

Gestes simples
Changeons
Vie quotidienne **Agissons maintenant**
Bonnes résolutions *Planète* *Bonnes résolutions*
Agissons maintenant **Vie quotidienne** *Planète*
Gestes simples *Changeons*

ECOCALENDRIER® 2010
Les gestes écoresponsables de janvier à décembre



« changer rend heureux quand on œuvre pour un avenir meilleur »
Yann Arthus Bertrand.



Déchets ménagers

Un français produit **plus de 360kg/an** de déchets ménagers. Chaque fois que c'est possible, recyclons nos emballages. Apportons-les dans les conteneurs prévus à cet effet.

Des petites précisions s'imposent sur ce que l'on peut ou pas y jeter :



spécial Verre

bouteilles, bocaux et flacons sans couvercles ou bouchons (voir métal)

vaisselle en verres type verre, carafe, vase, assiette

spécial Plastique

bouteilles plastiques vides type lait, eau, jus de fruits, soda, huile, produits ménagers, flacons de produits de toilette type shampoing, gel douche, flacons alimentaires type vinaigrette, sauce, cubitainers et bonbonnes d'eau

pots de laitages vides, sachets alimentaires, sacs plastiques, rasoirs jetables, blisters, barquettes plastiques, boîtes à œufs en plastique, films plastiques, gobelets en plastiques

spécial Métal

OUI

boîte de conserve, barquettes en aluminium, canettes, aérosols, bidons en métal, mousse à raser, couvercles de pots en verre

NON

capsules de café, papier aluminium

spécial Papier

journaux, magazines, imprimés, tirages d'imprimante, courrier, prospectus, livres, annuaires, catalogues, sacs en papier kraft, cahiers agendas sans les spirales

papiers carbonés et papiers fax thermiques, papiers calques, papiers photos pour imprimante, photos argentiques, papiers peints, papiers cadeaux, papiers souillés de pizzas ou fast foods

spécial Carton

briques alimentaires, cartonnettes et suremballages en carton, boîtes à œufs en carton, paquets de lessives

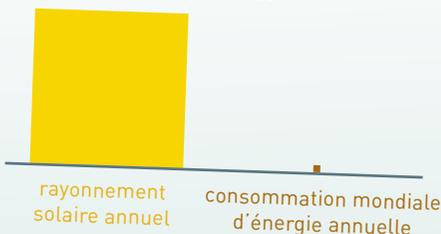
source eco-emballages

Potentiel solaire

1 heure de rayonnement solaire sur la planète équivaut à la **consommation d'énergie de l'ensemble de la population mondiale par an.**

Le rayonnement solaire est une réserve de **5 milliards d'années**, gratuite et non polluante.

Les autres énergies sont épuisables à très court terme :
41 ans pétrole,
63 ans gaz,
218 ans charbon.



Astuces

- > Acheter des **sacs poubelles recyclés**, la quantité de plastique dans les poubelles sera ainsi diminuée et le cycle du recyclage sera bouclé.
- > Acheter du **papier toilettes recyclé**, le nombre d'arbres qui finissent dans les toilettes sera réduit.
- > Acheter **moins de nourriture avec des emballages importants** et essayer de réduire le nombre de déchets à la source.

JANVIER 2010

Fruits et légumes de saison

Banane, clémentine, kiwi, orange, pamplemousse, pomme, poire
Betterave, carotte, chou, endive, mâche, oignon, poireau, navet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28	29	30	31	1 Jour de l'an	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Energies renouvelables

Les énergies renouvelables sont des **énergies d'avenir inépuisables**. Leur exploitation n'engendre pas ou peu de déchets et d'émissions polluantes. Elles couvrent **seulement 20 % de la consommation mondiale d'électricité**. Partout dans le monde, elles permettent la gestion de façon intelligente des ressources locales et la création d'emplois.

L'éolien

Les aérogénérateurs, mis en mouvement par le vent, fabriquent des dizaines de millions de mégawatt heure. Utile dans les sites isolés, cette électricité alimente aussi les grands réseaux de distribution. Les éoliennes mécaniques servent à pomper de l'eau dans de nombreux pays.



La petite hydroélectricité

Elle désigne les centrales ne dépassant pas 10 mégawatt de puissance. Des turbines installées sur les cours d'eau utilisent la force motrice des chutes pour générer de l'électricité. Celle-ci est injectée dans le réseau ou alimente des sites qui n'y sont pas raccordés.

La géothermie

Cette énergie utilise la chaleur du sous-sol. Avec une température moyenne ou faible, on chauffe des locaux, alors qu'une température élevée permet de produire de l'électricité par vapeur interposée.



La biomasse

Elle réunit le bois, la paille, les rafles de maïs, le biogaz. Le bois énergie représente 14 % de la consommation énergétique mondiale. Elle est la deuxième énergie renouvelable après l'hydraulique. L'utilisation du bois permet de diviser les émissions de CO2 par 12 par rapport au fioul et par 6 par rapport au gaz. (Source Ademe).



Il existe 4 sortes de bois de chauffage : la bûche classique, les bûchettes reconstituées, les plaquettes, les granulés. Le biogaz est issu de la fermentation des déchets organiques. Sa combustion produit de la chaleur, mais également de l'électricité par cogénération.

Le solaire

Une source 2 applications : thermique et photovoltaïque

Le solaire photovoltaïque

Des panneaux solaires produisent de l'électricité à partir de la lumière du soleil. Ils alimentent des sites isolés ou le réseau de distribution général.

