



Gruvatiez

ORBE

**Guide pratique de
gestes durables**

Bienvenue dans le quartier de Gruvatiez !

Ce guide s'adresse aux habitant.e.s du quartier de Gruvatiez à Orbe. Il répertorie des gestes à effectuer au quotidien afin d'avoir un impact positif sur l'environnement et le bien-être dans le quartier, en accord avec ses objectifs.

Ce document se veut succinct et non exhaustif. Il pourra ainsi évoluer, notamment grâce à votre participation et votre retour d'expérience en tant qu'habitant.e.s du quartier et donc acteur.rice.s du quartier !

Tentez de cocher un maximum de cases !

Sommaire

Énergie	2
Eau	5
Alimentation	6
Économie circulaire	8
Mobilité	9
Vie de quartier	10
Commune d'Orbe	11
Sources	12
Comment aller plus loin ?	14

Version 2.2 - 01 juillet 2021

Rédaction

Énergie

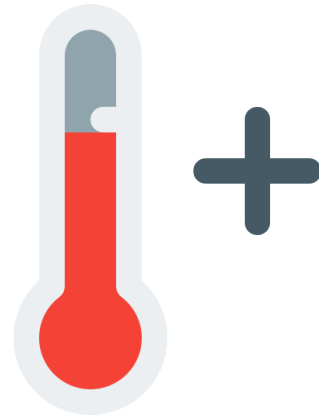
À Gruvatiez, le toit de chacun des 6 bâtiments est équipé de panneaux photovoltaïques, soit ~1'540 m² au total. La production de ces panneaux est d'ailleurs mesurée et affichée dans la cage d'escaliers de chaque bâtiment.

Côté consommation, tous les bâtiments sont labellisés Minergie® et équipés d'appareils électroménagers performants. Quant au chauffage, il est assuré par géothermie (pompe à chaleur).

Bien que les systèmes de Gruvatiez soient performants, il est toujours possible de réduire l'énergie consommée en adoptant certaines habitudes dans son logement.

Chauffage

- J'adapte la température de chauffage à l'utilisation de chaque pièce. Conseils : 18 °C pour les chambres à coucher et 21 °C pour les autres.
- En hiver, j'ouvre complètement les fenêtres durant 5' plusieurs fois par jour. Cela me permet d'aérer mon logement sans le refroidir.



Électronique et multimédia

- J'allume mes appareils électroniques seulement pendant leur utilisation.
- Je branche mes appareils sur une multiprise munie d'un interrupteur, afin de les éteindre en une pression lorsque je ne les utilise pas ou pars en vacances. Cela permet d'éliminer la consommation des « mises en veille » (imprimante, machine à café, ordinateur, etc.).
- Je choisis des appareils peu énergivores en analysant les étiquettes-énergie.
- Je privilégie l'achat d'un ordinateur portable, plutôt qu'un ordinateur fixe qui consomme entre 4 et 13 fois plus d'énergie.
- Je procède à l'achat d'un smartphone ou d'un ordinateur reconditionné afin de réduire mon empreinte écologique. Quoi de mieux que de donner une seconde chance à un appareil en bon état ? Recommandations : revendo.ch, recommerce.com, sophyphone.ch
- Je répare mes appareils avant d'en acheter de nouveaux. Je change mes appareils uniquement s'ils sont irréparables.



Lave-linge et sèche-linge

- Je diminue la température de lavage, le chauffage de l'eau étant la raison pour laquelle le lave-linge consomme beaucoup d'électricité. Les habits se lavent facilement à 30-40 °C (ou même à froid), et le linge à 60 °C.
- Je lance une machine lorsque le tambour est plein, c'est-à-dire lorsqu'il reste un espace vide d'une main dans le tambour.
- Je sèche mes vêtements à l'air libre ou dans la buanderie, plutôt qu'avec le sèche-linge.
- J'utilise les programmes « éco », si proposés par mes machines.
- Je démarre ou programme ma machine durant la journée, lorsque les panneaux solaires produisent beaucoup d'électricité.

