

À LA M ISON

DES GESTES SIMPLES ET EFFICACES



E a u

Énergie

Matières résiduelles

Résidus domestiques dangereux



L'eau est indispensable à notre vie de tous les jours et nous l'avons longtemps considérée comme une ressource inépuisable. Aujourd'hui cependant, et chaque jour davantage, nous réalisons à quel point elle nous est précieuse et qu'il faut maintenant cesser de la gaspiller, la polluer et la surexploiter. Ces quelques conseils nous permettent de réaliser que chaque fois que nous utilisons de l'eau, nous pouvons en économiser.



SALLE DE BAIN



Pour se raser ou se brosser les dents, vous pouvez économiser jusqu'à 19 litres d'eau si vous ne laissez pas couler l'eau du robinet sans arrêt.

Prenez des douches courtes (moins de 15 minutes) au lieu de bains; vous économiserez en moyenne 76 litres d'eau chaque fois.

Installez une pomme de douche à débit réduit qui sans en changer la pression, économisera 30 litres d'eau à chaque douche (d'une durée de 15 minutes.)

Munissez-vous d'une toilette à ultra bas volume (UBV), qui utilise 6 litres par utilisation au lieu de 13 à 27 litres comme pour les vieux modèles.

Placez une bouteille de plastique remplie d'eau dans le réservoir si vous ne voulez pas changer de modèle et tirez la chasse d'eau de votre toilette seulement lorsque c'est vraiment nécessaire.

N'utilisez jamais la toilette comme poubelle pour jeter mégots de cigarette, papiers mouchoirs, soie dentaire, applicateurs de tampons en plastique, condoms et autres articles semblables. Ils peuvent causer des problèmes dans les centres d'épuration des eaux ou endommager les fosses septiques.

Une toilette qui fuit peut entraîner la consommation inutile de 200,000 litres d'eau par année. Pour vérifier s'il y a fuite, laissez tomber quelques gouttes de colorant alimentaire dans le réservoir de la toilette et attendez quelques minutes. Si la couleur apparaît dans la cuvette, c'est que la toilette fuit.



CUISINE



Il est important de bien fermer les robinets et de remplacer les rondelles usées, au besoin. En raison d'une goutte par seconde, un robinet qui fuit gaspille 25 litres d'eau par jour, soit près de 10 000 litres par an.

Lavez la vaisselle dans un lavabo rempli en partie et la rincer ensuite en utilisant le jet de vaporisation de votre robinet.

Lavez les fruits et les légumes dans une cuve ou un lavabo rempli en partie et rincez-les rapidement sous le robinet.

Si vous faites bouillir des légumes, utilisez juste assez d'eau pour les recouvrir.

Si vous possédez un lave-vaisselle, utilisez-le seulement pour laver des charges complètes et utilisez le cycle le plus court possible. Plusieurs lave-vaisselle ont un cycle économiseur eau/énergie.

Gardez une cruche d'eau dans votre réfrigérateur plutôt que de la laisser couler jusqu'à ce qu'elle refroidisse.

En attendant que l'eau de votre robinet devienne chaude, remplissez un contenant pour arroser vos plantes.



SALLE DE LAVAGE



Faire fonctionner la machine à laver qu'à pleine charge ou réglez l'indicateur de niveau d'eau de façon à n'utiliser que la quantité d'eau nécessaire.

Évaluez la possibilité d'acheter un modèle à chargement frontal qui comprend l'affiche d'approbation ENERGY STAR®. Ces produits qualifiés utilisent environ 30 % moins d'eau par lavage et moitié moins de détergent que les laveuses à chargement vertical.

Évitez les produits nettoyants qui contiennent des phosphates. Lorsqu'ils entrent dans les rivières et les lacs, ils sont la source de prolifération d'algues, ce qui prive l'eau d'oxygène et fait mourir toute vie aquatique par la suite.



FAITES LE CALCUL DE VOTRE CONSOMMATION QUOTIDIENNE D'EAU

Le tableau ci-dessous vous permettra de mesurer votre consommation quotidienne d'eau. Les chiffres placés dans la colonne « moyenne » représentent la consommation typique des appareils domestiques standards. La quantité d'eau requise par vos appareils peut être inférieure ou supérieure à cette moyenne.

