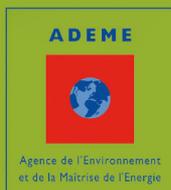


# Guide des Éco-gestes

Économie d'énergie, d'eau  
et d'argent, réduction des déchets...





# Le TCO

Le TCO est une communauté d'agglomération regroupant les communes du Port, de La Possession, de Saint-Paul, Saint-Leu et Trois-Bassins. Cette communauté a les compétences suivantes :

## Développement économique

- Création et gestion de zones d'activités commerciales (Z.A.C.)
- Activités de développement économique

## Équilibre social de l'habitat

- Programme local d'habitat
- Actions en faveur du logement des personnes défavorisées
- Aide au logement social

## Voiries et parcs de stationnement

- Création et aménagement
- Chemins piétons et itinéraires cyclables

## Culture et sport

- Construction d'équipements sportifs ou culturels
- Organisation d'événements sportifs

## Aménagement

- Schéma de cohérence territoriale
- Création de zones d'aménagement concerté d'intérêt communautaire
- Organisation des transports urbains

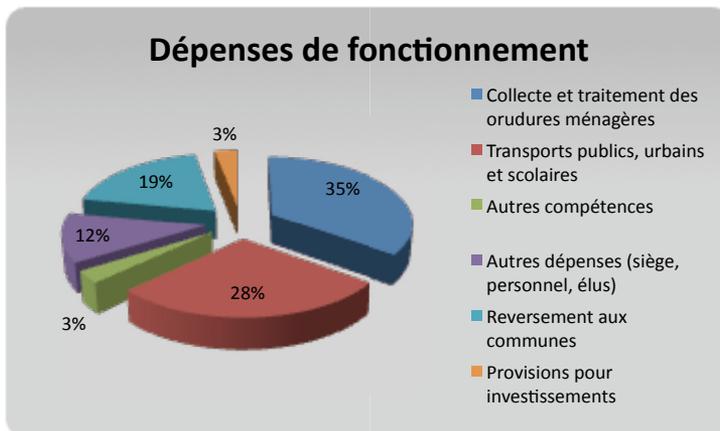
## Politique de la ville

- Emploi et insertion professionnelle
- Dispositifs de prévention de la délinquance
- Education (notamment développement durable et technologies de l'information)

## Environnement et cadre de vie

- Collecte et élimination des déchets
- Lutte contre la pollution de l'air et les nuisances sonores
- Enlèvement et traitement des cadavres d'animaux et des véhicules hors d'usage

## Coopération décentralisée



BUDGET ANNUEL DE FONCTIONNEMENT : 140 000 000 € (2009)

# Le Programme Local de Prévention des déchets

Ce programme démarré en 2009 et d'une durée de 5 ans (2009 – 2014) est porté par le Territoire de la Côte Ouest et financé par l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie).

## Objectifs au terme des 5 ans :

- Réduire de 7% la quantité de déchets à la charge de la collectivité
- Réduire de 15% la quantité de déchets enfouis

## Champs d'actions principaux :

- Promotion du compostage domestique (individuel ou collectif)
- Campagne STOP PUB
- Changements des habitudes de consommation
- Promotion de la réparation, du don ou de la revente d'objets
- Réduction de la quantité de déchets dangereux
- Réduction des déchets des entreprises.

**Objectif : d'ici 2014 - 46 kg de  
déchets/an/habitant !**



**RÉDUISONS  
VITE NOS DÉCHETS,  
ÇA DÉBORDE.**

# SOMMAIRE

## Économie d'énergie

- 1 Appareils de cuisson
- 2 Climatisation
- 3 Éclairage
- 4 Appareils de lavage
- 5 Son, image et informatique
- 6 Appareils fabriquant du froid
- 7 Produits labellisés éco
- 8 Zéro électricité

p.4

## Économie d'eau

- 1 Réducteurs de pression
- 2 Salle de bain
- 3 Cuisine
- 4 Élimination des fuites
- 5 Récupération d'eau
- 6 Lavage à sec
- 7 Jardin

p.13

## Réduction des déchets de jardin et de cuisine

- 1 Paillage
- 2 Compostage déchets de jardin
- 3 Compostage déchets de cuisine
- 4 Lombricompostage
- 5 Gaspillage alimentaire

p.21

## Réduction des papiers et cartons

- 1 Impression recto/verso
- 2 Papier brouillon
- 3 Autocollant STOP PUB
- 4 Procédures dématérialisées

p.28

## Achats durables

- 1 Eau du robinet
- 2 Vaisselle réutilisable
- 3 Réduction des emballages
- 4 Couches lavables

p.32

## Réduction des déchets dangereux

- 1 Piles et accumulateurs rechargeables
- 2 Alimentation bio
- 3 Produits de maison

p.36

## Réduction des encombrants

- 1 Réparation, don, réutilisation

p.39

## Je fais moi-même

- 1 Produits d'entretien
- 2 Produits cosmétiques

p.40

## légende

Degré d'implication que nécessite la mise en pratique du geste



faible



fort



Matériel fourni



Estimation du temps passé pour effectuer le geste



Investissement financier lié à la pratique du geste



Documents fournis

# Économie d'énergie

Nous consommons de l'énergie tous les jours, pour faire une multitude de choses de notre vie quotidienne : nous éclairer, nous chauffer, nous déplacer, nous soigner, étudier, fabriquer des objets... Pour produire l'énergie nécessaire à cette façon de vivre, nous avons consommé beaucoup de ressources naturelles, surtout du pétrole et du charbon.

Mais ces ressources s'épuisent et leur utilisation a des conséquences importantes sur l'état de notre planète.

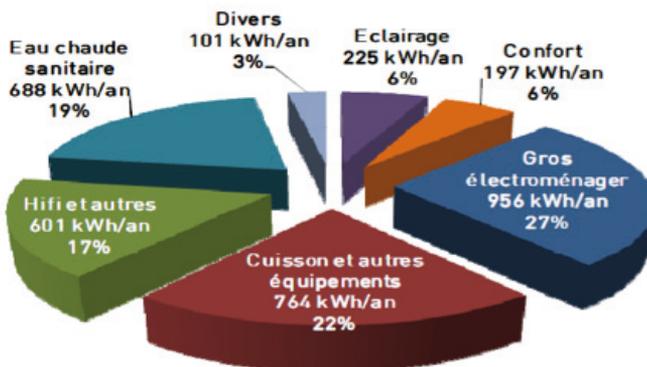
## Avantages :

- Économie d'énergie = économie sur sa facture d'électricité = moins de sollicitation des centrales thermiques de production d'électricité qui émettent des gaz à effet de serre = protection de l'environnement
- Durée de vie des appareils plus longue = renouvellement des appareils moins fréquent = économies sur l'achat des équipements = réduction des déchets

*Répartition des consommations d'électricité moyenne par usage.*

*La consommation électrique moyenne d'un ménage réunionnais est de 3 531 kWh/an.*

*(Source : Consommations énergétiques des ménages réunionnais ARER -2010)*



## Sources :

Guides pratiques de l'ADEME

Guide éco attitude

Guide climatisation SYREF

Guide eau chaude solaire

Enquêtes consommations énergétiques des ménages réunionnais, ARER -2010

# 1 Appareils de cuisson



faible



0 €



quelques secondes



Guide « Les équipements électriques », ADEME

## PRINCIPE



Les appareils de cuisson représentent environ 14 % de la consommation électrique d'un ménage.