En 20 ans, votre installation solaire aura compensé les émissions de CO2 d'une voiture ayant parcouru entre 120.000 et 160.000 km !



Le solaire thermique

Les capteurs solaires produisent de l'eau chaude sanitaire. Ils peuvent être aussi utilisés pour le chauffage, idéalement par le sol.



Une installation thermique permet de fournir entre 40 et 70 % des besoins en eau chaude (chauffe eau solaire) de l'habitat et de 30 à 50 % des besoins en chauffage suivant la région tout en étant écologique.

FEVRIER 2010

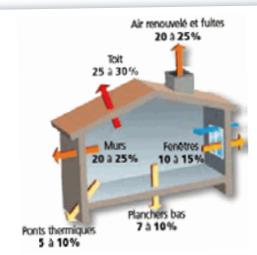
Fruits et légumes de saison

Banane, clémentine, kiwi, orange, pamplemousse, pomme
Betterave, carotte, chou, endive, mâche, oignon, poireau

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Habitat mieux isolé

Une isolation performante est primordiale pour obtenir une maison économe en énergie. Elle permet de s'affranchir d'importantes dépenses de chauffage et de climatisation et de faire un geste pour l'environnement. En réduisant **notre facteur énergétique**, nous **limitons nos émissions de gaz à effet de serre** et préservons les ressources.



Isolation du toit

25 à 30 %

des pertes thermiques d'une maison peuvent provenir du toit.

Il existe plusieurs produits sur le marché :

laine minérale,
laine de bois,
ouate de cellulose,
chanvre...

Isolation des murs

>Par l'intérieur

Cette solution n'est pas la plus performante même si la pose semble plus aisée.

>Par l'extérieur

Cette solution est nettement plus efficace et offre un large choix de produits. Elle permet de plus un très bon confort en hiver comme en été au sein de l'habitat.

Fenêtres

La performance thermique d'une paroi vitrée dépend de la nature de la menuiserie, des performances du vitrage et de la qualité de la mise en oeuvre de la fenêtre.

Elles peuvent réduire les déperditions, particulièrement la nuit ou limiter la température intérieure en été.

Identifions la performance énergétique de notre logement avec le diagnostic de performance énergétique (DPE). Un crédit d'impôt de 50 % sur le coût d'un DPE est possible dans le cas où il n'est pas obligatoire. Le logement sera classé sur les 2 étiquettes énergies et GES (Gaz à Effet de Serre).

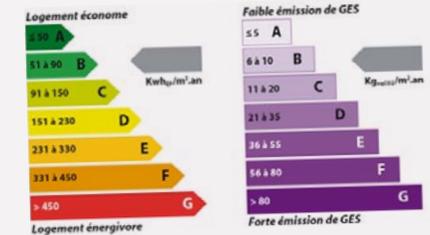
La moyenne actuelle du parc immobilier français se situe autour de 240 kWh/m² par an (classe E). L'objectif est de rendre les logements de plus en plus performants en terme d'énergie et de disposer dans l'ave-

nir proche de plus en plus de bâtiments basse consommation (classe A).

Le Grenelle de l'environnement prévoit :

en 2012, tous les bâtiments neufs seront labellisés **Bâtiment Basse Consommation**

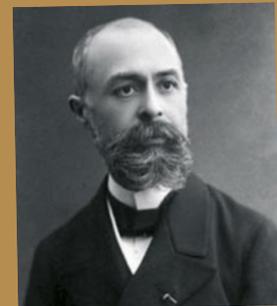
en 2020, tous les bâtiments neufs seront des **bâtiments à énergie positive**



Comme l'électroménager et les voitures, les bâtiments neufs et les logements mis à la vente ou en location doivent maintenant afficher leurs performances.

Historique photovoltaïque

L'effet photovoltaïque a été découvert par **Antoine Becquerel** en 1839, puis **Albert Einstein** expliqua ce phénomène en 1912. En 1954, trois chercheurs américains (Chapin, Pearson et Price) des laboratoires BELL mirent au point la première **cellule photovoltaïque au silicium avec un rendement de 4%**. D'abord une curiosité de laboratoire, les cellules photovoltaïques virent leur première application pour obtenir de l'énergie électrique pour un **satellite Vanguard** en **1958**. Une **première maison** alimentée par des cellules photovoltaïques fut construite par l'**université de Delaware aux états Unis** en **1973**.



MARS 2010

Fruits et légumes de saison

Banane, kiwi, orange, pamplemousse, pomme, poire
Betterave, carotte, chou, endive, oignon, poireau

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Journée mondiale des consommateurs	16	17	18	19	20 Printemps	21
22 Journée mondiale de l'eau	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Plantes et Jardin naturel

Les plantes vertes ont des vertus dépolluantes. Elles absorbent les substances toxiques contenues dans l'air : benzène, trichloroéthylène, formaldéhyde... Pour optimiser leur efficacité, une plante peut être placée tous les 10m² environ.



● AZALÉE PALMIER À CANNES

- Ammoniac (dégage des particules irritantes pour les voies respiratoires)
- Cuisine, toilettes

● PHILODENDRON

- Pentachlorophénol
- Chambre, salon (excellent humidificateur d'air)

● FICUS BENJAMINA, SYNGONIUM ALOÉ BARBADENSIS, GERBERAS

- Formaldéhyde (voies respiratoires)
- Toute la maison

● LIERRE, AGLAONEMA EPURUMNUS AUREUS DRACAENA FRAGANS SANSEVIERIA ARACANEA MARGINATA

- Benzène
- Toute la maison

● CHRYSANTHÈME, SPARTHIPHYLUM

- Trichloroéthylène
- Cuisine, toilettes

● CHLOROPHYTUM

- Monoxyde de carbone Formaldéhyde
- Toute la maison (bon anti-allergène)

Amendons notre potager de légumes bio avec notre propre compost. Le volume de nos ordures ménagères sera ainsi réduit de 20 à 30%. Que pouvons-nous y mettre ?



