



GUIDE

DU DÉVELOPPEMENT



DURABLE À IFP SCHOOL

Initiatives pour un Campus Durable



Sustainable
Campus
Initiative



01

AGIR À L'ÉCOLE

Bâtiment : éclairage, eau, chauffage et climatisation.....	8
Matériel informatique et consommations numériques.....	9
Consommation de papier	14
Gestion des déchets	16
Réduire le gaspillage alimentaire.....	18

02

MOBILITÉ

Déplacements motorisés	20
Vélo.....	22

03

À LA MAISON

Consommer durable	30
Alimentation.....	32
Energie	42
Déchets.....	45
Trucs & astuces pour économiser chez soi.....	49

BIENVENUE

Guide du développement durable

Le guide du développement durable à IFP School est à destination des étudiants et du personnel de l'école. Il se veut un outil pratique d'information et de conseils pour orienter nos pratiques vers un mode de vie plus durable.

Ce guide est composé de trois parties où le lecteur peut agir : à l'école, dans ses déplacements, et chez lui.

Le guide du développement durable à IFP School est amené à évoluer, être enrichi et mis à jour régulièrement. Vous pouvez faire remonter toute remarque ou suggestion au responsable du groupe Initiatives pour un Campus Durable, Sidney Lambert-Lalitte, par email : sidney.lambert-lalitte@ifpen.fr

Lors de la réalisation de ce Guide, le groupe Initiatives pour un Campus Durable a reçu la contribution d'élèves du programme Energie et Procédés dans le cadre de leur projet « Transition énergétique et Responsabilité Globale ».

Initiatives pour un Campus Durable

Pilotage intelligent de la consommation d'énergie, gestion des ressources et des déchets, mobilité durable, santé et alimentation, rôle social et sociétal sont autant de sujets au cœur des enjeux de l'école d'aujourd'hui.

Nos enseignements se transforment pour faire d'IFP School l'école de l'innovation énergétique et de la mobilité durable. Nos pratiques évoluent elles-aussi.

Depuis 2017, le groupe Initiatives pour un Campus Durable fait vivre le développement durable auprès des étudiants et du personnel d'IFP School.

Ouvert aux étudiants, aux enseignants, et au personnel administratif, le groupe SCI, résolument tourné vers l'action, agit sur le cadre de vie de l'école et son environnement.

IFP School travaille en synergie avec les équipes d'IFP Energies nouvelles, qui portent la politique RSO (Responsabilité Sociétale des Organisations), notamment la politique de réduction des consommations d'énergie et d'atténuation des émissions.

D'autres projets sont en cours et chacun peut y contribuer !

Le développement durable à l'école

2017

Une première action a été mise en place afin de sensibiliser les membres de l'école aux éco-gestes : des affiches rappellent à chacun l'importance d'éteindre la lumière, les équipements informatiques, de fermer les fenêtres ou signaler des fuites d'eau afin de limiter la consommation d'énergie et de ressources.

2018

Une action visant à réduire la consommation de gobelets plastiques sur le campus de l'école a été mise en œuvre. Portée par un groupe d'étudiants, ce projet a conduit à la distribution de gourdes réutilisables à l'ensemble des étudiants et personnel de l'école. Des capteurs infra-rouges ont aussi été installés sur les machines à café de l'école permettant d'y utiliser son propre mug.

2019

En partenariat avec le Bureau des Élèves de l'école, des mugs isothermes réutilisables sont proposés aux étudiants à un prix avantageux. Les fonds récoltés permettront au BDE de mettre en œuvre des actions liées au développement durable dans le cadre de leurs activités.



01

AGIR À L'ÉCOLE

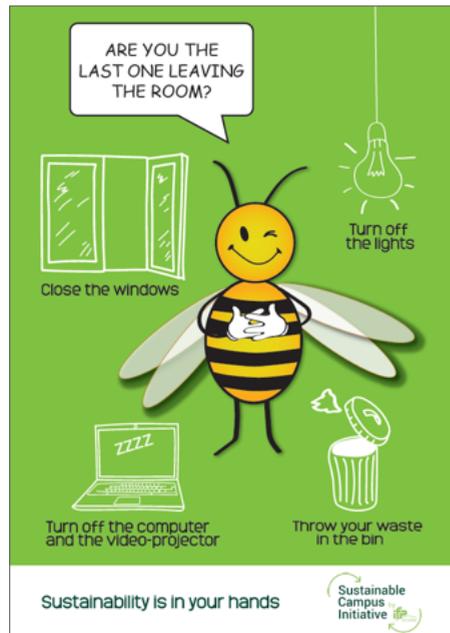
Bâtiment : éclairage, eau, chauffage et climatisation.....	8
Matériel informatique et consommations numériques.....	9
Consommation de papier	14
Gestion des déchets	16
Réduire le gaspillage alimentaire.....	18



Bâtiment : éclairage, eau, chauffage et climatisation

Réduction des consommation électrique, d'eau, de chauffage, la consommation du bâtiment Tamaris (IFP School) est l'affaire de tous. En 2018, une campagne de sensibilisation aux éco-Gestes a été mise en place dans le bâtiment, invitant ses usagers à adopter des comportements écoresponsables.

Dans les salles de classe, une affiche rappelle les 4 gestes principaux à adopter avant de quitter la salle.



Le bâtiment TAMARIS va faire l'objet d'un audit énergétique en 2020, qui permettra d'obtenir des préconisations afin de réduire davantage les consommations d'énergie sur le bâtiment.

Signalez toute fuite d'eau auprès du personnel de l'école, qui prendra les dispositions adéquates.



Pour la santé autant que pour la réduction de consommation d'énergie, une affiche vous invite à privilégier les escaliers aux ascenseurs.



Dans les sanitaires de l'école, des affichettes rappellent d'éteindre les lumières.



Matériel informatique et consommations numériques

Les activités de bureau comme d'une école passent forcément par l'utilisation d'ordinateurs, de téléphones, ou d'imprimantes. Ces équipements ont des impacts environnementaux pendant toute leur durée de vie : consommation d'électricité et de matières premières, production de déchets...

Fabriquer un ordinateur de 2 kg c'est :

800 kg

de matières premières mobilisées

124 kg de CO₂

générés sur les 169 kg émis sur l'ensemble de son cycle de vie



ALLONGER LA DURÉE DE VIE DES ÉQUIPEMENTS DE BUREAU : LE GESTE LE PLUS EFFICACE POUR DIMINUER LEURS IMPACTS

Passer de 2 à 4 ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de 50% son bilan environnemental. En cas de panne ou de renouvellement du matériel, pensez à la réparation, au marché du réemploi et du matériel reconditionné et, au final, au recyclage obligatoire des déchets d'équipements électriques et électroniques. Ces actions ne sont pas de votre seul ressort: parlez-en entre collègues et avec le service des achats.

Les équipements du système d'information ont des impacts significatifs sur l'environnement tout au long de leur cycle de vie. Ils concernent notamment les émissions de CO₂, les rejets de substances toxiques, la production de déchets (DEEE¹), mais également, via les périphériques, la consommation de papier et de cartouches des dispositifs d'impression. Depuis 2017, la DSI², dans le cadre de la démarche Green IT³, a mis en place de nombreuses actions.

• **Le suivi d'indicateurs du parc informatique.** En sept ans, le parc d'imprimantes locales et à jet d'encre a été optimisé en le réduisant au juste nécessaire et en le répartissant au mieux pour les utilisateurs.

• **La surveillance du niveau de rafraîchissement** des salles machines et des locaux hébergeant les répartiteurs réseau, de manière à en optimiser la climatisation.

1 DEEE: Déchets d'équipements électriques et électroniques.

2 DSI: Direction du Système d'Information

3 Green IT: actions pour rendre les technologies de l'information plus vertes

- **Une opération de communication interne** pour inciter les salariés à éteindre leurs postes de travail les soirs et les week-ends. **En 2018, une moyenne de 7,1% de PC d'entreprise restant allumés a été constatée, contre 8,7% un an auparavant (bien en dessous de l'objectif initial de 10%).**

- **Le recyclage des smartphones professionnels.** Un nouveau prestataire spécialisé a été sélectionné et une convention signée fin 2018. Une première opération de recyclage lui a été confiée en 2019.

- **L'achat de PC bureautiques et scientifiques marqués du label EPEAT¹** qui implique le recyclage par une filière reconnue.

Email : les bonnes pratiques

- **Classez vos mails** dès leur arrivée et éliminer d'entrée les spams. Il est très utile d'installer un logiciel anti-spams.

- **Ne multipliez pas les destinataires.**

- **Évitez l'usage systématique de la fonction « répondre à tous »** si vous répondez à un envoi collectif.

En 2017, la DSI a participé au forum RSO organisé sur ses deux sites pour sensibiliser et échanger avec le personnel d'IFPEN sur l'impact environnemental des technologies de l'information (TIC) et la réduction de l'empreinte carbone par l'utilisation d'outils collaboratifs comme la visioconférence, la prise en main à distance ou les réunions en ligne.

L'usage d'Internet est devenu incontournable dans les activités d'une école. Il semble immatériel, mais c'est une illusion. Internet génère des impacts environnementaux bien réels. Dans ce domaine aussi, agissons pour les réduire : les pistes sont multiples et efficaces !

- **Créez des pièces jointes légères et bien conçues :** fichiers compressés, PDF basse définition, documents optimisés (suppression des blancs, des images inutiles...) et faciles à lire sur ordinateur ou sur tablette, éditables par chapitre (votre correspondant pourra ainsi sélectionner ce qui lui est nécessaire).

- **Créez plusieurs signatures :** une avec une image basse définition de votre signature assortie du logo de votre entreprise pour les mails officiels ou les prises de contact, et une sans image ou logo pour les échanges internes et les contacts déjà bien établis.

- **Remplacez les pièces jointes par un lien hypertexte ou URL.** Pour les documents très lourds, pensez aux dossiers de partage mis à disposition par IFPEN ou IFP School.

- **Supprimez les pièces jointes des messages auxquels vous répondez.**



Recherche web : faire court et simple

- **Allez directement sur le site recherché,** en utilisant l'historique de vos consultations, en créant des favoris dans votre navigateur pour les adresses que vous consultez régulièrement ou en tapant directement l'adresse URL d'un site lors d'une recherche.

- **Faites une recherche précise en utilisant des mots-clés pertinents** et en affinant votre recherche (exclusion ou couplage de certains mots, formulation la plus exacte possible, utilisation de la fonction « recherche avancée »...).

- **Utilisez les flèches au niveau de la barre d'adresse** (« reculer » ou « avancer » d'une page). Elles permettent d'économiser le rechargement des pages.

- **Fermez les onglets que vous n'utilisez pas,** cela améliore la navigation.

- **Limitez le fonctionnement des animations flash sur les pages consultées :** elles sont gourmandes en énergie. Certains logiciels permettent de les bloquer et de les faire jouer au cas par cas.

Stockage de données : comment réduire la consommation

Le stockage de données se fait soit localement, sur votre ordinateur, sur les équipements de l'entreprise, soit, de plus en plus souvent en externe, via les serveurs des webmails et le Cloud.