- Faites cuire le riz une seule fois par jour (dans les cas d'une utilisation d'un autocuiseur), vous gagnez du temps et économisez de l'énergie.
- La cuisson du riz dure environ 20 minutes, pensez à faire cuire le riz ½ heure avant de manger, ce qui évite de gaspiller de l'énergie pour le maintenir au chaud ou le réchauffer.
- Un couvercle permet de garder 50% de chaleur en plus. L'eau va donc bouillir plus vite avec un couvercle et consommera moins d'énergie.

## TRUCS ET ASTUCES



- Si vous êtes équipés de plaques électriques, éteignez vos plaques 10 minutes avant la fin de la cuisson car elles restent chaudes longtemps.
- Pensez à bien doser la quantité d'eau pour la cuisson, ce qui vous fait réaliser une économie d'eau, de temps de cuisson, et donc d'énergie.



## 2 Climatisation

 faible

 0 €

 quelques secondes

### PRINCIPE



La climatisation représente 4% de votre facture d'électricité.

- Fermez portes et fenêtres lorsque votre climatisation est allumée, elle est plus efficace et consommera moins.
- Réglez le thermostat de façon à obtenir la température de confort. Pour une humidité de 50 à 70% comme à La Réunion, réglez la température de consigne entre 26 et 28°. Utilisez également les fonctions "horloge" et "déshumidification" que comportent les matériels performants. Plus l'air est sec, plus le climatiseur est efficace.
- Réglez la température de votre climatiseur à 27° et branchez un ventilateur sur puissance 1, cela permet de consommer moins d'électricité que si la température est réglée à 24 ou 25° et apporte un meilleur confort.
- Optez pour une différence de température de 4° entre l'intérieur et l'extérieur, ce qui évite les chocs thermiques.
- À chaque fois que vous souhaitez climatiser une pièce, questionnez-vous sur le besoin réel de la climatisation.

### TRUCS ET ASTUCES



- Mettez à l'ombre l'unité extérieure de votre climatiseur. La laisser au soleil diminue ses performances et augmente de 30% sa consommation
- Végétalisez les abords de votre maison : la végétation protège les façades du soleil. La maison, moins chaude, a moins besoin d'être climatisée.
- Si votre maison est équipée de nacos, volets persiennés par exemple, laissez l'air circuler la nuit et tôt le matin pour profiter de la fraîcheur gratuite.
- De façon générale, une maison bien isolée et bien ventilée vous permet de moins utiliser la climatisation.

## 3 Éclairage

 faible

 10€ / ampoule

 quelques secondes

 lampes basse consommation

 Guides « Les équipements électriques », « L'éclairage performant », ADEME

### PRINCIPE



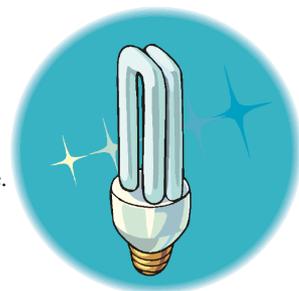
L'éclairage représente 6% de votre facture d'électricité

- Équipez-vous de lampes basse consommation, elles sont plus chères à l'achat, mais elles sont très économiques à l'usage : la différence de prix est compensée en 1 an environ.
- Elles consomment 5 fois moins d'énergie qu'une lampe à incandescence en offrant le même éclairage. Elles ont une durée de vie 6 à 7 fois supérieure. Les ampoules à incandescence, trop gourmandes en énergie, ne sont progressivement plus fabriquées.
- Préférez des lampes de type plafonniers, qui diffusent mieux la lumière que des appliques, et demandent donc des puissances d'éclairage moins importantes pour une même luminosité.

Profitez au mieux de la lumière du jour :

- En utilisant des couleurs claires, surtout au plafond.
- En orientant les meubles de façon à éviter les ombres portées gênantes sur un bureau ou le fauteuil d'un coin lecture.
- En évitant les rideaux qui interceptent une partie de la lumière.
- En installant le plan de travail ou l'évier de la cuisine sous une fenêtre.

Éteignez les lampes quand vous quittez une pièce !



### TRUCS ET ASTUCES



- Choisissez judicieusement le type de lampe à installer en fonction de l'usage et de l'ambiance souhaitée.
- Dépoussiérez régulièrement les lampes et les abat-jour.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais qui interceptent trop de lumière.
- Réalisez des pense-bêtes en utilisant le verso de vos feuilles de papier, et disposez-les à des endroits stratégiques de la maison afin que votre famille prenne au plus vite les bonnes habitudes.
- Évitez de mettre les lampes basse consommation dans les lieux où vous devez allumer la lumière souvent (toilettes par exemple) car elles prennent un certain temps avant d'être complètement allumées.

# 4 Appareils de lavage



fort



20€ / programmeur



quelques secondes



programmeur « départ différé »  
(si passage en tarif de nuit et si vos appareils n'en sont pas équipés)



Guide « Les équipements électriques », ADEME

## PRINCIPE



Environ 6% de votre facture électrique correspond aux dépenses électriques de l'activité de lavage.

- Utilisez votre lave-linge ou lave-vaisselle plus efficacement en les mettant en marche à plein et en recourant à des cycles de consommation à moindre température : les cycles à 40° consomment 3 fois moins d'énergie que les cycles à 90° et un lavage à froid consomme 2 fois moins qu'un lavage à 40°C.
- Pour le lave-linge, nettoyez souvent le filtre et videz bien les poches des vêtements avant lavage : petites précautions pour garantir un fonctionnement efficace sur le long terme.
- Pour le lave-vaisselle : les modèles récents consomment 10 à 15 litres, c'est moins qu'une vaisselle manuelle. Pour un lavage efficace, il faut nettoyer régulièrement le filtre de la cuve et le joint de porte, vérifier annuellement les tuyaux d'arrivée et de sortie d'eau et respecter la dose de lessive recommandée.

## AVANTAGE



Utilisez un programmeur pour faire fonctionner vos appareils pendant les heures creuses, c'est 30% moins cher si l'on bénéficie de cette option tarifaire. Certaines machines sont équipées d'un « départ différé » qui permet de profiter facilement de cet avantage. L'appareil doit être silencieux pour ne pas être gênant. Contactez EDF afin qu'il procède à une simulation téléphonique.

