

GUIDE DES COMPORTEMENTS ÉCO-ÉNERGÉTIQUES

SUR LA ROUTE

L'utilisation des voitures est à l'origine de près de 18% des gaz à effet de serre¹ générés au Canada à cause de la grande quantité de pétrole qu'elles consomment. Le pétrole étant une source d'énergie fossile des plus polluantes et néfastes pour l'environnement, il est important d'adopter des comportements éco-énergétiques afin d'en faire une utilisation judicieuse et limitée. Parles-en à tes parents ; tu leur permettras d'économiser des sous tout en faisant leur part pour protéger l'environnement !



En voiture ? Non merci !

En utilisant le transport en commun, le co-voiturage, le vélo, les patins à roues alignées ou nos deux jambes pour venir à l'école, il est possible d'économiser du temps, de l'argent et énormément de carburant. Tout cela en plus de se tenir en bonne forme physique et d'éviter les embouteillages ! On peut aussi choisir de s'approvisionner en produits de toutes sortes dans des commerces qui sont situés près de la maison ou

planifier sa journée pour ne sortir faire des courses qu'une seule fois. On encourage alors les industries locales et on évite d'utiliser la voiture à plusieurs reprises !



SAVAIS-TU QUE... ?

Dans les zones urbaines, il est possible d'utiliser les transports en commun toute l'année pour **moins de 1000\$** tandis que posséder une voiture et s'en servir régulièrement engendre des coûts de **plus de 7000\$** par année ?

Laisse entrer l'air !

Savais-tu que le fait d'utiliser le système de climatisation de la voiture peut faire augmenter de 20% sa consommation de carburant ? Pourquoi ne pas alors choisir d'ouvrir la fenêtre pour l'aérer ? Un autre truc facile et efficace à mettre en pratique : stationner la voiture dans un endroit à l'ombre afin qu'elle conserve sa fraîcheur.

Coupe le contact !

Si on laisse un moteur tourner au ralenti (sans que la voiture ne roule) à peine 10 minutes par jour, la quantité de carburant gaspillée peut représenter une perte d'environ 70 litres



¹ Les gaz à effet de serre (méthane, gaz carbonique, etc.) ont toujours été présents dans l'atmosphère mais les humains en produisent maintenant en si grande quantité que la nature n'arrive plus à les éliminer par elle-même. Ces gaz contribuent largement au réchauffement de la planète. Une excellente façon de réduire nos émissions de gaz à effet de serre est d'arriver à réduire notre consommation d'énergie.

d'essence par année, avec toutes les dépenses (environ 70\$) et la pollution de l'air que cela implique. Il est donc plus économique et viable pour l'environnement de couper le contact chaque fois qu'il faut arrêter la voiture plus de 10 secondes. Demande à tes parents de visiter le site www.oeerncan.gc.ca/vehicules pour obtenir plus de conseils sur la conduite automobile écoénergétique !

Respecter les limites : une bonne éco-idée !

Le fait de circuler à une vitesse de 120 km/h plutôt qu'à 100 km/h peut faire augmenter la consommation d'essence d'une voiture standard d'environ 20%, en plus de réduire la durée de vie des pneus. Pourquoi ne pas demander à tes parents d'utiliser le régulateur de vitesse (*cruise control*) ou tout simplement... de rouler moins rapidement pour prendre le temps d'observer le paysage ? Vous réduirez ainsi les possibilités d'accident et vous ferez votre part pour l'environnement !



À LA MAISON

Nos maisons sont des endroits où la consommation d'énergie est à son maximum : le chauffage, la climatisation, l'utilisation appareils électroménagers et l'éclairage ne sont que quelques-uns des éléments qui nécessitent un grand apport énergétique.

Évidemment, toutes ces activités sont nécessaires au confort et au bien-être des humains... mais n'est-il pas possible d'apporter quelques changements à notre mode de vie afin de réduire notre consommation d'énergie et d'accorder un répit à la planète ?

CHAUFFAGE

Attention aux fuites d'air !

Il est possible de diminuer nos besoins en chauffage de près de 20% et éliminant les courants d'air et les pertes de chaleur de nos habitations. Que ce soit au niveau des portes, des fenêtres, des plinthes et des prises électriques ; n'hésite pas à en parler à tes parents si tu remarques qu'un courant d'air traverse ta maison !

Energy Star... qu'est-ce que c'est ?

Peut-être as-tu déjà aperçu ce logo sur l'un des électroménagers de ta maison : c'est le logo d'*Energy Star*, qui t'informe que cet appareil figure parmi ceux qui consomment le moins d'énergie de sa catégorie. On ne peut pas changer tous ses meubles à la fois... mais si ta famille est sur le point d'acheter de nouveaux équipements, n'oublie pas de penser à *Energy Star* ! Visite le site www.energystar.gc.ca avec tes parents pour en apprendre plus sur cette certification.



Réduis la température !