CE QUI EST POSSIBLE

- > Les épluchures
- > Les fruits et légumes abîmés non traités
- > Les coquilles d'œufs
- > Le marc de café
- > Les sachets de thé
- > Les restes alimentaires (croûtes de fromages, couenne de jambon, os, noyaux...)
- > Les filtres en papier
- > Les tontes de gazon non traités
- > Les cendres et sciures de bois
- > Les mouchoirs en papier, le papier essuie-tout
- > Les cheveux, poils et ongles
- > Les fleurs fanées

AVEC DES PRÉCAUTIONS

- > Les déchets de taille si broyés
- > Les feuilles non malades
- > Le papier et le carton sans encres
- > Les tissus 100% laine, lin, coton
- > Les litières biodégradables des animaux herbivores (pour les autres, enlever les déjections)

NE PAS UTILISER

- > Les plantes malades
- > La viande
- > Le poisson
- > Les produits laitiers
- > Les excréments de chien et de chat
- > Les mauvaises herbes
- > Les déchets inorganiques (verre, plastiques, métaux)

Les 2 technologies photovoltaïques

Technologie des couches minces (Thin Film)

Les modules en couches minces sont constitués de très fines couches d'un matériau photosensible déposées sur **un support à bas coût tel que le verre, l'acier inoxydable ou le plastique.**

Cet avantage en termes de prix par rapport à la technologie cristalline est toutefois contrebalancé par un rendement généralement moins élevé **(entre 5% et 13%).**

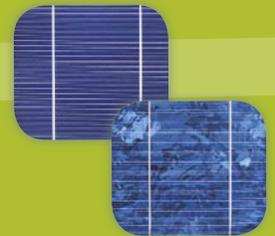


Technologie du silicium cristallin

Il s'agit de la technologie la plus répandue, représentant aujourd'hui environ **90% du marché.**

Le **rendement** varie entre **12% et 17%.**

Trois principaux types de cellules cristallines peuvent être distingués : **monocristallines** (Mono c-Si), **polycristallines** (Poly c-Si) et **rubans** (ruban c-Si).



AVRIL 2010

Fruits et légumes de saison

Kiwi, orange, pamplemousse, rhubarbe
Asperge, betterave, carotte, épinard, oignon, poireau, pomme de terre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4 Pâques
5 lundi de Pâques	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 Journée mondiale de la Terre	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Hygiène-Beauté

Sachons reconnaître les deux labels : "ECO" et "BIO".



Le label "ECO"

95% des ingrédients au minimum sont naturels ou d'origine naturelle.

▶ **5%** des ingrédients au minimum sont issus de l'agriculture biologique.

- ▶ Aucun parfums ni colorants de synthèse ne sont utilisés.
- ▶ Les conservateurs de synthèse comme les paraben ou le phénoxyéthanol sont exclus.
- ▶ Aucun produit pétrochimique n'est utilisé (paraffine, silicone, PEG)
- ▶ Aucun OGM (organismes génétiquement modifiés) n'est utilisé.
- ▶ Aucun traitement ionisant
- ▶ Pas de tests sur les animaux
- ▶ Procédés de fabrication non polluants
- ▶ Emballages et suremballages biodégradables ou recyclables

Le label "BIO"

Le label "BIO" est identique au label "ECO", sauf pour le minimum des ingrédients issus de l'agriculture biologique à

10% au lieu de 5%.



ASTUCES

Remplacer les savons et gels nettoyants par le savon d'Alep.

Ancêtre de tous les savons, le savon d'Alep est un savon surgras 100% naturel fabriqué artisanalement à base d'eau, de soude (ou cendre de salicorne), d'huile d'olive, et d'huile de baies de laurier. Il est recommandé pour les peaux sensibles, et peut être utilisé pour le corps, les cheveux et le linge.

Remplacer les déodorants par la pierre d'alun. L'alun est un sulfate double d'aluminium et de potassium, couramment désigné sous le nom d'alun de potassium. Les propriétés pharmacologiques principales de l'alun sont son pouvoir astringent et hémostatique. On trouve ce produit sous forme de pierre brute, ou sous forme de stick dans un emballage plastique.



Installation photovoltaïque

Plusieurs modules ou **panneaux photovoltaïques** sont connectés en **série** pour former une chaîne.

Les chaînes sont reliées à un onduleur.

L'installation est raccordée au réseau électrique et ne stocke pas l'électricité mais **injecte dans le réseau public** de distribution, ce qui permet de **revendre l'électricité** produite.

Il faut donc **convertir le courant continu** généré dans le module solaire en **courant alternatif** conforme au réseau.

L'onduleur remplit cette fonction ainsi que d'autres fonctions de sécurité.



