




enerfip

LE GUIDE

Vers un mode de vie

écocore responsable



Chaque geste compte pour économiser l'énergie, non ? C'est pourquoi, Enerfip vous propose ce guide des éco-gestes ! Répertoriant des actions simples, des idées pour réduire votre empreinte carbone, des bons réflexes et de nouvelles habitudes à adopter à la maison, en famille ou au travail, il met à votre disposition de belles perspectives pour que demain soit plus vert. Main dans la main, créons un meilleur avenir pour les générations actuelles et futures.

Bonne lecture !



SOMMAIRE

4 À LA MAISON

11 DANS LE JARDIN

14 DANS L'ASSIETTE

17 DANS LES TRANSPORTS

20 AU TRAVAIL

23 EN FAMILLE

26 CONCLUSION



À LA MAISON

Pour réduire votre impact environnemental, il est essentiel d'adopter des gestes écologiques. Pour commencer, faisons un tour dans la maison afin de voir quelles nouvelles habitudes il est possible de prendre pour favoriser la transition énergétique !

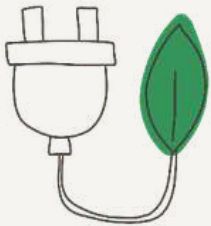


1 - Réduire votre consommation énergétique

● Éteignez les veilles

D'après l'Ademe (Agence de la transition énergétique), chaque foyer français possède une centaine d'appareils électriques et électroniques. Pour diminuer le montant de vos factures, Enerfip vous propose d'adopter un geste simple : à savoir éteindre vos appareils en veille.

Vous ne le savez peut-être pas, mais éteindre les veilles de vos appareils électriques peut vous permettre d'économiser jusqu'à 15 % de votre facture d'électricité (hors chauffage et eau chaude), soit plus de 100 € par an !



Habitudes à prendre

Utiliser des multiprises à interrupteur pour brancher plusieurs appareils et les éteindre en même temps. Ce geste simple vous permet d'économiser jusqu'à 10 % d'électricité par an !

● Chauffez-vous à LA bonne température

Faire des économies d'énergie passe aussi par le chauffage. Il est, en effet, l'un des postes les plus énergivores du foyer, notamment en hiver. Il devient alors primordial de régler le thermostat de votre logement afin de vous assurer de maîtriser votre consommation d'énergie.

L'idéal est de vous chauffer à 19-20 degrés.



Les astuces à connaître

Installer des tapis au sol, des rideaux épais aux fenêtres et un boudin en tissu au pied de votre porte d'entrée limite la sensation de froid chez vous, surtout si votre logement est mal isolé.

Par ailleurs, cela ajoute un charme à votre appartement, de quoi le rendre douillet et chaleureux !

● Utilisez vos appareils électroménagers de manière raisonnée

C'est tellement simple d'appuyer sur un bouton, comme celui du lave-linge ou du lave-vaisselle, par flemme ou sans réfléchir. Cependant, ces deux appareils consomment de l'eau et de l'électricité, c'est pourquoi il faut veiller à ce qu'ils soient pleins. Une demi-charge dans une machine à laver, même si elle vous fait économiser de l'eau, consomme tout autant d'électricité !

Lavez, mais comptez !

Chaque ménage français effectue 200 cycles de lavage en moyenne par an. Si vous remplissez mieux le tambour, vous pourrez gagner 30 cycles.

Un sèche-linge consomme environ 200 kWh par an. Limitez son utilisation.

Utiliser le programme Eco pour laver le linge vous permet d'économiser 15 % d'électricité. Le programme 30 °C, quant à lui, vous fait économiser plus de 50 % d'électricité.



● Réduisez votre consommation d'eau chaude

Enerfip vous conseille de programmer la température de votre chauffe-eau entre 55 °C et 60 °C. Pourquoi ? Car, c'est assez pour limiter le développement de bactéries pathogènes et cela limite aussi la consommation d'électricité nécessaire pour chauffer l'eau. Que des avantages !

Pour limiter votre consommation d'eau, vous pouvez aussi installer des réducteurs de débits sur les robinets ou une douchette économe. Cette astuce, à la fois pratique et esthétique, n'est pas à négliger, car elle vous permet d'économiser jusqu'à 75 % d'eau !