## TRUCS ET ASTUCES



- Privilégiez les lessives éco-labellisées, elles sont de plus en plus nombreuses et faciles à trouver, ou celles qui permettent des lavages à basses températures.
- Le programme « éco », qui lave à température plus basse, permet de réduire encore la consommation.
- Préférez le soleil pour sécher le linge plutôt que le sèche-linge électrique.
- Vérifiez que vos lave-linge et lave-vaisselle sont équipés d'une double alimentation en eau chaude et eau froide. Si c'est le cas, en les raccordant à un chauffe-eau solaire, vous ferez d'importantes économies d'énergie. Pour cela, consultez un plombier.
- Optimisez la quantité de lessive utilisée dans votre lave-linge en réduisant les doses, dans la limite de votre niveau de satisfaction.

## 5 Son, image et informatique

 faible ou (si vous décidez d'investir dans des multiprises)

   fort

 20€ / multiprise

 quelques secondes

 multiprises, prises coupe-veille

 Guide « Les équipements électriques », ADEME

### PRINCIPE



Pris individuellement, ces appareils consomment souvent moins que les équipements électroménagers (79W pour une télévision cathodique contre 533 W pour une marmite à riz)). Mais leur multiplication dans chaque logement explique la forte croissance de ces postes en consommation. Ils peuvent représenter jusqu'à 17% de votre consommation en électricité.

- Débranchez vos appareils car les veilles consomment de l'énergie : débranchez vos appareils manuellement, avec une prise coupe-veille ou une multiprise à interrupteur après utilisation, cela vous permet d'économiser jusqu'à 10% de votre facture et de rallonger la vie de vos équipements (chargeur de téléphone portable, téléviseurs, ordinateurs, ADSL...). Certains appareils sont dotés de veille, même lorsqu'ils sont éteints. Dans ce cas, débranchez-les, ou équipez-vous de multiprises coupe-veille ou avec interrupteur.
- Ne laissez pas fonctionner votre télévision si vous ne la regardez pas. La TV est le plus gros poste de consommation électrique dans les équipements Hifi.

### AVANTAGE

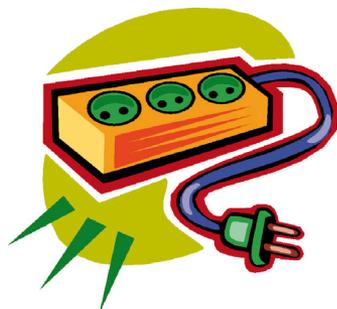


La multiprise coupe veille ou à interrupteur vous permet de tout débrancher en un seul clic. Non seulement vous faites des économies d'énergie en évitant les veilles mais vous gagnez aussi du temps.

### TRUCS ET ASTUCES



Si vous êtes équipés d'une box Internet et de téléphonie, utilisez un programmateur permettant d'éteindre la box aux moments où vous n'en avez pas besoin (la nuit et aux périodes de la journée où vous travaillez) ou équipez-vous de multiprises à interrupteurs.



## 6 Appareils fabriquant du froid

 fort

€ 0 €

 quelques secondes tous les jours, ½ heure par mois (entretien)

 Guides « Les équipements électriques », « Le froid, ne restez pas de glace », ADEME

### PRINCIPE



Environ 20% de votre facture d'électricité correspond à la consommation de votre réfrigérateur et congélateur. Ces derniers fonctionnent mieux :

- si l'air circule bien derrière l'appareil et à l'intérieur : prévoyez un espace d'au moins 5 cm au dessus de l'appareil et derrière lui. De façon générale, installez les appareils de froid loin des sources de chaleur.
- si la grille arrière est dépoussiérée régulièrement, une fois par an environ. La poussière et la saleté accumulées peuvent être à l'origine de 30 % de l'électricité consommée par l'appareil.
- si vous nettoyez fréquemment les parois intérieures et recouvrez vos aliments. Cela limite les risques hygiéniques, l'évaporation des aliments (qui sollicite plus votre appareil) et la formation d'odeurs désagréables. Ne placez pas d'aliments chauds qui vont demander à votre appareil un effort supplémentaire en énergie.

### TRUCS ET ASTUCES



- Placez en permanence dans votre réfrigérateur un demi-citron afin d'absorber les mauvaises odeurs et changez-le régulièrement.
- Pour vérifier l'efficacité des joints de réfrigérateur et congélateur, coinciez une enveloppe dans la porte : vous ne devez pas pouvoir l'extraire en tirant dessus.
- Profitez du froid dégagé par les produits surgelés : faites-les décongeler dans le réfrigérateur qui économise de l'énergie et vous évitez l'utilisation de votre micro-ondes.
- Utilisez des sacs isothermes lors de vos achats : ils garantissent le respect de la chaîne du froid et limitent la sollicitation de vos appareils.
- Pensez à classer vos courses déballées sur une pailasse pour charger votre réfrigérateur ou votre congélateur en une seule fois plutôt qu'autant de fois que vous avez de produits !



## 7 Produits labellisés ÉCO



fort

€ 0 €



quelques heures de réflexion en famille



Guide « Les équipements électriques », ADEME

### PRINCIPE



Achetez vos appareils en fonction de l'étiquette énergie :

- Les appareils ménagers de classe A consomment 3 fois moins d'énergie que ceux de classe C.

Exemple d'un réfrigérateur alimenté en permanence et de même contenance :

- Classe C : consomme 57 € par an d'électricité.

- Classe A++ : 23 € par an d'électricité.

- Privilégiez le label « Energy Star » (matériel informatique) ou l'écolabel qui offre une double garantie : la qualité d'usage du produit et la limitation de ses impacts tout au long de son cycle de vie.



### TRUCS ET ASTUCES



Avant d'acheter un équipement électroménager, consultez le site [www.guidetopten.fr](http://www.guidetopten.fr) qui vous aide à trouver les appareils les plus économes en énergie.



## 8 Zéro électricité

 fort

 0 €

 quelques heures de réflexion en famille

 Guide « Les équipements électriques », ADEME

### PRINCIPE



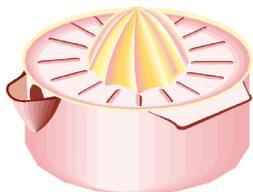
Bien définir ce dont on a besoin est une étape indispensable avant d'acheter. Il est en particulier important de définir quelle est la capacité nécessaire de l'appareil que l'on projette d'acquérir.

- Un gros équipement consomme davantage, il faut donc trouver le bon compromis entre sa taille et les besoins de la famille. On constate par exemple que le volume moyen des réfrigérateurs achetés en France est en constante augmentation.
- Les téléviseurs : leur consommation électrique augmente avec leur taille. En multipliant par 2 la taille de l'écran, on multiplie par 4 sa consommation. Les téléviseurs à écran LCD consomment 1,6 fois plus et ceux à écrans plasma 3,5 fois plus que les téléviseurs à tube cathodique. N'achetez donc pas d'écran surdimensionné, très gourmand en énergie.