MAI 2010

Fruits et légumes de saison

Kiwi, orange, pamplemousse, rhubarbe
Asperge, betterave, carotte, concombre, courgette, épinard, haricot vert, oignon, petit pois, poireau, pomme de terre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

						1 Fête du travail	2
3	4 4 au 9 mai Journées européennes du solaire	5	6	7	8 Armistice 1945	9	
10	11	12	13 Ascension	14	15	16	
17	18	19	20	21	22 Journée internationale de la diversité biologique	23 Pentecôte	
24	25	26	27	28	29	30 Fête des mères	
31							

Loisirs et culture

Les sports de nature attirent un très large public. Pratiquons des *loisirs respectueux de la nature* et des personnes environnantes : **limitons nos nuisances sonores**, évitons le piétinement de la végétation en dehors des zones prévues (sentiers, terrains de sport...), **préservons les ressources naturelles** (eau, espace) **économisons l'énergie** (carburant, électricité)

Activités sportives douces

en respectant quelques précautions

- Randonnée pédestre
 - Raids multisports de nature
 - Parcours aventure
 - Parcours accro branche Randonnée arboricole
 - Via ferrata, escalade
 - Baignade
 - Tir à l'arc
 - Pétanque
 - Vélo, VTT
- Equitation
 - Sports collectifs
 - Canoë-kayak, aviron,
 - Char à voile, voile, planche à voile, surf
 - Arts martiaux, yoga, danse
 - Raquettes à neige, randonnée en traîneau, cascade de glace, spéléologie
 - Découverte des fonds sous-marins, sentiers sous-marins



Activités polluantes

- Sports mécaniques (kart, quad, moto-cross, 4x4...)
- Motonautisme (jet-ski, bateaux à moteur, ski nautique...)
- Sports aériens
- Parachutisme ascensionnel
- Ski de piste
- Golf



Lorsque nous ne souhaitons ou ne pouvons pas pratiquer d'activité sportive, le livre est le loisir le plus écologique qui soit :

- > la pâte à papier nécessaire à sa fabrication provient de forêts nordiques exploitées de manière durable et répondant aux normes PEFC ou FSC.
- > les imprimeurs de livres ont adopté la charte Imprim'vert de respect de l'environnement et leurs déchets sont recyclés.
- > il ne nécessite aucune énergie pour l'utiliser.
- > il se transporte partout, s'offre, s'échange, se revend.
- > Il offre un choix plus vaste que le cinéma ou la musique.



Les avantages environnementaux du photovoltaïque

L'électricité photovoltaïque est une **énergie non polluante** :



pas d'émission de CO₂, gaz à effet de serre et déchets radioactifs.

Un panneau photovoltaïque rembourse l'énergie nécessaire à sa fabrication en 2 à 3 ans, pour une durée de vie de **plus de 30 ans** en moyenne. Il est **recyclable** à plus de 90%.

L'énergie solaire peut être consommée sur place, ce qui n'entraîne pas de pollution due au transport et pas de perte d'énergie.

Astuces

*S'abonner à une médiathèque.
Offrir des cadeaux culturels immatériels (abonnement à un magazine, places de spectacle, location chambre d'hôte), ou des chèques cadeaux équivalents carbone !*

JUIN 2010

Fruits et légumes de saison

Abricot, cerise, figue, framboise, fraise, groseille, melon, nectarine, pêche, pastèque, pomme
Asperge, aubergine, betterave, carotte, concombre, courgette, épinard, haricot vert, navet, oignon,
petit pois, poireau, poivron, pomme de terre, tomate

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5 Journée mondiale de l'environnement	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 Journée mondiale de lutte contre la désertification et la sécheresse	18	19	20 Fête des pères
21 Été	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Tourisme

L'expansion du tourisme conventionnel a un **impact direct sur l'environnement** car il repose sur le développement des infrastructures de transport.

Il suit une forte saisonnalité qui a pour conséquence la concentration de touristes sur des lieux précis, qui engendrent de fortes consommations d'énergie, d'approvisionnement en eau, de production d'eaux usées, de génération de déchets et de pollution atmosphérique. (source : Eurostat).

D'autres moyens de voyager et de se ressourcer sont possibles en limitant notre empreinte écologique.

Pensons au **tourisme de proximité** chez l'habitant ou en gîte rural, en nous déplaçant en vélo ou à pied à chaque fois que c'est possible.

A l'étranger, **voyageons équitable** en étant logés chez l'habitant et en aidant par exemple à la construction d'une école, la réhabilitation d'un bâtiment, l'installation d'un système d'irrigation ou d'un puits.

RECONNAÎTRE LES LABELS DES VACANCES EN HARMONIE AVEC LA NATURE



pavillon bleu d'Europe



label clef verte : campings respectueux de l'environnement (déchets, eau, énergie, sensibilisation)



label alpine pearls : attribué aux stations alpines européennes qui proposent de nouvelles formes de mobilité (car, train, bicyclettes, sentiers...)



label gîte Panda WWF : gîtes de France dans des sites naturels de qualité



label station verte de vacances : attribué à des communes rurales et de montagne



hôtels au naturel : hôtel dans les parcs régionaux de France



association accueil paysan : activités touristiques chez des agriculteurs



ecolabel européen pour les services d'hébergement touristique : utilisation des énergies renouvelables, usage raisonné de l'eau, réduction et tri des déchets, formation du personnel.

Les avantages financiers du photovoltaïque



> Achat obligatoire pendant **20 ans** de votre production d'électricité par EDF ou d'autres distributeurs d'énergie.

> Prix d'achat attractif garanti de **0,60 €/kWh** (2009), soit 6 fois le prix de l'électricité que vous consommez.

> **Crédit d'impôt de 50%** du prix du matériel, sur une enveloppe maximale de 16 000 € (400 € supplémentaire par enfant).

> Aides régionales.

> **Plus value sur votre habitat**, en Suisse et en Allemagne les maisons équipées se vendent 20% plus cher.

