

RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'EAU À LA MAISON

(SANS VIVRE COMME EN 1850)



À la maison, on ouvre un robinet comme on respire : sans y penser. Entre la douche, la cuisine, les WC, le ménage et le jardin, l'eau disparaît plus vite qu'un paquet de gâteaux.

Pourtant, faire des économies d'eau ne demande ni de se laver à l'eau froide ni de vivre en mode survie. Quelques équipements malins + quelques bonnes habitudes = eau préservée, facture réduite, planète contente.

La consommation domestique d'eau est de l'ordre de 150 L par jour et par personne. (dans les pays méditerranéens, elle varie généralement entre 150 et 180 L selon le climat et les usages)



MIEUX CONNAÎTRE SA CONSOMMATION POUR MIEUX AGIR

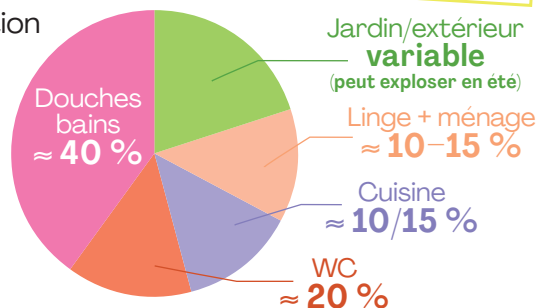
On ne peut réduire que ce qu'on mesure.
Avant de vouloir « faire des efforts », il faut comprendre où part l'eau et dans quel volume.



COMPRENDRE OÙ PASSE L'EAU DANS UN FOYER

En moyenne, la répartition ressemble à ça :

À la salle de bain/d'eau et les WC sont donc les plus gros gisements d'économies.



LIRE ET SUIVRE SON COMPTEUR

- ◆ Noter sa consommation sur la facture (m³/an).
- ◆ Relever son compteur **1 fois par mois au minimum** (ou via appli fournisseur ou compteur connecté). Plus la relève est fréquente, plus le ciblage des postes de consommation est précis.

Objectif : voir l'impact réel des éco-gestes.

Astuce simple : Relever le compteur le soir + ne pas utiliser d'eau la nuit. Si le compteur a tourné le matin = probable fuite invisible.



TRAQUER LES FUITES ENNEMI N°1 DE L'ÉCONOMIE D'EAU

Quelques ordres de grandeur :



CHASSE D'EAU QUI FUIT

- ◆ Fuite moyenne :
≈ 15 L/heure → ≈ 360 L/jour
- ◆ Fuite importante :
plus de 600 L/jour

C'est l'équivalent de la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes.



ROBINET QUI GOUTTE

- ◆ Ordre de grandeur ADEME :
≈ 5 L/heure → ≈ 120 L/jour
- ◆ Sur un an :
jusqu'à ~44 m³ d'eau perdus

ÉCO-GESTE PRIORITAIRE

Vérifier régulièrement :

- ◆ joint de robinet,
- ◆ flexible sous évier,
- ◆ ballon d'eau chaude,
- ◆ mécanisme de chasse d'eau.

Une fuite réparée = économies immédiates et durables.

SALLE DE BAIN

JE PRENDS DES DOUCHES PLUS COURTES

- Économie potentielle : **30 à 45 L / douche**
- 1 douche = 60 à 80 L**
- Passer de 8 à 4 min = 50 % d'eau et 50 % d'énergie**

Astuce concrète :

Mettre un minuteur / musique courte / sablier de douche.

J'INSTALLE DES MOUSSEURS (RÉDUCTEURS DE DÉBIT)

- Économie potentielle : **5 à 10 L/min**
- Débit classique : **environ 9 à 12 L/min**
Avec mousseur : **5 à 6 L/min**
- Coût : **quelques euros**
- Installation : **2 minutes, sans outil**

J'INSTALLE UN POMMEAU DE DOUCHE ÉCONOME

- Économie potentielle : **≈ 6 L/min (30 % / 50 %)**
- Débit classique : **12-15 L/min**
Avec pommeau de douche économique : **6-9 L/min**
- Même confort, - d'eau & - d'eau chaude à chauffer

J'ÉVITE LES BAINS

- 1 bain = environ 150 à 200 L → 2 à 3 douches.**

JE RÉCUPÈRE L'EAU FROIDE DU DÉBUT DE DOUCHE

- Économie potentielle : **5 à 10 L par douche**
- Utilisation : plantes, ménage, WC