- **Triez et organisez vos mails** pour faciliter vos recherches.

- **Nettoyez régulièrement votre boîte mail,** surtout s'il s'agit d'un webmail : vous vous protégez des utilisations indésirables, vous allégez les data centers et le travail de votre équipement.

- **Videz également le cache de votre navigateur,** les cookies et l'historique de navigation...

- **Mettez à jour la liste de vos favoris.**

- **Triez les données stockées** en supprimant celles qui sont inutiles, surtout celles stockées à distance : des images, des vidéos, des documents jamais consultés s'y

accumulent et encombrant les unités de stockage.

- **Videz régulièrement le dossier « téléchargements »** de votre système d'exploitation.

- **Stockez et utilisez le maximum de données localement (disque dur externe...).** À chaque stockage en externe, à chaque consultation de ces données, on impose des allers-retours entre utilisateurs et serveurs. De plus, il est facile d'oublier ce qui est stocké dans le Cloud quand on n'en a plus l'utilité.



Qwant : moteur de recherche qui respecte la vie privée de ses utilisateurs



Qwant Search est le premier moteur de recherche européen, à la fois performant et éthique.

Il repose sur deux piliers fondamentaux : protéger votre vie privée en ne collectant aucune donnée personnelle liée à vos requêtes et garantir neutralité et impartialité des résultats.

Qwant a été bâti autour du respect de vos données personnelles. Il n'utilise pas de cookies, ni de dispositif de traçage (pixel, fingerprinting), ne garde pas vos traces numériques en mémoire et tourne sur une infrastructure indépendante, avec des serveurs localisés en France. Les résultats affichés seront les mêmes, qui que vous soyez et où que vous vous trouviez (à moins que vous ne vous localisiez de vous-même, pour faciliter vos recherches).

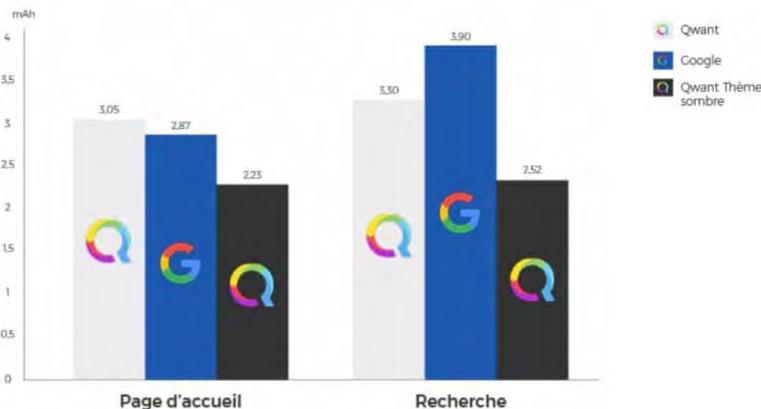
Lors d'une requête, celle-ci est immédiatement anonymisée dans la mesure où elle est dissociée de l'adresse IP de l'utilisateur, en conformité avec les préconisations de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Selon une étude menée par GreenSpector, spécialisée dans la mesure de la consommation énergétique des applications mobiles, Qwant consomme 15% de moins de batterie que Google lors des recherches sur Internet.

Le thème sombre de Qwant permet de diminuer la consommation de la page d'accueil de près de 27% par rapport à son thème « jour » à fond blanc, et 24% pour les résultats de recherche.

Qwant respecte les lois et les cultures européennes et contribue à développer l'économie numérique de l'ensemble des pays de l'Union européenne et du continent européen. Son siège est en France, à Paris et ses équipes sont réparties sur plusieurs bassins d'emplois à travers le territoire.

POUR EN SAVOIR PLUS
help.qwant.com



Quelques gestes pour réduire son impact numérique

Choisir une police écologique

Garamond : une économie de 24% de toner car 15% plus petite que Times New Roman, Century Gothic et Comic Sans. En revanche, celle-ci étant plus petite, elle est régulièrement utilisée en 14pt plutôt que 12pt traditionnellement avec les autres polices pour obtenir le même confort de lecture.

Garamond

Century Gothic : 30% d'encre économisés comparativement à Arial.

Century Gothic

Ecofont : 28% d'encre en moins car cette police insère des « trous » dans les lettres pour réduire la quantité de toner utilisée.



L'une des réponses les plus pertinentes en matière d'économie d'encre est le logiciel Eco-Font.

A la base, il s'agit d'une idée toute simple, faire des trous dans une typographie afin de réaliser des économies d'encre sans que la lisibilité en soit perturbée. D'une simple typographie trouée, le concept a évolué vers un logiciel d'impression permettant d'imprimer avec n'importe quelle typographie qui sera «trouée» au moment de l'impression. Il est alors possible de conserver sa typographie préférée tout en faisant un geste pour le porte-monnaie de votre entreprise (et aussi pour la planète...).

Néanmoins, cette police peut avoir un aspect étrange à partir d'un corps 14 points. Elle peut-être privilégiée pour écrire des brouillons.

Gardez à l'esprit que d'autres moyens existent pour réduire la quantité d'encre consommée lors d'une impression :

- Réduire la taille de la police
- Réduire le niveau de gris

Lorsque le niveau de gris est à 85% par rapport au noir (100%), la consommation d'encre s'en trouve quasiment réduite de moitié sans que la qualité de lecture du document en soit altérée.

Installer Print What you Like

Quand on veut imprimer trois mots, on imprime souvent tout le site... Installer «Print what you like» pour **imprimer uniquement ce dont vous avez besoin sur une page web.**

Cet outil permet, à partir d'une simple URL, de choisir ce que vous souhaitez imprimer dans une page web, en sélectionnant les parties tout simplement.

Chaque partie est délimitée sur l'outil par un cadre rouge. Chaque cadre peut être modifié, redimensionné voire supprimé. De cette façon, n'importe qui peut en quelques secondes transformer une page web, sans connaissance informatique particulière. En imprimant une page réduite, vous faites un geste pour la planète.



Consommation de papier

Le développement du numérique ne s'est pas nécessairement accompagné d'une diminution de la consommation de papier, qui représente 75% des déchets de bureau. Chaque salarié consomme annuellement 70 à 85 kg de papier, soit l'équivalent de 3 ramettes par mois. Et nous recyclons moins bien au bureau: seulement 20% des papiers y sont recyclés, contre 41% à la maison. Quelques idées pour limiter votre consommation de papier.

- **Recensez les parutions non lues et déssabonnez-vous.**

- **Limitez la communication papier** en faisant un usage judicieux du numérique.

- **Optimisez la mise en page des documents** que vous créez pour l'impression (taille des interlignes, suppression des pages quasi-vides entre chapitres, taille des marges...). Pour la fabrication, choisissez de préférence un format standard, un grammage adapté et un papier plus respectueux de l'environnement.

- **N'imprimez que les éléments utiles d'un document** : supprimez les publicités, photos, éléments d'interface sur une page web, et sélectionnez les seules parties

qui vous intéressent. Il existe des logiciels (par exemple, Green Print), des sites web (printwhatyoulike.com) ou des extensions de navigateurs internet (Print Friendly & PDF) qui allègent automatiquement les pages à imprimer (suppression des pages blanches, images, espaces vides...).

- **Imprimez recto-verso**, plusieurs pages sur une même feuille.

- **Réutilisez les feuilles imprimées sur une seule face** en brouillon ainsi que le matériel de classement (chemises...).

- **Sélectionnez la police à consommation d'encre plus faible.**

Certains logos signalent des papiers contenant des fibres issues de forêts gérées durablement (FSC®, PEFC) et d'autres des papiers recyclés (FSC® recyclé, FSC® mixte et PEFC recyclé).



L'usage de papier recyclé est intéressant : sa production consomme 3 fois moins d'énergie et d'eau que la fabrication à partir de fibres vierges.

Il existe des papiers minimisant leurs impacts sur l'environnement. Ils sont signalés par des logos environnementaux publics comme l'Écolabel Européen, l'Ange Bleu et l'Écolabel Nordique.



A IFPEN, il a été décidé en 2017 de généraliser l'usage de papier A4 recyclé afin d'atteindre les objectifs visés par la loi de transition énergétique (25% de papier recyclé dès 2017, puis 40% dès 2020). Au 31 décembre 2018, la part de papier recyclé représente 80% du papier acheté.

En 2018, grâce à l'outil de gestion des impressions « Papercut » sur les copieurs multifonctions, le nombre de feuilles économisées dues aux travaux annulés ou non récupérés a été de 91 922 : cela équivaut à 134 kg de CO₂ économisés et 11 arbres préservés.

LE TRI DES PAPIERS : UNE OBLIGATION LÉGALE

Depuis le 1^{er} juillet 2016, les administrations de plus de 20 personnes et les entreprises de plus de 100 salariés qui produisent des déchets de papier de bureau sont soumises à cette obligation. Elles doivent les trier à la source et organiser leur collecte séparément des autres déchets, pour permettre leur valorisation (soit en interne, soit en externe).



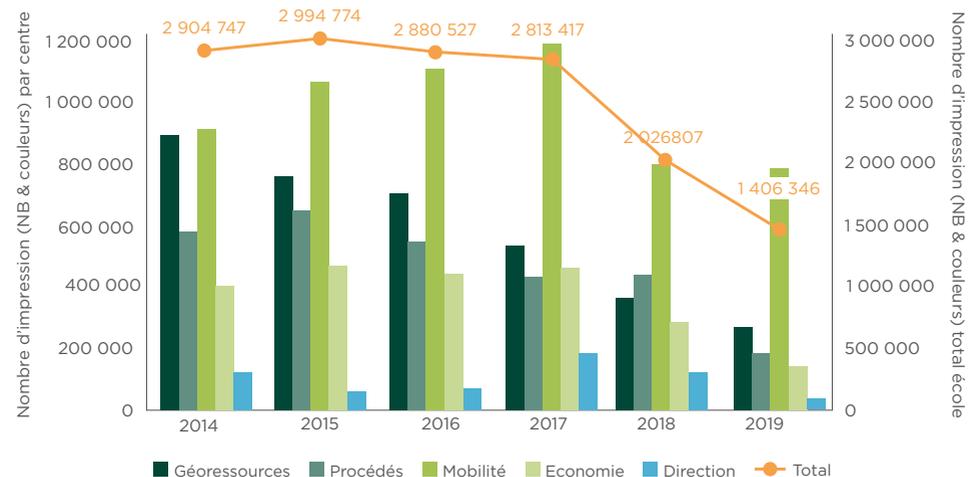
Le papier peut se recycler jusqu'à 7 fois, le carton jusqu'à 10 fois. Les déchets de papier de bureau sont souvent recyclables en papier de qualité dont les caractéristiques

sont équivalentes à celles du papier issu de fibres vierges. Au final, le recyclage des papiers évite l'émission de 390 000 tonnes de CO₂ par an, soit les émissions annuelles de 200 000 voitures.

