




enerfip

LA GUÍA

Hacia un estilo de vida

eco-responsable

A scenic view of a mountain valley. The foreground shows a small village with several houses, some with red roofs, nestled among lush green trees. The middle ground is dominated by steep, forested mountainsides. In the background, more mountain peaks are visible, partially shrouded in a light mist or haze. The sky is bright with some clouds, suggesting a clear day. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Cada acción es importante para conservar energía, no es así? Por eso, Enerfip te presenta esta guía de prácticas ecológicas. Al detallar acciones simples, sugerencias para disminuir su huella de carbono, buenos hábitos y nuevas costumbres para implementar en el hogar, en familia o en el trabajo, te brinda excelentes oportunidades para un futuro más sostenible. Juntos, construyamos un mañana mejor para las generaciones presentes y venideras.

Disfruta de la lectura!



RESUMEN

- 4 EN EL HOGAR
- 11 EN EL JARDÍN
- 14 EN EL PLATO
- 17 EN TRANSPORTE
- 20 EN EL TRABAJO
- 23 EN FAMILIA
- 26 CONCLUSIÓN



EN EL HOGAR

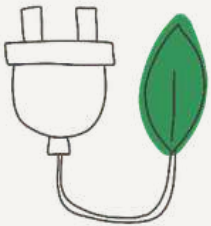
Para disminuir su impacto ambiental es fundamental adoptar medidas ecológicas. Para comenzar, observemos la casa para ver qué hábitos recientes que se pueden adoptar para fomentar la transición energética



1 - Disminuye tu consumo de energía

- **Desactivar los modos de espera**

Según ADEME (Agencia de Transición Energética en Francia), cada hogar en Francia cuenta con aproximadamente un centenar de dispositivos eléctricos y electrónicos. Para disminuir el costo de sus facturas, Enerfip le recomienda adoptar un gesto sencillo: desconectar sus aparatos en modo de espera. Tal vez no lo sepas, pero desactivar el modo de espera de tus electrodomésticos puede permitirte ahorrar hasta un 15% en tu factura de electricidad (excluyendo calefacción y agua caliente), lo que equivale a más de 100€ al año!

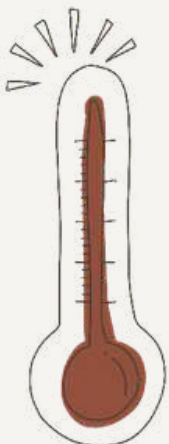


Hábitos a desarrollar

Utiliza regletas con interruptores para conectar varios dispositivos y apagarlos simultáneamente. Este sencillo gesto te permite ahorrar hasta un 10% en electricidad anualmente.

- **Calientate a la temperatura correcta.**

El ahorro energético también se relaciona con la calefacción. De hecho, es una de las áreas del hogar que más energía utiliza, especialmente durante el invierno. Por lo tanto, es fundamental ajustar el termostato de su hogar para garantizar un control adecuado de su consumo energético. Lo recomendable es mantener una temperatura de 19-20 grados.



Consejos para conocer

Instalar moquetas en el suelo, cortinas pesadas en las ventanas y un burlete de tela en la parte inferior de la puerta de entrada reduce la sensación de frío en su hogar, especialmente si este está mal aislado. Además, aporta encanto a su apartamento, haciéndolo acogedor y cálido!

- **Utilice sus aparatos eléctricos con precaución.**

Es muy sencillo presionar un botón, como el de la lavadora o el lavavajillas, por pereza o sin reflexionar. No obstante, ambos aparatos utilizan agua y electricidad, así que asegúrate de que estén completos. Media carga en una lavadora, aunque ahorra agua, consume la misma cantidad de electricidad!

Lava, pero no te olvides de contar!

Cada hogar francés lleva a cabo un promedio de 200 ciclos de lavado anualmente. Si optimizas el llenado del bidón, puedes obtener 30 ciclos adicionales. Una secadora utiliza aproximadamente 200 kWh al año. Es recomendable limitar su uso. Utilizar el programa Eco para lavar tu ropa te permite ahorrar un 15% en electricidad. El programa a 30°C, por su parte, te proporciona un ahorro superior al 50% en electricidad.



- **Reduce tu uso de agua caliente.**

Enerfip recomienda ajustar la temperatura de tu calentador de agua entre 55°C y 60°C. Por qué? Porque esta temperatura es adecuada para restringir el crecimiento de bacterias patógenas y también reduce el consumo de electricidad necesario para calentar el agua. Son solo beneficios! Para disminuir el consumo de agua, también puedes instalar limitadores de caudal en los grifos o un cabezal de ducha de bajo consumo. Este consejo, tanto práctico como estético, no debe pasarse por alto, ya que permite ahorrar hasta un 75% de agua!