Astuces

S'il n'est pas possible de limiter ses déplacements ou d'éliminer totalement ses longs trajets, calculer le bilan carbone pour le compenser et ainsi reverser l'équivalent carbone pour des projets qui réduisent les émissions de gaz à effet de serre de type économies d'énergie ou énergies renouvelables. Eviter les huiles solaires. Les couches d'huiles solaires forment un écran à la surface de l'eau qui ralentit la photosynthèse, et donc la vie végétale, près des côtes. Utiliser en faibles quantités des laits solaires biodégradables à bases d'écrans minéraux, biodégradables, en complément d'une protection vestimentaire et aux heures les moins exposées de la journée. Il devrait être alors possible de protéger sa peau sans pour autant accabler la planète.

JUILLET 2010

Fruits et légumes de saison

Abricot, cassis, cerise, figue, framboise, fraise, groseille, melon, mirabelle, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, pomme, prune
Aubergine, betterave, carotte, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, petit pois, poireau,
poivron, pomme de terre, potiron, tomate

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 Fête nationale	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Economies d'énergie

Notre rapport idéal à la consommation d'énergie peut être schématisé par la démarche Negawatt.

Cette démarche repose sur :

- 1 > La *suppression des gaspillages* absurdes et coûteux à tous les niveaux de l'organisation de notre société et dans nos comportements individuels. Cela s'appuie sur la responsabilisation de tous les acteurs, du producteur au citoyen.
- 2 > La *réduction maximale des pertes* lorsqu'on utilise ou transforme l'énergie. Il est possible d'ores et déjà de réduire d'un facteur 2 à 5 nos consommations d'énergie avec les techniques existantes.
- 3 > La *couverture du solde énergétique par les énergies renouvelables*, seulement après avoir réalisé les 2 étapes précédentes.

RÉPARTITION DE NOS CONSOMMATIONS EN ÉNERGIE :

• Chauffage **70%** • Eau chaude **10%** • Cuisson **7%** • Éclairages et usages spécifiques **10%**

L'ÉCLAIRAGE ET LES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES



- Eteignons la lumière en quittant une pièce.
- Remplaçons nos halogènes et ampoules classiques par des lampes basse consommation. Elles consomment 4 à 5 fois moins d'énergie et durent 6 à 10 fois plus longtemps.
- Dépoussiérons régulièrement nos lampes et abat-jour.
- Bénéficions au maximum des apports de lumière naturelle là où nous en avons le plus besoin.
- Préférons les appareils ménagers et ampoules de classes A ou A+ voire A++.
- Couvrons les casseroles pour faire bouillir de l'eau, et économisons ainsi 4 fois moins d'électricité.

- Eteignons les veilles des appareils Hi-Fi, ordinateurs, TV... avec une multiprise munie d'un interrupteur. Des appareils en veille peuvent consommer jusqu'à 10 % d'énergie en plus.
- Ne laissons pas nos appareils allumés toute la journée, éteignons-les après usage si nous n'en avons besoin qu'un court moment.
- Débranchons notre chargeur de téléphone une fois que celui-ci est chargé.

Applications du photovoltaïque

Installations raccordées au réseau

Il s'agit du système photovoltaïque le plus populaire pour les maisons et entreprises situées en zones développées. L'installation raccordée au réseau ne stocke pas l'électricité mais l'injecte dans le réseau public de distribution ce qui permet de revendre l'électricité produite.



Installations autonomes

Cette configuration ne produit de l'énergie que lorsque le soleil brille. Ces installations sont généralement pourvues en plus d'un accumulateur d'énergie (batterie), raccordé en amont à un régulateur de charge doté d'une protection contre la décharge profonde.

Centrales connectées au réseau

Ces systèmes, également connectés au réseau, produisent une grande quantité d'électricité photovoltaïque en un seul endroit. La taille de ces installations varie de plusieurs centaines de kilowatts à plusieurs mégawatts. Certaines sont situées sur de grands bâtiments industriels tels que des aéroports ou des gares ferroviaires. Ceci permet à la fois d'utiliser des espaces disponibles et de compenser en partie l'électricité consommée par ces activités énergivores.

LE CHAUFFAGE



- 19°C dans les pièces de vie, c'est suffisant, augmenter la température de 1°C, c'est 7% de consommation en plus.
- En cas d'absence de plus de deux heures, baissions le thermostat de 3 à 4°C.
- Profitons au maximum de la chaleur du soleil, c'est gratuit et efficace.
- Ne couvrons pas nos appareils de chauffage... ce ne sont pas des sèche-linge.
- Pour aérer une pièce, 5 min par jour suffisent. Coupons notre chauffage pendant l'aération.
- Un bon entretien de notre système de chauffage, c'est 10% d'économie.

AOUT 2010

Fruits et légumes de saison

Abricot, cassis, figue, framboise, fraise, groseille, melon, mirabelle, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, pomme, poire, prune, raisin
Artichaut, aubergine, betterave, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, navet, oignon, poireau, poivron,
pomme de terre, potiron, tomate

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	Assomption
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Transport

Nous pouvons choisir de *moins polluer l'atmosphère, de moins consommer de carburants.*

Réfléchissons à notre façon de nous déplacer.

Emission de gaz à effet de serre par mode de transport (g CO2/passager/kilomètre)

Train	3
Bateau	0,2
Voiture route	60
Voiture ville	100
Avion court courrier	60
Avion long courrier	25

Lorsque nous ne pouvons pas nous passer de voiture :

> Pensons au **covoiturage** (travail, activités sportives et culturelles, courses). Nous réaliserons des économies de consommation de carburant, d'usure et d'entretien du véhicule, de kilométrage annuel parcouru.