Éclairage

- J'utilise exclusivement des ampoules LED pour l'éclairage. Par rapport aux autres types d'ampoules (incandescence, halogènes, fluo compacts), elles consomment beaucoup moins d'énergie et ont une durée de vie plus longue.



Eau

Un.e Suisse.sse consomme environ 162 litres d'eau potable par jour. Cette consommation concerne autant les lessives que le lave-vaisselle, les toilettes ou la douche.

Afin de limiter cette consommation, une robinetterie à débit limité est installée dans les appartements de Gruvatiez. Les toits des bâtiments, végétalisés, sont également conçus pour récupérer les eaux de pluie. Celles-ci sont stockées dans un réservoir de 40'000 litres et ensuite utilisées pour l'arrosage.

L'eau est un bien précieux, même en Suisse. Il importe de la préserver en suivant les gestes suivants.

- Je privilégie la douche au bain.
- J'utilise les 2 types de chasse d'eau des toilettes.
- Je coupe l'eau du robinet quand je me lave les mains et les dents.
- Je ne rince pas la vaisselle avant de la mettre dans le lave-vaisselle.
- J'utilise les programmes « éco », si proposés par mes machines.
- Je bois avec un verre plutôt qu'au robinet.
- Je cuisine à la vapeur.



Alimentation

Plus de 25 % de notre impact environnemental est lié à l'alimentation. Pour réduire cet impact et produire local, des jardins ont été installés dans le quartier et sont à votre disposition pour produire vos propres fruits et légumes.

Adapter ses habitudes alimentaires peut avoir un impact important sur l'environnement, mais aussi sur la santé et l'économie locale ! Voici quelques gestes utiles.

Achats alimentaires

- Je choisis des produits biologiques et de saison.
- Je privilégie : les produits frais plutôt que surgelés, les produits locaux plutôt que transportés par avion.
- Je fais mes courses près de chez moi, au marché d'Orbe le jeudi matin par exemple.
- Je privilégie des achats sans emballage (vrac) ou avec des emballages recyclables.
- J'utilise un contenant réutilisable pour l'achat de plats à l'emporter.
- Je produis mes propres aliments dans mon jardin, sans utiliser de produits phytosanitaires.

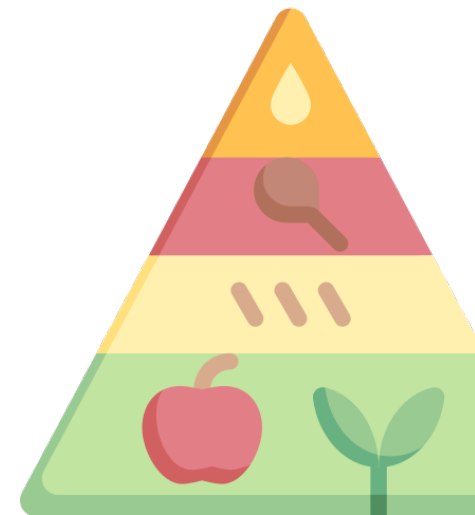


Régime alimentaire

- Je réduis ma consommation de viande au profit de plus de protéines végétales.
- Je diminue la consommation d'aliments et de plats transformés.
- Je cuisine des produits frais plutôt que des surgelés.
- Je bois l'eau du robinet, d'excellente qualité à Orbe.

Déchets alimentaires

- Je rédige une liste de courses pour éviter surplus et doublons.
- Je valorise les restes avec de nouvelles recettes.
- Je mange la peau comestible des fruits et légumes.
- Je fais mes courses après avoir mangé.
- Je demande un « doggy bag » au restaurant si je n'arrive pas à finir mon assiette.



Économie circulaire

« Dans une économie circulaire, les ressources sont gérées dans des circuits fermés pour générer le moins de déchets possibles », selon Swiss Recycling.

