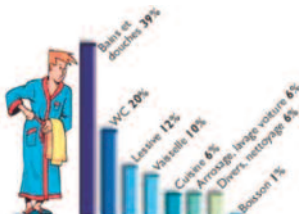




LE SAVIEZ-VOUS ?

Consommation d'eau des ménages : part de chaque usage

Le graphique ci-contre illustre que l'eau domestique est majoritairement utilisée pour les bains et les douches.



- ▶ **L'eau douce** représente moins de 3% de l'eau de la planète dont seulement 0.3 à 1% est propre à la consommation humaine.
- ▶ Dès 2030, la demande en eau pourrait dépasser l'offre : 50% de la population mondiale serait privée de cette ressource vitale.
- ▶ Les **eaux usées domestiques**, rejetées depuis nos habitations (environ 150 L/jour/habitant), contiennent des substances toxiques issues des lessives, produits d'entretien, cosmétiques et médicaments. Elles polluent les cours d'eau, mers et océans.
- ▶ En France, seules 49% des eaux usées sont dépolluées.
- ▶ La **douche** ne consomme que 30 à 80 litres d'eau contre 150 à 200 litres pour un bain.
- ▶ En lavant votre **voiture** devant chez vous, vous envoyez directement dans les égouts (et dans la nature) les hydrocarbures, les graisses et autres solvants. Les centres de lavages, eux, sont équipés de bacs de rétention décantation qui traitent ces éléments polluants.

Source du graphique : La maison des mégawatts,
T. Salomon et S. Bedel, éd. Terre Vivante.



Enjeux pour l'environnement et la santé

Pour l'environnement :

- ▶ Le littoral et la biodiversité des mers et océans sont **menacés par les activités humaines** polluantes, la surexploitation et l'urbanisation des côtes.
- ▶ Certaines **espèces** sont en **voie d'extinction** à cause de la surpêche, des substances polluantes présentes dans leur milieu et des macro-déchets, comme les sacs plastiques avalés par les tortues marines, qui les confondent avec les méduses et s'asphyxient...
- ▶ La communication au sein des espèces animales est perturbée, notamment par les molécules odorantes issues de diverses activités humaines.

Pour la santé :

- ▶ Une douche est plus tonique et hygiénique qu'un bain !
- ▶ Malgré les traitements par les stations d'épuration, certaines eaux usées domestiques polluées finissent dans les mers et océans où elles contaminent les animaux marins (qui se retrouvent dans nos assiettes).
- ▶ L'eau potable est une ressource rare, nécessaire à la vie, mais très inégalement répartie. On déplore environ 1,7 millions de morts dans le monde suite à l'utilisation d'eau non potable, le manque d'assainissement et d'hygiène.





QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

Liste des bons gestes à adopter

Je préfère une douche rapide à un bain.

Avantages : Je réduis ma facture énergétique et diminue par 3 ma consommation d'eau.

Je ferme le robinet pendant que je me lave les dents.

Avantage : Je réalise des économies d'eau.

Je fais réparer les robinets et chasses d'eau qui fuient.

Avantages : J'évite le gaspillage et j'économise des centaines de litres d'eau par jour.

J'attends que ma machine à laver la vaisselle soit pleine pour la faire tourner.

Avantage : J'économise environ 50 euros par an en eau et en électricité, par rapport à un lave-vaisselle qui tourne non plein.

Je récupère l'eau (par exemple l'eau de pluie pour arroser mon jardin ; cf. Infos utiles !).

Avantages : J'évite le gaspillage de l'eau potable et je réalise des économies financières.





J'équipe mes robinets de réducteurs de débit (cf. Infos utiles !).

Avantage : J'économise jusqu'à 40% d'eau soit environ 200 euros par an !

Je m'équipe en robinet thermostatique pour la douche et/ou les radiateurs (cf. Infos utiles !).

Avantage : Je diminue mes consommations d'eau et d'énergie.

J'opte pour des systèmes de chasse d'eau à deux débits (cf. Infos utiles !).

Avantage : Je réduis le volume d'eau utilisé d'environ 15 litres par jour pour un foyer de deux personnes, soit environ 85 euros par an.

Je mets en place un système de toilettes sèches.

Avantage : Je ne dépense pas d'eau pour l'usage des toilettes.

