

<p>En hiver, aérer les pièces 5 minutes par jour, fenêtres grandes ouverte en éteignant le chauffage.</p>	<p>Si vous ouvrez grand les fenêtres pendant 5 à 10 minutes, l'air des pièces est intégralement renouvelé et les murs n'ont pas le temps de refroidir. L'air frais qui vient d'entrer sera rapidement réchauffé. En revanche, l'hiver, si vous entrebâillez votre fenêtre pendant une longue durée, le renouvellement de l'air est insuffisant et les murs et le mobilier sont durablement refroidis. Vous pouvez ainsi consommer jusqu'à 16% de chauffage en plus !</p>
<p>Baisser la température de chauffage de son appartement</p>	<p>Au-delà de 20°C, chaque degré de plus coûte en moyenne 7% sur la facture de chauffage. Alors évidemment, choisir de baisser la température chez soi de 1°C voire 2°C c'est toujours gagnant ! Dans un logement bien isolé, on est confortable à 19°C dans les pièces de vie en journée et 16°C la nuit et dans les chambres... mais ce n'est pas une règle absolue !</p>
<p>Je branche mes appareils électriques sur une multiprise avec un interrupteur</p>	<p>Si le chargeur de votre téléphone reste branché, il continue de consommer même si vous ne vous en servez pas. 11% de notre consommation électrique annuelle provient des appareils en veille, soit la production de deux réacteurs nucléaires.</p>

<p>Je me mets au pain de savon</p>	<p>Permet de protéger son corps, son porte-monnaie et la planète en même temps. Le savon de type Savon de Marseille ou d'Alep est 100% biodégradable, or ce n'est pas du tout le cas pour les gels douche qui contiennent de nombreux produits chimiques. Le savon en pain c'est beaucoup moins d'emballage. Les gels douches contiennent souvent de l'alcool qui assèche la peau.</p>
<p>Se laver les mains à l'eau froide</p>	<p>Bien souvent le temps de se laver les mains est trop court pour que l'eau chaude arrive jusqu'à soi ! Donc autant ne prendre que de l'eau froide pour se les laver.</p>
<p>Rincer la vaisselle à l'eau froide</p>	<p>Pendant la vaisselle, l'eau chaude n'est utile que pour faciliter le dégraissage au moment du nettoyage...donc pour le reste mieux vaut utiliser de l'eau froide.</p>

<p>Attendre que les plats aient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur et les couvrir</p>	<p>En plaçant des plats chauds au réfrigérateur, vous réchauffez l'enceinte de l'appareil, ce qui entraîne une surconsommation. De plus, si les plats ne sont pas couverts, de la vapeur d'eau va se former et provoquer l'apparition du givre. Et couvrir les plats, c'est aussi éviter que les odeurs ne se répandent.</p>
<p>Pour le lave-linge, utiliser le plus souvent les cycles courts à basse température</p>	<p>Utilisez la température la plus basse possible: de nombreux produits nettoyants sont efficaces à froid et un cycle à 90°C consomme 3 fois plus d'énergie qu'un lavage à 40°C. En effet, 80% de l'énergie consommée par un lave-linge ou un lave-vaisselle sert au chauffage de l'eau ! Que ce soit pour la vaisselle ou le linge, les programmes de lavage intensif consomment jusqu'à 40% de plus.</p> <p>Si possible, rincez à l'eau froide : la température de rinçage n'a pas d'effet sur le nettoyage du linge ou de la vaisselle. Attention cependant avec les tissus qui peuvent rétrécir : ce qui fait rétrécir c'est le passage d'une température à une autre. Mieux vaut alors faire le cycle complet à l'eau froide pour les premiers lavages de tissus sensibles.</p>
<p>Mettre un couvercle sur la casserole pendant la cuisson</p>	<p>Vous pouvez économiser 25% de l'énergie nécessaire à la cuisson en laissant le couvercle sur vos casseroles quand vous cuisinez et vous pouvez économiser encore plus car vous aurez ainsi moins besoin de la hotte. Mieux qu'un couvercle : pour réaliser un gain de 40 à 70 % en temps et en énergie, utilisez un récipient à pression.</p>

<p>Adapter la taille des casseroles à la taille des plaques électriques</p>	<p>Une casserole à fond plat, avec un diamètre adapté aux plaques, exploite au maximum les capacités de votre cuisinière.</p>
<p>J'apprends à identifier les conditions de production des œufs</p>	<p>Il y a 4 caractères qui peuvent suivre les lettre FR sur les œufs eux-mêmes allant de 0 à 3. Le chiffre 0 correspond à un élevage en plein air avec au moins 2,5 m² de terrain par poule et une alimentation biologique. Le chiffre 1 correspond à au moins 2,5m² de terrain extérieur par poule et une alimentation conventionnelle. Le chiffre 2 correspond à un élevage intensif, à l'intérieur, sans cage et avec maximum 9 poules par m². Le chiffre 3 correspond à un élevage intensif, en cage et avec 18 poules par m².</p>
<p>Je colle un autocollant STOP PUB sur ma boîte aux lettres</p>	<p>En France, chaque foyer reçoit en moyenne 31kg de publicité non adressée par an dans sa boîte aux lettres. Coller un sticker sur sa boîte aux lettres permet d réduire de 80% le nombre de prospectus. Vous pouvez très bien le dessiner vous-même ou vous le procurer à « la métro ».</p>

