

L'EAU AU QUOTIDIEN : RÉCUPÉRER, ÉCONOMISER, RECYCLER

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 6.1 du parcours vers l'autonomie

« L'eau est une ressource vivante : la gérer, c'est apprendre à coopérer avec elle. »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à observer et ajuster ta relation à l'eau dans ta vie quotidienne. Avant de penser à creuser une citerne ou filtrer des eaux grises, il s'agit de **réduire le gaspillage, récupérer ce qui peut l'être et recycler intelligemment**.

Chaque geste compte : une maison autonome en eau commence par des habitudes conscientes.

Objectifs

- Identifier les points de consommation d'eau dans ton quotidien
 - Mettre en place des solutions simples et efficaces
 - Comprendre les bases de la récupération et du recyclage
-

1. MES USAGES ACTUELS DE L'EAU

Fais un état des lieux honnête de ton utilisation.

Remplis cette grille en estimant ta consommation ou tes pratiques habituelles.

Domaine	Usage principal	Fréquence / quantité estimée	Possibilité de réduction
Cuisine	Vaisselle, cuisson, nettoyage		
Salle de bain	Douche, lavabo, WC		
Linge	Machine à laver		
Extérieur	Arrosage, nettoyage		
Animaux / Divers	Abreuvoirs, rinçages, autres		

Conseil : note à côté de chaque ligne une **idée d'amélioration immédiate** (ex. "récupérer eau de rinçage légumes pour plantes", "douche plus courte", etc.).

2. RÉCUPÉRER ET ÉCONOMISER L'EAU

Voici un panorama des gestes simples et accessibles pour réduire ta dépendance au réseau.

Catégorie	Geste concret	Mise en œuvre	Économie moyenne
Récupération	Installer un seau dans la douche pour récupérer l'eau froide avant chauffe	Immédiate	Jusqu'à 10 L/jour
Cuisine	Réutiliser l'eau de cuisson (légumes, œufs) pour arroser les plantes	Immédiate	5–10 L/semaine
Arrosage	Utiliser un récupérateur d'eau de pluie de 200 à 500 L	Simple (gouttière + robinet)	Jusqu'à 30 %/an
WC	Placer une brique ou un éco-dispositif dans la chasse	Très simple	1 à 2 L par chasse
Linge	Choisir des cycles éco / plein tambour	Automatique	30 % d'économie
Vaisselle	Privilégier le bac ou le lave-vaisselle plein	Habitude	10 à 40 L par lavage

Astuce : un ménage moyen peut économiser **de 30 à 50 %** d'eau potable en appliquant ces gestes.

3. RECYCLER ET VALORISER L'EAU

Certaines eaux peuvent être réutilisées après usage, sous réserve de bon sens et de sécurité. Voici un aperçu des options possibles.

Type d'eau	Réutilisation possible	Précautions
Eaux de pluie	Arrosage, nettoyage, WC	Filtration simple, pas potable
Eaux grises (lavabo, douche)	Arrosage ornemental	Filtration biologique ou mécanique, sans produits chimiques
Eaux de rinçage légumes / fruits	Plantes intérieures, compost	Utiliser rapidement
Eaux de cuisson non salées	Arrosage, bouillon de base	Attention aux graisses

Mes trois engagements concrets :

1.
2.
3.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai compris de ma consommation d'eau :

.....
.....

Les gestes que je veux maintenir :

.....
.....

Les prochaines actions à explorer :

1.
2.
3.

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique *Autonomie domestique*
- Guides : *L'eau chez soi* – ADEME / Bruxelles Environnement
- Réseaux : ateliers de récupération d'eau de pluie, Repair Cafés
- Lectures : Claire Lelong, *Vivre en sobriété heureuse* / Julien Vidal, *Ça commence par moi*

« L'eau qu'on respecte devient une alliée, pas une ressource à dompter. »

EcoAutonomie © 2025 — www.ecoautonomie.be

Fiche du parcours "Vers l'autonomie" – Édition EcoAutonomie 2025