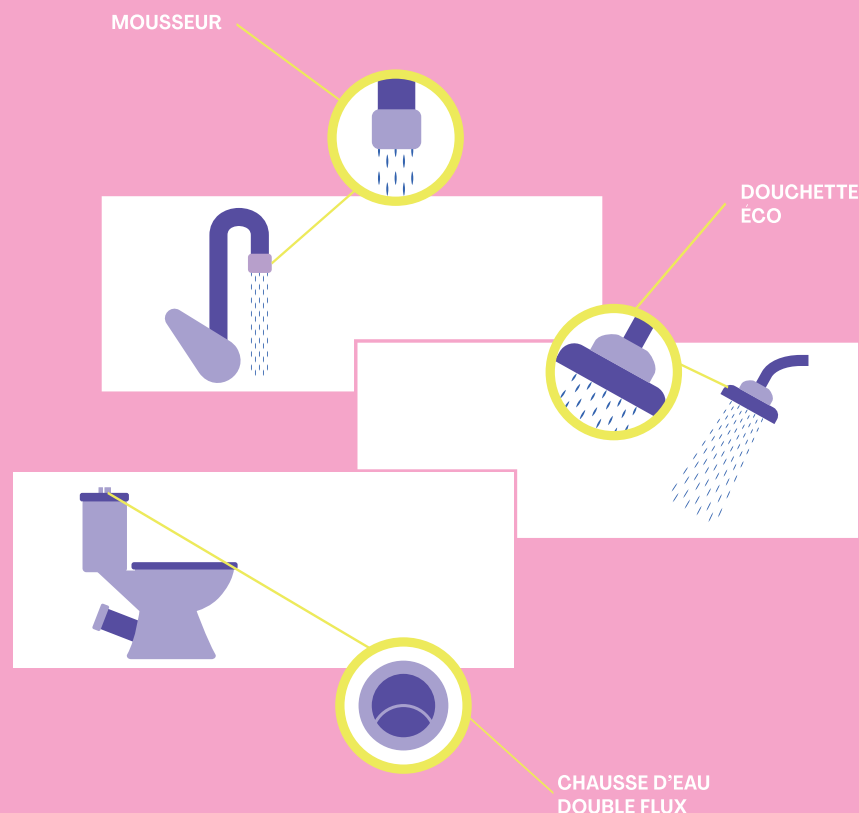
SANITAIRES

J'INSTALLE DES CHASSES D'EAU DOUBLE FLUX

- Économie potentielle : **25 % à 40 %**
- 3 L / 6 L** selon bouton
- ROI rapide** : très peu cher, usage quotidien.

JE VÉRIFIE RÉGULIÈREMENT L'ÉTANCHÉITÉ

Test simple : Mettre du colorant alimentaire dans le réservoir.
Si la cuvette se colore sans tirer la chasse = fuite invisible.



CUISINE

J'INSTALLE UN MOUSSEUR SUR LE ROBINET

- Économie : **30 % à 50 % du débit**
- Même pression ressentie

JE REMPLIS L'ÉVIER POUR LAYER LÉGUMES/VAISSELLE

- Laisser couler l'eau = **jusqu'à 12 L/min perdus**
- Bassine = geste simple et efficace

JE LANCE LE LAVE-VAISSELLE SEULEMENT PLEIN + MODE ÉCO

- Économie : **ordre de grandeur –20 à –40 L par cycle**
- Lave-vaisselle moderne : **environ 10–15 L/cycle**
- Vaisselle à la main sous l'eau courante : **souvent 40–60 L**

Contre-intuitif mais vrai :

le lave-vaisselle est souvent plus économe.

JE LAVE FRUITS & LÉGUMES DANS UN SALADIER

- Eau récupérable pour les plantes.



LINGE & MÉNAGE

JE FAIS TOURNER LE LAVE-LINGE EN PLEINE CHARGE

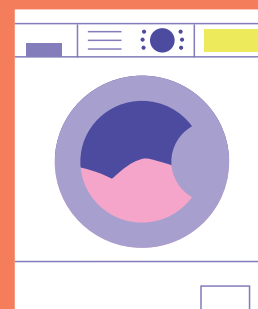
- Économie : **30 à 50 L par cycle**
- Privilégier **programmes éco / basse température**

JE CHOISIS DES ÉQUIPEMENTS ÉCONOMES

- Lave-linge récent : **≈ 40–50 L/cycle**
- Ancien modèle : jusqu'à **100 L/cycle**

JE PRIVILÉGIE LE BALAI + SEAU À LA SERPILLIÈRE AU JET

- Le jet direct = gaspillage important



JARDIN & EXTÉRIEUR

JE PLANTE DES ESSENCES LOCALES + PAILLAGE

- Économie : jusqu'à **-50 % à -80 %** selon les conditions
- Moins d'arrosage, plus de résilience en période de sécheresse.

J'INSTALLE UN ARROSAGE GOUTTE-À-GOUTTE

- Économie : **30 à 50 %, jusqu'à 70 %** si bien réglé
- Arrose la racine**, pas l'air

J'ARROSE AU BON MOMENT

- Tôt le matin** est le meilleur moment pour arroser, la terre a refroidie et l'air est encore frais
- Évite jusqu'à **30 % d'évaporation**

JE RÉCUPÈRE L'EAU DE PLUIE

- Cuve + récupérateur** = eau gratuite pour jardin, WC, ménage extérieur
- Vérifier la réglementation en vigueur avant toute utilisation.