● Utilisez des leds



Préférez les ampoules led (3 à 5 €) : c'est une économie de 30 € par an pour 10 ampoules.

Qui ne s'est jamais fait reprendre par un proche qui demandait d'éteindre la lumière avec la célèbre phrase : "C'est pas Versailles ici !" ? Même si maintenant, quand vous sortez d'une pièce, vous prenez le réflexe d'éteindre, savez-vous qu'il existe d'autres techniques pour limiter votre consommation d'électricité ?

Enerfip vous recommande, en effet, de privilégier des couleurs claires pour décorer votre intérieur afin qu'elles réfléchissent mieux la lumière. Nous vous recommandons également d'utiliser au maximum des ampoules leds. Pourquoi ? Car, en plus de créer différentes ambiances dans votre foyer, elles consomment peu d'électricité et durent longtemps (jusqu'à 40 000 h). De quoi compenser leur prix d'achat !

Nos conseils

- Dans le salon et les chambres, optez pour des blancs chauds (2 700 à 3 500 kelvins).
- Dans la cuisine ou la salle de bain, privilégiez une lumière plus dynamique (3 500 à 4 500 kelvins).

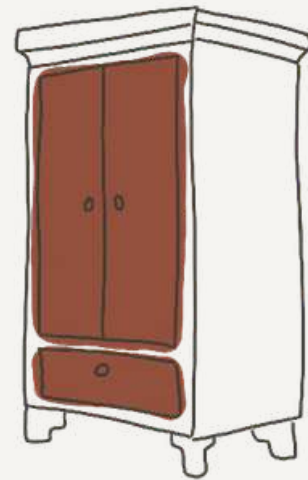


2 - Pensez aux petites actions du quotidien pour être irréprochable

● Triez vos placards

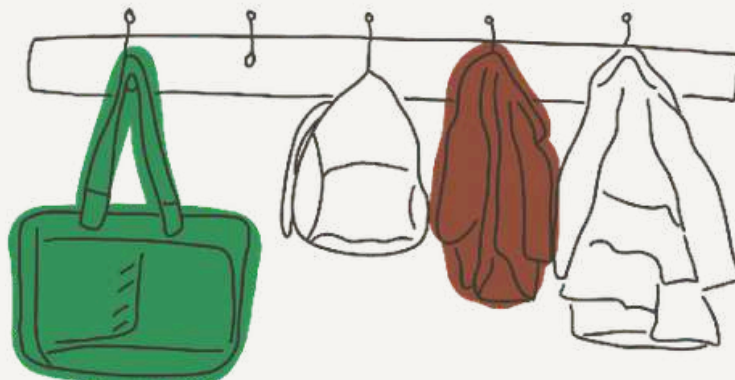
Sachant que chaque Français achète environ 10 kilogrammes de textiles et de chaussures par an, il est parfois nécessaire de faire un tri de vos placards, non ? Vider votre dressing ne signifie pas forcément renoncer, mais plutôt réorganiser. C'est, en effet, un moment pour vous d'y voir plus clair et de comprendre ce dont vous avez réellement besoin. Bien sûr, lors de ce tri, ne jetez rien à la poubelle ! Les objets dont vous vous séparez trouveront une nouvelle maison si vous les déposez dans des associations ou des ressourceries.

Selon l'étude de l'Ademe, « La mode sans dessus dessous », d'ici 2050, le secteur textile émettra 26 % des émissions globales de gaz à effet de serre si les tendances actuelles de consommation se poursuivent.



Le saviez-vous ?

En Europe, chaque année, on se débarrasse de plus de 4 millions de tonnes de textiles !



● Réparez et recyclez

Connaissez-vous la [stratégie des 3R](#) ? Non ? Ce sigle signifie "Réutilisation, Réemploi et Réparation".

Au quotidien, vous pouvez appliquer ce principe pour toute votre maison : meubles abîmés, appareils ménagers en panne, vêtements troués... En plus de donner une seconde vie à des objets, vous développez vos talents de bricoleur. Et quelle satisfaction de confectionner ou de réparer quelque chose de vos propres mains, n'est-ce pas ?

Les questions à vous poser avant d'acheter

- Ai-je VRAIMENT besoin de cet objet ?
- Quelles sont mes alternatives à l'achat ?
- Comment acheter plus responsable ?
- Comment me défaire d'un objet ?