> Interrogeons-nous sur les **types et nombre de nos véhicules**. Sont-ils réellement adaptés à nos besoins et usages : combien de personnes les utiliseront, pour quels types de trajets, à quelle fréquence ? Sont-ils tous indispensables et pouvons-nous en louer certains ?

> Adoptons **une éco-conduite souple**. Nous économiserons ainsi de 7 à 15% de carburant, et beaucoup de stress et d'agressivité au volant !

Astuces

Pour mieux utiliser son véhicule :

Veiller à le faire entretenir régulièrement : filtres, pression des pneus...

Utiliser la climatisation et les équipements électriques avec modération.

Eviter les petits trajets et fuir les bouchons.

LES ALTERNATIVES À LA VOITURE :

les transports en commun chaque fois que c'est possible : **bus, tramway, métro, train**. Ils sont plus économiques et plus sécurisants.

les transports doux : **vélo, marche à pied**. Ils participent à notre bonne santé.



Le photovoltaïque en France

Le marché français connaît un fort développement depuis la hausse du tarif d'achat de l'électricité photovoltaïque en 2006. Cette mesure incitative, combinée au crédit d'im-

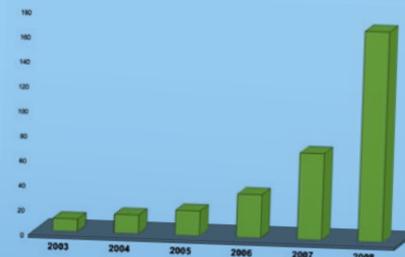
pôt existant, a positionné la France

dans le top 10 des marchés mondiaux du photovol-

taïque avec une particularité : un développement principalement en direction de l'intégration au bâtiment.

La France devrait suivre une trajectoire proche de celle de l'Allemagne, à la différence près que l'Allemagne n'a jamais imposé de contrainte

d'intégration au bâti. Inversement, la France bénéficie d'une industrie allemande déjà mûre et développée qui n'existait pas il y a 7 ans.



SEPTEMBRE 2010

Fruits et légumes de saison

Coing, figue, framboise, fraise, melon, mirabelle, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, pomme, poire, prune, raisin
Artichaut, aubergine, betterave, carotte, chou-fleur, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, oignon, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, tomate

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 Journée mondiale de la protection de la couche d'ozone	17	18	19
20	21 Journée internationale de la paix	22	23 Automne	24	25	26
27	28	29	30			

Habillement

La culture conventionnelle du coton est reconnue comme étant la culture la plus polluante du monde.

Pour nous habiller, préférons le coton bio :

- sa culture biologique restaure la fertilité des sols et l'équilibre des écosystèmes
- le coton bio aide à sauvegarder la santé des hommes qui le cultivent et à préserver notre planète
- le cours du coton bio n'est pas soumis à la spéculation, c'est une garantie pour les petits pays producteurs qui pérennisent leur subsistance
- sa production ne revient pas plus cher que la production conventionnelle
- le coton bio est exempt de pesticides et de métaux lourds. Il est très bien toléré par la peau, et présente moins de risques d'allergies
- il est agréable à porter, plus souple et plus doux

Le lin et le chanvre

La culture du lin nécessite 10 fois moins de produits phytosanitaires que le coton. Le chanvre pousse lui sans traitement.



La laine

L'hiver, privilégions la laine, 100% naturelle : quoi de plus agréable qu'un pull en pure laine vierge de mohair moelleuse !

Naturel ou synthétique

Les textiles synthétiques ont pour atouts la légèreté, une coloration plus facile et des effluents mieux maîtrisés. Ils sont plus faciles d'entretien que les textiles naturels, ce qui limite leur impact environnemental. En revanche, ils sont issus du pétrole et donc peu recyclables après usage. La "laine polaire" tirée du recyclage des bouteilles PET (polyéthylène) est toutefois un bon exemple des possibilités du vêtement écologique synthétique.

Des alternatives au coton

Les vêtements d'occasion

Les friperies permettent de trouver des vêtements usagés de très bonne qualité, à des prix vraiment raisonnables. En achetant dans de tels endroits, nous nous composons une nouvelle garde-robe unique et responsable.

Les perspectives d'évolution du photovoltaïque



En 2020

• 20,7 gigawatt crête d'installations photovoltaïques fonctionneront

• Le photovoltaïque alimentera un milliard d'habitants dont 30 % des habitants africains

• 2,3 millions d'emplois seront créés par cette industrie

• L'investissement sera de 75 milliards d'euros par an

• 82 millions d'habitants des pays développés dont 35 millions en Europe auront des installations photovoltaïques connectées au réseau.

OCTOBRE 2010

Fruits et légumes de saison

Coing, clémentine, figue, poire, pomme, poire, prune, raisin
Betterave, carotte, châtaigne, chou, chou-fleur, fenouil, oignon, poireau, pomme de terre, potiron, tomate

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

					1 Journée mondiale de l'habitat	2	3
4	5	6	7	8	9	10 journée internationale de la prévention des catastrophes naturelles	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

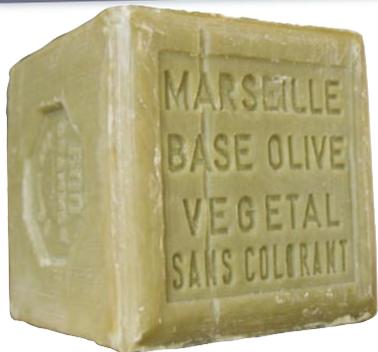
Entretien ménager

Pensons à l'environnement en réduisant notre stock de produits ménagers. Notre maison sera aussi propre mais plus verte !