### TRUCS ET ASTUCES



- Utilisez des cafetières italiennes, des presse-agrumes manuels, un balai...
- Avant d'envisager le remplacement d'un appareil défectueux, essayez de le faire réparer.
- Triez votre linge avant de repasser. Ainsi, vous n'aurez pas à régler la température à plusieurs reprises et attendre que le fer soit prêt.



# Économie d'eau

La consommation moyenne en eau sur le territoire du TCO est de 275l/jour/habitant. Au niveau de La Réunion, la consommation moyenne est moindre : 250l/jour/habitant, ce qui est déjà très supérieur à la moyenne nationale : 140l/jour/habitant. (Source : SAGE Ouest, 2003)

## Tableau des consommations moyennes

Cuisson des aliments : de 3 à 10 litres  
Chasse d'eau : de 10 à 12 litres  
Douche : de 60 à 80 litres  
Bain : de 150 à 200 litres  
Lave-linge : environ 90 litres  
Lave-vaisselle : de 25 à 60 litres  
Lavage d'une voiture : de 300 à 400 litres  
Arrosage de la pelouse : de 17 à 20 litres par m<sup>2</sup>



### Source :

Guide « Moi aussi j'économise l'eau », Office de l'Eau



## 1 Réducteurs de pression



fort

€ 50 à 70 € le kit

aucun



réducteurs de débit, pomme de douche à économie d'eau, économiseur de chasse d'eau

### PRINCIPE



- Installez des réducteurs de débit sur les robinets : vous réduirez la consommation d'eau de 40 %, tout en gardant le même confort d'utilisation.
- L'eau chaude représente environ 20 % de la consommation électrique d'un ménage. Moins vous consommez d'eau chaude, plus vous ferez des économies d'énergie.
- Un économiseur de chasse d'eau vous permet d'économiser jusqu'à 10 000 litres d'eau par an !

### AVANTAGE



A niveau de confort identique, vous économisez une ressource et réalisez une économie financière.

### TRUCS ET ASTUCES



Si vous avez une ancienne installation de WC consommant beaucoup d'eau (sans chasse économique), vous pouvez installer une bouteille d'eau pleine dans le réservoir afin de réduire le volume d'eau nécessaire à la chasse d'eau.



### 3 La salle de bain

 faible  
 0 €  
 aucun

#### PRINCIPE



- Une douche rapide permet de consommer 3 à 4 fois moins d'eau qu'un bain.
- Coupez l'eau quand vous vous savonnez sous la douche, vous brossez les dents ou vous rasez. Ce geste simple vous permet d'économiser 6 à 12 litres d'eau par minute !

#### AVANTAGE



- Si vous vous lavez dans un bain, vous trempez dans le savon et la saleté
- La douche est plus stimulante que le bain.
- Prendre une douche, c'est faire des économies de temps et d'argent !



#### TRUCS ET ASTUCES



- Vous êtes adeptes de longues douches bien chaudes : chronométrez vos douches, cela vous permettra de mieux réaliser le temps que vous y passez et la quantité d'eau que vous avez utilisée.
- Pour que toute la famille joue le jeu, réalisez des pense-bêtes en utilisant le verso de vos feuilles de papier et disposez-les aux endroits stratégiques de la maison afin que chacun prenne au plus vite les bonnes habitudes !



## 3 La cuisine

 faible

 0 €

 aucun

### PRINCIPE



- Privilégiez le lave-vaisselle. Un lave-vaisselle « nouvelle génération » consomme 10 litres d'eau par lavage soit moitié moins que les meilleurs appareils il y a 10 ans. Une vaisselle faite à la main nécessite au contraire 42 litres d'eau en moyenne. Cependant 1/3 des ménagers laissent l'eau couler en continu. Les consommations peuvent alors atteindre jusqu'à 100 litres d'eau par vaisselle !
- Si vous lavez votre vaisselle à la main : utilisez deux cuvettes, l'une pour nettoyer, l'autre pour rincer. Si la quantité de vaisselle à nettoyer est importante, vous pouvez changer l'eau de rinçage pour éviter que trop de résidus de détergent ne se déposent sur la vaisselle.

### AVANTAGE



Au global, sur les valeurs moyennes, le lave vaisselle permet à chaque lavage de réduire la consommation d'environ 30 litres d'eau soit 70% d'économie.

### TRUCS ET ASTUCES



Utilisez l'eau de rinçage de vos légumes pour l'arrosage de vos plantes.



# 4 Élimination des fuites

 fort

€ variable

 quelques minutes à quelques heures (si besoin de réparation)

## PRINCIPE



Un robinet qui fuit peut représenter 35 000 litres d'eau perdus par an, 250 000 litres pour une chasse d'eau. Inspectez ou faites inspecter votre plomberie pour éliminer les fuites. Les fuites peuvent être localisées au niveau de vos canalisations. Dans ce cas, faites un diagnostic (rubrique « trucs et astuces ») et faites venir si besoin un professionnel pour procéder aux réparations.

## TRUCS ET ASTUCES



- Pour repérer une fuite du réservoir de votre WC, colorez l'eau du réservoir : si l'eau de la cuvette se colore elle aussi, alors pas doute, il y a une fuite
- Quand vous partez en week-end ou en vacances, coupez l'arrivée d'eau : vous éviterez les fuites éventuelles



## 5 Récupération de l'eau

 faible

€ 100 € / citerne 300 l

 quelques minutes

### PRINCIPE



- Disposez dans votre jardin des bacs afin de récupérer l'eau de pluie : l'eau ainsi récupérée pourra servir à tous les usages ne nécessitant pas d'eau potable : arrosage de vos plantes en pot, de votre potager, de votre voiture, ...
- Si vous ne souhaitez pas investir dans une réelle installation qui demande un investissement plus significatif (avec crédit d'impôt), installez une citerne au pied de vos gouttières.

### AVANTAGE



Cette eau est gratuite !



 fort

€ 40 €

## 6 Lavage à sec

### PRINCIPE



- Pour laver votre voiture à sec, utilisez un kit de lavage à sec.
- Réduisez la fréquence de lavage de votre véhicule.
- Faites laver votre voiture dans une station de lavage, au lieu d'utiliser le tuyau d'arrosage.  
L'économie sera de 140 litres d'eau à chaque fois !
- Pensez à utiliser de temps en temps des shampoings secs pour laver vos animaux.

### TRUCS ET ASTUCES



- Un seau, une éponge et un rinçage rapide valent mieux qu'un lavage à grande eau avec un jet.
- Profitez de l'occasion de passer à la pompe pour laver votre voiture !



