

# Catalogue de gestes

**Agir au quotidien  
pour préserver  
les ressources en eau**

*La Passiflore*



# Sommaire

Remerciements	page 3
Introduction	page 5
Partout chez soi	page 6
Cuisine, arrière-cuisine	pages 7 & 8
Salle de bain	page 9
Toilettes	page 10
Ménage, machine à laver	page 11
Jardin et extérieurs	pages 12 & 13
Voiture et garage	page 14
Présentation de matériel	page 15
Labels et écolabels	page 16
L'étiquetage des produits chimiques	page 17
Bibliographie, sites internet	page 18
Association La Passiflore, comment nous contacter ?	page 19

---

# Introduction

**D**ANS la cuisine, la salle de bain, les toilettes, la buanderie, le jardin, le garage...

Il faudrait être privé d'eau pour se rendre compte de l'importance que tient l'eau dans notre vie quotidienne.

Ce livret est un **catalogue de gestes** dans lequel vous pourrez piocher :

- pour diminuer votre consommation en eau,
- pour préserver la qualité de l'eau,

tout en conservant votre confort de vie.

Il a été élaboré à partir des idées des foyers-témoins du projet **Préserv'eau** lors du remue-ménages du 5 décembre 2009.

Pour vous aider à choisir parmi ces nombreux gestes, nous les avons classés en trois catégories, identifiables par le nombre de gouttes :

**Plus le nombre de gouttes est important, plus la quantité d'eau économisée est importante.**



**Je peux faire de petites économies d'eau.**



**Je peux faire de réelles économies d'eau.**



**Je peux faire d'importantes économies d'eau.**

**Bonne lecture !**

---

## Le saviez-vous ?

Pour prendre une nouvelle habitude, il suffit de répéter le geste pendant 30 jours pour qu'il devienne automatique et ne nécessite plus d'effort.

## Partout chez soi

### Pour réduire ma consommation en eau, je peux...



1. Mettre au dessus de chaque robinet un autocollant : **J'économise une goutte** (à demander à La Passiflore).
2. Installer un compteur individuel sur chaque robinet pour évaluer la consommation d'eau.



3. Si je n'ai pas de mitigeur<sup>(1)</sup>, lorsque je veux de l'eau plus froide pendant que je tire de l'eau, je n'augmente pas le débit d'eau froide mais je ferme le robinet d'eau chaude (et vice-versa).
4. Traquer toutes les fuites et les systèmes défectueux. Comment ? En vérifiant que le compteur ne tourne pas lorsque je ne consomme pas d'eau du réseau pendant une journée ou un week-end d'absence.
5. ...et les (faire) réparer !!!
6. Mettre un embout réducteur de débit<sup>(1)</sup> sur chaque robinet.



7. Mettre en place un réducteur de pression si celle-ci est excessive ; une mesure de la pression sera proposée par La Passiflore lors de la visite dans chaque foyer.
8. Fermer mon robinet général en cas d'absence prolongée.

### Et pour préserver la qualité de l'eau, je peux...

9. Ne pas jeter de produits tels que solvants, essence, détergents, peintures, huiles, pesticides, engrais... dans un lavabo, une cuvette de WC ou des égouts. Ils sont dangereux pour l'environnement et doivent impérativement être stockés dans un récipient approprié et apportés dans une déchetterie.
10. Préférer les produits d'entretien avec un écolabel<sup>(2)</sup>.