TOUS LES DÉTERGENTS CONVENTIONNELS CONTIENNENT :

- ▶ des tensioactifs, également appelés «agents de surface», qui sont d'origine pétrochimique
- ▶ de l'eau de Javel parfois (le chlore libéré dans les eaux usées se combine facilement avec certaines molécules pour former des organochlorés, qui sont extrêmement toxiques)
- ▶ de la soude (irritante et polluante à doses répétées)
- ▶ des parfums de synthèse, (nocifs et allergisants qui contiennent notamment des solvants, qui se retrouvent ensuite dans les eaux usées et nuisent au bon fonctionnement des fosses septiques et des stations d'épuration)
- ▶ des acides (chlorhydrique, sulfurique, phosphorique) et des additifs (épaississants, parfums, colorants...) pour les gels WC

Les produits écologiques vendus dans le circuit bio sont composés de tensioactifs issus de matières premières végétales renouvelables. Ils utilisent des parfums d'origine végétale (huiles essentielles).



Astuces

Opter pour des alternatives écologiques :

vinaigre blanc, huiles essentielles, citron, noix de lavage, bicarbonate de soude, savon noir, savon de marseille.

- Choisir les programmes basse température 40 ou 30°C pour le cycle de la machine à laver.
- Eviter d'utiliser le sèche-linge à chaque fois que c'est possible.
- Gagner de l'énergie et du temps en ne repassant que ce qui doit l'être !

LES LABELS



L'écolabel européen

minimise l'impact du produit sur l'environnement de sa conception à son élimination, sans exclure les composants issus du pétrole...



La marque NF environnement

5 bonnes raisons de s'équiper en photovoltaïque

1 Le soleil est gratuit.

2 L'énergie solaire photovoltaïque ne génère ni bruit, ni émissions nocives, ni gaz polluants.

3 Les systèmes photovoltaïques sont très sûrs et d'une grande fiabilité.

(L'espérance de vie d'un panneau solaire est de plus 30 ans).

4 Les modules photovoltaïques sont recyclables et les matériaux utilisés pour leur production (silicium, verre, aluminium, etc.) peuvent être réutilisés.

5 L'énergie solaire photovoltaïque exige peu de maintenance et les modules sont faciles à installer.

NOVEMBRE 2010

Fruits et légumes de saison

Clémentine, orange, poire, pomme, poire, raisin

Betterave, carotte, châtaigne, chou, chou-fleur, endive, mâche, oignon, poireau, pomme de terre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7 Journée mondiale de l'arbre
8	9	10	11 Armistice 1918	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 Semaine européenne de la réduction des déchets	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Alimentation

En utilisant des produits locaux et de saison, nous diminuons considérablement notre impact sur l'environnement : moins de carburants utilisés pour le transport, moins d'émission de CO₂.

Equivalent carbone en kg pour la production et l'acheminement d'une tonne de fruits :

Zone production	Equivalent carbone en Kg/tonne
Local	3
Espagne	25
Tunisie	1200
Afrique du Sud	3200

La consommation des produits issus de l'agriculture bio ou raisonnée permet de réduire la diffusion de substances toxiques dans l'eau, l'air et le sol. L'agriculture bio réduit de 30% l'énergie nécessaire à la production agricole.

Cuisinons des produits frais et limitons le nombre d'intermédiaires, en utilisant par exemple des produits récoltés dans une ferme de cueillette ou provenant d'une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).

Pour reconnaître les labels environnementaux alimentaires :



Le label européen pour les produits biologiques : 95% au moins des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.



Le label AB : label français plus exigeant que le label européen.



Le label Nature et Progrès : s'applique aux produits alimentaires et cosmétiques, plus exigeant que le label AB.



Le label Demeter : s'applique aux produits issus de l'agriculture biodynamique (respect des phases lunaires, des cycles saisonniers)



Le label Max Havelaar : garantit des produits répondant aux standards internationaux du commerce équitable

Astuces

- **Acheter des fruits et légumes sans emballage.**
- **Consommer moins de viande : le secteur de l'élevage génère plus de gaz à effet de serre que le transport (source FAO).**
- **Boire l'eau du robinet : elle ne produit aucun déchet et coûte moins cher.**

Les applications photovoltaïques de demain

On peut tenter d'imaginer ce que sera le monde à l'heure solaire en 2030.

- Des fermes solaires dans le désert produiront des centaines de giga watt d'électricité, acheminées via une infrastructure complexe.



- Les toits et vitres des bâtiments, des véhicules, des équipements urbains équipés de capteurs donneront à chaque élément une autonomie en énergie électrique



- Les objets de la vie quotidienne seront alimentés par des capteurs solaires : vêtements, petits équipements électroniques...



DÉCEMBRE 2010

Fruits et légumes de saison

Clémentine, kiwi, orange, poire, pomme

Betterave, carotte, châtaigne, chou, chou-fleur, endive, mâche, oignon, poireau, pomme de terre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 Journée pour la coopération Nord Sud
20	21 Hiver	22	23	24	25 Noël	26
27	28	29 Journée mondiale de la diversité biologique	30	31		

Actevert est spécialisée dans les économies d'énergies et les énergies renouvelables.

Nous réalisons régulièrement des actions de promotion de respect de l'environnement. Ces actions visent à sensibiliser un large public à la mise en œuvre de gestes simples ayant des conséquences déterminantes sur l'avenir de la planète, en conciliant bien-être et économie.