# 7 Le jardin

 fort

€ 0€

 - d'une heure / semaine

## PRINCIPE



Mille petits gestes permettent de faire des économies sur votre facture :

- Balayez votre cour ou votre allée plutôt que de l'arroser.
  - Arrosez de préférence tôt le matin ou en début de soirée. L'évaporation de l'eau est alors moins importante et l'économie d'eau réalisée de 50%, pour la même efficacité.
  - Arrosez directement au pied des plantes.
  - Grattez la terre autour des plantes régulièrement, cela remplace 2 arrosages : l'eau s'infiltré mieux dans le sol et trouve plus facilement son chemin vers les racines des plantes.
  - Paillez le sol autour de vos plantes, cela permet de mieux conserver l'humidité.
  - Évitez de tondre la pelouse à ras du sol. En gardant l'herbe à une hauteur d'au moins 6 cm, vous protégez les racines et la pelouse retient mieux l'humidité.
  - Plantez des fleurs, des arbres et une variété de gazon adaptés au climat de votre zone.
- Demandez conseil à votre pépiniériste.

## TRUCS ET ASTUCES



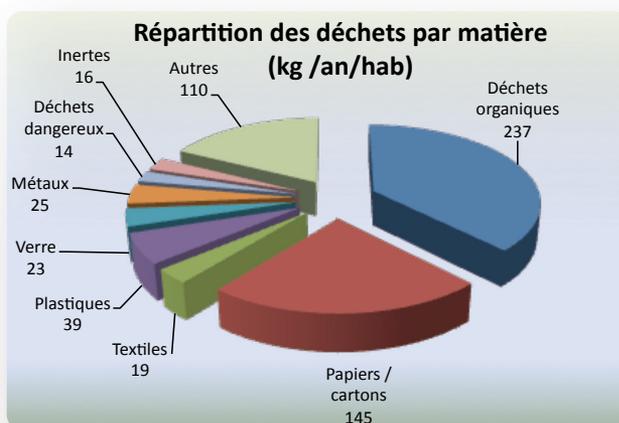
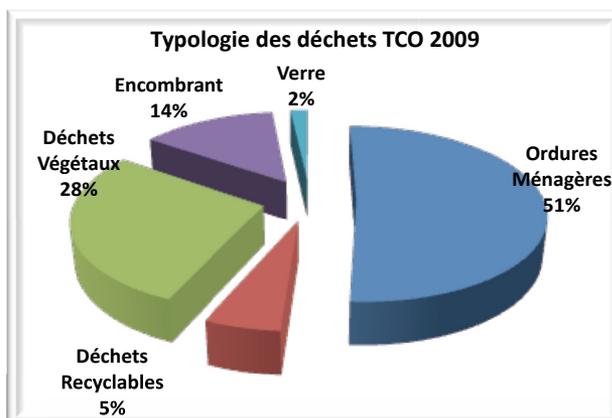
- Utilisez l'eau de lavage des fruits et légumes pour arroser vos plantes.
- Utilisez l'eau de pluie récupérée pour l'arrosage.
- Bâchez votre piscine quand vous ne l'utilisez pas, cela réduit l'évaporation de l'eau de 80% : près de 200 litres d'eau peuvent s'évaporer chaque jour de la piscine.
- Réduisez l'espace consacré à la pelouse, car elle consomme beaucoup plus d'eau que d'autres plantes. C'est peut être l'occasion de créer des espaces de détente dans votre jardin avec des decks, des graviers...?
- Installez un système d'arrosage goutte à goutte.



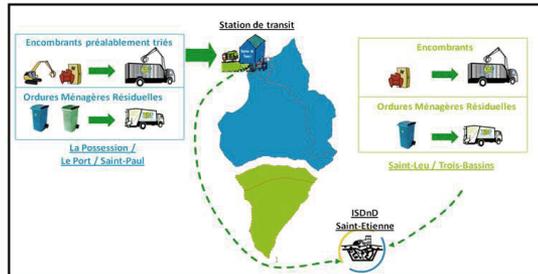
# Gestion des déchets sur le TCO

Production nationale de déchets : **590 kg /an /hab** (ADEME 2007)

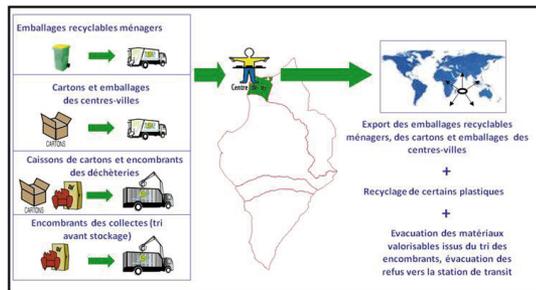
Production TCO (en 2009) : **126 000 tonnes / an soit 629 kg/an/hab**  
(dont 548 collectés en porte à porte)



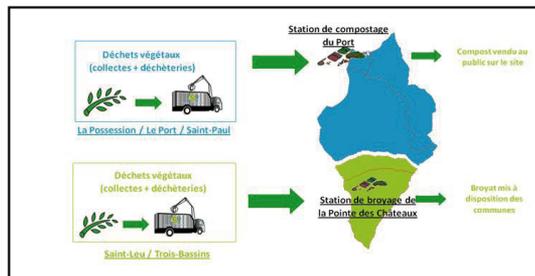
# Le circuit des déchets du TCO



Ordures ménagères et encombrants



Déchets recyclables



Déchets végétaux

# 1 Paillage

 faible

 dépend de la taille du jardin

 fiche technique paillage – Mulching

## PRINCIPE



Le paillage consiste à recouvrir les zones de terre nue des plates-bandes, haies et potagers, d'une épaisse couche de fibres végétales. Il protège le sol et contribue à son équilibre biologique.

Les fibres végétales peuvent être constituées de :

- Tonte de gazon
- Compost
- Feuilles sèches
- Fibres de coco

Dans l'idéal, un mélange de ces produits permet d'optimiser les avantages du paillage.



## AVANTAGE



- Éviter le dessèchement du sol et donc réduire les quantités d'arrosage.
- Diminuer les risques de transmission des maladies entre plantes.
- Empêcher les mauvaises herbes de pousser (moins de désherbage).
- Améliorer la qualité du sol et donc diminuer la quantité d'engrais nécessaire.

## TRUCS ET ASTUCES



- Utilisez 1 cm de compost puis recouvrez cette couche de tonte de gazon, terre ou feuilles pour la première fois.
- Vous pouvez ensuite déposer vos pailles de gazon au pied de vos plantes à chaque fois que vous tondez votre jardin.