● Utilice diodos emisores de luz.



Prefiere las bombillas LED (de 3 a 5 euros): esto representa un ahorro de 30 euros anuales por 10 bombillas.

A quién no le ha contado alguna vez un ser querido que pidió apagar la luz con la famosa frase: "Aquí no es Versalles!" ? Aunque ahora, al salir de una habitación, tienes el hábito de apagarla, sabías que existen otras técnicas para reducir tu consumo eléctrico? Enerfip te sugiere, de hecho, optar por colores claros en la decoración de tu hogar para que reflejen mejor la luz. También te aconsejamos que utilices bombillas LED siempre que sea posible. Por qué? Porque, además de crear diferentes ambientes en tu casa, consumen poca electricidad y tienen una larga duración (hasta 40.000 horas). Suficiente para justificar su precio de compra!

Nuestro consejo.

- En el salón y los dormitorios, elige tonos blancos cálidos (de 2.700 a 3.500 kelvin).
En la cocina o el baño, selecciona una iluminación más dinámica (de 3.500 a
- 4.500 kelvin).



2 - Considera pequeñas acciones diarias para mantenerte impecable.

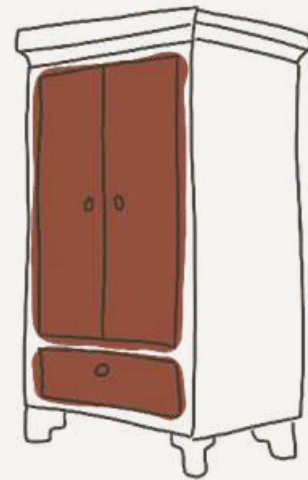
● Organiza tus armarios

Sabiendo que cada francés adquiere aproximadamente 10 kilogramos de textiles y calzado al año, a veces es necesario organizar los armarios, verdad?

Vaciar tu armario no implica necesariamente rendirte, sino reorganizarte. De hecho, es un momento para que observes con mayor claridad y comprendas lo que realmente necesitas. Por supuesto, al clasificar, no deseches nada!

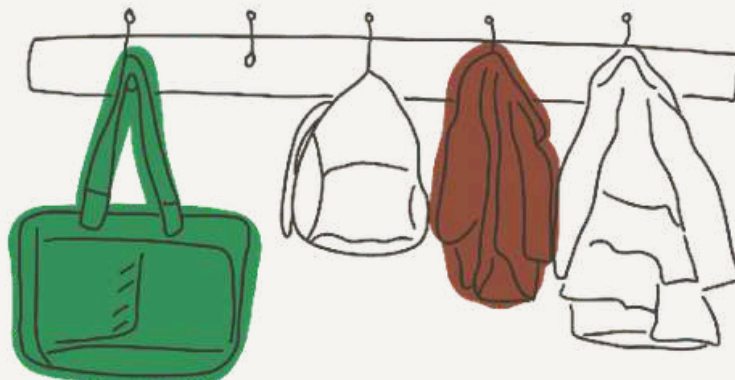
Los objetos de los que te deshagas encontrarán un nuevo hogar si los entregas a asociaciones o centros de recursos.

De acuerdo con el estudio de ADEME, "La moda al revés", para el año 2050, el sector textil generará el 26% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero si persisten las tendencias de consumo actuales.



Lo sabías?

En Europa, cada año eliminamos más de 4 millones de toneladas de textiles!



● Reparar y reutilizar

Conoces la estrategia de las 3R? No verdad? Este acrónimo representa “Reutilizar, Reciclar y Reparar”. En tu vida cotidiana, puedes aplicar este principio en toda tu casa: muebles dañados, electrodomésticos averiados, ropa con desgastes, entre otros. Además de ofrecer una segunda vida a los objetos, mejoras tus habilidades de bricolaje. Y qué gratificante es crear o reparar algo con tus propias manos, ¿no es cierto?

Preguntas que debes considerar antes de realizar una compra

- REALMENTE necesito este producto?
- Cuáles son mis opciones de compra?
- Cómo adquirir de manera más responsable?
- Cómo puedo deshacerme de un artículo?



● Devuelva sus medicamentos vencidos al farmacéutico.

Al igual que el armario, el botiquín suele ser el receptáculo de numerosos medicamentos almacenados de cualquier manera, con o sin caja, caducados o no. En resumen, tiende a ser un caos y, en cada visita al médico, le recetarán nuevos. Por eso es fundamental organizar!

Sin embargo, una vez que los haya clasificado, no deseche sus medicamentos antiguos en la basura! Para que sean gestionados adecuadamente, devuélvalos a la farmacia.

Comprimidos, cápsulas, jarabes, ampollas, aerosoles, pomadas, cremas... Todo se incinera para generar energía en forma de vapor y electricidad.