USAGE	NOMBRE DE FOIS/ MINUTES PAR JOUR	NOMBRE DE LITRES PAR UTILISATION (MOYENNE)	TOTAL LITRES /JOUR
Salle de bain			
Chasse d'eau		20	
Douche	minutes	15 litres/minute	
Bain		150	
Brossage de dents	minutes	13.5 litres/minute	
Rasage	minutes	13.5 litres/minute	
Cuisine			
Lavage de mains	minutes	13.5 litres/minute	
Cuisson		20	
Lavage de vaisselle		35	
Lave-vaisselle	/7 jours	95	
Broyeur à déchets		20	
Salle de lavage			
Lessive		133	
À l'extérieur			
Lavage de voiture (boyau)		400	
Lavage de voiture (main)		100	
Laver l'entrée (boyau)		200	
Arrosage la pelouse	minutes	17 litres/minute	
Autres			
Robinet qui fuit			140 à 680 litres
Toilette qui fuit			Jusqu'à 950 litres
TOTAL			

Source : L'eau : pas de temps à perdre : La conservation de l'eau, guide du consommateur

COMPAREZ VOS RÉSULTATS AVEC LES MOYENNES MONDIALES			
États-Unis	425 litres/ personne/ jour	Europe	140 litres/ personne/ jour
Canada	350 litres/ personne/ jour	France	190 litres/ personne/ jour
Vancouver	425 litres/ personne/ jour	Suède	225 litres/ personne/ jour
Québec	400 litres/ personne/ jour	Afrique	30 à 50 litres/ personne/ jour
Pays industrialisés	275 litres/ personne/ jour		

ENERGIE

Ces simples mesures de conservation de l'énergie permettent de diminuer de beaucoup les factures d'électricité et contribuent à réduire les émissions de gaz à effet de serre qui provoquent les changements climatiques



Lors de l'achat d'un électroménager, comparer les cotes ENERGUIDE et privilégier les appareils consommant le moins d'énergie.

Éteindre les lumières et fermer les appareils électriques lorsque l'on quitte une pièce.

Si possible, faire sécher les vêtements dehors.

Si possible, choisir le cycle de lavage le plus court et utiliser de l'eau froide plutôt que de l'eau chaude.

Fermer le chauffe-eau au cours d'une absence prolongée. Autrement, régler sa température à 49°C (120°F) permet d'éviter les brûlures et contribue à diminuer les coûts d'électricité durant toute l'année.

La réduction de température de votre thermostat de 3 °C la nuit et lorsqu'il n'y a personne à la maison, vous permet de réduire votre facture d'électricité de 6% environ et les gaz à effet de serre d'une demi-tonne.

Planter des arbres – c'est un moyen naturel d'isoler votre maison contre le vent glacial l'hiver et la chaleur suffocante l'été.

Le réfrigérateur fonctionnera plus efficacement si les serpentins, situés à l'arrière ou en dessous, sont nettoyés régulièrement.

Calfeutrer les portes, les fenêtres et autres fissures de votre demeure par où la chaleur peut s'échapper. Vous économiserez jusqu'à 20 % en frais de chauffage.

Éteindre le four un certain temps avant la fin de la cuisson. La chaleur accumulée effectue le travail.

La fermeture des rideaux ou des stores à la tombée de la nuit permet de réduire les pertes de chaleur.

Les comme des ampoules fluorescentes compactes. Leur durée de vie est 10 fois plus longue que celles des ampoules ordinaires et elles consomment 70 % moins d'énergie.

Si la température à l'extérieur est au-dessous de zéro, remplir un contenant en plastique avec de l'eau et le placer dehors pour qu'elle gèle (laisser de la place pour l'expansion.) Une fois l'eau gelée, placer le contenant dans votre réfrigérateur et profiter des avantages d'une réfrigération gratuite.

MATIÈRES RÉSIDUELLES

COMPOSITION MOYENNE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES PRODUITES PAR LES MÉNAGES QUÉBÉCOIS PAR ANNÉE

Matières recyclables	45%	Autres matières (récupérables ou non)	14%
Papier et carton	28%	Textiles	2%
verre	7%	Fibres sanitaires*	5%
Plastique	7%	Matières souillées	7%
Métaux	3%		
Matières organiques	40%	RDD	1%
Résidus de jardin	21%		
Résidus de cuisine	19%		

mouchoirs de papier, serviettes sanitaires, essuie-tout, etc.