# 2 Compostage des déchets de jardin



fort

€ 0 €



quelques minutes/semaine



composteur plastique ou bois



guide du compostage

### PRINCIPE



- Lors de l'entretien de votre cour (tonte de pelouse, élagage, jardinage), mettez l'ensemble des petits déchets (tout sauf les grosses branches) dans le composteur.
- Une fois par semaine minimum, vérifiez l'humidité de votre compost. Il doit être humide comme du terreau, arrosez-le si besoin.
- Une à deux fois par semaine, pensez à aérer le compost en le retournant à l'aide de l'outil fourni par le TCO ou tout autre outil qui vous paraît adapté (fourche par exemple).
- Lorsque le dessous de votre tas de compost ressemble à de la terre, vous pouvez le sortir et l'utiliser en mélange avec la terre de votre jardin (mélange 50/50).
- Pour éviter la prolifération des moucheron, recouvrez de papier journal.

### AVANTAGE

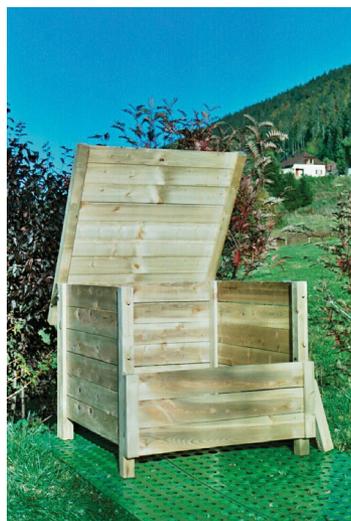


- Obtenir un engrais naturel et gratuit qui favorise la croissance de vos plantes.
- Réduire la quantité de déchets et les pollutions associées (camions de collecte, moyens de traitement).

### TRUCS ET ASTUCES



- Le compostage est un phénomène 100% naturel, il peut aussi se pratiquer au sol, sans bac à compost.
- Pour éloigner les insectes, araignées de votre compost, ajoutez-y des feuilles de citronnelle, géranium ou toute autre plante à parfum qui sont des insecticides naturels.
- Pour éviter la prolifération des moucheron, recouvrez de papier journal.



### 3 Compostage des déchets de cuisine



fort

€ 0€ (déjà prévu dans les actions TCO)

 1h par semaine environ

 composteur plastique ou bois bio-seau

 guide du compostage

#### PRINCIPE



- Au lieu de jeter certains déchets de cuisine à la poubelle, mettez-les dans le bio-seau.
- Régulièrement, allez vider le contenu du bio-seau dans le composteur (ou votre compost en tas).
- Mélangez votre compost brièvement à chaque vidage et plus longuement une fois par semaine
- Vous pouvez composter beaucoup de choses : épluchures de légumes, coquilles d'œufs, marc de café, sachets de thé, poils d'animaux, restes de légumes...

#### AVANTAGE



- Obtenir un engrais naturel et gratuit qui favorise la croissance de vos plantes.
- Réduire les mauvaises odeurs de son bac poubelle et ses fréquences de sortie.

#### TRUCS ET ASTUCES



- Gardez votre bio-seau à portée de main dans la cuisine pour penser à y mettre vos déchets.
- Essayez de vider votre bio-seau tous les deux jours afin d'éviter la prolifération de moucheron dans la cuisine.
- Un bon compost se fabrique à partir de déchets de cuisine et de déchets végétaux.



## 4 Lombricompostage



fort



1h par semaine environ



0€ (déjà prévu dans les actions TCO)



matériel pour la fabrication du lombricomposteur



guide du compostage

### PRINCIPE



Le lombricompostage consiste à accélérer le procédé de compostage naturel grâce à des vers de terre. Le compostage se fait en petits bacs fermés.

- Aucune mauvaise odeur
- Un compost de qualité en 3 mois
- Production d'un engrais naturel liquide très nutritif
- Pas besoin d'avoir un jardin ou de se déplacer pour vider un seau
- Aucun désagrément visuel (les vers n'aiment pas la lumière et ne peuvent pas sortir du composteur)

### AVANTAGE



- Réduction des déchets organiques (moins de collecte, poubelle moins odorante)
- Pas de déplacement vers le composteur
- Très peu d'entretien
- Aucune nuisance (ni odeur ni insecte)

### TRUCS ET ASTUCES



En construisant un lombricomposteur à étages, il est encore plus facile de récolter son compost.





€ réalisez des économies !

🕒 2h par semaine environ

# 5 Gaspillage alimentaire

## PRINCIPE



Chaque Réunionnais jette en moyenne 20 kg de nourriture chaque année dont 7 kg qui n'ont même pas été consommés. Il existe plusieurs méthodes pour réduire ce chiffre.

- Planifier ses repas pour acheter juste ce dont on a besoin.
- Faire attention aux dates de péremption lors de l'achat (il arrive qu'une promotion soit une façon de vendre des produits presque périmés).
- Manger en premier les produits qui seront bientôt périmés.
- Essayer de préparer les quantités justes.
- Finir son assiette ! Donc prendre uniquement ce dont on a besoin.
- Donner les restes à manger aux animaux.

## AVANTAGE



- Vous réduisez la quantité de déchets et les pollutions associées (camions de collecte, moyens de traitement).
- Vous réalisez des économies financières (on estime à 230 € la valeur de la nourriture jetée chaque année par chaque foyer).



## TRUCS ET ASTUCES



- Faites une liste pour vos courses
- Faites un planning de vos repas pour adapter au mieux votre liste de courses.
- Conservez les restes au réfrigérateur dans des boîtes hermétiques .
- Une poubelle sans reste de repas ne génère plus d'odeurs et n'attire pas les mouches, de ce fait, plus besoin de la sortir aussi souvent !

# 1 Impression recto / verso

 faible

€ 0 €

### PRINCIPE



Au bureau ou à la maison, les impressions peuvent être faites en recto/verso ce qui permet de diviser par deux sa consommation de papier.

### AVANTAGE



- Vous produisez moins de déchets.
- Vous dépensez moins.
- Vous achetez moins de papier.

### TRUCS ET ASTUCES



Vous pouvez régler votre imprimante pour que les impressions se fassent en recto/verso par défaut, en impression rapide, économique



 faible

€ 0 €

# 2 Papier de brouillon

## PRINCIPE



Les dessins des enfants, les impressions ratées, les documents inutiles... tous ces papiers peuvent être réutilisés comme papier de brouillon (pour d'autres dessins, pour des notes ou des impressions, pour la liste des courses, ...)

## AVANTAGE



- Vous produisez moins de déchets.
- Vous dépensez moins.
- Vous achetez moins de papier.

## TRUCS ET ASTUCES



Une fois utilisés, ces papiers peuvent être compostés au lieu d'être jetés.



### 3 Stop-pub

 faible

 quelques secondes

 autocollant STOP-PUB

#### PRINCIPE



L'action consiste à apposer un autocollant STOP PUB sur votre boîte aux lettres précisant que vous ne souhaitez pas recevoir de prospectus et tracts publicitaires. Les journaux communaux vous seront quand même distribués.

#### AVANTAGE



- Vous produisez moins de déchets.
- Votre boîte aux lettres est moins remplie.