---

1. Se reporter à la page 15 : Présentation de matériel

2. Se reporter à la page 16 : Labels et écolabels

# Cuisine - Arrière-cuisine

**Pour réduire ma consommation en eau, je peux...**



-  11. Grouper les utilisations d'eau chaude ou d'eau froide pour ne pas tirer inutilement d'eau avant d'obtenir la température voulue.
12. Adapter le volume d'eau à la quantité de vaisselle à nettoyer.
13. Prévoir un petit récipient à mes côtés pour me rincer les doigts pendant la préparation du repas plutôt que d'ouvrir le robinet à chaque fois.
14. Boucher l'évier pour retenir l'eau.
15. Utiliser un filet d'eau aussi mince que possible ou fermer complètement le robinet pendant le lavage à la main.
16. Me servir de toute eau bouillante (*pâtes, cocotte minute*) pour désherber la terrasse.
17. Essayer les cuissons économes en eau (*cocotte-minute, cuit-vapeur, riz vapeur avec deux volumes d'eau pour un volume de riz, pommes de terre et betteraves en « robe des champs » etc.*).
18. Récupérer l'eau de cuisson des légumes pour cuisiner une soupe.
19. Utiliser un bac pour le lavage et un bac pour le rinçage (*pour le bac de rinçage : utiliser l'eau froide qui a coulé avant d'obtenir l'eau chaude*).
20. Lors du lavage à la main, grouper la vaisselle d'un jour ou deux.
-  21. Lors du lavage à la main, commencer par la vaisselle la moins sale pour finir par la plus sale.
22. Récupérer l'eau froide qui précède l'eau chaude, pour la bouilloire, la carafe filtrante ou toute autre utilisation (*lavage des légumes, etc.*).
23. Récupérer l'eau de lavage des légumes (bio si possible) pour une autre utilisation :
  - arroser les plantes,
  - donner à boire aux animaux.
24. Racler la vaisselle pour la débarrasser des reliefs de nourriture, mais ne pas la rincer au préalable. Et surtout pas à l'eau chaude, ce qui constitue un gaspillage inutile !
25. Lors du lavage de bouteilles, penser à les faire tremper au préalable. Le lavage en sera facilité pour décoller les étiquettes.



26. Utiliser un programme de lave-vaisselle économe.
27. Éviter le prélavage si la vaisselle n'est pas très sale.
28. Remplir complètement le lave-vaisselle avant de le faire tourner.
29. Laver à la main un plat très encombrant, qui occupe une place importante dans le lave-vaisselle.
30. Faire tourner le lave-vaisselle de façon optimale plutôt que de laver la vaisselle à la main.
31. Les légumes du jardin ou en provenance de cultures locales sont souvent recouverts de terre. Effectuer un prélavage avec de l'eau de pluie ou de puits avant d'utiliser l'eau du robinet pour un dernier lavage.
32. Choisir un lave-vaisselle économe en eau en s'aidant de l'étiquette énergie.

### Et pour préserver la qualité de l'eau, je peux ...

33. En cas d'obstruction de l'évier, préférer une ventouse en caoutchouc ou démonter le siphon plutôt que d'utiliser un déboucheur chimique.
34. Ajouter un sur-filtre métallique sur le trou de l'évier pour éviter l'encombrement des canalisations.
35. Lors du lavage à la main, éviter d'utiliser du produit lorsque la vaisselle n'est pas grasse.
36. Préférer un produit vaisselle biodégradable\* ou fabriquer mes produits avec des ingrédients naturels.
37. Pour le lave-vaisselle, choisir des poudres qui possèdent des écolabels<sup>(2)</sup>.
38. Utiliser juste ce qu'il faut de produit de lavage (*une demi-pastille pour le lave-vaisselle au lieu d'une préconisée par exemple*).
39. Nettoyer régulièrement le filtre du lave-vaisselle, car un filtre sale incite à surdoser le détergent pour obtenir un bon résultat.
40. Consommer des produits issus de l'agriculture biologique, qui limitent l'usage de pesticides pour leur culture.

---

\* Se reporter à la p.16 : Labels et écolabels



# Salle de bain

**Pour réduire ma consommation en eau, je peux...**



41. Utiliser un gobelet pour me rincer les dents.
42. Utiliser le bidet pour le lavage des mains des petits enfants : on retient un fond d'eau et on les laisse apprendre à se savonner les mains.



43. Couper l'eau pendant que je me savonne, que je me rase ou me brosse les dents.
44. Rincer le rasoir à lames dans le lavabo et non sous le robinet.
45. Choisir un savon qui se rince facilement : préférer un savon à base d'huile végétale au gel douche, y compris pour le rasage au blaireau.
46. Récupérer l'eau froide qui précède l'eau chaude pour une autre utilisation, à la place d'une chasse dans les toilettes ou pour arroser les plantes.
47. Mettre en place du matériel économe en eau<sup>(1)</sup>.
48. Faire pipi sous la douche ! (campagne de pub au Brésil : le film sur [www.xixinobanho.org](http://www.xixinobanho.org)).