Je vais dans les stations de lavage pour nettoyer ma voiture et je réduis la fréquence de lavage.

Avantages : Je limite la pollution des cours d'eau et j'économise environ 200 L d'eau.



INFOS UTILES !

Comment récupérer l'eau de pluie ?

1/3 de l'eau potable est utilisée pour des activités domestiques comme le lavage de voiture ou de sols, l'arrosage et les chasses d'eau. Il existe pourtant une ressource gratuite, abondante et facilement récupérable : l'eau de pluie ! **1m² de toiture permet de récupérer en moyenne 500 à 600 litres d'eau par an.**

Il vous suffit d'installer une citerne équipée d'une pompe. Il en existe de toute contenances (200 L à 5 000 L ou plus). Un crédit d'impôt rend cette installation moins chère.

Pour obtenir plus d'informations, consultez l'article « Récupération d'eau de pluie » sur le site Internet **www.encyclo-ecolo.com**.

Réducteurs ou régulateurs de débit

Les limiteurs et réducteurs d'eau permettent de réduire le débit initial du tiers voire de moitié.

Cette réduction est obtenue car de l'air est aspiré et se mélange à l'eau, produisant un jet doux et sans éclaboussures. Ils peuvent s'utiliser sur les robinets comme sur les douches.

Pour en savoir plus :

www.jeconomiseleau.org/eviers_lavabos.html

Prix moyens : 5 euros pour un robinet et 15 euros pour une douche





Robinets thermostatiques

Pour les radiateurs : ils apportent le confort d'une température régulière en maintenant la pièce à la température souhaitée.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter votre magasin de bricolage ou le guide pratique de l'ADEME : le chauffage, la régulation et l'eau chaude sanitaire (partie sur la régulation et la programmation)

www.ademe.fr/particuliers/Fiches/chauffage_reg_eau/rub3.htm

Prix moyens : entre 15 et 30 euros

Pour les douches : appelés aussi **mitigeurs thermostatiques**, ils permettent de régler la température de l'eau à chaque ouverture du robinet, ce qui évite le gaspillage de l'eau pendant que l'on cherche la bonne température. Ils comportent une bague de sécurité bloquée à 38 °C. Pour obtenir une température supérieure, il faut presser un bouton et tourner le réglage de la température, évitant ainsi les erreurs ou manipulations indésirables des jeunes enfants.

Attention : pensez à tourner le mitigeur pour avoir de l'eau froide quand l'eau chaude n'est pas nécessaire.

Prix moyens : 40 euros pour un modèle de douche, 120 euros pour un modèle de bain.

Lors de l'achat d'une nouvelle douche, tenez compte des consommations d'eau et d'énergie pour faire votre choix.





(suite)

Chasses d'eau à double débit :

Elles permettent de choisir le débit de l'eau : 3 L ou 6 L, en fonction des besoins (au lieu de 9 L pour une chasse d'eau classique)

Prix moyen : 3 à 15 euros

Astuce : vous pouvez aussi placer une brique ou une grosse pierre dans votre chasse d'eau. Elle prend la place d'un ou deux litres d'eau que vous économiserez donc à chaque chasse. Si vous n'avez pas de brique utilisez un objet lourd et volumineux à la place.

Prix moyen : 0 euro

Toilettes sèches

Elles sont aussi appelées « toilettes à compost » et ont comme particularité de ne pas du tout utiliser d'eau.

Pour en savoir plus :

www.toiletteacompost.org ou www.eco-bio.info/ouaterre.html

Prix d'investissement : environ 20 euros





NOTRE DIAGNOSTIC

Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.

Comportements	Réponse	Pts
Je prends un bain	<input type="checkbox"/> Jamais	1
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	2
	<input type="checkbox"/> Souvent	3
	<input type="checkbox"/> Très souvent	4
Je ferme le robinet pendant que je me lave les dents	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je fais réparer les robinets et chasses d'eau qui fuient	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je fais tourner la machine à laver la vaisselle lorsqu'elle n'est pas pleine	<input type="checkbox"/> Jamais	1
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	2
	<input type="checkbox"/> Souvent	3
	<input type="checkbox"/> Très souvent	4
Je récupère l'eau (par exemple de pluie, pour arroser mon jardin)	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1