● Rapportez vos médicaments périmés chez le pharmacien

Tout comme le dressing, l'armoire à pharmacie fait souvent l'objet d'un entassement de médicaments rangés tant bien que mal, avec boîte ou pas, périmés ou non... En somme, c'est souvent le capharnaüm et, à chaque consultation chez le médecin, de nouveaux vous sont prescrits. C'est pourquoi, un tri est indispensable !

Cependant, une fois votre tri réalisé, ne jetez pas vos vieux médicaments à la poubelle ! Pour qu'ils soient valorisés, rapportez les en pharmacie. Comprimés, gélules, sirops, ampoules, aérosols, pommades, crèmes... Tout est incinéré pour produire de l'énergie sous forme de vapeur et d'électricité.

● Collez un "stop-pub" sur votre boîte aux lettres

Les chiffres clés

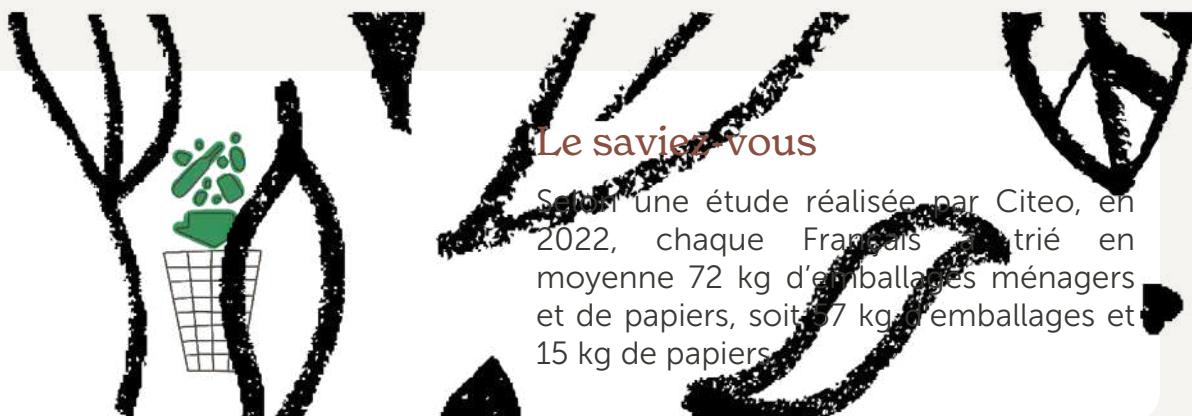
- 15.1 millions d'arbres ont été abattus pour fabriquer les prospectus en France en 2019 ; 62 % du papier a été recyclé en France en 2021 ;
- 48 362 000 arbres ont été sauvés grâce au "stop-pub" depuis 2004.

Moins de prospectus dans votre boîte aux lettres, c'est possible ! Grâce à l'affichage d'un "stop-pub" sur votre boîte aux lettres, vous vous engagez pour la planète. Depuis 2004, cet écogeste, soutenu par le Ministère de l'Écologie, permet de réaliser de sérieuses économies à l'échelle du pays. En effet, chaque année, un foyer français reçoit en moyenne 40 kilogrammes de prospectus ! Si vous ne les lisez pas, ces publicités inondent votre boîte aux lettres pour finir à la poubelle.

● Triez vos déchets

En lisant ce point, vous pensez peut-être qu'il est évident et qu'il n'est pas utile de le rappeler. Bien au contraire ! Même s'il s'agit sans doute de l'un des gestes écologiques les plus ancrés dans notre quotidien, il n'en reste pas moins crucial pour la préservation environnementale.

Trier vos déchets permet de les orienter vers la filière appropriée, dans une démarche d'économie circulaire. En effet, en séparant les matériaux recyclables comme le papier, le plastique, le verre et le métal... vous contribuez à réduire la quantité de déchets envoyés aux sites d'enfouissement et à économiser des ressources naturelles.



Le saviez-vous

Selon une étude réalisée par Citeo, en 2022, chaque Français trie en moyenne 72 kg d'emballages ménagers et de papiers, soit 57 kg d'emballages et 15 kg de papiers.