49. Préférer la douche au bain, ou les bains collectifs pour les petits enfants.
50. Adapter la fréquence des douches à mon activité et/ou à la température ambiante.

**Et pour préserver la qualité de l'eau, je peux ...**

51. Adapter la quantité de produits lavants au besoin du moment, à mes activités.
52. Utiliser des produits cosmétiques avec des écolabels<sup>(2)</sup>.
53. Après la douche, le bain ou la coiffure, récupérer et jeter les cheveux dans la poubelle afin d'éviter de boucher les canalisations.

1. Se reporter à la p.15 : Présentation de matériel

2. Se reporter à la p.16 : Labels et écolabels

# Toilettes

## Pour réduire ma consommation en eau, je peux...



-  54. Grouper les pipis pour tirer la chasse moins souvent.
-  55. Pour les anciennes installations : mettre des graviers dans un sac congélation, ou une bouteille remplie d'eau au fond du réservoir pour limiter le volume de la chasse.
- 56. Ou (*faire*) régler le flotteur vers le bas.
-  57. Installer une chasse d'eau double commande.
-  58. Faire pipi sous la douche (cf n°48).
-  59. Faire pipi dans la nature...
-  60. Utiliser l'eau de pluie ou l'eau de puits pour alimenter les toilettes.
-  61. Utiliser l'eau froide de la douche, du bain, du lave-linge, du lavage des légumes pour vidanger les toilettes.
- 62. Utiliser des toilettes sèches. Voir le site : [www.eautarcie.com](http://www.eautarcie.com)



## Et pour préserver la qualité de l'eau, je peux ...

- 63. Éviter la surconsommation de produits anti-odeurs suspendus dans la cuvette. L'utilisation d'huiles essentielles dans la pièce est aussi efficace.
- 64. Éviter l'utilisation de produits antibactériens dans la cuvette. Ils perturbent les stations d'épuration. Préférer les produits naturels\* : le vinaigre blanc à la place de l'eau de javel.
- 65. Les toilettes ne sont pas des poubelles ! Ne pas y jeter de produits (détergents, *white spirit*, etc.), ni d'objets (*tampons, préservatifs, médicaments, mégots de cigarettes*, etc.).
- 66. Utiliser du papier recyclé ou du papier blanc. La fabrication du papier toilette de couleur est plus gourmande en eau que celle du papier blanc (*fixation de la couleur*) et celui-ci se dégrade mieux.
- 67. Composter le papier toilette usagé, recueilli dans une poubelle spéciale.
- 68. Installer une phyto-épuration plutôt qu'une fosse septique.

\* Se reporter à la p.16 : Labels et écolabels

## Ménage, soins du linge

**Pour réduire ma consommation en eau, je peux...**



69. Ne laver le sol que quand c'est nécessaire.

70. Adapter le volume d'eau à la surface à nettoyer.



71. Veiller à ne lancer mon lave-linge que lorsque le chargement est optimum.

72. Le pré-lavage est-il indispensable à chaque fois ? *+ 2. Vais!*

73. Bien utiliser les programmes en fonction du linge à laver. Utiliser la fonction **demi-charge** ou **éco** si la machine n'est pas pleine.

74. Récupérer l'eau en sortie du sèche-linge grâce à un récupérateur qui transforme la vapeur en eau pour une autre utilisation.



75. Choisir un lave-linge économe en eau en s'aidant de l'étiquette énergie : leur consommation va du simple au double !

76. Choisir une machine de grande contenance quand la famille est nombreuse (*7kg par exemple*).

77. Raisonner la fréquence de lavage des vêtements en fonction de leur usage et de leur salissure.

**Et pour préserver la qualité de l'eau, je peux...**

78. Utiliser des boules de lavage, de la lessive écolabellisée\*.

79. En ce qui concerne le dosage des lessives, se baser sur les quantités minimales conseillées. N'hésitez pas à n'utiliser que la moitié des doses de lessive prescrites par le fabricant !