#### TRUCS ET ASTUCES



- N'hésitez pas à entrer en contact avec votre postier si l'autocollant n'est pas respecté
- Si vous souhaitez recevoir des publicités pendant une période de l'année (ex : fêtes de Noël), vous pouvez masquer ou retirer temporairement l'autocollant.



# 4 Procédures dématérialisées

 faible

 0 €

### PRINCIPE



De nombreuses démarches peuvent désormais se faire grâce à Internet et évitent l'utilisation de papier. Il est également possible d'automatiser certaines procédures afin d'éviter d'avoir à remplir des papiers à chaque fois. Pourquoi ne pas en essayer quelques unes ?

- Paiement et déclaration des impôts
- Souscription assurances
- Relevés de comptes bancaires
- Factures de téléphone / EDF / Eau



### AVANTAGE



- Gain de temps
- Parfois gain financier (ex: réduction d'impôts de 20 € pour télédéclarants)
- Moins de courrier et moins de déchets

### TRUCS ET ASTUCES



- Demandez à vos fournisseurs (EDF, opérateur télécom, fournisseur d'eau, banque, assurance, trésor public...) s'il est possible de passer à un format dématérialisé et arrêter les envois de courrier.
- D'autres documents sont disponibles en ligne : calendriers de collecte, composteurs, formulaires de demande de passeport ou de carte d'identité, ...



# 1 Eau du robinet

 faible

€ 30€ / carafe (hors recharge)

 carafe filtrante  
+ recharges (optionnel)

## PRINCIPE



- Au lieu de boire de l'eau en bouteille, pourquoi ne pas boire simplement l'eau du robinet. Nous avons la chance à La Réunion de disposer d'une eau du robinet généralement de très bonne qualité alors, profitons-en ! En plus, celle-ci est même parfois captée au même endroit que l'eau en bouteille produite localement.
- Pour les plus suspicieux, vous pouvez toujours utiliser une carafe filtrante. Attention cependant à ne pas tomber à court de cartouches qu'il est parfois difficile d'en retrouver par la suite.

## AVANTAGE



- Moins de déchets plastiques (donc moins de consommation de pétrole)
- Économies (l'eau en bouteille coûte environ 1 000 fois plus cher que l'eau du robinet)



# 2 Vaisselle réutilisable

 faible

€ 0€

 jeu de vaisselle réutilisable

 brochure pique nique zéro déchets

## PRINCIPE



- Au lieu d'acheter à chaque fois des gobelets plastiques, des assiettes en carton et des couverts jetables, utilisez de la vaisselle réutilisable.
- De la même façon, utilisez des serviettes en tissu, réutilisables, au lieu de serviettes en papier ou essuie-tout qui encombrant les poubelles.

## AVANTAGE



- Moins de déchets
- Moins d'achats donc moins de dépenses

## TRUCS ET ASTUCES



En cas d'invitation de nombreuses personnes, n'hésitez pas à leur demander d'amener un peu de vaisselle.



# 3 Réduction des emballages



## PRINCIPE



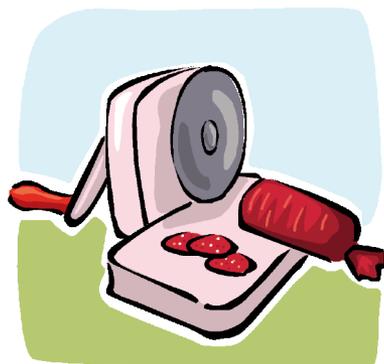
Lors de vos achats, des réflexes simples peuvent vous permettre d'éviter de ramener beaucoup de déchets chez vous et surtout d'avoir à les payer...

- Si vous avez une famille nombreuse, préférez les formats familiaux aux formats individuels.
- Privilégiez les emballages papiers et cartons (compostables) aux plastiques (issus du pétrole).
- Privilégiez les produits à la coupe plutôt que les pré-emballés (surtout pour fromage, charcuterie...). Ils coûtent généralement bien moins cher (jusqu'à 50% de moins).
- Utilisez des cabas réutilisables pour le marché et refusez les sacs plastiques jetables.
- Privilégiez les produits locaux (voire bio).
- Achetez de préférence des produits réutilisables et économiques (éponges et serpillères plutôt que lingettes, savon au lieu de gel douche...).

## AVANTAGE



En appliquant ces gestes, vous réduirez jusqu'à 40% le poids des emballages ramenés et gagnerez jusqu'à 20% sur votre facture totale.



## TRUCS ET ASTUCES



Il n'est pas toujours possible de concilier ces conseils avec son budget, l'important est de garder ces principes en tête et de faire au mieux lors de ses achats.

## 4 Couches lavables



fort

€ au cas par cas

### PRINCIPE



Une couche lavable est une alternative intéressante aux couches jetables, d'un point de vue écologique (en moyenne 1 tonne de déchets en moins par enfant entre 0 et 3 ans) et d'un point de vue économique (1 500 € à 2 500 € d'économies).

Les couches proposées sont composées de trois parties :

- Une partie extérieure étanche
- Une partie intérieure absorbante en coton pour le confort de l'enfant
- Un voile jetable permettant de recueillir les selles sans se salir et qu'on jette aux toilettes (ou au compost).

Ces couches ne sont pas plus difficiles à mettre que des couches jetables (pas d'attache, juste des boutons pression).

### AVANTAGE



- Les médecins conseillent les couches lavables pour lutter contre les érythèmes fessiers des enfants.
- 100% naturelles, ces couches évitent le contact du bébé avec les produits chimiques contenus dans les couches jetables.
- Apprentissage accéléré de la propreté : ces couches ne donnent pas l'impression à l'enfant d'être sec même quand ce n'est pas le cas (contrairement aux couches jetables). Ainsi, l'enfant aura tendance à devenir propre plus tôt.



# 1 Piles et accumulateurs rechargeables

 faible

 40 € en moyenne

 Piles rechargeables + chargeur

## PRINCIPE



Utilisez les piles et accumulateurs rechargeables. Les piles contiennent des métaux lourds qui sont très polluants. Jetés à la poubelle, ces métaux se retrouvent au final dans les eaux et dans le sol. Jetés dans un bac à piles, celles-ci sont traitées en métropole dans un process très gourmand en énergie (donc polluant).

## AVANTAGE

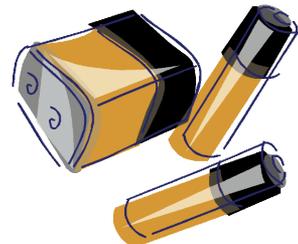


- Plus de désagrément en cas de fin de vie d'une pile, avec deux jeux d'accumulateurs, on n'est jamais à court.
- Même si cela coûte plus cher à l'achat, on économise sur le long terme.
- En utilisant des accumulateurs rechargeables, on réduit largement la quantité de déchets dangereux que l'on produit.