● Coloca un “anunciante” en tu bandeja de entrada.

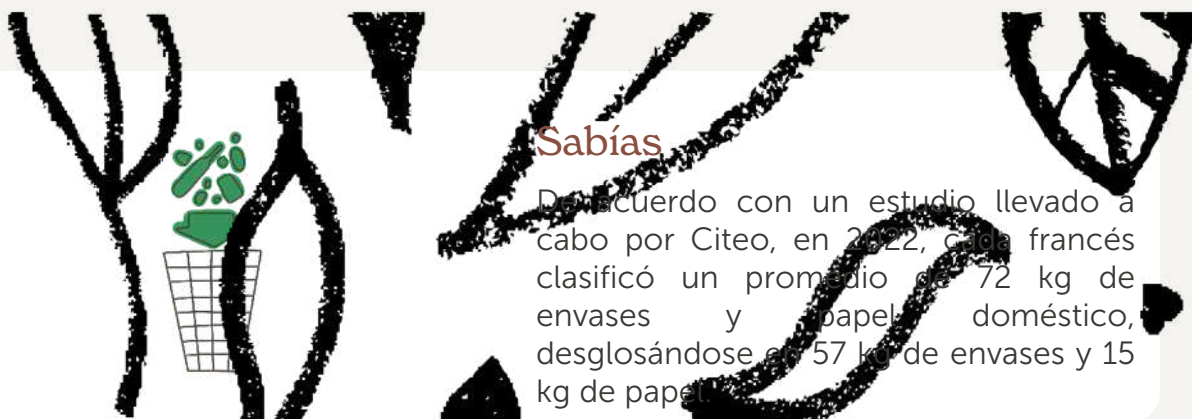
Las estadísticas fundamentales

- En 2019 se cortaron 15,1 millones de árboles para producir folletos en Francia; El 62 % del papel fue reciclado en Francia en 2021; Desde 2004 se han protegido 48.362.000 árboles gracias a “stop-pub”.
-

Menos publicidad en tu buzón, ¡es posible! Al exhibir un “anunciante” en tu buzón, estás asumiendo un compromiso con el medio ambiente. Desde 2004, este gesto ecológico, respaldado por el Ministerio de Ecología, ha permitido lograr importantes ahorros en todo el país. De hecho, cada año, un hogar francés recibe un promedio de 40 kilogramos de publicidad. Si no los consultas, estos anuncios saturan tu buzón de correo y acaban en la basura.

● Clasifica tus desechos

Al leer este punto, puede parecer que es evidente y no requiere reiteración. ¡Todo lo contrario! Aunque es indudablemente uno de los hábitos ecológicos más arraigados en nuestra vida diaria, sigue siendo igualmente fundamental para la conservación del medio ambiente. Clasificar tus residuos te permite encaminarlos hacia el destino adecuado, en un enfoque de economía circular. De hecho, al separar materiales reciclables como papel, plástico, vidrio y metal... contribuyes a disminuir la cantidad de residuos enviados a los vertederos y a conservar recursos naturales.



Sabías

De acuerdo con un estudio llevado a cabo por Citeo, en 2022, cada francés clasificó un promedio de 72 kg de envases y papel doméstico, desglosándose en 57 kg de envases y 15 kg de papel.



EN EL JARDÍN

¿Has escuchado alguna vez sobre la jardinería ecológica? Es un enfoque innovador que trasciende la mera belleza estética de un jardín. Se trata de una forma de jardinería que coloca la protección de la biodiversidad y el equilibrio ecológico en el núcleo del proceso. Al adoptar esta práctica y muchas otras, contribuyes a la protección del medio ambiente y a la promoción de la salud de los ecosistemas locales.



A partir del 1 de enero de 2024, conforme a la ley conocida como "AGEC" (referente a la lucha contra los residuos y a la economía circular) del 10 de febrero de 2020, los ciudadanos deben contar con una solución práctica para la clasificación de su bio-desperdicio.

1 – Realiza tu abono

Al combinar ecología y economía, ¡preparar tu propio compost solo ofrece beneficios! De hecho, además de liberar los cubos de basura, el compost es un magnífico fertilizante natural.

Pero entonces, ¿qué se debe compostar? Ademe sugiere

- utilizar desechos de su cocina (cáscaras, posos de café, cortezas de queso, etc.);
- Los desechos domésticos (toallas de papel, cenizas de madera, virutas, por ejemplo);
- Otros residuos de jardines (recortes de plantas, pedras, hojas secas, flores marchitas, etc.) deben ser compostados con moderación.