<p>J'ajoute un stop douche sur mon pommeau</p>	<p>Couper l'eau 10 secondes de plus par jours, c'est économiser 700 litres par an. Avec un stop douche, vous gardez la bonne température et pouvez-vous savonner tranquillement. Pour 5 euros, vous pouvez installer un petit accessoire avant votre pommeau de douche qui vous permettra de couper le débit d'eau tout en conservant votre température. Il vous suffit de le visser entre votre pommeau et votre flexible de douche.</p>
<p>Je mets un sac de course réutilisable dans mon sac à main</p>	<p>Environ 80% des sacs plastiques ne sont ni triés ni recyclés. Composés de pétrole ils ne se dégradent pas avant 100 à 400 ans et leur poids les rend très susceptibles de s'envoler pour aller polluer les milieux naturels. Désormais, tous les magasins d'alimentation proposent des sacs pliables réutilisables pour qq euros, qu'il sera facile d'avoir toujours avec vous pour le moment où vous en aurez besoin !</p>
<p>Je m'achète une gourde à eau</p>	<p>Une bouteille d'eau a une durée de vie moyenne de 3 heures. Alors qu'il y a un robinet dans chaque bâtiment. La France est le premier producteur mondial d'eau en bouteille. Saviez-vous que la France est le premier producteur de bouteille d'eau en plastique au monde avec 5,5 milliards de bouteilles vendues chaque année ? Il faut de l'énergie pour les produire, les transporter puis les recycler : une bouteille en plastique parcourt en moyenne 300km de l'embouteillage au recyclage. Or l'eau en bouteille coûte 100 fois plus cher que l'eau du robinet. Gobi -> made in France.</p>

<p>Je mets une bouteille dans ma chasse d'eau</p>	<p>Ainsi à chaque chasse, vous économisez 1,5 litres d'eau, dont vous n'avez pas besoin au quotidien car les chasses d'eaux sont à l'origine surdimensionnées. Il vous suffit de remplir une grande bouteille d'eau remplie d'eau du robinet et de la placer dans le réservoir de votre chasse d'eau, qui se remplira désormais mathématiquement de 1,5 litres de moins à chaque fois.</p>
<p>Vinaigre blanc pour nettoyer toutes les surfaces</p>	<p>Faire le ménage ça peut paraître anodin, mais l'impact environnemental est conséquent. Les produits chimiques voire toxique qu'on utilise nécessitent d'être traités longuement avant de pouvoir être rejetés dans les rivières. Aussi, les multiples emballages représentent une pollution de plus. Sans parler du coût de ces produits toujours plus dégraissant, toujours plus éclatants, toujours plus blancs.</p>
<p>Prendre des douches de moins de 5 minutes !</p>	<p>Quand vous prenez une douche, vous consommez 2 à 4 fois moins d'eau qu'en prenant un bain. Cependant cela est vrai pour une douche de 5 minutes. Sachant que le débit d'une pomme de douche classique est de 15 à 20 litres et qu'un bain nécessite 150 à 200 litres d'eau, une douche de 10 minutes revient au même qu'un bain ! Raison de plus pour choisir une pomme de douche à débit réduit qui fractionne les gouttes d'eau et permet de faire jusqu'à 50 % d'économies d'eau en maintenant le confort. Et le mieux, c'est aussi de couper la douche pendant que l'on se savonne !</p>

J'apprends à faire le tri correctement

LE CONTENEUR À VERRE

TOUS LES EMBALLAGES EN VERRE

EN VERRE, sans autres restrictions

Le verre se recycle à 100 %, et à l'infini

LES DÉCHÈTERIES

Électroménager, végétal, graminé, paille, électroménager, déchets ménagers, etc.

Pour vos déchets spécifiques ou volumineux, rendez-vous dans l'une des 22 déchèteries de la métropole grenobloise !

+ D'INFOS : lametro.fr ou 0 800 500 027

LA POUBELLE «JE TRIE»

TOUS LES EMBALLAGES

BIEN VIDES, sans liquides

TOUS LES PLASTICS ET BOUTELLES EN PLASTIQUE

TOUS LES POTS, BARDIÈTRES ET FLACS EN PLASTIQUE

TOUS LES CARTONS ET LES BRIGDES ALUMINIUMES

EN VRAC, sans emballages métalliques

TOUS LES EMBALLAGES MÉTALLIQUES

TOUS LES PAPIERS

TOUS LES PAPIERS : journaux, magazines, revues, catalogues, annuaires, livres, emballages divers et sacs alimentaires, prospectus, publicités...

LA POUBELLE GRISE

LES ORDURES MÉNAGÈRES

EN SAC fermé

LE COMPOSTAGE

Il encourage les habitants disposant d'un jardin (compostage individuel), mais il peut aussi être mis en place dans les immeubles et copropriétés (compostage partagé) ou en appartement (compostage individuel).

Dans ce cadre, Grenoble Alpes Métropole vous accompagne en mettant à votre disposition plusieurs services : unités de compostage et bacs à composteurs, ateliers de formation gratuits...

Toutes les infos et les prochains rendez-vous sur lametro.fr

Compostage