À Gruvatiez, les bétons utilisés pour les bâtiments sont composés à 50 % de gravats recyclés, dont des matériaux d'excavation du site. Côté menuiserie, seul du bois européen a été employé. Ont également été installés 2 écopoints pour recycler les déchets, ainsi qu'un composteur de quartier.

Afin de diminuer la production de déchets et de préserver nos ressources, il est conseillé de suivre la règle des 5 R :

- R**efuser les produits à usage unique et ce dont on n'a pas vraiment besoin.
- R**éduire ce dont on a besoin et qui ne peut pas être **r**efusé.
- R**éutiliser ou **R**éparer les objets avant d'en acheter des neufs. Acheter du seconde main.
- R**ecycler dans les écopoints et dans les commerces tout ce qu'on ne peut pas **r**efuser, **r**éduire ou **r**éutiliser/**r**éparer.
- Composter (**R**ot en anglais) les déchets organiques, dans un composteur ou conteneur.



Subventions

Des subventions communales sont octroyées pour l'achat de KIT vaisselle réutilisable et de composteur.

> www.orbe.ch/subventions

Mobilité

En Suisse, environ 38 % de l'énergie consommée est liée à la mobilité. Opter pour une mobilité douce et partagée rime donc avec réduire fortement nos émissions de CO₂.

À Gruvatiez, ~400 places pour vélo sont disponibles en extérieur et aux 2 niveaux du sous-sol (accès par un ascenseur dédié), où se trouvent également des bornes de recharge électrique. Un véhicule Mobility est aussi disponible.

Afin de limiter la pollution liée à la mobilité, de réduire l'engorgement des routes et même de faire des économies, voici quelques actions :

- Je me déplace au maximum à pied, à vélo, en trottinette.
- J'utilise les transports publics. Je me rends au travail en priorité en train et en bus, notamment si je travaille à Lausanne ou Yverdon. Par ailleurs, l'Urbabus m'amène en quelques minutes au centre-ville, à l'hôpital ou à la piscine.
- Je partage mon trajet avec d'autres gens (covoiturage) ou utilise les services d'auto-partage comme Mobility (à Gruvatiez et à la gare).
- Si possible, je travaille 1 ou 2 jours par semaine à la maison.

Subventions

Des subventions communales sont octroyées pour l'achat de vélo (classique ou électrique), pour tout nouvel abonnement Mobility ou pour les abonnements Mobilis senior ou junior (zone 48).

> www.orbe.ch/subventions



Vie de quartier

Au-delà des zones de rencontres et de jeux extérieurs, un local de quartier est accessible au rez du bâtiment A4. Il s'agit d'un lieu commun dédié à la vie de quartier, où se trouve également le service center. Ce local sera le siège d'un collectif de quartier à créer.

Le local de quartier a pour vocation de devenir le point de rencontres des habitant.e.s de Gruvatiez entre eux, mais aussi avec les habitant.e.s de Orbe. Il a pour objectifs principaux de :

- accueillir des activités et des événements ;
- proposer des services éco-responsables et mutualisés ;
- accueillir des projets d'intérêts communs ;
- être un espace de rencontres.

Afin de nourrir encore plus un climat chaleureux dans le quartier :

- Je fais connaissance avec mes voisin.e.s et rends service à celles et ceux qui en ont besoin.
- Je m'implique à ma manière dans la bonne vie du quartier.
- Je participe de temps à autre à des activités de quartier, à la fête des voisins notamment.



Commune d'Orbe

Vivre à Orbe offre de nombreux avantages en termes de diversité d'activités, de qualité de vie et d'infrastructures.

De nombreux événements et programmes sont proposés par un riche tissu associatif, mais aussi par la ville, notamment via le Service Cohésion sociale et l'Office de la durabilité.