JE LAISSE LA PELOUSE UN PEU PLUS HAUTE

- Moins d'évaporation = moins d'arrosage.**



PISCINES & JACUZZIS

JE COUVRE LA PISCINE / LE JACUZZI

- Économie potentielle : **30 % d'eau** liée à l'évaporation
- Une piscine non couverte peut perdre **plusieurs milliers de litres par saison**

Astuce concrète :

Bâche à bulles / volet roulant / couverture thermique.

JE LIMITE LES RENOUVELLEMENTS D'EAU

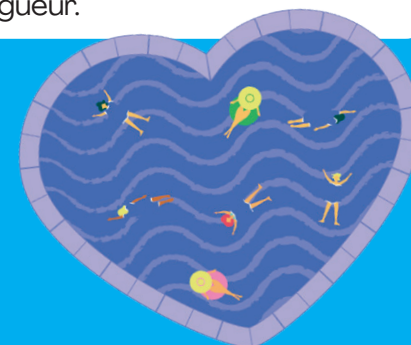
- Économie potentielle : **plusieurs milliers de litres par an**
- Une eau bien entretenue** ne se renouvelle que partiellement, pas intégralement

JE VÉRIFIE L'ABSENCE DE FUITES

- Économie potentielle : **plusieurs centaines de litre/ jour**
- Une **micro-fuite invisible** peut vider un bassin en quelques semaines

JE RÉCUPÈRE L'EAU DE LAVAGE DU FILTRE OU DE VIDANGE (SI COMPATIBLE)

- Économie potentielle : **200 à 500 L par nettoyage**
 - Utilisation : arrosage, nettoyage extérieur (si produits compatibles).
- Vérifier la réglementation en vigueur.



BONUS

ÉCO-GESTES ULTRA SIMPLES AU QUOTIDIEN

- ◆ Fermer le robinet pendant le brossage de dents
- ◆ Utiliser un verre pour se rincer
- ◆ Ne pas laisser couler l'eau pour nettoyer
- ◆ Couper l'eau pendant le savonnage
- ◆ Vérifier régulièrement son compteur

CONCLUSION

En adoptant quelques équipements simples + de bonnes habitudes, un foyer peut économiser plusieurs milliers de litres d'eau par an. Ça ne change pas vraiment le quotidien... mais ça change beaucoup pour la ressource, pour la facture, et pour la résilience face aux sécheresses.

Finalement, l'économie d'eau, c'est peut-être la meilleure résolution de l'année :

- ◆ plus facile que le sport,
- ◆ plus rentable que le régime,
- ◆ et bien meilleure pour la planète !



DÉFI BONUS

J'ÉCONOMISE MAINTENANT !

SEMAINE 1 – J'observe sans changer mes habitudes

- ◆ Je vis normalement et je relève mon compteur

→ (Rappel : 1 m³ = 1 000 litres)

Relevé compteur (m³)

Jour 1 _____

Jour 7 _____

Consommation semaine 1 :

Compteur Jour 7 – Compteur Jour 1 = _____ m³
= _____ litres

SEMAINE 2 – Je passe en mode éco-gestes

- ◆ J'essaie d'appliquer ces gestes chaque jour :

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Douche – 5min							
Eau coupée en se savonnant							
Robinet fermé (dents/mains)							
Bassine pour vaisselle/légumes							
Lave-linge & lave-vaisselle pleins en mode ÉCO							
Petit bouton de chasse							
Arrosage tôt le matin							
Récupérer l'eau froide (douche)							



SEMAINE 2 – Suivi compteur

1 — Je relève mon compteur

Jour 8 _____ m³

Jour 14 _____ m³

Consommation semaine 2 :

Compteur Jour 14 – Compteur Jour 8 = _____ m³

2 — Je compare avec la semaine 1

Consommation semaine 1 : _____ m³

Consommation semaine 2 : _____ m³

Eau économisée :

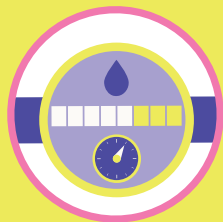
Semaine 1 – Semaine 2 = _____ m³

3 — J'estime mon économie en €

Prix du m³ dans ma commune : _____ m³

Économie sur 1 semaine : _____ m³ x _____ €
= _____ €

Économie sur 1 an : économie sur hebdomadaire x 52
= _____ €



Interreg



Cofinanziato
dall'Unione europea
Cofinancé par
l'Union européenne

Marittimo-IT FR-Maritime

PROTERINA FUTURE



La cooperazione al cuore del Mediterraneo
La coopération au cœur de la Méditerranée

LE PROJET PROTERINA4FUTURE EST COFINANÇÉ PAR LE PROGRAMME INTERREG
ITALIE-FRANCE MARITIME 2021-2027, AVEC UN FINANCEMENT DE 4 379 198,40 € (FEDER)