Source : Caractérisation des matières résiduelles-2000 de Recyc-Québec



L'IDÉAL POUR UN GASPILLAGE ZÉRO

Comme plus de la moitié de ces matières résiduelles sont récupérables et recyclables, si ce n'est déjà fait, procurez-vous un bac de recyclage auprès de sa municipalité. Le recyclage permet de réduire de plus de 50 % la quantité de matières dirigées vers l'enfouissement;

Bien se renseigner à savoir ce qui est recyclable et ce qui ne l'est pas (Consulter la section : Vos matières recyclables);

Pour éviter que des objets, non recyclables, mais réutilisables, ne se retrouvent inutilement dans la poubelle, pensez à les donner à un organisme de la région ou faites une vente de garage. Échangez-les ou encore trouvez une autre façon de vous en servir; (Consulter le document : Comment se départir de nos biens de façon

Dans la mesure du possible, compostez les résidus de cuisine et de jardin. Ils correspondent, en moyenne, à 40 % de notre sac vert;

Évitez de faire des ordures en utilisant des tissus et des chiffons réutilisables au lieu de se servir d'essuie-tout;

Profitez des cueillettes spéciales ou se rendre directement à un écocentre (consulter liste : Les Éco-centres) pour y déposer les résidus domestiques dangereux les résidus de construction et de rénovation ou toute autre matière pouvant être récupérée;

Faites des pressions auprès de sa municipalité pour que tous les efforts soient faits pour diminuer la quantité de matière envoyée dans les sites d'enfouissement. Cela pourrait aider pour l'avènement d'une collecte à trois voies, déjà présente dans certaines



VOS MATIÈRES RECYCLABLES

RECYCLABLE		NON-RECYCLABLE
P a p i e r e t c a r t o n		
Journaux, circulaires, revues et magazines		Autocollants, photographies, papier peint
Annuaire, livres		Couches
Papier à lettres, enveloppes		Papiers et cartons souillés par les aliments
Cartons d'emballage, carton plat et ondulé		Cartables, Papier carbone
Boîtes de carton, sacs de papier		Papier hygiénique, papier mouchoir
Boîtes de céréales, Boîtes d'aliments		Enveloppes matelassées
Boîte de lait ou de jus, Tétra Pak		Papier essuie-tout, papier ciré, cellophane
Boîtes de crème glacée		Sachets (barres tendres, soupe)
Tubes et rouleau de carton		Boîtes de jus congelé (multi matières)
Cartons à œufs		Papier emballage métallisé
<u>Aplatir toutes les boîtes de carton</u>		
P l a s t i q u e		
Contenants de plastique alimentaires		Contenant d'huile à moteur
Contenants de plastique ménager, etc.		Boyaux d'arrosage
Bouteilles de plastique		Jouets et outils de plastique
Sacs à pain, à brioches, à croissants, etc.*		Toiles de piscine, d'auto, etc.
Sacs de lait rincés*		Produits de caoutchouc
Sacs de nettoyage à sec*		Produits de polystyrène (verres, assiette, etc.)
Sacs d'épicerie et de magasinage*		Tube et pompes de dentifrice
Sacs de produits alimentaires*		Emballages de viande et de fromage
Sacs de sur-emballage*		Sacs de céréales, de craquelins, etc.
<u>*Mettre les sacs dans 1 seul sac</u>		Sacs de croustilles et autres friandises
V e r r e		
Bouteilles et pots de toutes les formes et de toutes les couleurs		Ampoules électriques
		Porcelaine et céramique
		Fibre de verre, vitre, miroirs
<u>Bien rincer tous les contenants</u>		Vaisselle, pyrex, cristal, verre à boire
M é t a l e t a l u m i n i u m		
Boîtes de conserve		Contenants d'huile, de peinture
Canettes d'aluminium		Bombes aérosol
Assiettes, papier d'aluminium non souillés		Pièces d'automobile ou de bicyclette
		Clous, vis, outils, stores
		Tuyaux, fils électriques, piles
		Moules à gâteaux, ustensiles
		Jouets



ÉCOCENTRES EN MAURICIE

Les écocentres sont des sites où les résidents (preuve de résidence demandée) des municipalités membres de la Régie de gestion des matières résiduelles de la Mauricie (RGMRM) peuvent se départir de leurs matières récupérables, réutilisables ou valorisables. On retrouve dans les écocentres des dépôts de résidus domestiques