\* Se reporter à la page 16 : Labels et écolabels.



93. Choisir des fleurs, des plantes peu gourmandes en eau. Préférer les soucis (*calendula*) aux bégonias par exemple.
94. Utiliser des plantes couvre-sols (*géraniums robert*, *capucines*, *consoudes naines*) sans travailler le sol en surface pour limiter l'évaporation.
95. Choisir des plantes adaptées au sol : aux alentours de Fougères, préférer des plantes de sol acide ou des plantes endémiques (*de la flore locale*) dans des pépinières locales (*pré-adaptation au sol*).
96. Faut-il avoir sa propre piscine ?



## Et pour préserver la qualité de l'eau, je peux ...

### Afin d'éviter d'utiliser des produits chimiques, je peux ...

97. Favoriser la lutte biologique :

-accueillir les animaux et les microorganismes auxiliaires. Ils se nourrissent de ceux qui détruisent le jardin : une coccinelle mange chaque jour une centaine de pucerons.

-pratiquer l'association de plantes pour repousser les indésirables : les racines d'œillettes d'Inde sécrètent une substance toxique pour les nématodes responsables du dépérissement des tomates.

-contre les pucerons, vaporiser une eau très savonneuse (savon noir).

-remplir une soucoupe de bière : les limaces s'y noient.

98. Utiliser des fongicides naturels : la bouillie bordelaise prévient le mildiou.

99. Utiliser des désherbants naturels :

-couvrir le sol d'un paillage\* en ne laissant dépasser que les plantations : les herbes indésirables sortent plus difficilement.

-arracher à la main ou ébouillanter à l'eau qui a servi pour la cuisson les mauvaises herbes de la terrasse.

-étendre un géotextile (film perméable) sous une allée en sable ou en gravier, ce qui empêche la pousse des herbes indésirables.



# Voiture et garage



**Pour réduire ma consommation en eau, je peux...**



**100.** Régler le jet à faible débit lors du lavage au jet d'eau.

**101.** Laver ma voiture quand la carrosserie est froide pour limiter l'évaporation.



**102.** Réduire la fréquence de lavage de ma voiture.

**103.** Laver ma voiture à la main avec un seau et une éponge ou un chiffon microfibre.

**104.** Laver ma voiture par temps humide... ou sous la pluie !

**105.** Installer des récupérateurs d'eau de pluie pour laver ma voiture ou mon garage.

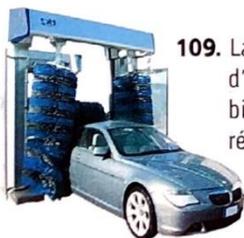
**106.** Préférer le balayage du garage plutôt que le nettoyeur haute pression.



**107.** Préférer un centre de lavage en circuit fermé pour recycler l'eau.

**108.** Ne pas laver ma voiture...

**Et pour préserver la qualité de l'eau, je peux ...**



**109.** Laver ma voiture dans un centre de lavage. Rien ne m'interdit d'amener mes produits nettoyants, (éponge, microfibre, etc.)\* bien que les hydrocarbures, graisses et autres solvants y soient récupérés dans des bacs de décantation puis traités.

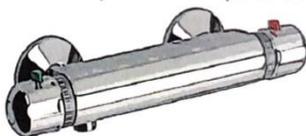
\* Se reporter à la page 16 : Labels et écolabels.

## Présentation de matériel

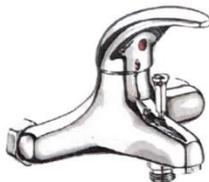


**Le réducteur de débit ou aérateur ou mousser** : a pour principe de réduire le diamètre de passage de l'eau. Il se fixe au bout des robinets, sur les éviers, les lavabos et les douchettes à l'extrémité des raccords flexibles existants. Il est ainsi possible d'utiliser la douche à 10 litres par minute (au lieu de 15-20 l/min) tout en conservant le confort initial (*déconseillé en cas de production d'eau chaude par les chaudières à gaz sans ballon car le débit se situe généralement en dessous du débit minimum pour la mise en route de la chaudière*).