DANS LE JARDIN

Avez-vous déjà entendu parler de jardinage écologique ? Il s'agit d'une approche innovante qui va bien au-delà de la simple beauté esthétique d'un jardin. C'est une manière de jardiner qui place au centre du processus la protection de la biodiversité et les équilibres écologiques. En adoptant cette pratique, et bien d'autres encore, vous contribuez à protéger l'environnement et à promouvoir la santé des écosystèmes locaux.



Depuis le 1er janvier 2024, dans l'optique de la loi dite « AGEC » (relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire) du 10 février 2020, les particuliers doivent disposer d'une solution pratique de tri à la source de leurs biodéchets.

1 - Faites votre compost

Alliant écologie et économie, la fabrication de votre propre compost n'a que des avantages ! En effet, en plus de désengorger vos poubelles, le compost est un excellent engrais naturel.

Mais alors, que compostez ? L'Ademe recommande d'utiliser :

- vos déchets de cuisine (épluchures, marc de café, croûtes de fromages...)
 - vos déchets de jardin (tonte de gazon, feuilles mortes, fleurs fanées...)
 - vos déchets domestiques (essuie-tout, cendres de bois, copeaux, par exemple)
 - certains autres déchets organiques (la viande, les végétaux durs, les coquilles d'œuf...)
- doivent être compostés avec modération.

Maintenant que vous savez quoi mettre dans votre compost, voici les étapes à suivre pour le fabriquer :

- mélangez vos déchets (déchets « carbonés » et « azotés ») ;
- broyez-les si besoin ;
- brassez soigneusement le tout pour aérer votre compost ;
- surveillez l'humidité de votre compost.

Si vous avez suivi ce processus, vous devriez obtenir un magnifique compost d'ici 4 à 12 mois selon la méthode adoptée et le volume traité.



2 - Recueillez l'eau de pluie pour arroser ses plantes

45 % de l'eau de pluie que nous utilisons ne nécessite pas d'être potable.

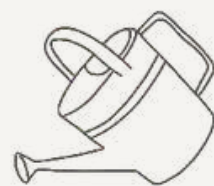
Synonyme de vie, qui ne représente que 3 % de l'ensemble des réserves d'eau disponibles sur terre, l'eau est une ressource précieuse. Alors, il est impensable de la gaspiller ! Pour ce faire, Enerfip vous recommande de collecter les eaux de pluie dans un récupérateur d'eau pour arroser votre jardin, votre potager, vos plantes ornementales...

Bien sûr, récupérer les eaux de pluie n'a pas une seule fin en soi : vous pouvez également vous en servir pour autre chose que le jardin comme :

- laver votre voiture (190 litres d'eau) ;
- faire fonctionner votre machine à laver (17 litres/m²) ;
- faire fonctionner vos WC (120 litres d'eau).

Pour vous faire une idée...

- Arroser votre jardin de moins de 50m² nécessite 150 à 500 litres d'eau.
- Arroser votre potager de moins de 100m² requiert 500 à 1500 litres d'eau.
- Arroser votre jardin et laver votre voiture requiert 1500 à 3000 litres d'eau.
- Arroser votre jardin, laver votre voiture et remplir un bassin réclame 3000 à 5000 litres d'eau.





DANS L'ASSIETTE

Saupoudrer d'une pincée d'écologie votre assiette, c'est possible ! Enerfip vous présente quelques trucs et astuces pour ajouter une touche de vert dans vos repas, mais également dans votre manière de cuisiner et votre façon de consommer.



1 - Cuisinez 0 déchet

Le zéro déchet, véritable mode de vie, trouve également sa place dans votre cuisine. En adoptant cette approche, vous pouvez cuisiner et nettoyer de manière plus respectueuse de l'environnement, tout en préservant le plaisir et l'efficacité. Si vous êtes intéressé par ce sujet, nous vous invitons à participer à la [SERD](#) (Semaine Européenne de Réduction des Déchets). Cet événement, qui a lieu chaque année, a pour vocation de conscientiser que la réduction des déchets n'est pas une problématique individuelle, mais collective.

Les livres de recettes à dévorer

- Je cuisine écolo (ou presque) ! de Louise Browaey, Hélène Schernberg et Guillaume Czerw
- Mon assiette prend soin de la planète d'Agathe Michel
- Bon dans l'assiette, bon pour la planète de Ninon Gouronec
- L'aventure commence dans l'assiette 50 recettes d'une foodad d'Alix Noblat
- L'assiette santé d'Alexandra Dalu et Thierry Marx



2 - Achetez plus responsable

Même si consommer plus responsable ne s'arrête pas à l'assiette, Enerfip vous donne quelques conseils en matière d'achat de produits alimentaires.

