez également consulter notre livret "Consommer autrement" sur <https://asso-chaville-ecologistes.fr/wp-content/uploads/2021/10/Livret-ZEST-ACE-V1e.pdf>