Ahora que ya conoces qué incluir en tu compost, a continuación te presentamos los pasos a seguir para su elaboración:

- mezcle sus residuos (residuos "carbonáceos" y
- "azulados"),
- Mezcle todo con precaución para oxigenar tu abono.
- Controle la humedad de su fertilizante.
- molerlos si es preciso,

Si has seguido este procedimiento, deberías obtener un excelente compost en un

periodo de 4 a 12 meses, dependiendo del método utilizado y del volumen procesado.



Recoge agua de lluvia para irrigar tus plantas.

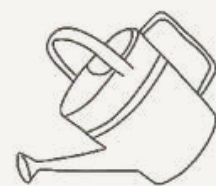
El 45% del agua de lluvia que empleamos no necesita ser potable.

Sinónimo de existencia, que representa únicamente el 3% de todas las reservas de agua disponibles en el planeta, el agua es un recurso valioso. Por lo tanto, ¡es inconcebible malgastarlo! En este sentido, Enerfip te sugiere recolectar el agua de lluvia en un sistema de captación para regar tu jardín, tu huerta, tus plantas ornamentales, entre otros. Por supuesto, la recolección de agua de lluvia no tiene un único propósito: también puedes emplearla para otras actividades además del jardín, tales como:

- lava tu coche (190 litros de agua); poner en
- funcionamiento su lavadora (17 litros/m²); abra el
- cuarto de baño (120 litros de agua).

Para que tengas una idea...

- Riega tu jardín de menos de 50 m². Requiere entre 150 y 500 litros de agua.
- Riega tu jardín de menos de 100 m². Requiere entre 500 y 1500 litros de agua.
- Riega tu jardín y limpia tu coche. Requieren entre 1500 y 3000 litros de agua.
- Riega tu jardín, limpia tu coche y para llenar un estanque se requieren entre 3.000 y 5.000 litros de agua.





EN EL

RECIPIENTE

Espolvorea una pizca de ecología en tu plato, ¡es factible! Enerfip ofrece varios consejos y trucos para incorporar un toque verde a tus comidas, así como a tu manera de cocinar y consumir.



Cocinar sin residuos

Zero Waste, una auténtica forma de vida, también se integra en tu cocina. Al adoptar este enfoque, podrás cocinar y limpiar de manera más respetuosa con el medio ambiente, sin sacrificar el disfrute ni la eficiencia. Si te interesa este tema, te invitamos a participar en la EWWR (Semana Europea de Reducción de Residuos). Este evento, que se celebra anualmente, tiene como objetivo concienciar que reducir los residuos no es un problema individual, sino colectivo.

Libros de cocina para disfrutar

- ¡Cocina ecológica (o casi)! por Louise Browaeys, Hélène Schernberg y Guillermo Czerw
- Mi plato protege el planeta. por Agathe Napoléon
- Bueno en el plato, bueno para el planeta. por Agathe Napoléon
- en el plato: 50 recetas de un foodad. Gouronnec d'Alix Noblat
- El plato nutritivo por Alexandra Dalú y Thierry Marx



2 - Adquisición de manera más consciente

Aunque un consumo más responsable no se limita al plato, Enerfip te ofrece algunos consejos para la adquisición de productos alimentarios. Para adoptar un estilo de vida más respetuoso con el medio ambiente, puedes optar por productos locales y de temporada, ya sea en el supermercado o directamente del productor. Si no dispones de tiempo para realizar la compra, ¿sabías que existen alternativas como las cestas de temporada o anti-residuos? Suscribirte a este tipo de servicio puede ayudarte a consumir de manera más sostenible. También te sugerimos que elijas productos orgánicos y sin procesar. Para asegurar la calidad de un producto, puedes encontrar etiquetas eco-responsables en el embalaje. Estas te informan sobre el origen de los productos, así como sobre la forma en que se cultivan o fabrican... En definitiva, ¡satisfacen todas tus necesidades!