Pour adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement, vous pouvez déjà opter pour des produits locaux et de saison, soit en supermarché, soit directement auprès du producteur. Si vous n'avez pas le temps de faire vos courses, savez-vous qu'il existe des alternatives comme des paniers de saison ou anti-gaspi ? Souscrire à ce type d'abonnement peut vous aider à consommer de manière plus durable. Nous vous recommandons également de privilégier des produits non transformés et bios. Pour garantir la qualité d'un produit, vous pouvez retrouver des [labels éco-responsables](#) sur les emballages. Ils vous aiguillent sur la provenance des produits, la façon dont ils sont cultivés ou fabriqués... Bref, ils répondent à toutes vos exigences !



3 - Adoptez une alimentation raisonnée



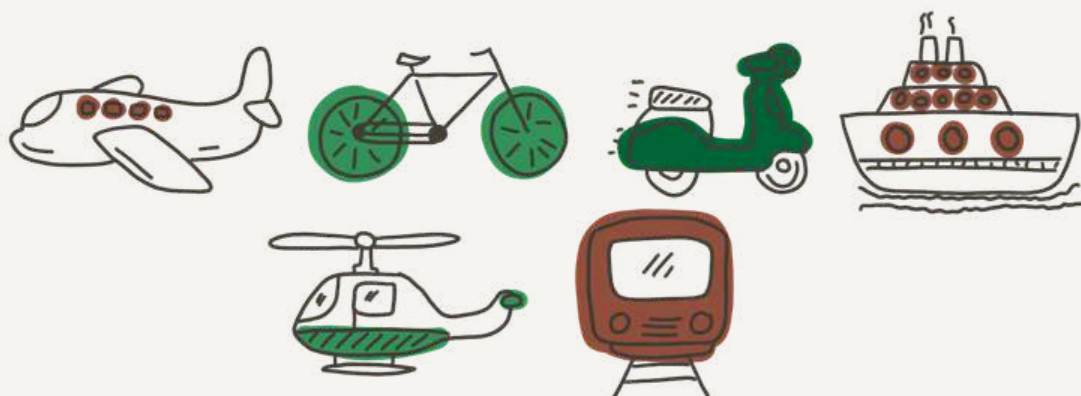
Manger mieux, pour vous et pour la planète, c'est facile ! Si, si, on vous le promet ! Vous ne nous croyez toujours pas ? Laissez-nous vous présenter le menu de votre futur régime alimentaire de flexitarien.

Dans votre assiette, vous pouvez limiter votre consommation de viande et de poisson à 3 jours sans protéines animales, par exemple. Pour les remplacer, vous pouvez opter pour des légumineuses ou des céréales. Bien sûr, nous vous conseillons au maximum de limiter les produits transformés et de cuisiner vous-même vos petits plats. De nouveaux réflexes à prendre !



DANS LES TRANSPORTS

Le transport routier est la première source d'émissions de CO₂, à savoir 33 %. Ce nombre en fait donc la cause principale du réchauffement climatique. Pour accompagner la transition écologique, il est possible de revoir vos habitudes de déplacement. Enerfip vous fait découvrir quelques moyens plus respectueux de l'environnement.



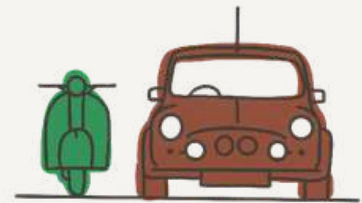
1 - Optez pour le covoiturage

D'ici 2027, le plan national covoiturage du quotidien a pour objectif d'atteindre les 3 millions de trajets. C'est-à-dire ? 4,5 millions de tonnes de CO2 économisées !

Faire du covoiturage présente de nombreux avantages tant sur le plan économique qu'environnemental. En partageant les trajets avec d'autres personnes, vous réduisez les frais de transport tels que l'essence, le péage et le stationnement. Mais pas que ! Le covoiturage contribue aussi à diminuer le trafic routier, les émissions de gaz à effet de serre et la congestion urbaine. De plus, cela favorise les rencontres sociales !