## TRUCS ET ASTUCES



- Les études montrent que les piles à usage unique ont un impact sur l'environnement 20 à 30 fois plus important que les piles rechargeables.
- Les piles et accumulateurs de bonne qualité durent jusqu'à 5 fois plus longtemps que ceux de qualité médiocre.



# 2 Alimentation biologique

 fort

€ environ 30% plus cher que les produits non bio

### PRINCIPE



Chaque année, un français absorbe malgré lui en moyenne 1,5 kg de pesticides. Ces produits chimiques utilisés pour traiter les légumes sont mis en cause dans de nombreux cas de maladies. Il est pourtant possible de réduire cette dose en passant à l'alimentation issue de l'agriculture biologique.

### AVANTAGE



- Moins de produits chimiques ingérés mais également dans le sol et dans les eaux.

### TRUCS ET ASTUCES



- En réduisant notre quantité de viande, on compense largement le surcoût des légumes bio.
- Par ailleurs, vous n'êtes pas obligés de manger intégralement bio, changez une partie de votre alimentation est déjà un geste utile



# 3 Produits de maison



fort



guide des éco labels

## PRINCIPE



La maison regorge de produits chimiques que l'on achète sans même se demander d'où ils viennent et ce qu'ils deviennent après utilisation. Une seule chose est sûre, tous les produits que nous utilisons et qui partent dans le réseau d'eau terminent soit à la mer, soit dans les nappes phréatiques, (donc dans l'eau potable) soit dans les sols (donc dans nos aliments).

Avec quelques réflexes, on peut limiter énormément notre impact sur l'environnement lié à ces produits :

- Privilégier les produits avec un éco label.
- Réduire les doses recommandées par le fabricant ( le fabricant surestime systématiquement la quantité nécessaire, notamment pour les lessives, testez des doses plus faibles, vous verrez qu'il n'y a pas de différence).
- La plupart des produits peuvent être ramenés chez le vendeur (restes de peinture, white spirit, vernis...)
- Certains produits (white spirit notamment) peuvent être réutilisés plusieurs fois.

## AVANTAGE



- Moins de dépenses (en économisant sur la quantité de produits).
- Moins de déchets dangereux répandus dans l'environnement.



## TRUCS ET ASTUCES



- Beaucoup de produits chimiques peuvent être remplacés par des produits simples et naturels :
  - remplacez la lessive par des boules de lavage pour le linge peu sale ;
  - en complément, utilisez un petit sac de plantes odorantes placé dans un placard pour parfumer votre linge.
- Tous les produits peuvent être fabriqués simplement chez soi, pour beaucoup moins cher que dans le commerce (voir section « Je fais moi-même »)

# 1 Réparation, don, réutilisation

 fort

 0 €

### PRINCIPE



La collecte des déchets encombrants est une spécificité du territoire français. Elle coûte près de 5 000 000 € par an aux administrés du TCO. Il existe plusieurs petits gestes qui, combinés les uns aux autres, permettent de réduire significativement la quantité de déchets encombrants déposés au bord de la route.

- Louez du matériel au lieu de l'acheter (pour les utilisations exceptionnelles, type bricolage, jardinage...).
- Donnez ou vendez vos objets usagés qui peuvent encore servir :
  - les vêtements peuvent être déposés dans des bornes spéciales en déchèteries ;
  - de nombreuses associations reprennent également les vêtements voire d'autres objets (Emmaüs par exemple);
  - il existe des rubriques gratuites de « don » dans les petites annonces des journaux et plusieurs sites internet proposent de mettre en relation des donneurs avec des personnes éventuellement intéressées (ex: <http://www.donaoo.com/>);
  - brocantes, trocs, dépôts-ventes sont également de bonnes manières de se débarrasser d'objets devenus inutiles sans les jeter.
- Faites réparer vos appareils. Avant de jeter un objet, demandez un devis de réparation. Cela ne coûte souvent rien, peut faire économiser beaucoup d'argent et permettre de faire travailler un artisan local.
- Ramenez vos appareils usagés au magasin. Dans le cas d'un achat d'un nouvel appareil, le vendeur est tenu de vous reprendre l'ancien. Vous avez déjà payé une « éco-taxe » pour le traitement de l'appareil en fin de vie. En ne ramenant pas votre appareil, vous repayerez une deuxième fois pour son traitement.
- À défaut, vous pouvez toujours amener vos meubles et appareils usagés en déchèterie où ils seront triés et recyclés (au lieu d'être enfouis comme la plupart des encombrants).

### AVANTAGE



- Moins de dépenses pour la collectivité (argent pouvant être utilisé à d'autres fins).
- Meilleur aspect visuel dans la rue.
- Moins de déchets dangereux répandus dans l'environnement.

# 1 Produits d'entretien



€ 50 €

 Kit produits d'entretien

 Raffa - Le Grand Ménage

## PRINCIPE



La plupart des produits d'entretien achetés dans le commerce sont faits à base de produits chimiques nocifs pour l'environnement et présentent un prix assez élevé. Pourtant, il est possible de réaliser soi-même ses produits à partir d'ingrédients naturels et pour un coût très raisonnable :

- Nettoyant / désinfectant
- Nettoyant WC
- Lessive
- Lave-vitre
- Liquide vaisselle
- Produit d'entretien du bois
- Nettoyant sols / carrelages...
- Dépoussiérant

Pour cela, il y a besoin de quelques ingrédients, fournis dans le kit :

- Vinaigre blanc
- Cristaux de soude
- Huiles essentielles
- Bicarbonate de soude
- Savon noir
- Savon liquide neutre

Et d'un peu de matériel, facile à récupérer :

- Bidons ou contenants divers
- Vaporisateur



## AVANTAGE



- Des produits écologiques et jusqu'à 10 fois moins chers que dans le commerce
- Moins de produits toxiques dans la maison

## TRUCS ET ASTUCES



Pensez à conserver vos flacons et bouteilles de produits actuels, ils pourront servir pour ceux que vous confectiionnerez.

## 2 Produits cosmétiques



€ 50 €



Kit produits cosmétiques



Recettes simples

### PRINCIPE



La plupart des produits cosmétiques vendus dans le commerce sont réalisés à partir de produits synthétiques. Ils peuvent pourtant être fabriqués à la maison, à partir de produits 100% naturels. La plupart des soins peut même se faire à partir de ce que vous avez déjà dans votre réfrigérateur. On peut ainsi réaliser soi-même :

- Crèmes et baumes corps et visage
- Gommages
- Masques de beauté
- Démaquillants
- Savons et gels douches etc...



### AVANTAGE



- Des produits écologiques et jusqu'à 50 fois moins cher que dans le commerce.
- Aucun produit toxique ou allergène sur la peau.
- Des produits adaptés à vos préférences (texture, parfum, effets...) : côté ludique de la préparation.

### TRUCS ET ASTUCES



Commencez par des recettes simples et vous progresserez petit à petit. Pensez à garder vos flacons pour conserver vos préparations.