Chaque diminution de 1°C de la température interne de la maison correspond à une réduction de 2% de la facture de chauffage. En diminuant la température de quelques degrés pendant la nuit ou pendant la journée lorsque personne n'est à la maison, on peut réaliser des économies assez importantes ! En sachant que la température idéale pour dormir se situe entre 16 °C et 19 °C, pourquoi ne pas prendre cette habitude dès aujourd'hui et commencer à économiser des sous ?



CLIMATISATION

Utilise les ventilateurs !

Les ventilateurs peuvent être d'excellents alliés pour réduire notre consommation énergétique. Premièrement : en modifiant la direction du mouvement du ventilateur durant l'hiver afin de faire descendre l'air chaud vers le bas et de réduire nos besoins en chauffage. Deuxièmement : en priorisant le ventilateur plutôt qu'un système d'air climatisé. Cette mesure peut occasionner à ta famille des économies d'électricité allant de 5,25\$ à 40,42\$ par mois !

Les rideaux... ouverts ou fermés ?

Qui aurait cru que les rideaux pourraient constituer des outils de réduction de la consommation d'énergie de nos maisons ? En les laissant ouverts lors des journées d'hiver ensoleillées afin d'emmagasiner les rayons et la chaleur du soleil à l'intérieur, il est possible de faire des économies d'environ 5% sur la facture de chauffage. De plus, en les laissant fermés lors des chaudes journées d'été, on conserve une fraîcheur dans la maison et on économise sur la climatisation ! Tente d'en prendre l'habitude !

Non au gaspillage de la chaleur !

Lorsqu'ils sont allumés sans être utilisés, les électroménagers, l'équipement électrique et les lumières peuvent constituer des sources de chaleur superflues considérables. Il est donc important de les fermer aussitôt qu'on n'en a plus besoin. De plus, en été, pourquoi ne pas tenter d'utiliser les appareils qui génèrent de la chaleur tôt en matinée ou en soirée, afin de ne pas surchauffer la maison inutilement ?

DANS LA CUISINE

Lave-vaisselle

Bien que les modèles récents soient beaucoup moins énergivores que leurs ancêtres, le lave-vaisselle est un grand consommateur d'énergie, autant au niveau de l'électricité que de la quantité d'eau qu'il nécessite. S'il est impossible de laver la vaisselle directement à la main, il peut être intéressant de tenter de ne le



faire fonctionner que lorsqu'il est rempli à pleine capacité. Une autre façon d'économiser de l'énergie facilement en faisant la vaisselle : racler la nourriture qui reste au fond des assiettes (avec un ustensile ou une spatule, par exemple) plutôt que de la faire partir en les rinçant à l'eau.



SAVAIS-TU QUE... ?

Les appareils électroménagers (laveuse, réfrigérateur, cuisinière, lave-vaisselle, etc.) sont responsables de près de 8% des émanations de gaz à effet de serre au Canada ? Heureusement, avec le temps, les fabricants ont pris conscience de la problématique et tentent de produire des appareils de moins en moins énergivores...



Pour un réfrigérateur et un congélateur efficaces !

Savais-tu qu'il existe des trucs pour rendre un réfrigérateur et un congélateur plus efficaces ? Pour faire en sorte qu'ils n'aient pas besoin de consommer plus d'énergie pour rester frais, il est mieux d'éviter de les placer près d'une source de chaleur (lumière du soleil, élément du système de chauffage...) ou d'un appareil ménager (lave-vaisselle, poêle...). Note également qu'il est idéal de maintenir le frigo entre 1,7 °C et 3,3 °C et le congélateur à -18 °C pour une efficacité maximale.

LAVAGE

Lavage à l'eau tiède...

En lavant les vêtements à l'eau tiède plutôt qu'à l'eau chaude, des économies d'énergie d'environ 50% peuvent être réalisées. De plus, pour ceux qui en douteraient, le rinçage à l'eau froide est tout aussi efficace que celui à l'eau tiède ! Transmets l'information à tes parents !

... et séchage sans sècheuse !

Il faut savoir que les vêtements devraient généralement être secs après maximum 40 à 60 minutes dans la sècheuse. Mais pour limiter sa consommation d'énergie, pourquoi ne pas faire appel à un sèche-linge ou à une ressource gratuite, inépuisable et disponible partout en grande quantité : le vent ! Utilise la corde à linge, tes vêtements auront la fraîcheur de l'été !

ÉCLAIRAGE

Les ampoules au service de la réduction d'énergie !

Peut-être as-tu déjà entendu parler des ampoules fluorescentes compactes ou *fluocompactes*... Ces ampoules répondant aux normes *Energy Star* (voir la capsule dans la

section **Chauffage**) ont une durée de vie de 6000 à 10000 heures, c'est-à-dire 10 fois plus que les ampoules régulières, et consomment environ 75% moins d'énergie pour produire la même quantité de lumière. Parles-en à ton entourage et même à la direction de ton école ; la vente d'ampoules fluocompactes pourrait devenir un excellent moyen de financement pour les activités scolaires tout en permettant de sensibiliser tes proches à l'importance de réduire notre consommation énergétique ! Visite le site <http://www.hydroquebec.com/residentiel/eclairage/index.html> pour obtenir davantage d'informations sur les ampoules fluocompactes. Il faut cependant faire preuve de précautions au moment de se débarrasser de ce type d'ampoules. Elles contiennent une faible concentration de méthane qui fait en sorte qu'on doit les manipuler comme étant des déchets dangereux plutôt qu'ordinaires.