**Le mitigeur thermostatique** : permet de mémoriser le réglage de la température et donc d'économiser entre 20 et 30% d'eau chaude tout en gardant le même confort. Le robinet peut donc être fermé le temps de se savonner, se raser ou se brosser les dents.



**Le mitigeur à double butée** : en position classique, fournit 6 l/min. En soulevant plus loin le levier, le débit devient plus important, pour le remplissage de grands récipients par exemple.



**Le système ECOSTOP** : se place entre le pommeau de la douche et le flexible et sert à couper l'eau sans tout dérégler. Utile lorsque l'on ne possède pas de mitigeur, mais pas toujours très durable.



**La douchette économique** : système fractionnant les gouttes d'eau et qui leur donne une plus grande efficacité en multipliant la surface d'eau en contact avec la peau. La consommation mesurée passe de 15-20 l/min pour une douchette ordinaire à 8 l/min. Elle se visse sur un tuyau de douche classique.

# Labels et écolabels

Lorsque l'on choisit un produit, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver parmi les nombreux labels existants. Dans la pratique, seuls les écolabels apportent des garanties telles que la réduction des impacts environnementaux des produits et la qualité d'usage des produits. Les deux écolabels délivrés en France sont les suivants :



**L'écolabel européen** est le seul label écologique officiel européen utilisable dans tous les pays membres de l'UE. Il est utilisé pour les détergents, machines à laver, lave-vaisselle, cosmétiques, papier absorbant, papier hygiénique, etc.

**Le Label NF-Environnement** est la certification écologique officielle en France. Il est utilisé pour les produits de nettoyage, 

**Voici un tableau\* pour vous repérer parmi les labels utilisés dans l'hygiène, les cosmétiques et les produits d'entretien :**

Hygiène et cosmétiques Produits d'entretien	 Environnement	 Sanitaire	 Cycle de vie
 Éco-label européen			
 NF Environnement			
 Natue			
 Nature et Progrès			
 BDIH			
 ECOCERT			
 Cosmebio			

## Critères environnementaux

 Prise en compte de ces critères (substances chimiques, consommation énergétique, etc.).

## Critères sanitaires

 Prise en compte des critères liés à la santé, comme l'absence d'allergène ou de contamination microbienne.

## Analyse du cycle de vie

 Prise en compte des impacts environnementaux à toutes les étapes du cycle de vie du produit (de l'extraction des matières premières jusqu'à la fin de vie du produit, en passant par la fabrication, distribution et utilisation).



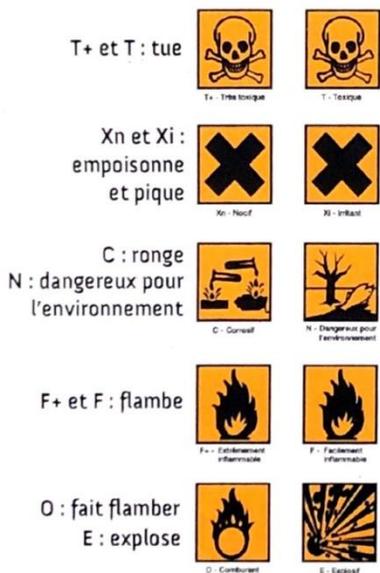
Attention ! Les mentions « 100% biodégradable », sans précision sur la durée nécessaire, ou « respecte l'eau et l'environnement » n'ont qu'une portée limitée.

\*source : [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)

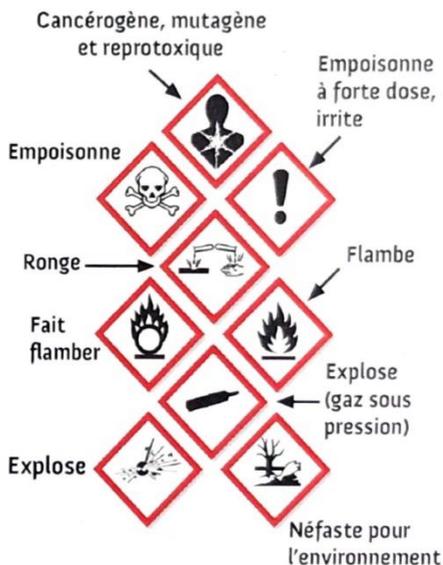
# L'étiquetage des produits chimiques

Les étiquetages présents sur les produits chimiques informent sur les dangers des produits et sur les précautions à prendre. On retrouve :