Les plateformes de covoiturage à découvrir

- BlaBlaCarDaily
- Covoit'Ici
- La Roue Verte
- Pass Pass Covoiturage
- Klaxit



2 - Privilégiez la mobilité douce

Changer ses habitudes n'est pas forcément chose facile. Et pourtant, chacun a un rôle important à jouer en déconstruisant son regard sur la manière de se déplacer. En ville, près de la moitié des déplacements en voiture sont inférieurs à 3 km. Pour des trajets de ce type, qui consomment beaucoup de carburant et, de ce fait, produisent d'importantes émissions, privilégiez les déplacements non motorisés. À pied, en skate-board, en trottinette ou à vélo, la vie sera plus douce !



3 - Préférez le train à l'avion pour les longs voyages

Qu'il s'agisse de trajets personnels ou professionnels, pour des déplacements courts (moins de 800 kilomètres), il est conseillé de prendre le train plutôt que l'avion. Pas forcément plus longs, les trajets en train confèrent de nombreux avantages à leurs utilisateurs. En effet, les voyageurs doivent se présenter que quelques minutes à l'avance à la gare, contrairement aux aéroports. Le train dessert aussi directement les centres-villes, ce qui n'est pas négligeable pour rejoindre votre location.

Le saviez-vous ?

Un avion consomme 6 fois plus d'énergie qu'un train. À titre d'exemple, un vol aller-retour Paris-Zurich émet 300 kg de CO₂ par personne, contre seulement 48 kg pour le train.





AU TRAVAIL

Pourquoi ne pas insuffler vos habitudes écologiques quotidiennes dans vos bureaux ? Même si vous vous en apercevez moins que chez vous, votre lieu de travail regroupe de nombreuses sources de gaspillage et de consommations d'énergie. Informatique, chauffage, climatisation, déplacements... Tous ces aspects de votre vie professionnelle laissent une empreinte environnementale. Pour diminuer la production de déchets, de polluants, de gaz à effet de serre... Enerfip vous donne quelques pistes de réflexion !



1 - Télétravailler

Selon l'étude de l'ADEME, « Télétravail, (im)mobilité et mode de vie », télétravailler permet de réduire de 69 % le volume des déplacements par rapport à un jour passé sur le lieu de travail.

Rester à la maison toute la journée et travailler ? Vous n'y pensiez pas avant la pandémie de la Covid-19, et pourtant le télétravail est désormais ancré dans les habitudes de bon nombre de Français. Son principal avantage est qu'il limite les déplacements en voiture. Ce qui, pour la préservation de la planète, est une aubaine, car cela signifie également réduction de carburants et limitation des émissions de gaz à effet de serre. « L'effet rebond » lié à une hausse des consommations d'énergie dans les logements des salariés ne dépasse pas 3,5 % à 7 %.

Attention !

En contrepartie, le télétravail entraîne une multiplication des équipements entre le domicile et les bureaux. Par ailleurs, on constate une légère hausse des consommations d'énergie dans les logements des salariés comprise entre 3,5 % et 7 %.



2 - Améliorez votre impact sur les envois d'emails et de fichiers

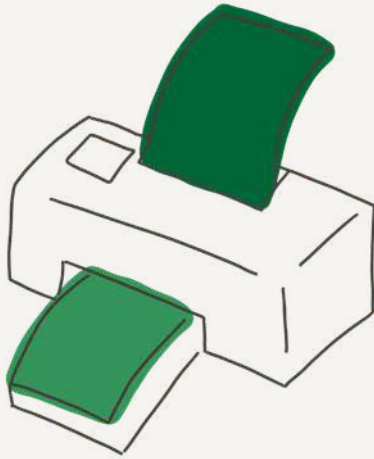
Il faut repenser l'utilisation de vos emails. Vous avez sans doute déjà entendu ce conseil, mais il est primordial de le mettre en application dans votre quotidien. Pourquoi ? Car la pollution liée à votre espace de stockage de courriels ou à leur envoi est grande. Selon l'Ademe, envoyer un courriel avec une pièce jointe de 1 Mo émet environ 20 g de CO₂.



