



# TOUS ACTEURS POUR L'ENVIRONNEMENT

GUIDE PRATIQUE



toulouse  
métropole

# Chez moi, j'agis pour la planète



## En cuisine

- **Utilisez des couvercles** : c'est 50% d'énergie économisée.
- **Préservez la température dans votre four** en évitant de l'ouvrir pendant la cuisson.
- **Évitez les préchauffages trop longs et trop forts** : 2 minutes à 70°C suffisent.
- **Optez pour les plaques à induction** qui consomment jusqu'à 40% d'électricité de moins que les plaques électriques.
- **Cuisinez vos restes** de repas pour limiter le gaspillage alimentaire (quiches, tartes, pizzas...).
- **Dégivrez vos appareils tous les 3 mois** : 2 millimètres de glace sur les parois, c'est 10% de consommation d'énergie en plus !
- **Vérifiez les températures** : 5°C suffisent à la conservation dans un réfrigérateur, et -18°C dans un congélateur. En-deçà de ces températures, chaque degré de moins alourdit de 5% la consommation énergétique.
- **Évitez de placer des aliments chauds** dans le réfrigérateur, laissez-les d'abord refroidir jusqu'à température ambiante. Inversement, faites décongeler les aliments dans le réfrigérateur : le froid dégagé réduira la consommation d'énergie de l'appareil.
- **Pour éviter le gaspillage**, surveillez les DLC (date limite de consommation) et consommez en priorité les aliments s'approchant de cette échéance.

## Un lavage éco-responsable

- **Lavez à basses températures (à froid ou 30°C) et avec des cycles courts** : c'est 3x moins d'énergie consommée qu'un lavage à 90°C.
- Quand le tambour n'est pas rempli, **n'oubliez pas d'enclencher la touche 'demi-charge'**.
- **Privilégiez les programmes économiques** pour le linge peu sale puisqu'il ne nécessite pas de pré-lavage.
- **Réalisez votre propre lessive**, c'est simple, écologique et économique ! Des recettes sont disponibles sur l'appli WAG.

## À VOS COTÉS POUR VOUS AIDER

Pour découvrir les différentes solutions pour réaliser votre compostage et jardiner au naturel : [toulouse-metropole.fr/missions/dechets/compostage](http://toulouse-metropole.fr/missions/dechets/compostage)

Pour retrouver les adresses et les horaires des déchèteries où déposer les déchets qui ne peuvent être pris en charge par la collecte : [toulouse-metropole.fr/services-proximite/proprete/decheteries](http://toulouse-metropole.fr/services-proximite/proprete/decheteries)

Tous les bons gestes du tri des emballages sont à retrouver sur : [citeo.com](http://citeo.com)

Pour donner une nouvelle vie à vos objets qui peuvent être réutilisés ou valorisés : [la-glanerie.org](http://la-glanerie.org) ou [laremixerie.com](http://laremixerie.com) (à Colomiers). Pour les faire réparer, trouvez facilement un artisan sur : [reparateurs-occitanie.fr](http://reparateurs-occitanie.fr)

## Mieux se chauffer et mieux isoler

- **Régulez les températures** : 20°C dans le séjour, entre 16 et 18°C dans la chambre, c'est suffisant. Chaque degré supplémentaire augmente en moyenne votre facture énergétique de 7%.
- **Fermez volets et rideaux** quand il fait froid et... chaud (pour maintenir au frais) : des gestes simples pour réaliser au moins 5% d'économie d'énergie !
- **Des panneaux réfléchissants placés derrière les radiateurs**, c'est 70% de pertes de chaleur évitées et plus de confort dans la pièce.
- **Vérifiez les joints de fenêtre** : s'ils laissent passer l'air, ils peuvent facilement être rendus étanches avec des bandes isolantes.

