

Dans l'habitat :

- Eteignez les lumières inutiles.
- achetez des appareils électroménagers sobres. Les étiquettes énergie sont là pour vous aider : préférez les appareils classés A ou même A+ souvent un peu plus chers à l'achat mais très économes en consommation : économies garanties !

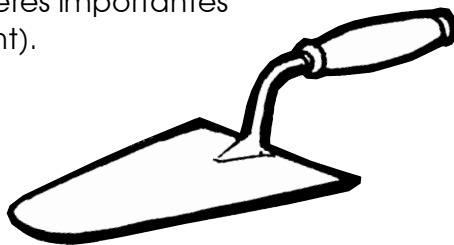


- Lave linge : un cycle de lavage à 40°C consomme 25 % moins d'énergie qu'un cycle à 60°C... lavez "moins chaud" !
- Limitez l'usage du sèche linge.
- Mettez des couvercles sur les casseroles.
- Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur.
- Evitez les halogènes très gourmands en énergie, préférez les ampoules fluo-compactes.
- Coupez les veilles des appareils électroménagers.
- Faites des travaux d'isolation (en privilégiant l'isolation extérieure), votre consommation d'énergie peut être divisée par 2 !
- Faites installer des panneaux solaires pour la production d'eau chaude.
- 1°C de plus dans l'habitat (au delà de 19°C), c'est 7% de consommation en plus.
- Remplacez votre ancienne chaudière (les nouveaux modèles permettent une réduction de 30 à 40% de consommation).

Vous construisez ou rénovez ?

si vous construisez, sachez que des matériaux sont plus intéressants que d'autres (brique alvéolée plutôt que parpaing en béton par exemple).

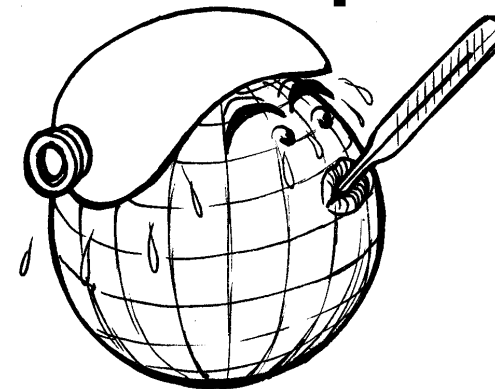
- Construisez en tenant compte de l'orientation Nord-sud de votre habitation en favorisant les entrées de lumière et de chaleur en hiver et en vous protégeant des surchauffes en été. La climatisation représente une consommation très importante d'énergie. Elle peut facilement être évitée avec une conception et des matériaux de construction adaptés (habitat bioclimatique).
- faites installer une ventilation "double flux" (qui récupère les calories de l'air vicié pour préchauffer l'air entrant).
- intégrez les énergies nouvelles (géothermie, solaire, bois) pour votre chauffage ou votre production d'électricité (des aides financières importantes existent).



Pour protéger le climat ? Limitons nos déplacements... surtout en avion !

L'avion, particulièrement sur les petites distances, est un mode de transport très énergétivore. En vol long courrier, la consommation d'énergie par personne transportée est équivalente à la même distance parcourue par une personne seule avec une grosse voiture. Pour les vols courts courriers, c'est l'équivalent d'un déplacement dans un petit camion !

Réchauffement climatique :



A nous d'agir !

La limitation des émissions de gaz à effet de serre est liée à des mesures gouvernementales et internationales. Même si le protocole de Kyoto est un premier pas encourageant, il n'est que la première marche d'un processus long et difficile.

Au niveau national, les pressions exercées par divers lobby industriels freinent la mise en œuvre des mesures qui s'imposent.

Face à l'urgence, reste le rôle de chaque citoyen qui, au quotidien, peut limiter sa consommation d'énergie dans les secteurs de l'habitat ou des transports mais aussi dans un choix plus judicieux de ses achats et de ses comportements...

Pour protéger le climat ? Mangez "local", "de saison" et biologique !

- Les cultures "hors saisons" ou produites à plusieurs milliers de kilomètres nécessitent une importante consommation d'énergie (chauffage des serres, transports...).
- Le mode de production biologique (pour la même production) émet 25% de gaz à effet de serre en moins qu'une production conventionnelle.

En France, 50% des émissions de CO₂ sont liées à nos comportements quotidiens.