3 - Adopta una alimentación equilibrada

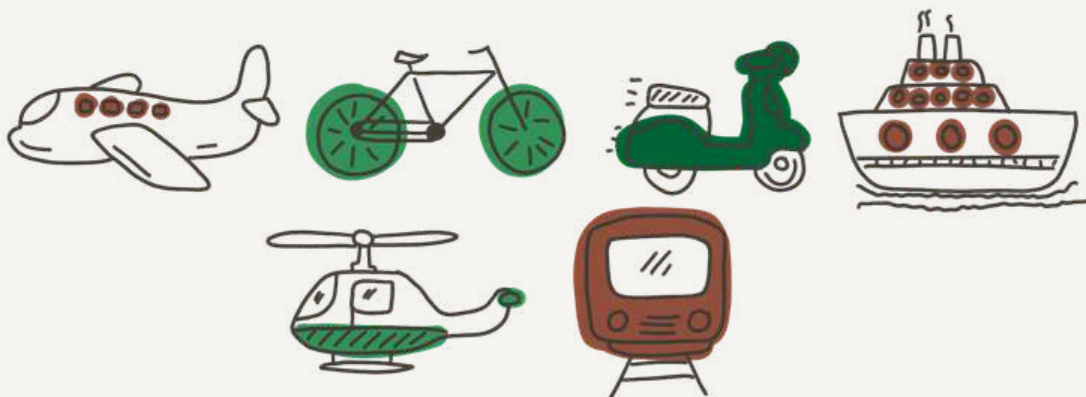


¡Mejorar tu alimentación, tanto por ti como por el planeta, es sencillo! ¡Así es, lo garantizamos! ¿Todavía no nos crees? Permítenos presentarte el menú de tu futura dieta flexitariana. En tu plato, puedes reducir el consumo de carne y pescado a 3 días sin proteínas animales, por ejemplo. Para reemplazarlos, puedes elegir legumbres o cereales. Por supuesto, te recomendamos que limites al máximo los productos procesados y que prepares tus propias comidas. ¡Nuevas opciones para considerar!



EN TRANSPORTE

El transporte por carretera representa la principal fuente de emisiones de CO₂, alcanzando un 33%. Esta cifra lo posiciona como la principal causa del calentamiento global. Para facilitar la transición ecológica, es recomendable revisar los hábitos de viaje. Enerfip te asiste en la búsqueda de alternativas más sostenibles.



1 – Elige compartir coche

De aquí a 2027, el plan nacional de uso compartido del vehículo diario tiene como objetivo alcanzar los 3 millones de viajes. ¿Qué implica esto? ¡Se habrán ahorrado 4,5 millones de toneladas de CO2!

Compartir un automóvil ofrece numerosas ventajas, tanto económicas como medioambientales. Al compartir trayectos con otras personas, se disminuyen los gastos de transporte, como combustible, peajes y aparcamiento. ¡Pero eso no es todo!

Compartir el vehículo también contribuye a disminuir el tráfico, las emisiones de gases

de efecto invernadero y la congestión en las ciudades. Además, ¡promueve las

Plataformas de coche compartido para explorar

- BlaBlaCarDiario
- Esos viajes que tú Pase La
- Rueda Verde Pase
- Compartir Coche
- Klaxit



2 – Promover la movilidad sostenible

Modificar tus hábitos no es necesariamente sencillo. Sin embargo, cada persona tiene un papel crucial en la reconfiguración de su perspectiva sobre cómo moverse. En las ciudades, casi la mitad de los trayectos en automóvil son de menos de 3 km. Para desplazamientos de este tipo, que consumen gran cantidad de combustible y, por ende, generan significativas emisiones, se promueven los viajes no motorizados. A pie, en patineta, en scooter o en bicicleta, ¡la vida será más placentera!



3 – Prefiere viajar en tren en lugar de en avión para trayectos largos.

Ya sean desplazamientos personales o laborales, para trayectos cortos (menos de 800 kilómetros), es aconsejable optar por el tren en lugar del avión. Los viajes en tren, que no siempre son más prolongados, ofrecen numerosas ventajas a sus pasajeros. De hecho, los viajeros solo necesitan llegar con unos minutos de antelación a la estación, a diferencia de lo que ocurre en los aeropuertos. Además, el tren llega directamente al centro de las ciudades, lo cual es relevante para acceder al lugar de alquiler.

¿Sabías?

Un avión utiliza 6 veces más energía que un tren. Por ejemplo, un viaje de ida y vuelta de París a Zúrich emite 300 kg de CO₂ por persona, en comparación con solo 48 kg del tren.





EN EL

EMPLEO

¿Por qué no implementar tus hábitos ecológicos diarios en la oficina? Aunque lo percibas menos que en casa, tu lugar de trabajo presenta numerosas fuentes de desperdicio y consumo energético. Equipos informáticos, calefacción, aire acondicionado, desplazamientos... Todos estos elementos de tu vida profesional generan una huella ambiental. Para disminuir la producción de residuos, contaminantes y gases de efecto invernadero... ¡Enerfip te ofrece una reflexión!



1 - Teletrabajo

Según el informe de ADEME, "Teletrabajo, (in)movilidad y estilo de vida", el teletrabajo posibilita una disminución del volumen de desplazamientos en un 69% en comparación con un día laborable en la oficina.

¿Permanecer en casa todo el día y trabajar? No se consideraba antes de la pandemia de Covid-19 y, sin embargo, el teletrabajo está ahora integrado en los hábitos de muchos franceses. Su principal ventaja es que reduce los desplazamientos en coche. Esto, para la conservación del planeta, es una bendición, ya que también implica una disminución del consumo de combustible y una limitación de las emisiones de gases de efecto invernadero. El "efecto rebote" asociado al aumento del consumo energético en los hogares de los empleados no supera el 3,5% al 7%.