ÉCOCENTRES

Shawinigan

2132, av. de la Transmission

819 373-3130

Trois-Rivières

2455, rue Charbonneau

819 373-3130

St-Étienne-des-Grès

440, boul. la Gabelle, entrée #4

819 373-3130

Champlain

295, route Ste-Marie

819 373-3130

Louiseville

760, avenue Deveault

819 373-3130



MODALITÉ POUR LA RÉCEPTION DES MATIÈRES

GRATUIT	10 \$ / PAR CHARGEMENT
Citoyens des municipalités membres de la RGMRM	Citoyens des municipalités membres de la RGMRM
Bois	Matériaux de construction
Branches	Bardeaux d'asphalte de couverture de toit
Bois de démolition	Panneaux de gypse
Bois de construction	Laine minérale
Résidus verts	Briques et maçonnerie
Gazon	Béton
Feuilles	Asphalte
Résidus de jardin	Parement de maison non métallique
Résidus réutilisables	Matériaux de remplissage
Bicyclettes	Terre
Meubles non rembourrés	Gravier
Jouets	Sable
Instruments	Meubles
Équipements fonctionnels, etc..	Matelas
Collecte sélective	Meubles rembourrés
Papier	
Carton	Autres
Contenants de métal	Tapis
Plastique	
Verre	
Électroménagers	
Cuisinière	MATIÈRES REFUSÉES
Réfrigérateurs, etc.	EN TOUT TEMPS
Résidus domestiques dangereux	BPC, amiante, cyanure
Peinture	Déchets radioactifs ou biomédicaux
Solvant	Munitions
Huile	Produits explosifs
Bonbonnes de propanes, etc.	Terre contaminée
	Résidus dangereux d'origine commerciale industrielle ou institutionnelle
Autres	
Métaux	
Pneus de route	

RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX

Nous avons plus de produits dangereux dans nos maisons que nous le soupçonnons! Pour en avoir un aperçu (Consulter le tableau : Les exemples de résidus domestiques dangereux à la maison) pour connaître la liste des résidus domestiques dangereux (RDD) présents dans nos maisons. Ces matières exigent de grandes précautions dans leur utilisation, leur rangement et leur élimination. L'effet cumulatif d'une grande quantité de ces produits peut avoir des impacts environnementaux considérables, c'est pourquoi il faut porter une attention particulière quand vient le temps de les utiliser, les entreposer et le cas échéant de s'en débarrasser.

Afin de minimiser les risques de dommages à l'environnement et par le fait même à la santé des gens qui pourraient entrer en contact avec ces produits, voici quelques conseils d'usage.



Les bombes aérosol ne doivent jamais être brûlées, écrasées ou percées, même lorsqu'elles sont vides. Elles pourraient exploser. Les apporter à un dépôt de produits dangereux ;

Il ne faut en aucun cas jeter aux ordures les vieilles piles de lampes de poche, de radios, de montres, de calculatrices et de jouets. Les apporter à un dépôt de produits dangereux. Pour les piles rechargeables, certains magasins les récupèrent. Voir le site : <http://www.rbrc.org/francais.html>;

N'acheter que les quantités nécessaires pour faire le travail désiré;

Ranger les produits dangereux dans leur emballage d'origine afin de pouvoir consulter les directives sur leur utilisation et leur élimination et éviter les risques de méprise sur leur contenu;

Laisser les diluants et les solvants reposer dans un contenant hermétiquement fermé jusqu'à ce qu'il s'y forme un dépôt. Le résidu liquide peut être réutilisé. Apporter les restes à un dépôt de produits dangereux;

Ne jamais utiliser des contenants de produits dangereux pour ranger d'autres biens;

Retourner les médicaments non utilisés dans une pharmacie pour les éliminer correctement.



EXEMPLES DE RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX À LA MAISON

ENDROIT	PRODUITS DANGEREUX	
Cuisine		
	Ammoniaque	Combustibles à fondue
	Cire à meubles	Liquides débouche-tuyau
	Nettoyants à four	Poudre à récurer
	Nettoyants pour métaux	
Salle de bain		
	Alcool à friction	Médicaments
	Colorants capillaires	Nettoyants de toilettes
	Dissolvants de vernis à ongles	Vernis à ongles
	Fixatifs	
Salle de lavage		
	Adoucissants	Détachants et détersifs
	Cirage	Eau de Javel
Sous-sol et placard		
	Colle à bas de solvant	Préservatifs pour le bois
	Décapants	Teinture
	Munitions	Piles
	Peintures à l'alkyde	Solvants
	Peintures au latex	Vernis
Garage ou remise		
	Acide muriatique	Engrais chimiques
	Aérosols	Pesticides
	Antigel	Huiles usagées et leurs contenants
	Batteries d'automobiles	Filtres à huiles usagés
	Bonbonnes de propane	Produits à piscine
Autres		
	Tubes fluorescents	Ampoules fluo compactes