

Chapitre 4

Rendre son intérieur sain et écologique



Un intérieur agréable, sain et à son image est un élément fondamental à notre bien-être. Nous passons tout de même en moyenne 19 heures par jour dans des lieux clos²², alors autant faire attention à ce que nous choisissons d'y faire entrer !

Voyons comment se constituer un habitat sain et accueillant pour soi et ses proches, tout en limitant encore et toujours ses impacts. Au programme : zoom sur le choix des produits ménagers, florilège de conseils pour limiter ses consommations d'eau et d'énergie, rappels sur le tri, et initiation aux produits ménagers écologiques.

**SI VOUS EN AVEZ LA
POSSIBILITÉ, INTÉGREZ
CES PRATIQUES SUR
VOTRE LIEU DE TRAVAIL !**

Quels sont les enjeux liés à nos logements ?

L'achat de mobilier et d'appareils électroménagers, la production de déchets, l'utilisation de certains produits d'entretien... Nos habitats sont source de nombreuses pollutions (air, eau) et génèrent d'importantes consommations (eau, énergies, bois...).

Trouvez les ordres de grandeurs illustrant certains de ces enjeux.

1. Dans quelle proportion, l'air intérieur est-il plus pollué que l'air extérieur²³ ?

A. 2 fois plus

B. 5 fois plus

C. 10 fois plus

2. Combien de litres d'eau potable consomme un Français par jour²⁴ ?

A. 87 L

B. 143 L

C. 213 L

3. Quelle part des émissions de gaz à effet de serre responsables du changement climatique est due à nos logements²⁵ ?

A. 20 %

B. 30 %

C. 40 %

4. Quel pourcentage des appareils rapportés en Service Après Vente souffrent uniquement d'un défaut d'entretien²⁶ ?

A. 10 %

B. 25 %

C. 50 %

5. Combien d'appareils électriques possède en moyenne chaque foyer en France²⁷ ?

A. 27

B. 52

C. 99

6. À quoi équivaut un an d'utilisation (inhalation) de produits ménagers toxiques²⁸ ?

A. Fumer 5 paquets de cigarettes en 1 an

B. Fumer 10 paquets de cigarettes en 1 an

C. Fumer 20 paquets de cigarettes en 1 an





Plonger dans ses consommations d'eau et d'énergie

Adopter de nouveaux comportements en matière de consommation d'eau et d'énergie, c'est limiter l'utilisation de ressources, préserver le climat, et réduire sa facture. Les 3 piliers d'une énergie "verte" ? Sobriété, efficacité et énergies renouvelables.

1 » Reportez vos consommations de vos 3 dernières factures (colonne 1), et refaites l'analyse de vos consommations dans 1 an (colonne 2).

Date du calcul	1. / /	2. / /
Eau	_____ litres soit €	_____ litres soit €
Électricité	_____ kWh soit €	_____ kWh soit €
Gaz	_____ kWh soit €	_____ kWh soit €

2 » Rendez-vous sur le Guide des 100 écogestes : cler.org/guide-des-100-ecogestes-decouvrez-la-nouvelle-version. Notez les 3 premières actions que vous souhaitez mettre en place.

Action 1 :

Action 2 :

Action 3 :

Défi

DÉFI DÉCLICS ! Pour aller plus loin, trouvez le défi le plus proche de chez vous sur defis-declic.org

3 » Avez-vous pensé à opter pour un fournisseur d'énergie renouvelable ? Sur le Guide de l'électricité verte de *Greenpeace* ou le site de l'association *Qui est Vert ?*, trouvez celui qui vous conviendra.

Fournisseur d'électricité :

Fournisseur de gaz :

Faire le point sur ses appareils électriques



Électroménager, outils pour bricoler, accessoires de bien-être... Le nombre d'appareils électriques accumulés peut être vite conséquent : chaque foyer possède en moyenne 100 appareils électriques !

1 » Listez ceux que vous n'utilisez plus (en double, non utilisés, cassés...) - hors numérique (on y vient après) - et faites de la place ! Pour vous aider, rendez-vous sur le site longuevieauxobjets.gouv.fr.

Appareils (cuisine, bricolage, nettoyage...)	Qu'en faire ? (réparer, donner, jeter)	Où ? À qui ?

2 » Besoin de remplacer un appareil ou d'en utiliser un nouveau ? L'achat neuf n'est pas la seule option ! Explorez les solutions d'économie circulaire.

Usages recherchés (coudre, percer, nettoyer...)	Alternative au neuf (emprunt, location, occasion...)	Vers qui ou quel service se tourner ?



Ressources utiles :

- > Électroménager et appareils reconditionnés : envie.org, murfy.fr, label-emmaus.co
- > Prêts et dons dans son quartier : application [Smiile](#)





Choisir un mobilier et une décoration responsables

Produits d'entretien, peintures ou mobilier neuf peuvent émettre des Composés Organiques Volatils (COV), qui dégradent la qualité de l'air intérieur. Réemployer ce qui existe déjà et choisir des produits écolabellisés, si possible locaux, font partie des actions pour limiter ces pollutions.

Je cherche...	Mon besoin (ex : une table basse)	Où en trouver ?
Mobilier d'occasion		
Mobilier neuf éco-labellisé		
Décoration / peinture / papier peint écologiques		
Linge de maison en textile biologique		
Jardinerie / plantes locales cultivées de manière écologique		



Ressources utiles :



- > Objets et meubles d'occasion : Geev, donnons.org, Leboncoin
- > Mobilier et déco écologiques : Camif.fr, plusdecoton.fr, sevellia.com
- > Conseils pour une décoration "slow" : mygreencocoon.com
- > Fleuristes et jardinerie locales : collectifdelafleurfrancaise.com