IFP School a fait le choix en 2018 d'expérimenter la dématérialisation des supports de cours en n'imprimant plus de photocopies dans les programmes volontaires. Le Learning Management System, mettant à disposition des étudiants les supports de cours, permet de limiter la reprographie papier.

L'ensemble de l'école a ainsi pu réduire de 50% son volume d'impression entre 2017 et 2019.

Reprographie par centres à IFP School



Gestion des déchets

IFPEN, dans sa démarche de préservation des ressources, s'est attaché en 2017 à maintenir sa qualité de tri pour augmenter le recyclage ou la valorisation énergétique.

Le contrat mis en place pour la gestion des déchets depuis 2011 a permis à IFPEN de remplir les objectifs suivants :

- **Augmenter le taux de valorisation « matière » en réduisant la part de la valorisation énergétique et/ou de l'enfouissement.** Ainsi, en 2018, le taux de valorisation globale des déchets a atteint 87% à Rueil-Malmaison. Il est par ailleurs à noter que la part de valorisation « matière » des biodéchets représente 14,5% du volume en 2018. Par ailleurs, le taux de valorisation « matière » des DND¹ est de 68%, au-dessus de l'objectif de 55% fixé dans le Contrat d'Objectif et de Performance (COP) d'IFPEN pour 2018 ;

- **Maintenir la qualité du tri et pérenniser les filières existantes.** En 2017, le déploiement des bornes de centralisation de tri des déchets s'est poursuivi dans des bâtiments et locaux des deux sites pour un tri sélectif optimisé et maîtrisé. Ce projet reste central pour continuer à capter les flux de déchets valorisables.

OPÉRATION DE VALORISATION DU MOBILIER IFPEN

De nombreux réaménagements de bâtiments et des rénovations ont donné lieu à du changement de mobilier. Une vaste opération de valorisation et de recyclage a en conséquence été réalisée sur le mobilier ancien via un éco-organisme de l'économie sociale et solidaire agréé par le Ministère de la Transition Énergétique et Solidaire : 14,86 tonnes à Rueil et 6,2 tonnes à Lyon ont été prises en charge par cet éco-organisme à coût zéro. Ces déchets d'éléments d'ameublements ont été recyclés à hauteur de 75% dont 3% ont été réutilisés.



¹ DND : déchets non dangereux



Il a été décidé le déploiement des bornes de centralisation de tri des déchets sur les sites IFPEN, dont IFP School, avec une installation effective en 2019 pour optimiser et maîtriser le tri sélectif ; l'objectif poursuivi est de capter les flux des déchets valorisables.

Afin de réduire la consommation de gobelets en plastique, **des bouteilles réutilisables ont été distribuées à l'ensemble des étudiants et du personnel de l'école.** Ce projet a été impulsé par un groupe d'étudiants dans le cadre d'un projet « TERG » (Transition énergétique et responsabilité globale).



Pour les consommations de boissons chaudes (café, thé, ...), des détecteurs infra-rouge ont été installés sur les machines du Club Equinor, permettant aux étudiants et personnels d'utiliser leur propre mug. **Des mugs réutilisables sont proposés par le BDE à tarif préférentiel.**



POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez consulter le Guide Zéro déchet au bureau, rédigé par l'association Zéro Waste France

www.zerowasteFrance.org/wp-content/uploads/2018/07/zd-au-bureau-zwf.pdf

Réduire le gaspillage alimentaire

IFPEN reste engagé dans la lutte contre le gaspillage alimentaire et sensibilise les salariés à devenir écoresponsables en les impliquant dans le tri et la réduction des déchets alimentaires.

En outre, certains plats chauds du jour qui n'ont pas été consommés sont proposés à la vente à emporter.

Chaque jour, la société en charge de la restauration d'entreprise informe les collaborateurs des produits mis à disposition, au tarif unique de 2,50€. Les salariés peuvent venir récupérer les invendus à partir de 16 heures au distributeur du restaurant Sequoia.



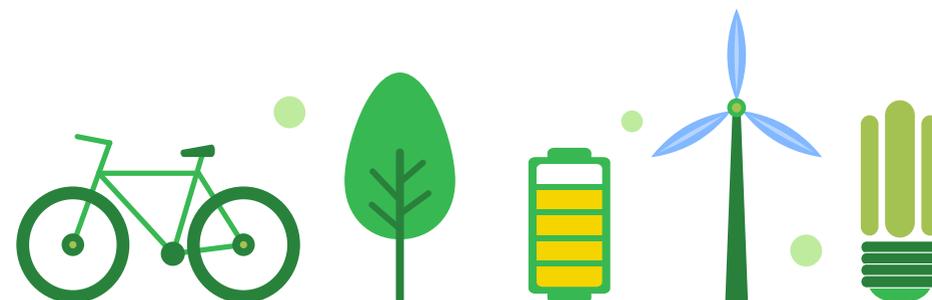
Les fonds récoltés sont reversés à une association caritative en fin d'année. Les bénéfices 2018, d'un montant de 4 285 €, ont été reversés à l'association « Les restaurants du cœur ».



02

MOBILITÉ

Déplacements motorisés	20
Vélo.....	22



Déplacements motorisés

Les trajets domicile-travail et déplacements professionnels sont les activités de bureau les plus émettrices de gaz à effet de serre. L'impact global de ces déplacements est important et dépend fortement des moyens de transports utilisés. Un grand nombre de solutions existent à IFP School, IFPEN et Rueil-Malmaison afin de limiter l'impact de ses déplacements.

Parc de véhicules IFPEN

Depuis 2003, le parc automobile d'IFPEN est passé de 76 véhicules à 32 à fin 2018.

Son taux moyen d'émissions de CO₂ a été réduit de 174g en 2006 à 84g en 2018.

Émissions moyennes de CO₂ (g/km) du parc de véhicules particuliers d'IFPEN



IFPEN continuera de favoriser les véhicules à émissions égales ou inférieures à 60g CO₂/km parcouru.

IFPEN fait en sorte de supprimer les véhicules diesel de son parc pour les remplacer par des véhicules utilisant des motorisations moins polluantes (électriques, hybrides, essence).

Covoiturage en entreprise avec Klaxit

IFPEN s'engage dans la mobilité durable avec la volonté de développer le covoiturage pour encourager ses collaborateurs à pratiquer des déplacements plus écologiques.

Découvrez l'application Klaxit qui propose une solution de covoiturage dédiée aux trajets domicile travail.



Eco-conduite avec GECO air

Pollution atmosphérique, émissions de CO₂... Chacun d'entre nous, à son échelle, peut réduire les émissions polluantes (oxydes d'azote, particules fines, etc.) liées à ses déplacements : en adaptant au quotidien son style de conduite (plus souple) et en privilégiant les modes de transport « doux » (vélo, transports en commun). GECO air nous accompagne dans cette démarche.

GECO air prend en compte toutes les caractéristiques du véhicule (puissance, carburant...) pour générer un modèle de calcul des polluants spécifique à chaque véhicule. Les algorithmes détectent automatiquement chacun de vos déplacements et différencient si vous êtes en voiture, à vélo ou à pied. Vos parcours sont ensuite analysés sur les serveurs GECO air pour estimer les émissions polluantes liées à chacun d'entre eux.

Une fois l'application téléchargée, Geco air donne des conseils pour :

- **Adapter son style de conduite** : il suffit parfois de quelques kilomètres-heure de moins sur autoroute ou d'accélérer différemment pour réduire ses émissions de manière significative.
- **Choisir son mode de transport** : il est parfois souhaitable de substituer à la voiture un autre mode de mobilité : transport en commun, vélo, marche.
- **Choisir son véhicule** : l'impact environnemental varie beaucoup d'un véhicule à l'autre. Toutefois, il est impossible de demander à tous d'acheter le dernier modèle de véhicule hybride.

Développée par IFPEN, avec le soutien de l'ADEME, GECO air est disponible gratuitement sur les stores iOS et Android.



POUR EN SAVOIR PLUS

www.gecoair.fr

BON À SAVOIR

En suivant les conseils d'éco-mobilité de Geco air, vous pouvez réduire les émissions de particules de votre véhicule de 25 à 75%.



Vélo

Le vélo en ville est souvent le moyen de déplacement le plus rapide pour des distances de moins de 5 kilomètres.

Sur votre selle, pas de panne de signalisation, de rames bondées ou de bouchons pour tester votre patience ! Vous bénéficiez aussi d'aménagements spécifiques - pistes cyclables, double-sens cyclables, cédez-le-passage cyclistes - qui facilitent votre avancée.

Au final, le vélo c'est la garantie d'arriver à l'heure au travail. Quel que soit le trafic, vous mettez toujours le même temps pour vos trajets domicile-travail.

IFP School vous encourage à privilégier des moyens de mobilité douce, comme le vélo.

Se garer à l'école

IFPEN met à disposition des collaborateurs, comme des étudiants d'IFP School, des emplacements de stationnement de vélo sécurisés et abrités.

L'accès au parking de l'école se fait par la gauche de l'entrée principale. Un gardien contrôlera votre badge étudiant ou collaborateur IFPEN, puis vous permettra d'emprunter la rampe d'accès au parking au sous-sol.



Une fois sur place, vous trouverez des emplacements pour vos vélos répartis sur l'ensemble du sous-sol.

Attention ! Pensez à sécuriser votre vélo par un antivol adapté.

Indemnité kilométrique vélo

Afin de promouvoir la mobilité durable et l'usage de transports respectueux de l'environnement, IFPEN met en place au profit des salariés (hors stagiaires), depuis le 1^{er} janvier 2017, des indemnités kilométriques pour l'utilisation d'un vélo ou d'un Vélo à Assistance Electrique (VAE) pour leurs déplacements domicile-travail.



L'indemnité kilométrique à Rueil c'est :

+ de 21%

des salariés utilisaient en 2018, régulièrement ou occasionnellement, leur vélo ou VAE pour leur trajet domicile-travail.

200 000 km

parcourus par les 191 salariés de Rueil

0,25€/km

parcourus, plafonnée à 200€/an et par personne. Ce qui correspond à 800 km indemnisés/an maximum. Totalement défiscalisée pour le salarié et pour IFPEN.

Dès lors qu'il effectue tout ou partie de son trajet domicile-travail en vélo ou VAE, le salarié peut cumuler cette indemnité avec la prise en charge de :

- sa carte de transports,
- sa place de parking,
- sa participation aux navettes ou au covoiturage.

Le paiement de l'indemnité est réalisé en février de l'année n+1, sauf départ anticipé, sur la base d'une déclaration sur l'honneur d'utilisation de vélo pour l'année n.



POUR EN SAVOIR PLUS

https://prisme/IntranetIFP/jcms/pr1_4329994/fr/indemnite-kilometrique-velo

Station de gonflage et d'entretien IFPEN

Suite à l'enquête trajet domicile-travail et en collaboration avec la Commission Logement Transport Urbanisme, la DSES de Rueil met à votre disposition une station de gonflage, un cale-roue, ainsi qu'un kit d'outils universels pour vélos (dé-monte-pneus, jeux de clés Allen, plates et Torx, etc). Installée au niveau du parking à vélos au 1 avenue de Bois Préau (à proximité du bâtiment Fougères), cette station est destinée à vous faciliter la vie et à vous aider à rouler en toute sécurité.