Nos conseils

Mettez en copie de vos mails uniquement les personnes concernées afin de limiter la multiplication des courriers électroniques. Évitez de joindre des pièces volumineuses dans vos emails. Pour les transférer, privilégiez le partage de liens via des outils collaboratifs comme Slack ou Notion.

3 - Numérisiez plutôt que photocopier ou imprimer



Parmi les gestes écologiques que vous pouvez adopter au bureau, la numérisation des documents est une solution contre le gaspillage. Saviez-vous que 25 % des documents étaient jetés 5 minutes seulement après leur impression ? Stop au gâchis de papier !

Dans cette même optique, vous pouvez configurer votre imprimante afin de limiter vos impressions.

4 - Apportez votre vaisselle réutilisable

Même si vous venez déjà de voir quelques astuces pour intégrer des gestes écologiques dans votre assiette. Ne négligez pas non plus le contenant, surtout au travail où les tentations peuvent être nombreuses. À l'extérieur, il est en effet plus facile de commander, même si on sait que cuisiner soi-même reste plus économique et écologique. Alors, quand vous optez pour un repas à emporter, pensez à prendre votre propre vaisselle afin de limiter les emballages cartons ou plastiques.





EN FAMILLE

Petits et grands, il n'y a pas d'âge pour s'engager pour la planète ! Dès le plus jeune âge, vous pouvez sensibiliser vos enfants au respect de l'environnement. Comment ? En pratiquant l'écologie en famille. C'est-à-dire ? En leur montrant les bons réflexes à adopter afin qu'ils les ancrent dans leur quotidien pour plus tard.



1 - Suivez des blogs sur l'écologie

Explorer, avec vos enfants, des blogs en ligne liés à l'écologie est une excellente manière de les informer et de leur donner envie de s'engager davantage dans une démarche environnementale. Au travers de contenus pédagogiques, vos enfants découvrent une multitude de conseils pratiques, d'astuces simples et de solutions innovantes pour réduire leur empreinte écologique au quotidien, tout en s'amusant. De quoi renforcer l'engagement de tout votre foyer pour un avenir plus durable !

Les blogs à consulter d'urgence

- [L'Empreinte, toute la philosophie d'Enerfip](#)
- [Ça commence par moi](#)
- [Youmatter](#)
- [Je me recycle](#)
- [Green Up](#)



2 - Sensibilisez votre entourage et partagez vos valeurs écologiques

Quoi de mieux pour transmettre de bonnes habitudes que de les partager avec votre entourage ? Discuter des problématiques environnementales, partager des conseils pratiques ou encore organiser des activités écologiques sont des moyens efficaces pour encourager un changement positif dans la société. Car, c'est ensemble que nous aurons un réel impact et pourrons faire la différence pour protéger la planète !




3 - Pensez aux MOOC et aux podcasts pour vous instruire

Explorer, avec vos enfants, des blogs en ligne liés à l'écologie est une excellente manière de les informer et de leur donner envie de s'engager davantage dans une démarche environnementale. Au travers de contenus pédagogiques, vos enfants découvrent une multitude de conseils pratiques, d'astuces simples et de solutions innovantes pour réduire leur empreinte écologique au quotidien, tout en s'amusant. De quoi renforcer l'engagement de tout votre foyer pour un avenir plus durable !

Les podcasts à écouter en boucle

- Greenletter Club, l'écologie décortiquée de Maxime Thuillez
- Sciences et Écologie de France Inter
- Y'a plus de saisons de Swann Périssé et Binge Audio
- Demain et Durable - Comprendre l'écologie d'Antoine Grego
- Basilic - L'écologie à petits pas de Jeane Clesse





