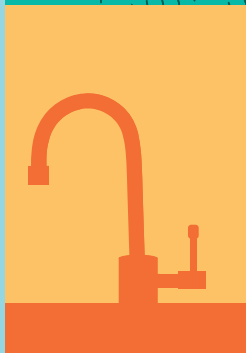




# SOBRIÉTÉ EN EAU

# GUIDE PRATIQUE DES ÉCOGESTES

**Préserver l'eau,  
ça commence par  
des petits gestes  
du quotidien.**



**INTRODUCTION :  
LA SOBRIÉTÉ EN EAU  
COMMENCE CHEZ NOUS**

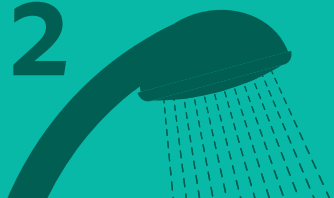
P. 3

**LA CHASSE  
AUX FUITES**

P. 4



2



**SALLE DE BAIN :  
RÉDUIRE SANS  
PERDRE EN CONFORT**

P. 5

**CUISINE ET BUANDERIE :  
EN MODE MALIN**

P. 6



4



**JARDIN ET EXTÉRIEURS :  
ARROSER MOINS  
MAIS MIEUX**

P. 7

**L'accès à l'eau potable – un service continu et de qualité – n'est pas acquis partout ni tout le temps. Garantir sa disponibilité et maintenir des standards sanitaires élevés implique des infrastructures performantes et des contrôles réguliers, ce qui entraîne une augmentation progressive du coût de l'eau.**

Au-delà de l'aspect économique, nos prélèvements dans les milieux naturels ont un impact sur l'environnement, déjà fragilisé par les

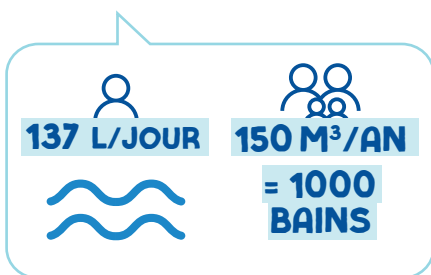
effets du changement climatique : sécheresses plus fréquentes, nappes phréatiques sous tension, cours d'eau affaiblis.

Adopter une approche sobre de nos usages est essentiel. Préserver la ressource en eau et protéger les milieux aquatiques, c'est :

- **Respecter notre territoire**
- **Protéger l'environnement**
- **Préserver la ressource pour les générations futures**

## **COMBIEN CONSOMMONS-NOUS ?**

En France, une personne consomme en moyenne 137 litres d'eau par jour à domicile. Pour une famille de quatre personnes, cela représente environ 150 m<sup>3</sup> par an, soit 1 000 bains. C'est comme prendre un bain tous les jours pendant presque 3 ans.




## **RÉPARTITION DES USAGES DOMESTIQUES :**

- **Près de 40 % dans la salle de bain**
- **Environ 20 % dans les sanitaires**
- **12 % pour la lessive**
- **10 % pour la vaisselle**
- **6 % pour la cuisine**

La salle de bain et les toilettes concentrent près de 60 % de la consommation d'un foyer.

**Comprendre cette répartition permet d'agir efficacement, pièce par pièce.**

**Préservons l'eau,  
protégeons  
notre territoire**



# J'ADOpte LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

La goutte compte !  
La chasse aux fuites !



## CHIFFRES :



Un goutte-à-goutte au robinet peut entraîner une perte jusqu'à 120 litres par jour.



Un filet d'eau continu peut représenter jusqu'à 350 litres par jour.



Une chasse d'eau qui fuit peut gaspiller jusqu'à 600 litres par jour. Les fuites doivent être réparées rapidement.



## COMMENT VÉRIFIER LA PRÉSENCE D'UNE FUITE ?

01



Je ferme tous les robinets (pas de chasse d'eau ou de lave-vaisselle, lessive durant la nuit)

02



Je relève les chiffres de mon compteur d'eau le soir avant de me coucher

03



Le lendemain je vérifie les chiffres sur mon compteur, s'ils sont identiques c'est que je n'ai pas de fuites ; s'ils ont changé, ça signifie qu'il y a une fuite, je la cherche et la répare.



Je pense à relever mon compteur tous les mois pour mieux connaître et vérifier ma consommation d'eau. Je peux également vérifier celle-ci sur ma facture.



# LA SALLE DE BAIN : GOURMANDE EN EAU !

Réduire le temps et couper  
l'eau quand elle n'est pas utile !



## BAIN OU DOUCHE ?

- Une douche consomme en moyenne 12 litres d'eau par minute, soit 60 litres pour une douche de 5 minutes.
  - Un bain consomme environ 200 litres d'eau. Je privilégie donc les douches, et je pense à bien couper l'eau lorsque je me savonne !
- **Economie réalisée : - 130 à 150 litres par douche**

### ASTUCE



Et pourquoi pas un récipient dans ma douche ? Avant que l'eau atteigne la température idéale, quelques litres filent sans être utilisés. Plutôt que de la gaspiller, je la récupère et la réutilise ! Elle peut être employée pour l'arrosage des plantes ou encore en guise de chasse d'eau dans les sanitaires...