Elle est accessible au personnel école ainsi qu'aux étudiants.



Entretien du vélo : Le Triporteur



La société Le Triporteur a pour but de faciliter l'utilisation du vélo comme moyen de transport pour les petits déplacements, comme ceux effectués entre le domicile et la gare.

Le principe est simple : un atelier entretien et réparation et un grand stock de pièces pour tous types de vélos, une tournée régulière dans les gares, mais aussi pour les collectivités, les CE, les campings, les parcs de locations de vélos...

POUR EN SAVOIR PLUS

www.letriporteur.org

Quel vélo choisir ?

Le choix d'un vélo passe avant tout par la pratique que vous allez en faire. Roulez-vous uniquement en ville, à la campagne, en montagne ? Comptez-vous rouler régulièrement, sur de grandes distances ? Vous devez tout d'abord bien identifier votre besoin pour ensuite choisir votre vélo : VTT, VTC ET Vélo de ville, Vélo de route...

Le Triporteur est présent en Gare de Rueil-Malmaison (sur le parvis des Bus) tous les 1^{er} et 3^{ème} jeudis du mois.

Vous trouverez de nombreuses boutiques spécialisées à Rueil-Malmaison.

Cependant, pour les étudiants s'installant à Rueil pour une durée limitée, vous serez peut-être tenté par un achat à bas coût. Dans ce cas, voici quelques alternatives parmi les vélos d'occasion.

Bourse aux vélos

La ville de Rueil et l'association Rueil à Vélo organisent chaque année **début septembre une bourse aux vélos**. C'est une opportunité de trouver des vélos d'occasion de qualité.

Leboncoin

Leboncoin est le site référent de **petites annonces de particulier à particulier** et professionnels en France. Avec des milliers de nouvelles annonces mises en ligne chaque jour, vous trouverez l'objet d'occasion ou neuf que vous désirez.

ATTENTION : si vous achetez un vélo d'occasion sur Leboncoin, il est recommandé de demander un certificat de vente au vendeur (une note par écrit suffit), cela vous protégera en cas d'achat d'un vélo volé.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.leboncoin.fr

La Recyclerie sportive

La Recyclerie sportive (Paris 17^{ème}) est une alternative durable, sociale et solidaire pour l'achat d'un vélo d'occasion. La Recyclerie sportive est spécialisée dans les équipements et matériels sportifs. Ses quatre fonctions principales sont : **la collecte, le tri, l'auto-réparation, la revente** afin de faciliter la pratique sportive et la sensibilisation au sport « zéro déchet ».

Vous y trouverez des prix attractifs pour des vélos en très bon état de marche.

81 boulevard Bessières 75017 Paris (Métro Porte de Clichy).



POUR EN SAVOIR PLUS

www.recyclerie-sportive.org

Déplacements RER Rueil-Malmaison - IFP School

Si vous ne vous sentez pas l'énergie d'effectuer un trajet complet entre votre domicile et l'école, et que vous empruntez régulièrement les transports en commun pour vous rendre à la gare de RER de Rueil-Malmaison, vous avez la possibilité de **garer votre vélo dans un stationnement abrité, fermé, et placé sous vidéo-surveillance** prévu à cet effet.



Depuis la station de RER, le trajet pour IFP School est de 1,5 km et prend moins de 10 minutes.

Le Syndicat des Transport d'Ile-de-France (STIF) propose un parc de **450 places de stationnement, accessible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, pour un abonnement annuel de 20€**.

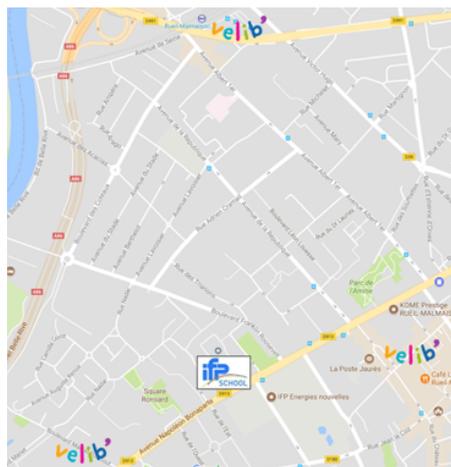
POUR EN SAVOIR PLUS

<https://rueil.rouelibre.fr>

Vélib'

Depuis 2018, le service de vélos partagés parisien Vélib' s'étend à la grande couronne. A terme, ce sont 6 stations Vélib' qui seront installées à Rueil-Malmaison. Trois stations sont disponibles autour de l'école.

L'objectif du service Vélib' est de faciliter le développement de nouvelles mobilités sur le territoire francilien, en complément de l'offre de transport existante.



Grâce à 30% de vélo électrique, les déplacements sont rendus beaucoup plus simples : les usagers Vélib' voient les distances se raccourcir et se jouent des reliefs sans effort. Dotés d'une autonomie de 50 km et pouvant atteindre une vitesse de 25 km/heure, ces vélos électriques constituent une véritable alternative à l'usage d'un véhicule individuel motorisé.

V-PLUS		0-30 min	30-60 min	+60 min
Tarif réservé aux jeunes de moins de 27 ans		0€	+1€	1€/30min
✓ Minutes Bonus : Actif		1€	+2€	2€/30min
Choisissez votre abonnement :	V-Plus jeune	2,30€/mois		ou souscrire à un abonnement annuel pour 27,60€

V-MAX		0-30 min	30-60 min	+60 min
Pour les jeunes de moins de 27 ans		0€	0€	1€/30min
✓ Minutes Bonus : Actif		0€	+1€	1€/30min
Choisissez votre abonnement :	V-Max jeune	7,10€/mois		ou souscrire à un abonnement annuel pour 83,20€

POUR EN SAVOIR PLUS

www.velib-metropole.fr

Location longue durée de Vélo électrique: Véligo

Depuis septembre 2019, la région Île-de-France propose à ses habitants un tout nouveau service de vélos électriques en location longue durée.

Cette nouvelle offre se veut complémentaire du service Vélib' ou des services proposés par les opérateurs en free floating. Car ce n'est pas une location à l'usage, mais une location via un abonnement (engagement minimum de six mois, de neuf mois maximum).

Durant la durée de la location, l'utilisateur dispose librement de l'usage du vélo électrique Véligo comme si c'était le sien.

Il est donc responsable de son utilisation et veille à ce que la bicyclette soit entretenue dans un endroit sécurisé. À l'arrêt, l'utilisateur doit utiliser les antivols fournis pour attacher son vélo.



Le tarif régulier maximum de l'abonnement est fixé à 40€ par mois (entretien et assistance compris) pour l'utilisateur du service Véligo Location.

Par ailleurs, le tarif mensuel de l'abonnement passe à 37€ (au lieu de 40€) pour les utilisateurs abonnés aux consignes de stationnement sécurisé Véligo Stationnement.

Enfin, un tarif réduit à 20€ par mois est proposé aux seniors, aux étudiants (moins de 26 ans), aux jeunes en insertion professionnelle et aux bénéficiaires du forfait gratuit-transport ou de la réduction solidarité-transport.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.veligo-location.fr

BON À SAVOIR

L'abonnement au tarif de base (40€ mensuels) à ce service public de location longue durée d'un VAE peut être pris en charge à hauteur de 50% par l'employeur, seul ou en complément de l'abonnement Navigo pour les voyageurs faisant des trajets intermodaux (vélo + RER, par exemple).

Pour bénéficier de la prise en charge financière par son employeur, l'utilisateur doit présenter à celui-ci un justificatif prouvant qu'il bénéficie du service d'abonnement « Véligo Location » lui permettant, notamment, d'effectuer son trajet domicile-travail.

Trouver son chemin avec l'application Geovelo

IFPEN, en partenariat avec la Compagnie des Mobilités, a contribué au développement de l'application mobile Geovelo.

Cette application permet de planifier ses trajets et de repérer les pistes cyclables selon le chemin le plus sûr. Elle fournit en retour aux collectivités des statistiques de fréquentation sur l'usage du vélo et des pistes cyclables.

Itinéraires personnalisés : Géovélo choisit en priorité les pistes, bandes cyclables et rues peu passantes pour vous assurer confort, sécurité et tranquillité.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.geovelo.fr

Vélos en libre-service & parking à vélo : L'application vous permet aussi de trouver rapidement et facilement les parkings et arceaux vélo à proximité.

Navigation GPS & statistiques : inclut un système de guidage en temps réel.

Connectez-vous et sauvegardez vos trajets pour bénéficier des statistiques relatives à vos parcours.

Contributions & communauté : signalez des parkings vélos manquant, des problèmes ou des travaux de voiries, des routes dangereuses pour les cyclistes et bien plus afin d'en faire profiter la communauté cycliste.



03

À LA MAISON

Consommer durable	30
Alimentation.....	32
Energie	42
Déchets.....	45
Trucs & astuces pour économiser chez soi.....	49



Consommer durable

Besoin d'un vêtement, d'une nouvelle étagère ou d'un micro-onde ? Pensez à l'occasion avant le neuf. De nombreux sites et magasins proposent la revente d'objets d'occasion.

En plus d'aider au développement durable en s'inscrivant dans une logique de consommation raisonnée, des économies non négligeables peuvent être faites, de 25% à 70% sur le prix neuf.

Leboncoin

Leboncoin est le site référent des **petites annonces de particulier à particulier** et professionnels en France. Avec des milliers de nouvelles annonces mises en ligne chaque jour, vous trouverez l'objet d'occasion que vous cherchez.

ATTENTION : si vous achetez un objet d'occasion sur Leboncoin, il est recommandé de demander un certificat de vente au vendeur (une note par écrit suffit), cela vous protégera en cas d'achat d'un produit volé.

POUR EN SAVOIR PLUS
www.leboncoin.fr

Back Market

Back Market est un **site français de vente en ligne spécialisé dans les produits reconditionnés électroniques de toute sorte** : téléphonie, informatique, jeux vidéo, son & image, petit et gros électroménagers, bricolage, objets connectés.

Back Market garantit la qualité en vérifiant les marchands en continu.

POUR EN SAVOIR PLUS
www.backmarket.fr

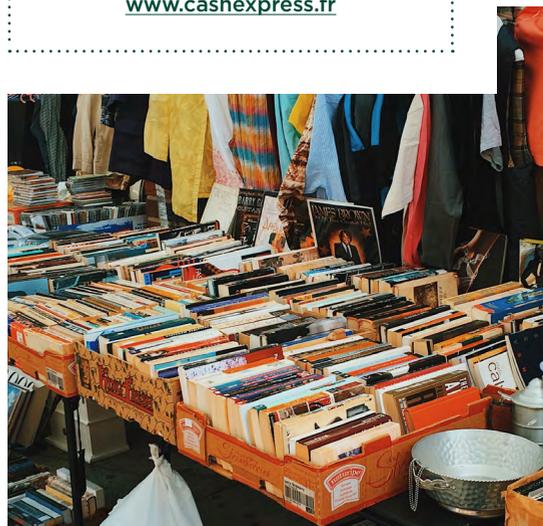
Cash Express

Cash Express est un **magasin d'achat et de vente d'objets d'occasion de toute sorte** : téléphonie, informatique, jeux vidéo, son & image, petit et gros électroménagers, bricolage & jardin, décorations & collections, sport, bijoux, musique, culture,...