Conseils pour réduire sa facture, aides financières pour une rénovation énergétique, documentation sur les énergies renouvelables, toutes les informations utiles sur : [infoenergie-toulousemetropole.fr](http://infoenergie-toulousemetropole.fr)

## Produire moins de déchets et privilégier le réemploi

- Le déchet le plus écologique est celui qu'on ne produit pas ! Réduire ses déchets, c'est la priorité.**
- Lors de vos achats, optez pour un **sac réutilisable** et privilégiez les **achats en vrac**.
- **Évitez les produits jetables** : lingettes, vaisselle en plastique ou en carton. A la place du papier essuie-tout, utilisez un torchon ou une éponge.
- Gels douche, produits d'entretien, cartouches d'encre... : **achetez des recharges** plutôt que le produit entier à nouveau.
- **Apposez un autocollant stop-pub** sur votre boîte aux lettres.
- **Privilégiez l'eau du robinet** à l'eau en bouteille.
- **Faites réparer les objets au lieu de les jeter** : c'est bon pour l'artisanat local (cordonniers, couturières...). Pensez aux dons et aux ressourceries pour les appareils dont vous ne vous servez plus.
- **Pensez à acheter en seconde main** : vêtements, meubles, appareils électroniques, etc.
- **Remplacez l'aluminium**, matériau très énergivore, par des emballages en verre réutilisables.

# Les bons choix pour la planète quand on vit en ville



## Les alternatives à la voiture individuelle

- **Métro, bus, tramway** : en privilégiant les transports en commun (plans et horaires sur [tisseo.fr](http://tisseo.fr)) vous évitez les embouteillages, faites des économies et contribuez à améliorer la qualité de l'air. Pour les trajets courts, la marche à pied reste le mode de déplacement le plus écologique !
- **Le vélo** a pour lui de nombreux atouts : rapide, agréable, et bon pour la santé, il peut servir aussi bien pour les trajets personnels que pour rejoindre son lieu de travail. Si vous n'avez pas de vélo personnel, pensez aux services tels que VéloToulouse ([velo.toulouse.fr](http://velo.toulouse.fr)) ou Indigo weel ([indigoweel.com](http://indigoweel.com)). Pour un déplacement en toute sécurité, l'appli [geovelo.fr](http://geovelo.fr) propose un guidage en temps réel.
- Pour limiter des coûts élevés de déplacement, la congestion du trafic, la recherche d'une place de stationnement, la pollution de l'air, essayez **le covoiturage** : consultez les plateformes en ligne, renseignez-vous auprès de votre entreprise pour savoir si elle adhère à un plan de déplacement inter-entreprises (PDIE).
- Si vous n'avez besoin d'une voiture que de manière ponctuelle, le partage d'un véhicule est une solution à envisager. Des services tels que Citiz ([toulouse.citiz.coop](http://toulouse.citiz.coop)) vous permettent d'expérimenter l'**autopartage** ou bien Iodines ([iodines.fr](http://iodines.fr)) pour se déplacer avec un véhicule 100% électrique.



## Inviter la nature chez soi

- **Balcon, terrasse, rebord de fenêtre** : autant d'endroits que l'on peut verdir facilement, dans l'idéal avec des fleurs mellifères qui seront appréciées des pollinisateurs. En complément, vous pouvez installer nichoirs à chauve-souris et hôtels à insectes pour aider la biodiversité en milieu urbain.
- **Pour vos cultures, évitez les pesticides, pratiquez le « Zéro Phyto »** et nourrissez vos plantes avec le compost que vous avez réalisé vous-même. Privilégiez les plantes locales, plus faciles d'entretien et résistantes.
- **Contribuez à la création d'un nouveau jardin partagé près de chez vous** : vous participerez ainsi à la dynamique de ces espaces collectifs, fondés sur une démarche participative, qui regroupent des jardiniers amateurs autour d'un projet respectueux de l'environnement. Pour en savoir plus : [toulouse.fr/web/environnement/jardins-partages/jardinons-toulouse](http://toulouse.fr/web/environnement/jardins-partages/jardinons-toulouse)

# Une consommation responsable



## Choisir l'énergie verte chez soi

- **En France, la demande des consommateurs en faveur de l'électricité verte a plus que doublé ces 4 dernières années.**

Vous pouvez contribuer à ce mouvement en suivant les recommandations de l'ADEME qui préconise de s'orienter vers les offres vertes « premium ». Ces prestations proposent de meilleures conditions de rémunération aux producteurs et soutiennent le développement de nouvelles installations renouvelables.