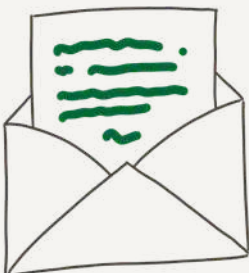
¡Atención!

Por otro lado, el trabajo a distancia implica un incremento del equipamiento entre el hogar y la oficina. Además, se observa un leve aumento del consumo energético en los hogares de los empleados, que oscila entre el 3,5% y el 7%.



2 - Aumenta tu efectividad en el envío de correos electrónicos y documentos.

Es necesario reconsiderar el uso de sus correos electrónicos. Es probable que haya escuchado este consejo anteriormente, pero es esencial implementarlo en su vida cotidiana. ¿Por qué? Porque la contaminación asociada al espacio de almacenamiento de sus correos electrónicos o a su envío es considerable. Según Ademe, enviar un correo electrónico con un archivo adjunto de 1 MB genera aproximadamente 20 g de CO₂.

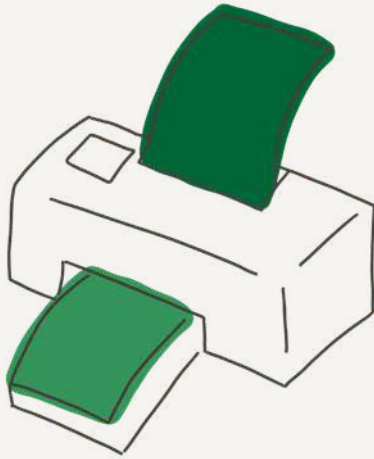


Nuestro

consejo.

Copie sus correos electrónicos únicamente a las personas relevantes para reducir la proliferación de correos electrónicos. Evite adjuntar archivos pesados en sus correos electrónicos. Para transferirlos, es preferible compartir enlaces mediante herramientas colaborativas como Slack o Notion.

3 - Escanear en vez de fotocopiar o imprimir



Entre las medidas ecológicas que puedes implementar en la oficina, la digitalización de documentos se presenta como una solución eficaz contra el desperdicio. ¿Sabías que el 25% de los documentos se desechan apenas 5 minutos después de ser impresos? ¡Evita el desperdicio de papel! Con esto en mente, puedes ajustar la configuración de tu impresora para restringir la impresión.

4 - Lleva tu vajilla reutilizable

Incluso si ya has revisado algunos consejos para incorporar gestos ecológicos en tu alimentación. No descuides el recipiente, especialmente en el trabajo, donde las tentaciones pueden ser abundantes. En el exterior, es más sencillo pedir, aunque sabemos que cocinar en casa sigue siendo más económico y sostenible. Por ello, cuando elijas una comida para llevar, recuerda llevar tu propia vajilla para reducir el uso de envases de cartón o plástico.





CON LA

FAMILIA

Jóvenes y adultos, ¡no hay edad para comprometerse con el planeta! Desde una edad temprana, puedes enseñar a tus hijos a respetar el medio ambiente. ¿Cómo? Practicando la ecología en familia. ¿Qué significa eso? Mostrarles los hábitos adecuados a adoptar para integrarlos en su vida cotidiana en el futuro.



1 - Leer blogs sobre ecología

Explorar blogs en línea sobre ecología con sus hijos es una excelente forma de educarlos y motivarlos a involucrarse más en un enfoque ambiental. A través de contenidos educativos, sus hijos descubren una gran cantidad de consejos prácticos, trucos sencillos y soluciones innovadoras para disminuir su huella ecológica diaria, mientras se divierten. ¡Suficiente para fortalecer el compromiso de todo su hogar hacia un futuro más sostenible!

Blogs para revisar con urgencia

- [La Huella, toda la filosofía de Enerfip](#)
- [Comienza conmigo Youmatter Yo reutilizo](#)
- [Green Up](#)
- _____
- _____



2 - Sensibilizar a quienes te rodean y compartir tus valores medioambientales

¿Qué mejor forma de transmitir buenos hábitos que compartirlos con quienes te rodean? Discutir temas medioambientales, intercambiar consejos prácticos o incluso organizar actividades ecológicas son maneras efectivas de promover un cambio positivo en la sociedad. ¡Porque juntos lograremos un impacto real y podremos hacer la diferencia para proteger el planeta!



3 – Tenga en cuenta los MOOC y los podcasts para su educación.