Le prix de reprise de l'appareil est estimé par des spécialistes selon des millions de références et l'état de l'appareil en suivant une procédure de test rigoureuse. La revente en magasins permet moins d'emballages superflus.

Magasin le plus proche : Centre Commercial E.Leclerc Les Hauts de Rueil, 58 avenue de Fouilleuse 92500 Rueil-Malmaison.

POUR EN SAVOIR PLUS
www.cashexpress.fr



Ressourcerie Le Cercle



L'objectif de l'association Le Cercle est de **détourner le plus grand nombre possible d'objets encombrants de l'incinération par le réemploi et de mener des actions de prévention des déchets par l'éducation et la sensibilisation à l'environnement**, tout en participant au développement économique du territoire et l'insertion des personnes éloignées de l'emploi.

Cette activité répond aux besoins exprimés dans le Plan climat-air-énergie territorial (PCAET) de l'établissement public territorial Paris Ouest la Défense (POLD) et le Programme Local de Prévention des Déchets.

L'action de la Ressourcerie est aussi sociale. Elle permet l'accès à des objets d'usage courant à petits prix pour des habitants à faibles revenus.

A Rueil-Malmaison, une ressourcerie partagée a été créée en 2018 par Le Cercle, ses objectifs sont les suivants :

1. Développer une activité de réemploi : collecte / valorisation / vente d'objets réemployables à prix modique et sensibilisation à une consommation responsable autour du réemploi dans une boutique.

2. Renforcer les dynamiques locales : faciliter les échanges entre les acteurs du quartier permettra de développer de nouveaux services aux habitants et d'ouvrir le quartier sur la ville en mixant les publics.

Aujourd'hui La ressourcerie partagée propose une plateforme de services de l'économie sociale et solidaire, des ateliers hebdomadaires et de nombreux événements autour du réemploi, de la sensibilisation, de la transmission de compétences et de l'entrepreneuriat :

- Espace numérique équipé ;
- Atelier de reconditionnement numérique ;
- Atelier d'initiation à l'informatique et logiciels libres ;
- Ateliers créatifs (couture, création de meubles et objets en carton, tricot, ...) ;
- Ateliers bien-être et zéro déchet (relaxation dynamique ; cosmétique maison au naturel, éponges tawashi...)
- Espaces de travail mutualisé connecté (coworking).

3. Soutenir les start-ups de l'économie circulaire

- Espace ressource pour les entrepreneurs pour tester, lancer leur activité et développer leur réseau ;
- Ateliers de création et de prototypage ;
- Espace de réunion, séminaires, ...

POUR EN SAVOIR PLUS
www.lecercle-ressourcerie.com/la-ressourcerie-partagee-rueil

Alimentation

Depuis 50 ans, nos habitudes alimentaires ont changé : notre alimentation est plus diversifiée, mais aussi plus riche en graisses, en sucres et en protéines animales. Nous cuisinons moins, consommons davantage de plats préparés, mangeons plus souvent à l'extérieur. Nous recherchons aussi un large choix d'aliments, partout et en toutes saisons, souvent au prix le plus bas.

Cela n'est pas sans conséquences sur la santé : la prévention contre l'obésité est devenue un enjeu de santé publique. Notre alimentation a aussi des impacts sur l'environnement: le quart des émissions de gaz à effet de serre en France provient de nos assiettes, à travers la production des aliments, leur transport, leur stockage, leur distribution et leur préparation. Elle contribue en outre à la pollution de l'air et de l'eau et à la forte consommation d'énergie. Sans parler du gaspillage alimentaire.

L'alimentation durable est une question d'avenir : pour nourrir 9 milliards d'habitants en 2050, il est essentiel de préserver des terres fertiles et les capacités de production ainsi que de nombreux emplois dans nos territoires ruraux.

Si nous voulons compter de manière exhaustive ce qui est nécessaire à notre alimentation, il faut regarder de manière un peu plus large que les seules émissions directes de l'agriculture.

• **Les engrais et pesticides de synthèse** engendrent des émissions de CO₂ pour leur production (les engrais sont produits à partir de gaz naturel). Les engrais de synthèse représentent l'essentiel des émissions amont, les pesticides étant beaucoup plus marginaux pour les émissions de gaz à effet de serre. Par ailleurs les réactions chimiques intermédiaires de la production des engrais engendrent aussi des émissions de protoxyde d'azote (N₂O), un autre gaz à effet de serre.

• **80% de notre alimentation est constitué de produits transformés**, dont la préparation à nécessité une consommation d'énergie non-négligeable, qui sera incluse dans les produits consommés. En France, 15% de la consommation d'énergie de l'industrie est le fait des industries agroalimentaires.

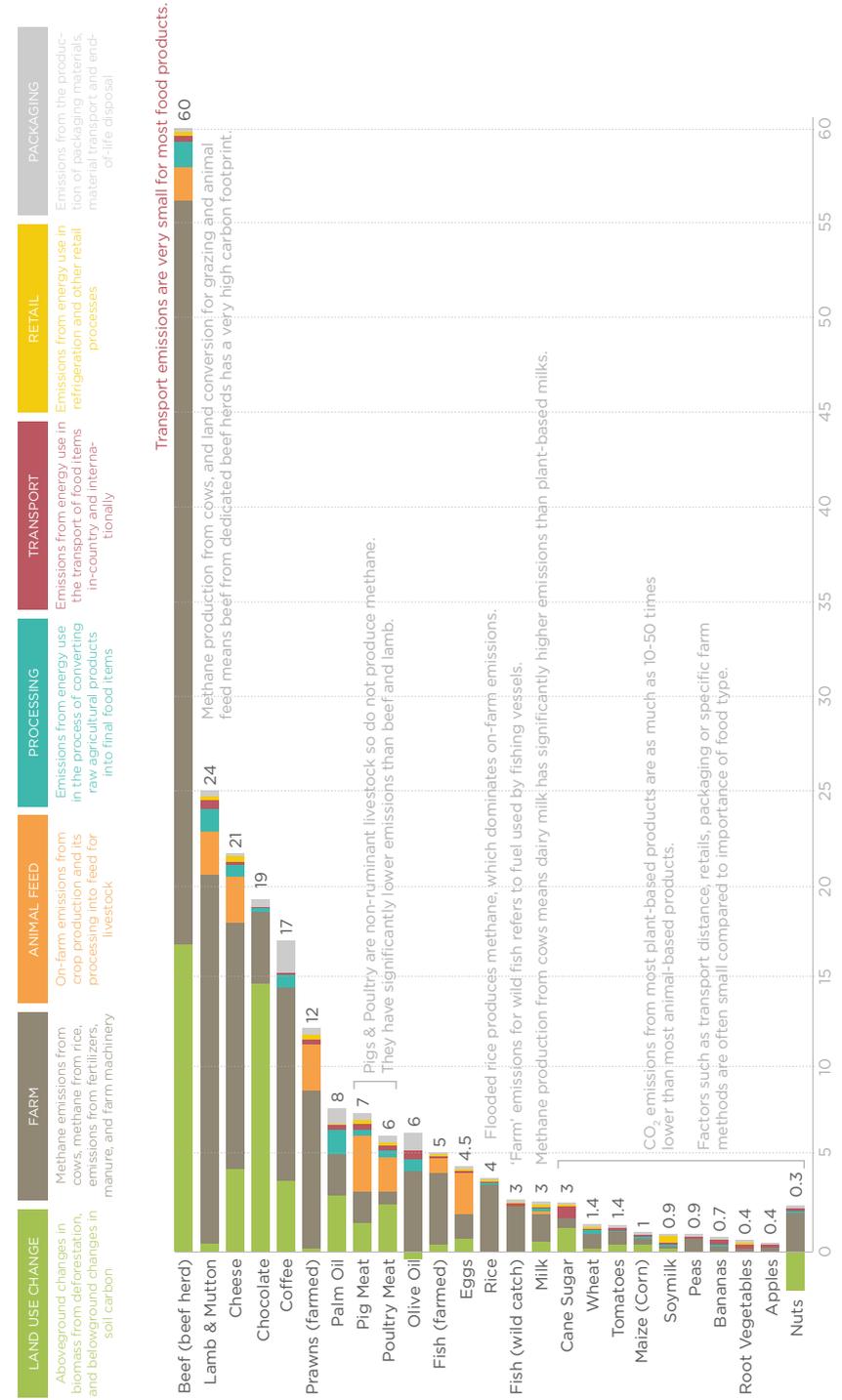
• **Les emballages de ces produits** constitue en outre une consommation d'énergie qui se retrouvera dans ce que nous achèterons au supermarché.

• **Une partie significative des transports routiers** de marchandises concerne les produits alimentaires.

• **L'énergie des grandes surfaces alimentaires** doit aussi être incluse dans notre alimentation, ainsi que le transport pour se rendre dans ces magasins.

• **Les déchets induits par notre alimentation** implique consommation d'énergie pour recyclage des emballage ou émissions de méthane lors de la dégradation des déchets alimentaires.

D'autre part, nos choix alimentaires ont un impact fort sur les émissions de gaz à effet de serre.



Note: Greenhouse gas emissions are given as global average values based on data across 38,700 commercially viable farms in 119 countries.

Quelques conseils pour manger mieux

La manière de remplir nos assiettes est déterminante. Les aliments n'ont pas tous les mêmes impacts sur l'environnement et sur la santé.

Diversifiez votre alimentation et augmentez la part des céréales, des légumes secs, des fruits et des légumes qui vous apportent de nombreux nutriments. Les produits végétaux ont en général des impacts environnementaux beaucoup plus faibles (par kg ou kcalories) que les produits animaux comme le lait, les œufs et surtout la viande. Pour se nourrir de manière équilibrée, durable et diversifiée, il est possible de remplacer régulièrement la viande par des légumineuses : lentilles, pois, haricots secs... Le Haut Conseil de la santé publique recommande de manger des légumineuses au moins deux fois par semaine, une petite poignée de fruits à coque non salés une fois par jour, cinq portions de fruits et légumes par jour, des produits céréaliers tous les jours, deux produits laitiers par jour et de l'eau à volonté.

Consommez moins de viande et de poisson, en privilégiant la qualité et le local. Vous pouvez alors opter, avec un budget constant, pour des produits issus de filières plus durables et de qualité : viande bovine issue de pâturages, volaille de plein air... Certains types d'élevage contribuent à l'équilibre écologique des territoires : biodiversité, fertilité des sols... C'est aussi une manière de soutenir l'agriculture locale (environ 25% de la viande bovine, 30 à 40% de la volaille et 35% de la viande de porc consommées en France sont importées).