Comportements	Réponse	Pts
Mes robinets sont équipés de réducteurs de débit	<input type="checkbox"/> Oui, tous	1
	<input type="checkbox"/> Oui, certains	2
	<input type="checkbox"/> Non, aucun	3
Ma douche (et/ou mes radiateurs) sont équipés de robinet thermostatique	<input type="checkbox"/> Oui, tous	1
	<input type="checkbox"/> Oui, certains	2
	<input type="checkbox"/> Non, aucun	3
J'ai des toilettes sèches	<input type="checkbox"/> Oui	0
	<input type="checkbox"/> Non	1
Les chasses d'eau de mes toilettes sont à deux débits (<i>répondez seulement si vous n'avez pas de toilettes sèches</i>)	<input type="checkbox"/> Oui, toutes	2
	<input type="checkbox"/> Oui, certaines	3
	<input type="checkbox"/> Non, aucune	4
Je vais dans les stations de lavage pour nettoyer ma voiture	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

Reporter ici votre score : ____

Vous avez obtenu :

Entre 8 et 17 :

Bravo, continuez dans cette voie !

Entre 18 et 25 :

Vous pouvez faire mieux... N'y a-t-il pas quelques comportements que vous pourriez modifier ?

Entre 26 et 34 :

Il est grand temps d'agir pour un développement durable. Engagez-vous !



NOS ENGAGEMENTS

Choisissez votre (ou vos) engagement(s) pour diminuer votre score initial et participer au développement durable !

Attention : Il doit s'agir de comportements nouveaux, que vous ne faites pas déjà, ou pas suffisamment.

Recopiez ci-dessous le(s) engagement(s) choisi(s) parmi la liste proposée dans la fiche « Que pouvons-nous faire ? »













Je m'engage à adopter les comportements ci-dessus à partir
du __/__/____ (jj/mm/aaaa)

Signature de chaque membre de la famille :



NOTRE BILAN

Pour chaque comportement, cochez la case correspondant à vos pratiques. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez le plus sincèrement possible.

Comportements	Réponse	Pts
Je prends un bain	<input type="checkbox"/> Jamais	1
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	2
	<input type="checkbox"/> Souvent	3
	<input type="checkbox"/> Très souvent	4
Je ferme le robinet pendant que je me lave les dents	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je fais réparer les robinets et chasses d'eau qui fuient	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1
Je fais tourner la machine à laver la vaisselle lorsqu'elle n'est pas pleine	<input type="checkbox"/> Jamais	1
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	2
	<input type="checkbox"/> Souvent	3
	<input type="checkbox"/> Très souvent	4
Je récupère l'eau (par exemple de pluie, pour arroser mon jardin)	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1



Comportements	Réponse	Pts
Mes robinets sont équipés de réducteurs de débit	<input type="checkbox"/> Oui, tous	1
	<input type="checkbox"/> Oui, certains	2
	<input type="checkbox"/> Non, aucun	3
Ma douche (et/ou mes radiateurs) sont équipés de robinet thermostatique	<input type="checkbox"/> Oui, tous	1
	<input type="checkbox"/> Oui, certains	2
	<input type="checkbox"/> Non, aucun	3
J'ai des toilettes sèches	<input type="checkbox"/> Oui	0
	<input type="checkbox"/> Non	1
Les chasses d'eau de mes toilettes sont à deux débits (<i>répondez seulement si vous n'avez pas de toilettes sèches</i>)	<input type="checkbox"/> Oui, toutes	2
	<input type="checkbox"/> Oui, certaines	3
	<input type="checkbox"/> Non, aucune	4
Je vais dans les stations de lavage pour nettoyer ma voiture	<input type="checkbox"/> Jamais	4
	<input type="checkbox"/> De temps en temps	3
	<input type="checkbox"/> Souvent	2
	<input type="checkbox"/> Très souvent	1

Additionner le nombre de points (Pts) correspondant à chaque comportement pour obtenir votre score total.

Reporter ici votre score : ____

Est-il supérieur ou inférieur au score de votre diagnostic ?

S'il est inférieur, cela signifie que vous avez tenu vos engagements en faveur du développement durable !

S'il est égal ou supérieur, demandez-vous quels comportements vous auriez du modifier et prenez à nouveau des engagements !

Dans tous les cas, continuez à adopter des gestes en faveur du développement durable !