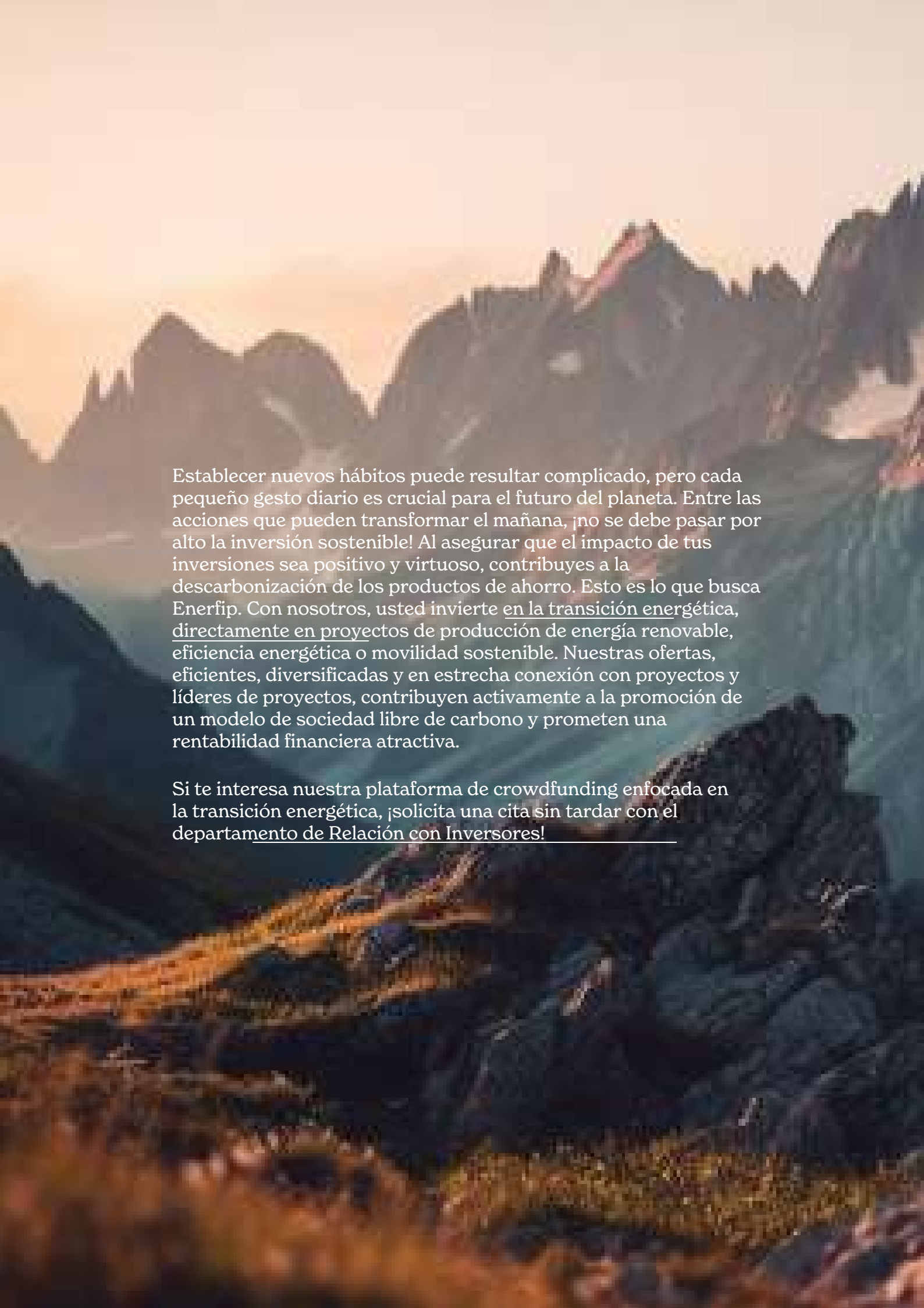
Explorar blogs en línea sobre ecología con sus hijos es una excelente forma de educarlos y motivarlos a involucrarse más en un enfoque ambiental. A través de contenidos educativos, sus hijos descubren una gran cantidad de consejos prácticos, trucos sencillos y soluciones innovadoras para disminuir su huella ecológica diaria, mientras se divierten. ¡Suficiente para fortalecer el compromiso de todo su hogar hacia un futuro más sostenible!

Podcasts para escuchar

repetidamente. Letter Club, la ecología analizada por Maxime Thuillez


- Ciencias y Ecología de France Inter Hay más temporadas de
- Swann Périssé y Binge Audio Tomorrow y Sostenible -
- Entender la ecología de Antoine Grego Basilic - La ecología
- en pequeños pasos de Jeane Clesse



A scenic view of a mountain range at sunset or sunrise, with a winding road in the foreground. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, and the mountains are silhouetted against the light. The foreground shows a dirt road curving through a valley.