Privilégiez les fruits et légumes de saison et locaux. Ils n'ont pas été produits sous serre chauffée et ont peu voyagé. Les produits exotiques ou hors saison risquent d'avoir parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans votre panier. Parfois en avion, moyen de transport très gourmand en énergie.

Préférez l'eau du robinet aux boissons sucrées et aux alcools. Les sodas et la plupart des alcools apportent des calories sans nutriment intéressant. De plus, leurs impacts environnementaux (emballage et transport) sont très importants.



Suivez le nutri-score

Le nutri-score est un logo conçu par Santé publique France dans le cadre de la loi de modernisation du système de santé du 26 janvier 2016. Il informe sur la **qualité nutritionnelle de vos repas**.



Une lettre et une couleur sont attribuées en fonction de leur teneur en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes) et à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel).

POUR EN SAVOIR PLUS
www.santepubliquefrance.fr

Yuka



Yuka évalue la qualité de vos achats. Cette application gratuite scanne vos produits et analyse leur impact sur la santé. En un clin d'œil, Yuka déchiffre pour vous les étiquettes : vous visualisez les produits qui sont bons et ceux qu'il vaut mieux éviter.

Lorsque vous scannez un produit pour lequel l'évaluation est négative, Yuka vous recommande un produit équivalent meilleur pour la santé. Ces recommandations sont faites de façon totalement indépendante.

POUR EN SAVOIR PLUS
www.yuka.io

Etiquettable



Etiquettable est une application mobile de cuisine durable. Téléchargeable gratuitement, Etiquettable rassemble les meilleures infos pour s'alimenter autrement, avec :

- des données sur les émissions de CO₂ pour chaque recette qui permettent de mesurer l'impact de son alimentation;
- des astuces pour repérer les produits et légumes de saison à chaque moment de l'année;
- ou encore les poissons à privilégier et ceux à éviter en raison de leur surpêche;
- des idées de recettes et autres bons plans.

POUR EN SAVOIR PLUS
www.etiquettable.eco2initiative.com

Les fruits et légumes de saison en France

JANVIER

LÉGUMES

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson

Endive
Epinard
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour



FRUITS

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine

Orange
Poire
Pomme



FÉVRIER

LÉGUMES

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Cresson
Endive

Epinard
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Salsifis
Topinambour



FRUITS

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine

Orange
Pampleousse
Poire
Pomme



MARS

LÉGUMES

Betterave
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur

Cresson
Endive
Epinard
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Radis



FRUITS

Kiwi
Orange
Pampleousse
Poire
Pomme



AVRIL

LÉGUMES

Asperge
Champignon de Paris
Cresson
Endive
Epinard

Fenouil
Navet
Oignon
Poireau
Radis



FRUITS

Pampleousse
Pomme
Rhubarbe



MAI

LÉGUMES

Artichaut
Asperge
Champignon de Paris
Concombre
Courgette

Cresson
Epinard
Laitue
Navet
Oignon
Petit pois
Radis



FRUITS

Fraise
Pampleousse
Rhubarbe



JUIN

LÉGUMES

Artichaut
Asperge
Aubergine
Blette
Champignon de Paris
Concombre
Courgette
Fenouil

Haricot Vert
Laitue
Petit pois
Poivron
Radis
Tomate



FRUITS

Abricot
Cassis
Cerise
Fraise
Framboise

Groseille
Melon
Pampleousse
Rhubarbe



JUILLET

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Blette
Champignon de Paris
Concombre
Courgette

Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Petit pois
Poivron
Tomate




FRUITS

Abricot
Cassis
Cerise
Figue
Fraise
Framboise

Groseille
Melon
Myrtille
Nectarine
Prune



AOÛT

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Champignon de Paris
Concombre

Courgette
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Poivron
Tomate



FRUITS

Abricot
Cassis
Figue
Framboise
Groseille
Melon
Mirabelle

Mûre
Myrtille
Nectarine
Poire
Pomme
Prune
Quetsche



SEPTEMBRE

LÉGUMES

Ail
Artichaut
Aubergine
Blette
Brocoli
Carotte
Chou-fleur
Champignon de Paris
Concombre
Courgette

Cresson
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Laitue
Maïs
Oignon
Poireau
Poivron
Potiron
Tomate



FRUITS

Figue
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtille
Noisette
Noix

Poire
Pomme
Prune
Quetsche
Raisin
Reine Claude



OCTOBRE

LÉGUMES

Ail
Betterave
Blette
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Concombre
Courge

Courgette
Cresson
Echalote
Endive
Epinard
Fenouil
Haricot vert
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron



FRUITS

Châtaigne
Coing
Figue
Noisette
Noix

Poire
Pomme
Quetsche
Raisin



NOVEMBRE

LÉGUMES

Ail
Betterave
Brocoli
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson

Echalote
Endive
Epinard
Fenouil
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour



FRUITS

Châtaigne
Citron
Clémentine
Kiwi

Mandarine
Noisette
Poire
Pomme



DÉCEMBRE

LÉGUMES

Ail
Betterave
Carotte
Céleri
Champignon de Paris
Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Courge
Cresson

Echalote
Endive
Epinard
Mâche
Navet
Oignon
Panais
Poireau
Potiron
Salsifis
Topinambour



FRUITS

Citron
Clémentine
Kiwi
Mandarine

Orange
Poire
Pomme



Pour faciliter les achats de produits locaux et de saison, il existe 3 magasins proposant des paniers de saison à proximité de Rueil-Malmaison.

AMAP



Une AMAP est une Association pour le Maintien d'une Agriculture Payenne ayant pour objectif de **préserver l'existence et la continuité des fermes de proximité dans une logique d'agriculture durable...**

Au sein d'une AMAP, amapien(ne)s et pay-san(ne)s construisent ensemble un autre rapport à l'agriculture et à l'alimentation; en ce sens ils sont coproducteurs.

Les AMAP proposent des aliments frais, de saison, souvent biologiques, produits à partir de variétés végétales ou races animales de terroir ou anciennes.

Magasin Rueil-Malmaison AMAP'our tous
Centre Socio-culturel des Mazurières
41 rue des Mazurières 92500 Rueil-Malmaison

POUR EN SAVOIR PLUS

www.amap92500.wordpress.com

Naturalia

Naturalia France est une enseigne de distribution française **spécialisée dans les produits issus de l'agriculture biologique, du commerce équitable, ainsi que les cosmétiques biologiques et éco-produits.**

Naturalia propose une façon simple et confortable pour cuisiner des produits de saison, avec des conseils et idées recettes.

RDV dans vos magasins NATURALIA chaque vendredi et samedi pour récupérer votre panier de légumes, fruits, ou les 2 !
Prix de vente : 9,90€ / panier

Magasin Naturalia RUEIL FOUILLEUSE
36 avenue Fouilleuse 92500 Rueil-Malmaison

Magasin Naturalia RUEIL MALMAISON
17 rue Maurepas 92500 Rueil-Malmaison

NATURALIA

POUR EN SAVOIR PLUS

www.naturalia.fr



Le Campanier



Le campanier propose en livraison dans le magasin Biocoop, **la distribution de 4 paniers bio par semaine, sans abonnement :**

- en direct du producteur, ne recourt à aucun intermédiaire;
- certifié Bio depuis 20 ans
- 90% des légumes et 50% des fruits proviennent de France

Too Good To Go

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire, l'application mobile Too Good To Go permet de **mettre en relation commerçants et consommateurs afin qu'ils récupèrent leurs invendus en fin de journée.** Un geste quotidien, simple et concret qui permet à chacun de lutter contre le gaspillage alimentaire à son échelle. Avec les bons outils, tout le monde est capable de s'engager !

A Rueil-Malmaison, une dizaine d'enseignes offrent des produits via l'application Too Good To Go : viennoiseries (Hôtel Ibis), paniers de fruits & légumes (supermarchés Franprix et Monoprix), sushi... Il suffit d'essayer !

Magasin Biocoop Rueil-malmaison
286 Av. Napoléon Bonaparte
92500 Rueil-Malmaison

POUR EN SAVOIR PLUS

www.lecampanier.com



POUR EN SAVOIR PLUS

www.toogoodtogo.fr

Réduire ses déchets alimentaires



Nous jetons de plus en plus de nourriture et pourtant, nous avons rarement l'impression de la gaspiller.

Privilégiez les produits en vrac. De plus en plus de commerces vendent des produits secs en vrac : céréales, riz, sucre, pâtes... ainsi que des produits frais (fromage blanc, crème, lait...). Ce système du vrac se développe aussi pour les produits non alimentaires (lessives...).

Apportez vos propres contenants lors de vos achats (sacs, bouteilles, boîtes, bocaux...) : vos contenants sont pesés vides, puis pleins. Pensez-y aussi pour la vente à emporter!

Vérifiez les dates de péremption. Pour moins gaspiller, veillez aux dates de péremption en magasin comme à la maison.

Deux types d'indications coexistent :

• **La date limite de consommation** s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé.



• **La date de durabilité minimale** s'applique à des produits de plus longue conservation, présentant une faible teneur en eau ou stérilisés. Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives.



Le gaspillage en France c'est :

30 kg

par personne et par an (l'équivalent d'un repas par semaine !)

dont 7 kg

de produits qui n'ont même pas été déballés

100€

c'est le prix que coûte par personne et par an le gaspillage alimentaire

Vous limiterez encore davantage les impacts environnementaux de votre alimentation en effectuant ces quelques gestes (voir détails dans la section Déchets).

Triez les emballages recyclables où que vous soyez (à la maison, en vacances, au travail...) en suivant les consignes de tri de la commune. Cartons, bouteilles en verre ou en plastique, boîtes en métal...: bien triées, ces matières pourront ensuite être recyclées.

Faites un compost avec vos déchets de cuisine, vous disposerez d'un engrais de qualité pour votre jardin. Si vous vivez en appartement, vous pouvez composter vos déchets avec un lombricomposteur, ou participer à un compost collectif en pied d'immeuble.

Jardinage & micro-culture

A Rueil-Malmaison, 45 parcelles de jardins familiaux sont à disposition des citoyens. Situées rue Léon Hourlier et rue des 18 Arpents, les parcelles varient entre 40 et 140m².

Pour un loyer d'1€/m² par an, l'utilisation des jardins est soumise à un règlement strict. En effet, si ces jardins favorisent la biodiversité, ils permettent également aux Rueillois de bénéficier d'espaces à végétaliser à condition de respecter l'interdiction d'utilisation de produits pesticides et de conserver une proportion de cultures potagères par rapport au fleurissement.

L'attribution se fait par tirage au sort après une pré-sélection de foyers à proximité des jardins, réalisée selon des critères sociaux.

En septembre 2018, la médiathèque de Rueil-Malmaison à par ailleurs inauguré **un service de grainothèque participative, un lieu où il est possible de déposer et échanger librement des graines de fleurs, de fruits et de légumes.** Cette nouvelle façon d'échanger et de préserver le patrimoine des graines s'installe dans l'esprit d'ouverture à tous de la médiathèque. Elle fonctionne sur la base d'un échange libre et non monétaire tout en favorisant la biodiversité locale.