## Symboles signalant les dangers les plus importants



**Ancienne collection**  
date de péremption 2015



**Nouvelle collection**  
en usage depuis 2008

### Les risques particuliers du produit (phrases R).

Par exemple : **R53** : peut entraîner des effets néfastes à long terme pour l'environnement aquatique, **R54** : toxique pour la flore, **R55** : toxique pour la faune, **R56** : toxique pour les organismes du sol.

### Les précautions que vous devez prendre pour vous protéger et la conduite à tenir en cas d'accident (phrases S).

Par exemple : **S56** : éliminer ce produit et son récipient dans un centre de collecte des déchets dangereux ou spéciaux, **S57** : utiliser un récipient approprié pour éviter toute contamination du milieu ambiant.

# Bibliographie

## Revue et Livres

- *Consommer vert/Hors série découverte*,  
60 millions de consommateurs, oct-nov 2006, n° 128.
  - *Consommer autrement pour un développement durable*,  
MCE (Maison de la Consommation et de l'Environnement) Rennes.
  - *Le Petit Livre Vert pour la Terre*,  
Fondation Nicolas Hulot.
  - Cabrit-Leclerc (Sandrine), *L'eau à la maison*,  
Éditions Terre Vivante, collection « L'écologie Pratique ».
  - Holst (Ulrich), *Purifier et dynamiser votre eau, énergies naturelles et techniques de pointe destinées à la purification de l'eau du robinet et de l'eau de table, l'assainissement des grandes étendues d'eau*.  
Éditions Médicis, 2007.
  - Élain (Christophe), *Un petit coin pour soulager la planète, toilettes sèches et histoires d'eau*.  
Éditions Eaphilane, 2007.
  - Genty (Bruno) et Virlouvét (Gaël), *24h d'éco-gestes à la maison*,  
Éditions Fleurus, 2009
- et aussi :
- Les éditions Terre Vivante et leur revue *Les Quatre Saisons du Jardin Bio*.  
Nombreux articles sur le sujet.

## Sites internet :

- [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com)
- [www.ecolabels.fr](http://www.ecolabels.fr)
- [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)
- [www.onedrop.org](http://www.onedrop.org)
- [www.eautarcie.com](http://www.eautarcie.com)
- [www.xixinobanho.org](http://www.xixinobanho.org)

# Association La Passiflore

## Objet de l'association

« Toute activité d'intérêt écologique, qu'elle soit d'information, de formation, de création, de protection de la nature et de l'environnement, dans la perspective d'un développement durable. »

Article 2 des statuts

## Activités de l'association

- **Découvrir, comprendre, se former, échanger**  
*-par des visites, des rencontres.*
- **Organiser et promouvoir**  
*-seul et en réseau, journée de l'environnement, soutien à des projets locaux.*
- **Informier**  
*-conférences, soirées débats, visites, bibliothèque de prêt, communiqués médias, stand d'informations, animations scolaires...*
- **Prendre position**  
*-enquêtes publiques, actions en justice, travail avec les élus.*
- **Agir**  
*-interventions ponctuelles sur le terrain.*

## Comment nous contacter ?

- **Par téléphone** : 06 59 18 73 72
- **Par voie postale** : La Passiflore Les Ateliers 9 rue des frères  
Dévéria 35300 FOUGERES
- **Par Courriel** : [la.passiflore@yahoo.fr](mailto:la.passiflore@yahoo.fr)
- **Site Internet** : [www.lapassiflore-fougeres.com](http://www.lapassiflore-fougeres.com)

---

## Édité par la Passiflore

Directeur de publication : Joseph Beaulieu

Comité de rédaction : foyers-témoins & comité de pilotage Préserv'eau

Mise en page : Bérengère Pasquet & Thierry Meunier

---

*Cet ouvrage est libre de droits.*

*Merci de citer l'association **La Passiflore** en cas d'utilisation du contenu.*

La Passiflore