Particuliers, entreprises, vous avez un projet, vous souhaitez des conseils, un chiffrage.
Professionnels, associations, vous souhaitez nous rejoindre.

05 59 15 23 71
www.actevert.fr
contact@actevert.fr

Contactez-nous :



Actevert,
44 route de Bayonne,
64600 Anglet

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code Postal :
Localité :
E-mail :

2010

LES GRANDES DATES
DE L'ECOCALENDRIER



22 mars

Journée mondiale
de l'eau

22 avril

Journée mondiale
de la Terre

4 au 9 mai

Journées européennes
du solaire

5 juin

Journée mondiale
de l'environnement

16 septembre

Journée mondiale
de la protection
de la couche d'ozone

1 octobre

Journée mondiale
de l'habitat

7 novembre

Journée mondiale
de l'arbre

29 décembre

Journée mondiale
de la diversité biologique

JANVIER	1
V1	
S2	
D3	
L4	
M5	
M6	
J7	
V8	
S9	
D10	
L11	
M12	
M13	
J14	
V15	
S16	
D17	
L18	
M19	
M20	
J21	
V22	
S23	
D24	
L25	
M26	
M27	
J28	
V29	
S30	
D31	

FEVRIER	
L1	
M2	
M3	
J4	
V5	6
S6	
D7	
L8	
M9	
M10	
J11	
V12	7
S13	
D14	
L15	
M16	
M17	
J18	
V19	8
S20	
D21	
L22	
M23	
M24	
J25	9
V26	
S27	
D28	

MARS	
L1	
M2	
M3	
J4	
V5	10
S6	
D7	
L8	
M9	
M10	
J11	
V12	11
S13	
D14	
L15	
M16	
M17	
J18	
V19	12
S20	
D21	
L22	
M23	
M24	
J25	
V26	13
S27	
D28	
L29	
M30	14
M31	

AVRIL	
J1	
V2	
S3	
D4	
L5	
M6	
M7	
V9	15
S10	
D11	
L12	
M13	
M14	
J15	
V16	16
S17	
D18	
L19	
M20	
M21	
J22	
V23	17
S24	
D25	
L26	
M27	
M28	
J29	
V30	18

MAI	
S1	
D2	
L3	
M4	
M5	
J6	
V7	19
S8	
D9	
L10	
M11	
M12	
J13	
V14	20
S15	
D16	
L17	
M18	
M19	
J20	21
V21	
S22	
D23	
L24	
M25	
M26	
J27	22
V28	
S29	
D30	
L31	

JUIN	
M1	
M2	
J3	
V4	23
S5	
D6	
L7	
M8	
M9	
J10	
V11	24
S12	
D13	
L14	
M15	
M16	
J17	
V18	25
S19	
D20	
L21	
M22	
M23	
J24	
V25	26
S26	
D27	
L28	
M29	27
M30	

JUILLET	
J1	
V2	
S3	
D4	
L5	
M6	
M7	28
J8	
V9	
S10	
D11	
L12	
M13	
M14	29
J15	
V16	
S17	
D18	
L19	
M20	
M21	30
J22	
V23	
S24	
D25	
L26	
M27	
M28	31
J29	
V30	
S31	

AOUT	
D1	
L2	
M3	
M4	
J5	32
V6	
S7	
D8	
L9	
M10	
M11	
J12	33
V13	
S14	
D15	
L16	
M17	
M18	
J19	34
V20	
S21	
D22	
L23	
M24	
M25	
J26	35
V27	
S28	
D28	
L30	
M31	

SEPTEMBRE	
M1	
J2	
V3	36
S4	
D5	
L6	
M7	
M8	
J9	37
V10	
S11	
D12	
L13	
M14	
M15	
J16	38
V17	
S18	
D19	
L20	
M21	
M22	
J23	39
V24	
S25	
D26	
L27	
M28	
M29	
J30	40

OCTOBRE	
V1	
S2	
D3	
L4	
M5	
M6	
J7	41
V8	
S9	
D10	
L11	
M12	
M13	
J14	42
V15	
S16	
D17	
L18	
M19	
M20	
J21	43
V22	
S23	
D24	
L25	
M26	
M27	
J28	44
V29	
S30	
D31	

NOVEMBRE	
L1	
M2	
M3	
J4	45
V5	
S6	
D7	
L8	
M9	
M10	
J11	46
V12	
S13	
D14	
L15	
M16	
M17	
J18	47
V19	
S20	
D21	
L22	
M23	
M24	
J25	48
V26	
S27	
D28	
L29	
M30	

DECEMBRE	
M1	
J2	
V3	49
S4	
D5	
L6	
M7	
M8	
J9	50
V10	
S11	
D12	
L13	
M14	
M15	
J16	51
V17	
S18	
D19	
L20	
M21	
M22	
J23	52
V24	
S25	
D26	
L27	
M28	
M29	
J30	53
V31	

A l'année prochaine pour de nouveaux conseils écolos dans l'Écocalendrier 2011...

L'Écocalendrier 2010 est imprimé sur du papier ecolabelisé fabriqué avec 100% de fibres recyclées, certifié par l'écolabel européen.

L'intégralité des fibres composant le papier de l'Écocalendrier 2010 étant recyclées, le papier utilisé a un impact réduit sur les ressources naturelles : eau, énergie et bois.

L'Écocalendrier 2010 est réalisé avec des encres végétales, plus facilement biodégradables que les encres d'origine minérales à base d'hydrocarbures.