Afin de vivre et faire vivre ma commune d'Orbe :

- Je m'abonne à la page Facebook « Commune d'Orbe » pour me tenir informé.e des actualités.
- Je participe à la vie culturelle, sportive et sociale.
- Je m'engage dans une association locale.
- Je propose et réalise un projet citoyen pour mon quartier ou ma ville, avec le soutien de la commission Orbe'1350 sentiments.
- Je prends connaissance du site internet www.orbe.ch, par exemple des rubriques : découvrir Orbe, événements, loisirs, culture, vie sportive, sociétés locales, entreprises et commerces, développement durable.



Contact

Administration communale
024 442 92 22

Sources

Agenda 2030

www.agenda2030.ch

Bonnes pratiques | Office fédéral du développement territorial ARE

www.aren.admin.ch/aren/fr/home/developpement-durable/publications/bonnes-pratiques.html

Calculateur d'empreinte écologique | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique

Certification SEED

www.seed-certification.ch/

Consommation | Eco-Citoyen

www.eco-citoyen.ch/eco-gestes/consommation/

Étiquettes-énergie | suisse énergie

www.suisseenergie.ch/page/fr-ch/etiquettes-energie

Évaluation des principaux labels alimentaires | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/guide-labels-alimentaires

Fiche pratique "Adoptons des comportements durable" | Association Adéquations

www.adequations.org/spip.php?article121

La biodiversité dans mon assiette | Mes choix environnementaux

www.meschoixenvironnement.ch/mes-choix-alimentation/ma-liste-de-courses/biodiversite/

La démarche Zero Waste, le principe des 5 R | Zero Waste Switzerland

www.zerowasteswitzerland.ch/fr/a-propos/demarche-zerowaste/

Le guide pour les fruits et légumes de saison | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/guide-fruits-et-legumes

Les 10 principes de One Planet Living | WWF

wwf.panda.org/fr/wwf_action_themes/modes_de_vie_durable/principes_one_planet_living_developpement_durable/

Mon empreinte: consommation | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/vie-durable/mon-empreinte-consommation

Mon empreinte: logement & énergie | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/vie-durable/mon-empreinte-logement-energie

Mon empreinte: mobilité | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/vie-durable/mon-empreinte-mobilite

Mon logement | Mes choix environnementaux

www.meschoixenvironnement.ch/wp-content/uploads/2019/04/Ma-Checklist_Logement_eau_air_sol_FR.pdf

Notre impact sur l'environnement | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/vie-durable/notre-impact-sur-lenvironnement

One Planet Living | WWF

wwf.panda.org/fr/wwf_action_themes/modes_de_vie_durable/

Pour une consommation responsable | République et Canton de Genève

www.ge.ch/document/guide-consommation-responsable/telecharger

Véhicule Mobility à Orbe | Commune d'Orbe

www.orbe.ch/mon-quotidien/transports/mobility.html

Vivre de manière durable | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/vivre-de-maniere-durable

Votre guide d'achat des poissons et fruits de mer: lesquels sont de source durable? | WWF Suisse

www.wwf.ch/fr/guide-poissons

© Illustrations réalisées par Freepik de www.flaticon.com

Comment aller plus loin ?

Via nos habitudes quotidiennes, chacun.e de nous est à la source d'impacts sur l'environnement. L'empreinte écologique permet de mesurer ces impacts. Elle prend en compte les consommations de matières premières et les émissions de substances nocives liées à nos modes de vie.

Afin de mieux visualiser et comprendre l'empreinte écologique, on parle souvent en nombre de planètes. Cette comparaison permet de mettre en évidence à quel point nos modes de vie actuels surexploitent les ressources disponibles sur Terre et saturent sa capacité de régénération. Alors que nous ne possédons qu'une planète, les chiffres actuels sont :

- Au niveau mondial, l'humanité actuelle aurait besoin de 1.7 planètes.
- Si l'humanité entière adoptait le même train de vie que la population suisse, nous aurions besoin de 3 planètes.

Scannez le code QR ci-dessous ou alors consultez l'adresse www.wwf.ch/fr/vie-durable/calculateur-d-empreinte-ecologique pour en savoir davantage sur votre empreinte écologique et aller plus loin dans vos actions.