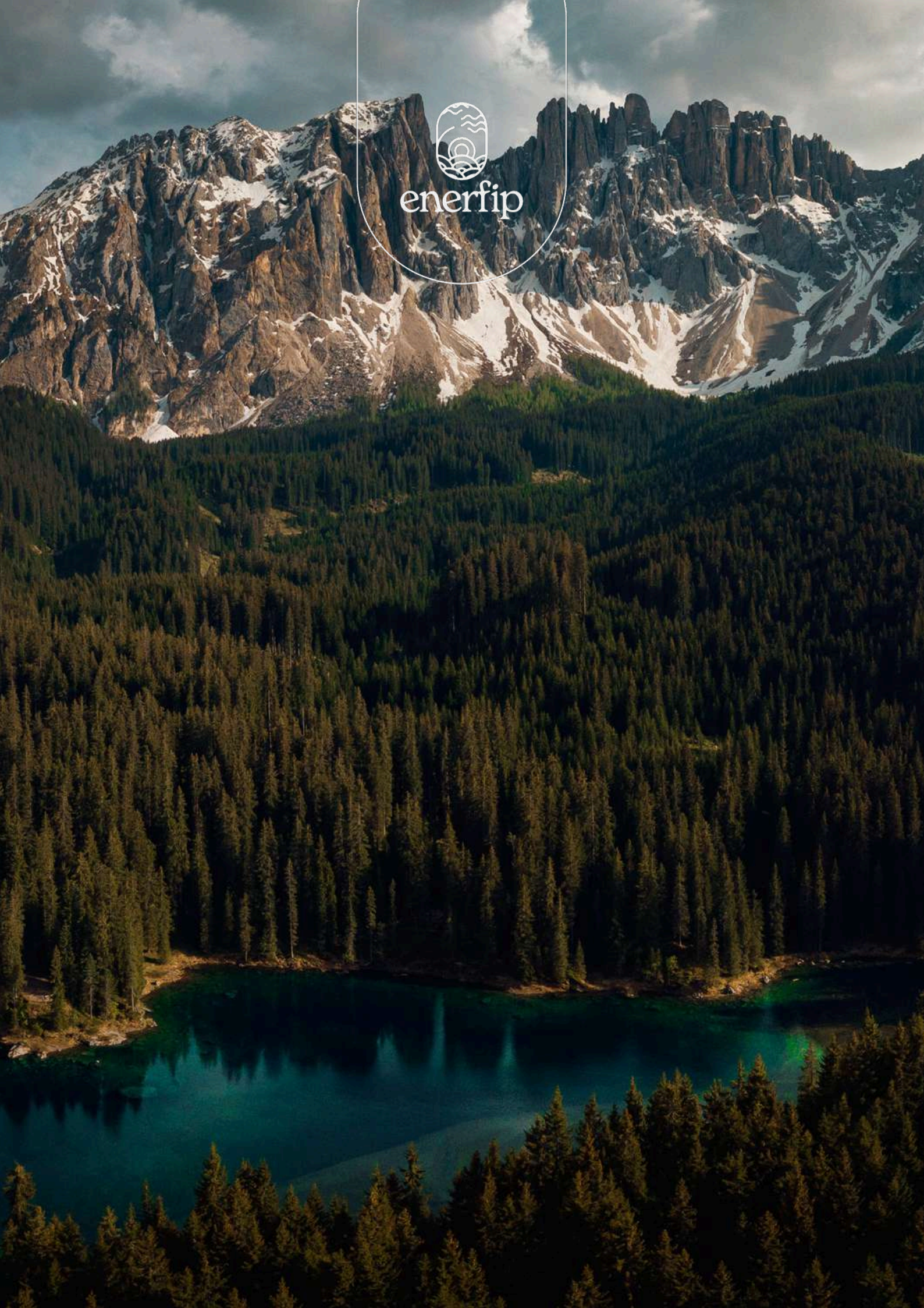
Mettre en place de nouvelles habitudes n'est pas forcément chose facile, et pourtant, chaque petit geste du quotidien est primordial pour l'avenir de la planète. Parmi les actions qui peuvent changer demain, l'investissement durable n'est pas à négliger ! En rendant positif et vertueux l'impact de vos investissements, vous participez à la décarbonation des produits d'épargne. C'est ce à quoi Enerfip aspire. À nos côtés, vous investissez dans la transition énergétique, directement sur des projets de production d'énergie renouvelable, d'efficacité énergétique ou de mobilité durable. Performantes, diversifiées et en circuit-court avec les projets et les porteurs de projets, nos offres contribuent activement à la promotion d'un modèle de société décarboné et promettent une rentabilité financière attractive.

Si vous êtes intéressé par notre plateforme de financement participatif dédiée à la transition énergétique, prenez sans plus attendre rendez-vous avec le pôle Relation Investisseurs !



Enerfip
6 rue de Maguelone
34 000 Montpellier
04 119 34 111

S.A.S. au capital de
168 082 euros
RCS Montpellier 804 231 546
ORIAS N°15003274



enerfip