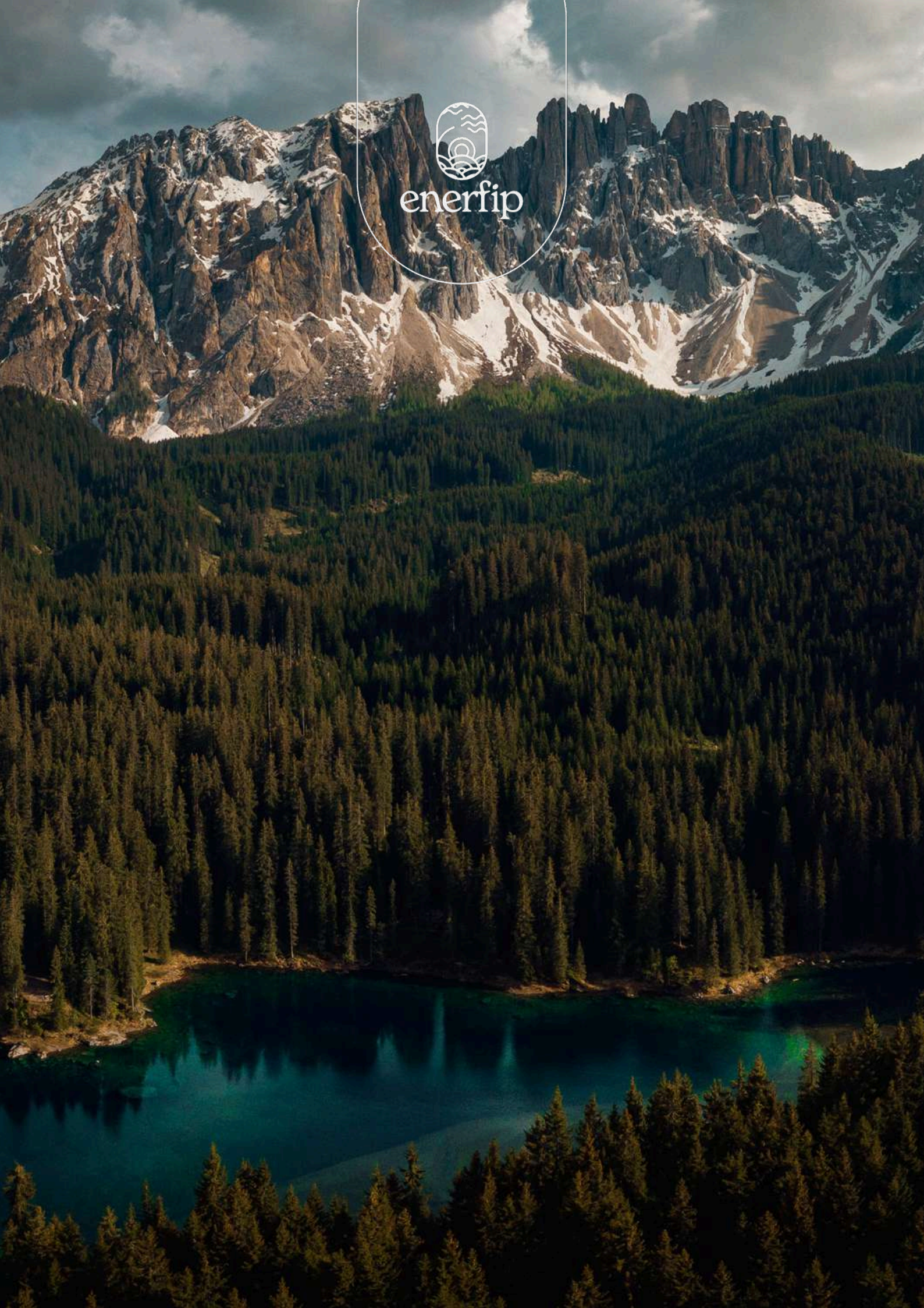
Establecer nuevos hábitos puede resultar complicado, pero cada pequeño gesto diario es crucial para el futuro del planeta. Entre las acciones que pueden transformar el mañana, ¡no se debe pasar por alto la inversión sostenible! Al asegurar que el impacto de tus inversiones sea positivo y virtuoso, contribuyes a la descarbonización de los productos de ahorro. Esto es lo que busca Enerfip. Con nosotros, usted invierte en la transición energética, directamente en proyectos de producción de energía renovable, eficiencia energética o movilidad sostenible. Nuestras ofertas, eficientes, diversificadas y en estrecha conexión con proyectos y líderes de proyectos, contribuyen activamente a la promoción de un modelo de sociedad libre de carbono y prometen una rentabilidad financiera atractiva.

Si te interesa nuestra plataforma de crowdfunding enfocada en la transición energética, ¡solicita una cita sin tardar con el departamento de Relación con Inversores!



Enerfip, 6 rue de
Maguelone, 34000
Montpellier, 04 119
34 111

S.A.S. en la ciudad
de 168.082€
Centro de Investigación
Científica en Montpellier 804
231 545 003274



enerfip