POUR EN SAVOIR PLUS
www.villederueil.fr/fr/les-jardins-familiaux



Energie

Depuis l'ouverture du marché de l'énergie à la concurrence en 2007, il n'est plus obligatoire de choisir l'opérateur historique comme fournisseur d'énergie. Il existe en effet aujourd'hui de nombreux fournisseurs dits alternatifs, qui proposent des offres de marché ou indexées sur le tarif régulé. La question qui se pose alors est : comment se décider ?

Comparer les prix

Le premier critère auquel tout le monde pense est bien entendu l'aspect financier. **Qui me propose l'électricité la moins chère ?** Il faut savoir qu'EDF, même s'il n'est plus le seul fournisseur d'électricité, reste obligé de fournir une offre de prix réglementés. Les autres fournisseurs, quant à eux, proposeront des offres au prix du marché, ces offres peuvent être à prix fixe ou à prix indexé.

• **Les tarifs réglementés** : Les tarifs réglementés de vente d'énergie sont fixés par les pouvoirs publics. Pour l'électricité, ils sont révisés au maximum tous les 6 mois.

• **Les prix indexés** : Le prix des offres de marché à prix indexé évolue en fonction de l'évolution d'une valeur de référence indiquée dans le contrat. Par exemple, lorsque le prix d'une offre de marché est indexé sur les tarifs réglementés de vente, le prix de cette offre évoluera à la même fréquence que les tarifs réglementés dans le respect du niveau d'indexation défini dans le contrat.

• **Les prix fixes** : Le prix des offres de marché à prix fixe est figé pendant une durée déterminée par contrat : 1 an, 2 ans ou 3 ans. Les fournisseurs s'engagent sur le prix pendant une durée déterminée mais les consommateurs peuvent, s'ils le souhaitent, changer d'offre ou de fournisseur à tout moment, sans frais.

Enfin il existe aussi des offres de marché à prix libre, qui sont fixés librement par le fournisseur. Leur évolution est définie par le contrat.

Il existe pour se faciliter la tâche plusieurs sites qui comparent les offres d'électricité.

Site du gouvernement (Le médiateur national de l'énergie)

<https://comparateur-offres.energie-info.fr>

Selectra (Leader de la comparaison des offres d'énergie)

www.comparateur.selectra.info

Astuce

Si vous souhaitez souscrire à une offre couplée de type « électricité + gaz », il est conseillé de découpler et prendre deux abonnements séparés. En effet bien que ces offres soient plus commodes, elles sont souvent moins avantageuses économiquement parlant.

POUR EN SAVOIR PLUS

<https://www.chequeenergie.gouv.fr/>

BON À SAVOIR

Si mes revenus me le permettent je bénéficie du chèque énergie ! Le chèque énergie est une aide nominative au paiement des factures d'énergie du logement. Il est attribué sous conditions de ressources. On la reçoit automatiquement par courrier chez soi (à son adresse fiscale). Plus d'infos sur <https://chequeenergie.gouv.fr>

Les critères environnementaux

On entend de plus en plus parler d'offres d'électricité vertes, mais de quoi s'agit-il ?

Par définition **une électricité verte est une électricité produite à partir de sources d'énergie renouvelables**, telles que l'énergie hydraulique, éolienne, solaire thermique ou photovoltaïque, géothermique, houlomotrice et marémotrice ou encore l'énergie issue de la biomasse (bois, gaz de décharge, gaz de stations d'épuration d'eaux usées, biogaz...).

Dans le cas de la distribution d'électricité verte au consommateur résidentiel, **le fournisseur doit prouver qu'il produit ou achète autant d'électricité d'origine renouvelable que la consommation de ses clients à l'offre verte**. Le fournisseur doit alors fournir les « Garanties d'Origine » de l'électricité fournie. Celui-ci précise généralement l'origine géographique de la production (France ou Europe) et la source (hydraulique, éolien, photovoltaïque...).

Il leur est également demandé de préciser s'ils s'approvisionnent directement auprès de producteurs d'énergies renouvelables ou par leurs sites propres de production d'énergies renouvelables.

Voici les fournisseurs qui proposent des offres d'électricité verte¹ en France :



¹ <https://www.fournisseurs-electricite.com/guides/fournisseurs/electricite-verte>

Achat groupé d'énergie

Et pourquoi ne pas acheter son électricité en groupe pour faire des économies ? **Le principe est simple : il consiste à réunir un maximum de consommateurs souhaitant réaliser des économies sur leur facture d'énergie.** Ensuite l'entité qui les a réunis lance un appel d'offre pour mettre en concurrence les fournisseurs d'énergie. Le fait de réunir un grand nombre de personnes leur permet de négocier les prix auprès des fournisseurs. Enfin l'entité sélectionne le ou les fournisseurs ayant fait la meilleure offre.

Quelles entités proposent l'achat groupé d'énergie ? Voici quelques liens pour s'inscrire ou se renseigner :

Selectra

HOP! J'économise

<https://club.selectra.info/achats-groupes>

**QUE
CHOISIR**

<https://www.choisirensemble.fr/energie/>

BON À SAVOIR

L'inscription à un achat groupé n'est pas engageante. Si l'offre négociée par l'entité sélectionnée ne nous convient pas, il n'est pas obligatoire d'y souscrire.



Déchets

En France, chacun de nous produit 568 kg de déchets par an qui se retrouvent dans nos poubelles et conteneurs de tri ainsi que dans les déchèteries. C'est deux fois plus qu'il y a 40 ans ! Vous trouverez ici quelques conseils pratiques sur comment bien trier ses déchets... mais aussi comment jeter. Car des solutions existent pour alléger vos poubelles : donnez, vendez, réparez, compostez, réutilisez et réduisez le gaspillage alimentaire.

Collecte des déchets

Rueil-Malmaison

Dans les Bacs jaunes

Briques alimentaires, boîtes et suremballages cartons, prospectus, journaux et magazines. Boîtes métalliques, aérosols, boîtes de gâteaux, de thé, de conserve, canettes de boisson, bidons, barquettes aluminium propres.

Bouteilles et flacons plastiques, bouteilles d'eau, de jus de fruits, de soda, de lait, de soupe, flacons de produits ménagers, de produits de toilette et cubitainers.

Dans les Bacs verts

Bouteilles, bocaux, pots en verre.

Dans les Bacs gris / marrons

Ordures ménagères.

www.villederueil.fr/fr/collecte-selective

Nanterre

Dans les Bacs jaunes

Briques alimentaires, boîtes et suremballages cartons, prospectus, journaux et magazines. Boîtes métalliques, aérosols, boîtes de gâteaux, de thé, de conserve, canettes de boisson, bidons, barquettes aluminium propres.

Bouteilles et flacons plastiques, bouteilles d'eau, de jus de fruits, de soda, de lait, de soupe, flacons de produits ménagers, de produits de toilette et cubitainers.

Dans les Bornes

Bouteilles, bocaux, pots en verre.

Dans les Bacs gris

Sacs en plastique, polystyrène, pots et barquettes en plastique, reste alimentaires.

www.nanterre.fr/160-dechets.htm

1 tonne de plastique trié

permet d'économiser 800 kg de pétrole brut, soit la consommation en énergie d'un habitant pendant 1,5 an, ainsi que sa consommation en eau pendant 2 mois.

Courbevoie

Dans les Bacs jaunes

Les emballages vides, en carton, plastique ou métallique; les journaux, magazines, enveloppes et prospectus sans le plastique d'emballage (blister), le papier de bureau sans agrafe, trombone, spirale et épingle, les bouteilles en plastique y compris le bouchon, les flacons.

Dans les Bacs verts

Les bouteilles, bocaux et pots en verre, sans les bouchons et sans les couvercles.

Dans les Bacs marrons

Les déchets ménagers issus de la préparation des aliments, du nettoyage des habitations et d'autres activités domestiques.

www.ville-courbevoie.fr/287/ordures-menageres.htm

51%
des français

disent trier leurs déchets systématiquement.

1 tonne
de verre recyclé

permet de préserver 660 kg de sable.

Paris

C'EST SIMPLE, TOUS LES EMBALLAGES ET PAPIERS SE TRIENT !

DANS LE BAC JAUNE

BIEN VIDÉS ET EN VRAC !

PAPIERS, EMBALLAGES ET BRIQUES EN CARTON

BOUTEILLES ET FLACONS EN PLASTIQUE

EMBALLAGES EN MÉTAL

NOUVEAU

TOUS LES AUTRES EMBALLAGES EN PLASTIQUE ET MÉTAL (ACIER, ALU...)

DANS LE BAC BLANC

BIEN VIDÉS !

BOUTEILLES, BOCAUX, POTS EN VERRE

DANS LE BAC MARRON*

DANS UN SAC COMPOSTABLE ET TRANSPARENT

LES DÉCHETS ALIMENTAIRES

DANS LE BAC VERT

CE QUI RESTE APRÈS AVOIR FAIT LE TRI

VILLE DE PARIS CITEO sycotm

* Disponible uniquement dans les 2^e, 12^e et à l'automne 2019 dans le 19^e

LE PARIS DU TRI

www.paris.fr/parisdutri

L'application pour mieux trier : le guide du tri

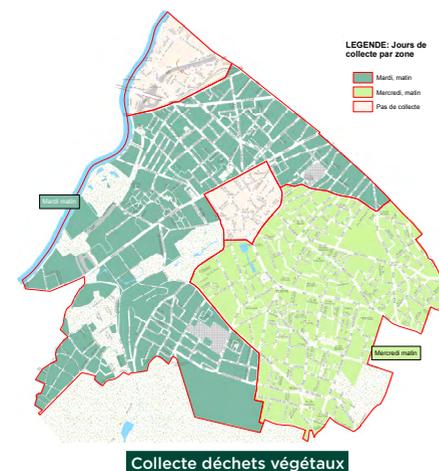
L'application Le Guide du Tri (App Store, Google Play, Windows Phone) nous indique où jeter chaque type de déchet en fonction de la ville où l'on se trouve (en français).



Compost collectif à Rueil

Les déchets de jardin (tontes de pelouse, branchages...) sont collectés afin d'être transformés en compost. Des sacs en papier sont prévus à cet effet et sont à retirer à la Maison de la nature, au centre technique des Houtraits et dans les mairies de village.

La collecte a lieu le mardi et le mercredi en fonction du lieu d'habitation, de mars à fin-novembre. Tous les quartiers de Rueil-Malmaison sont concernés sauf le Centre-ville et Rueil-sur-Seine. Le plan des jours de collecte est donné ci-après :



Collecte en sac en papier et fagots liés de ficelle, de début mars à mi-décembre. A présenter la veille au soir.

Il est également possible de composter vos déchets végétaux de jardin et de cuisine nous-même, en bac ou en tas, afin de produire un excellent amendement utilisable au jardin. C'est une bonne alternative aux engrais chimiques et à l'incinération des déchets de jardin.