## EAU QUI COULE

Pendant le lavage des mains, le rasage, le brossage des dents, je ne laisse pas couler l'eau.

### ASTUCE



Pour mieux me rincer, j'utilise un gobelet !!

## TOILETTES

- Les sanitaires représentent environ 20% de la consommation d'eau d'un foyer.
  - Une chasse d'eau consomme entre 9 et 12 litres.
- **J'installe une chasse d'eau à double commande qui (3/6 litres) me permet d'économiser entre 20 et 40 litres par jour.**

### ASTUCE



Une solution simple consiste à placer une bouteille pleine dans le réservoir afin de réduire le volume d'eau utilisé.

## LES ÉQUIPEMENTS UTILES :

- ✓ Douchette économique (à débit limité)
- ✓ Régulateur de débit (équipement positionné entre le robinet et le flexible)
- ✓ Mitigeur : thermostatique ou butée à mi-chemin (mousseurs non-nécessaire pour ce dernier)
- ✓ Chasse d'eau double bouton (ou une bouteille dans le réservoir fera aussi le boulot)
- ✓ Mousseur sur les robinets pour réduire le débit de l'eau

## CUISINE, BUANDERIE : EN MODE MALIN

Utiliser les appareils à bon escient  
et réduire les usages indirects.



### LAVE-LINGE ET LAVE-VAISSELLE ?

Je lance ma machine à laver ou mon lave-vaisselle en mode ECO et uniquement lorsqu'ils sont pleins ! Cette fonction diminue la consommation d'eau et d'électricité et ça permet de prolonger leur durée de vie.

#### ASTUCE



Si je dois changer mon appareil, je choisis l'électroménager le moins énergivore, classé A et A+.

### LES ÉQUIPEMENTS UTILES :

- ✓ Régulateur de débit (équipement positionné entre le robinet et le flexible)
- ✓ Mitigeur : thermostatique ou butée à mi-chemin (mousseurs non-nécessaire pour ce dernier)
- ✓ Mousseur sur robinets pour réduire le débit de l'eau
- ✓ Je remplace un appareil par un plus récent pour réduire sa consommation d'eau de moitié

### VAISSELLE

Pas besoin de rincer la vaisselle avant le passage dans l'appareil (j'enlève quand même les restes de nourriture pour ne pas l'endommager).

#### ASTUCE



Vaisselle à la main ? Je ne laisse pas l'eau couler ET j'utilise un bac de rinçage !



# JARDIN ET EXTÉRIEURS :

Arroser moins mais mieux !



## RÉCUPÉRER L'EAU DE PLUIE

Je collecte l'eau l'hiver pour pouvoir l'utiliser l'été en installant un récupérateur d'eau de pluie

Pour mon potager ou mes fleurs, j'arrose le soir ou le matin à la fraîche, mais pas en plein soleil pour réduire les pertes dues à l'évaporation.

### ASTUCE



J'opte pour des techniques économes en eau comme le goutte-à-goutte, le paillage ou l'herbe coupée lors des fortes chaleurs pour conserver l'humidité au sol.

## AUTRES GESTES UTILES :

- Je peux laisser jaunir ma pelouse, elle reverdira à la première pluie.
- J'utilise l'eau de lavage des légumes pour arroser mes plantes ou mon jardin.
- Je laisse ma piscine en hivernage pour éviter de la remplir en totalité l'année d'après.
- Et pour la voiture ? Je la lave dans une station, pas à la maison et jamais dans la rue, c'est interdit !

### ASTUCE



Lavage malin = produits sans eau = jusqu'à 100 litres d'eau économisés !

## LE PAILLAGE

Le paillage réduit l'arrosage de 30 à 70 %. Période idéale : printemps (humidité), été (dessèchement), automne (froid).

## COMMENT RÉALISER UN PAILLAGE EFFICACE ?

01



Choisir le bon matériau :

- Paille pour le potager
- Tontes de gazon en fine couche
- Feuilles mortes pour massifs et arbustes

02



Préparer le sol : Désherber

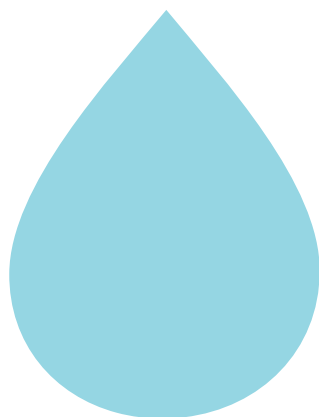
- Arroser si le sol est sec
- Aérer légèrement la surface

03



Mettre la bonne épaisseur :

- 5 à 7 cm : feuilles ou tontes, 8 à 15 cm : paille
- Éviter de coller le paillage contre les tiges ou les troncs.



Préserveons l'eau,  
protégeons notre territoire

④ 4 boulevard des Varennes  
51 700 DORMANS

☎ 03 26 52 19 23

✉ [accueil@ccpc51.fr](mailto:accueil@ccpc51.fr)

Plus d'info  
sur [ccpc51.fr](http://ccpc51.fr)