Chaque ménage émet 15,5 tonnes de CO₂ par an

- Les déplacements représentent 28 % de nos émissions
- Le chauffage 18 %
- L'eau chaude et l'électricité 4 %

Mais notre responsabilité dans les émissions de CO₂ se prolonge dans notre consommation de biens ou de services (dans leur fabrication ou leur transport notamment) :

- l'industrie et l'agriculture représentent 24 % de nos émissions
- le transport de marchandises 17 %
- le chauffage et l'électricité au travail 9 %

Sources : ADEME, MIES, 2002

Pour protéger le climat ? Recyclez !

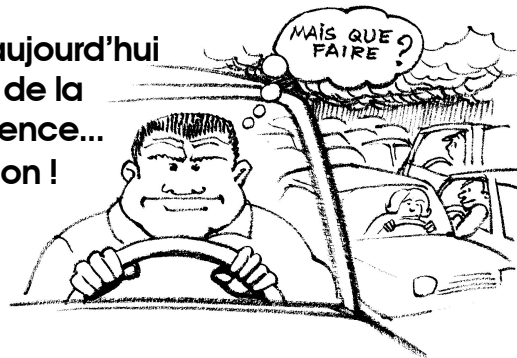
Les processus de fabrication de nombreux matériaux consomment des quantités importantes d'énergie. Leur recyclage constitue un gisement très important d'économie (tant de matières premières que d'eau ou d'énergie). Ainsi le recyclage de l'aluminium consomme 20 fois moins d'énergie que sa fabrication à partir de minerai de bauxite, le recyclage de l'acier et du papier : 3 fois moins d'énergie et celui du plastique 5 fois moins...

Plus simplement, lors des achats évitez les produits suremballés, évitez les gadgets, préférez le durable et la qualité. Préférez les produits recyclés (papier, plastique...).

Dans les transports :

Evitez la voiture quand c'est possible, préférez-lui les transports en commun beaucoup moins polluants et beaucoup plus économes en énergie. A défaut, faites du co-voiturage. Redécouvrez la marche à pied pour les petits trajets (12% des déplacements automobiles font moins de 500 m !).

Il faut aujourd'hui passer de la conscience... A l'action !



- Faites régler régulièrement votre moteur (moins de pollution, meilleure fiabilité et longévité), changez régulièrement de filtre à air
- Vérifiez la pression des pneumatiques
- Réduisez votre vitesse 120 km/h au lieu de 130 km/h = 1 litre de moins sur 100 Km
- Soyez calme au volant (jusqu'à 40% d'économie)
- Evitez de faire chauffer le moteur à l'arrêt
- Anticipez les freinages et utilisez bien votre boîte de vitesses
- Réduisez l'usage de la climatisation (jusqu'à 40% de consommation en plus !)
- A l'achat d'un véhicule, comparez les étiquettes énergie !

Pour protéger le climat ? Mangez moins de viande !

La production d'un kilo de boeuf génère 50 à 100 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre que la production d'un kilo de blé, et représente l'équivalent de 60 km en voiture !

Le nucléaire, la solution à l'effet de serre ?

S'il ne dégage pas de CO₂ le nucléaire ne peut cependant être la solution à la crise climatique : Le nucléaire, c'est seulement 6% de la consommation mondiale d'énergie. Il faudrait donc multiplier les constructions de centrales surtout dans des pays en voie de développement ce qui correspondrait à des investissements colossaux (le simple renouvellement des centrales existantes est déjà compromis dans de nombreux pays),

D'autre part, le développement de la filière soulève diverses inquiétudes :

- risque de prolifération, d'accident, d'attentat ou d'attaque en cas de conflits.
- la gestion des déchets n'est toujours pas résolue dans les pays développés (que dire des risques d'une gestion hasardeuse dans les pays en voie de développement !).
- le développement du parc de réacteurs conduirait aussi à une flambée des cours de l'uranium (le "combustible" des réacteurs nucléaires) et à l'épuisement rapides des ressources mondiales.
- le nucléaire ne peut remplacer le pétrole dans les transports. Or, 70% du pétrole consommé sur la planète l'est pour ce secteur d'activité...

Le nucléaire ?

une solution illusoire, coûteuse et dangereuse !

Pour en savoir plus : Economies d'énergie dans l'habitat ou les transports ? contactez l'**ADEME** (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie)
www.ademe.fr , Tél : **0810 060 050** (prix appel local)

Les liens environnement et santé vous intéressent ? Cours, conférences, formations, stages :

Environnement Santé Formation

97 boulevard des Anglais
73100 Aix les Bains
Tél : 04 79 88 99 67
Courriel : eco-ide@club-internet.fr

www.eco-infirmier.fr

Dossier
d'information
sur demande