Le service des Espaces verts de Rueil distribue deux modèles de composteurs à prix préférentiel aux Rueillois souhaitant recycler leurs déchets verts chaque année.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
www.villederueil.fr/fr/dechets-vegetaux

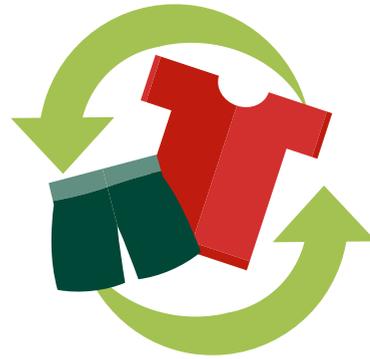
Les points de collecte des vêtements à Rueil

Une fois collecté, le textile est envoyé vers un centre de tri.

Selon son état, il peut être :

- réemployé
- valorisé sous différentes formes (en chiffon d'essuyage ou isolant thermique)
- incinéré s'il n'est pas récupérable

Aux environs d'IFP School, 5 points de collecte des vêtements sont visibles dans le plan ci-dessous :



Points de collecte des vêtements à disposition à Rueil Malmaison

Trucs & astuces pour économiser chez soi

Ces quelques conseils sont proposés par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME). En modifiant quelques habitudes, il est possible de limiter les gaspillages et de réduire les pollutions à la maison.

Réduire sa consommation d'eau

Ne laissez pas couler le robinet inutilement lorsque vous vous brossez les dents ou que vous lavez la vaisselle à la main. Un robinet qui coule en continu sans utilité gaspille 12 litres d'eau par minute.

Acheter un mousseur (ou aérateur) : une fois placé sur votre robinet, ce petit dispositif injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit du robinet est ainsi réduit de 30 à 50% !

Un sablier (ou un minuteur) dans la salle de bain : ce petit objet que l'on trouve quasiment dans toutes les cuisines peut être fort utile dans la salle de bain. Il vous rappellera par exemple que le temps passé sous la douche ne doit pas dépasser 5 minutes.

Une douchette économe : avec le même confort d'utilisation qu'une douchette classique, elle limite le débit de sortie de l'eau tout en optimisant la pression du jet. Vous réalisez ainsi jusqu'à 75% d'économies d'eau.

Astuce

Pour repérer les fuites d'eau, relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !

Optez pour une chasse d'eau à double débit, qui consomme au choix 3 ou 6 litres d'eau. Pour une famille de 4 personnes, c'est environ 30m³ d'eau économisée chaque année.



Réduire sa consommation d'énergie

Réglez la température entre 19 et 21°C dans les pièces occupées la journée, et à 17°C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées. 1°C en moins, c'est 7% d'économie d'énergie !

Éteignez ou baissez au minimum le chauffage dès que vous vous absentez et lors des beaux jours au printemps et à l'automne.

Réglez la température de votre chauffe-eau entre 55 et 60°C. Cela suffit à limiter le développement de bactéries pathogènes et évite un entartrage trop rapide de l'appareil.

Privilégiez les lavages à basse température avec le programme Éco (signalé par le pictogramme sur les appareils les plus récents). Le programme Éco d'un lave-vaisselle permet d'économiser 45% d'électricité par rapport à un programme intensif.

Faites sécher le linge le plus souvent possible à l'air libre ou dans un local bien ventilé : évitez l'utilisation du sèche-linge, très gourmand en électricité.

Ne laissez pas votre ordinateur en veille si vous ne vous en servez pas. Éteignez-le complètement.

Un thermomètre : Placé dans le congélateur, le réfrigérateur et un peu partout dans la maison, il permet à tout moment de juger si la température est adéquate. Vous pourrez ainsi régler votre congélateur, votre réfrigérateur et vos radiateurs pour éviter de trop consommer.

Une multiprise à interrupteur : c'est l'accessoire indispensable pour faire des économies d'électricité. Brancher plusieurs appareils sur une multiprise permet d'éteindre simultanément tous vos équipements en veille. À la clé: jusqu'à 10% d'économies sur votre facture d'électricité!

Une prise programmable mécanique : grâce à un système de programmation hebdomadaire et/ou quotidienne, cette prise dotée d'une minuterie permet d'automatiser la mise en marche/l'arrêt de vos appareils électriques. En déterminant ainsi précisément leurs périodes de fonctionnement, vous réalisez des économies d'électricité.

Réguler et programmer le chauffage : vous consommerez de 5 à 15% de moins avec un système de régulation qui commande le chauffage en fonction d'une température choisie et avec une horloge

de programmation, qui réduit automatiquement la température la nuit ou quand la maison est vide. Comptez 150 à 400 € pour l'installation d'une régulation programmable et 50 à 100 € l'unité pour la pose de robinets thermostatiques sur les radiateurs.

Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur et votre congélateur, nettoyez la grille arrière et les joints... Et n'y placez pas des plats encore chauds !

Les plaques de cuisson par induction permettent une économie d'électricité d'environ 20% par rapport aux surfaces vitrocéramiques et de 25% par rapport aux plaques de cuisson classiques, car les aliments commencent à chauffer beaucoup plus vite. Mais plus la cuisson dure, plus cet avantage s'estompe. Sachez que lorsque vous **couvrez vos casseroles**, la cuisson est plus rapide. Pour faire bouillir de l'eau, mettre un couvercle sur une casserole permet de consommer 4 fois moins d'énergie

Privilégiez les fours à catalyse qui ne consomment pas d'énergie pour leur nettoyage. La pyrolyse est extrêmement énergivore et coûte cher.

Dans un four à chaleur tournante, on peut faire cuire plusieurs plats en même temps, ce qui permet un gain de temps de cuisson et donc de consommation d'énergie.

Les fours combinés (four + micro-ondes) réduisent le temps de cuisson des aliments et la consommation d'électricité de 66 à 75%.



L'éclairage : des économies substantielles

Les lampes à LED consomment peu d'électricité et durent longtemps (jusqu'à 40 000 heures), de quoi compenser leur prix d'achat plus élevé. C'est la meilleure solution d'éclairage domestique, à condition qu'elles durent plus de 20 000 heures et soient classées A+ (c'est souvent le cas) ou A++ sur l'étiquette énergie.

Les lampes fluocompactes (LFC) consomment également peu d'électricité et durent longtemps (environ 8 000 h), sans pour autant atteindre l'efficacité des lampes à LED. Majoritairement classées en A sur l'étiquette énergie, elles sont une bonne solution économique, car souvent moins chères que les LED.

Les lampes halogènes sont moins efficaces que les LED et les LFC, elles durent moins longtemps (environ 2000 h) et consomment beaucoup plus d'électricité, d'où leur classement en C ou D. Elles ne sont plus vendues depuis septembre 2018.

Pensez à éteindre la lumière lorsque vous quittez une pièce.

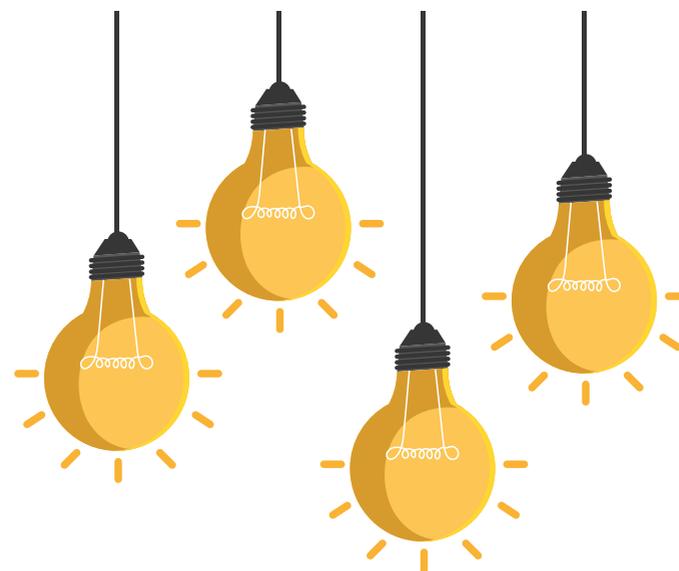
Profitez au maximum de la lumière naturelle et privilégiez par exemple des murs clairs.

Bannissez le suréclairage et adaptez plutôt les sources lumineuses à vos usages (plafonnier et lampe de lecture dans le salon par exemple).

Préférez l'éclairage direct (spot, lampe de bureau, de chevet...) à l'éclairage indirect (dont la lumière se réfléchit sur les murs ou le plafond), pour lire, cuisiner, bricoler...

Utilisez des abat-jour clairs qui laissent mieux passer la lumière.

Dépoussiérez régulièrement vos lampes et luminaires.



Respirer un air sain chez soi

Aérez tous les jours 10 minutes le matin et le soir, et systématiquement après une activité dégageant des polluants (bougies, tabac...). Lors de l'utilisation de produits d'entretien, aérez pendant le ménage et 10 minutes après. En hiver, pensez à éteindre les radiateurs avant d'ouvrir les fenêtres.

Limitez l'utilisation de bougies parfumées ou d'encens : en brûlant, ils émettent de nombreux polluants.

Évitez de fumer à l'intérieur. Le tabac est la première source de pollution dans l'habitat et favorise les maladies cardiovasculaires et respiratoires, y compris pour l'entourage du fumeur.

N'utilisez pas de chauffage d'appoint au pétrole ou au gaz en continu, surtout dans une chambre ou une pièce faiblement ventilée. Mal entretenu ou déréglé, il peut émettre du monoxyde de carbone, source d'intoxication grave, voire mortelle.

Nettoyez les entrées d'air et les bouches d'extraction une fois par trimestre. Surtout, ne les bouchez jamais ! Le bon fonctionnement de votre système de ventilation est indispensable pour renouveler l'air et évacuer l'humidité de votre logement. Pensez aussi à faire contrôler votre VMC par un spécialiste tous les trois ans.

Pour en savoir plus, consultez les guides de l'ADEME



www.ademe.fr/maison-plus-ecologique



www.ademe.fr/40-trucs-astuces-economiser-leau-lenergie



www.ademe.fr/gestes-simples-economiser



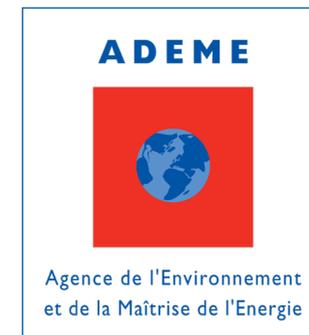
www.ademe.fr/reduire-facture-delectricite



www.ademe.fr/chaud-dehors-frais-dedans



www.ademe.fr/manger-mieux-gaspiller-moins





IFP School est une école d'application qui apporte à des étudiants et jeunes professionnels du monde entier une formation dans les domaines de l'énergie répondant aux besoins de l'industrie et aux demandes de la société en particulier en matière de développement durable et d'innovation.



Auteur

Sidney Lambert-Lalitte,
*Enseignant et Responsable du Groupe
Initiatives pour un Campus Durable*

Contributions

Samira Adeola,
Nour Jeffali,
Cindy Joseph,
Laure Marie,
Karan Shahi,
Clémentine Sotteau,
*Étudiants du Centre Procédés pour
l'énergie et la chimie, promotion 2019*

Conception graphique : Charlotte Tharreau