BUREAU

Un ordinateur économe !

Aujourd'hui, au 21^e siècle, quelle famille ne possède pas d'ordinateur ? Mais combien d'entre elles connaissent les fonctions qui permettent d'économiser de l'énergie ? Il suffit de se rendre dans le Panneau de configuration, de sélectionner l'icône « Options d'alimentation » et de choisir le mode de gestion de l'alimentation en énergie qui correspond aux besoins de ton ordinateur.



Quand tu quittes, éteins !

Dans un bureau, les appareils qui nécessitent de l'énergie pour fonctionner sont nombreux : lumières, ordinateur, imprimante, photocopieur, etc. Savais-tu qu'un seul ordinateur allumé 24 heures sur 24 peut générer des coûts allant de 75 \$ à 120\$ par année en électricité ? L'alternative est simple et se résume en seule phrase : quand tu quittes, éteins ! Tente de relever le défi en famille !

À L'EXTÉRIEUR

La tondeuse : avec modération !

Comme tu t'en doutes, cet appareil est alimenté à l'essence. Chaque année, une tondeuse à essence conventionnelle produit la même quantité de gaz à effet de serre qu'une voiture qui aurait parcouru 550 km ! Il est donc primordial de ne pas abuser de l'utilisation de tels outils. Si toutefois tu as à le faire, tu peux tout de même recycler l'herbe coupée : en la laissant sur le terrain, elle se décomposera et fournira au sol certaines des substances nutritives dont il a besoin !

Plante des arbres !

Un des nombreux avantages à posséder des arbres sur son terrain est le fait que ceux-ci peuvent abriter les maisons des grands vents, réduisant ainsi les courants d'air froids qui peuvent les traverser pendant l'hiver. De plus, ces mêmes arbres peuvent servir de source d'ombrage pendant l'été, limitant ainsi les besoins en climatisation grâce à la fraîcheur qu'ils contribuent à conserver dans la maison !



L'EAU

Douche chaude... et rapide !

Qui n'apprécie de se prélasser dans un bain chaud pendant des heures... mais savais-tu qu'une douche de 5 minutes nécessite presque 50% moins d'eau chaude qu'un bain ? Aussi, pourquoi ne pas régler ta pomme de douche pour qu'elle ait un débit d'eau réduit ou tout simplement arrêter de faire couler l'eau en te savonnant ?



SAVAIS-TU QUE... ?

Consommer l'eau, c'est aussi consommer de l'énergie ? L'eau du robinet que nous utilisons est préalablement traitée par la ville. Une fois usée, l'eau est soumise à d'autres traitements avant d'être déversée dans les cours d'eau avoisinants. Toutes ces étapes nécessitent une grande quantité d'énergie ; moins on consomme d'eau, moins on gaspille d'énergie et plus on adopte un **comportement éco-énergétique** !

Évites le gaspillage !

Puisque l'eau est disponible gratuitement et en quantité abondante, on oublie souvent à quel point cette ressource est indispensable et précieuse pour la vie humaine. Il importe donc de porter une attention particulière à fermer le robinet en se brossant les dents, en se rasant, en faisant la vaisselle et à chaque fois que nos activités quotidiennes nécessitent de l'eau. Passe le message à ta famille et à tes amis et visite le site <http://www.in-terre-actif.com/fr/show.php?id=1505> pour calculer ta consommation d'eau quotidienne !



DÉCHETS ET RECYCLAGE

Recycle au max !

Des études ont démontré qu'environ 80% des déchets qui sont jetés par les humains pourraient être recyclés, récupérés et revalorisés. Pourtant, dans les faits, ce sont 75% des déchets qui terminent leur existence dans les dépotoirs. Le papier, le carton, le plastique, l'aluminium, les contenants métalliques et le verre sont tous des éléments qui

doivent se retrouver dans le bac bleu plutôt que dans la poubelle : sauras-tu y porter attention et devenir une référence en matière de recyclage dans ta famille ?



SAVAIS-TU QUE... ?

L'énergie nécessaire pour fabriquer les produits de consommation, leurs emballages, pour ramasser les déchets et le méthane qui émane des dépotoirs contribue à produire environ 0,5 tonne de gaz à effet de serre par personne chaque année ?

Le compost... dans ma cour ?

Le compostage est une pratique qui gagne en popularité partout au Québec depuis les dernières années. La raison est bien simple : celui-ci permet de transformer les déchets organiques quotidiens (fruits, légumes, feuilles d'arbre, fleurs, résidus de jardin, etc.) en un excellent engrais artisanal, en plus de limiter la quantité de déchets qui se retrouve à la poubelle. Informe-toi auprès d'un centre de jardinage près de ton domicile ou visite le site www.compost.org et fais-en un projet familial à long terme !



Source : « Votre guide pour relever le défi d'une tonne », Gouvernement du Canada.