- **Une démarche comparable existe pour le gaz vert : [selectra.info](http://selectra.info)**  
Retrouvez guides et fiches pratiques pour adopter les bons éco-gestes au quotidien sur le site de l'ADEME : [ademe.fr](http://ademe.fr)



## Privilégier les produits certifiés

- **Surveillez les étiquettes lors de vos achats**, il existe plusieurs écolabels pour vous guider vers une consommation responsable : bois **FSC**, alimentation bio certifiée **AB**, produits de la mer issus de la pêche durable **MSC**, **Oeko-tex** pour les textiles sans produits toxiques pour le corps et l'environnement, **l'éco-label européen** (pour les produits d'entretien, cosmétiques...)... autant de garanties d'acheter un produit qui respecte et protège l'environnement.
- **Évitez les produits qui contribuent à la déforestation** : protéines animales importées, huile de palme, soja, etc.

## Adapter son alimentation

- **Privilégier les circuits courts et bio**, les fruits et légumes de saison : c'est bon pour la santé, c'est bon pour l'environnement !
- **Réduire sa consommation de viande** c'est possible en adoptant un régime flexitarien qui vise à passer de 6 à 4 le nombre de repas par semaine avec de la viande ou du poisson sauvage, et d'un repas par jour avec des produits transformés à seulement 2 repas par semaine.

Pour en savoir plus : [wwf.fr/agir-au-quotidien/modifier-comportements/alimentation](http://wwf.fr/agir-au-quotidien/modifier-comportements/alimentation)

Pour trouver les AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) proches de chez vous : [reseau-amap.org](http://reseau-amap.org)

# Au travail aussi, j'agis pour la planète



## Les bons réflexes pour économiser l'énergie

- **Éteindre son matériel informatique** (et les périphériques associés : imprimante, scanner...) à la fin de sa journée de travail et les lumières en sortant de chaque pièce.
- L'empreinte écologique des activités numériques (Internet, stockage de données...) est considérable : le secteur informatique représente environ 7 % de la consommation mondiale d'électricité selon Greenpeace. Pour la limiter, **on ne conserve sur les serveurs que les documents indispensables** et on supprime ceux en doublon ou devenus obsolètes / inutiles.

Pour en savoir plus,  
consultez l'étude **We Green** disponible sur [wwf.fr](http://wwf.fr)

## Réduire et trier les déchets

- Selon l'ADEME, un salarié utilise en moyenne 70 à 85 kg de papier par an. Pour réduire ce volume, il est indispensable de **n'imprimer que ce qui est absolument nécessaire** ; de privilégier les impressions en recto-verso, et en noir et blanc, de réutiliser le papier en brouillon.
- **Les bonnes habitudes de tri** (papier, bouteilles et flacons en plastique, verre, mais aussi : piles, batteries, ampoules, capsules de café) sont aussi utiles en entreprise : organisation de formation, installation de poubelles spécifiques, les solutions existent !
- **Utilisez de la vaisselle lavable** pour vos réunions et temps conviviaux.
- **Prenez un mug/tasse** pour la pause café plutôt qu'un gobelet jetable.

Plus d'infos sur : [wwf.fr](http://wwf.fr)

## L'APPLI POUR FAIRE CHANGER LES COMPORTEMENTS

**WAG (We Act for Good)** est une application du WWF qui vous aide à être plus éco-responsable à travers quelques réflexes faciles à adopter. Toulouse Métropole s'est associé à WAG en créant un groupe dédié sur l'appli. En le rejoignant, vous pourrez agir, localement, dans votre vie quotidienne, pour la planète. [À télécharger sur l'App Store et Google Play.](#)  
[wag.page.link/toulousemetropole](http://wag.page.link/toulousemetropole)



Groupe Toulouse  
Métropole