3 La douche et le bain

En France, chaque personne consomme en moyenne 165 litres d'eau potable par jour, dont 39 % pour le bain et les douches. En équipant sa salle de bain de matériel économe simple et en adoptant quelques bons réflexes, il est très simple de diminuer ses factures d'eau.

Parc naturel régional du Verdon

Comment s'équiper ?

POMME DE DOUCHE À DÉBIT RÉDUIT

Le débit des pommes de douche classiques atteint de 15 à 20 L à la minute. Les pommes de douche à débit réduit (8 à 10 L/minute) fractionnent les gouttes d'eau et permettent de faire jusqu'à 50 % d'économies d'eau en maintenant le confort. L'économie est importante et l'achat est amorti en moins d'un an.

RÉGULATEUR DE DÉBIT

L'installation à l'autre extrémité du flexible, avant la douchette, est déconseillée car le flexible serait alors soumis à une surpression. Selon le modèle, le débit sera régulé à 8, 9, 10 ou 12 L par minute. Mais à débit égal, le confort sera moindre qu'avec une pomme de douche à débit réduit. Nous vous recommandons donc de ne pas trop restreindre le débit avec ce type de dispositif (> 10 L/minute).

Il existe également des **régulateurs de débit réglables** à poser au départ du flexible de douche. Ils permettent de faire des économies tout en choisissant le débit en fonction de la douchette pour choisir son niveau de confort. Le réglage se fait à l'aide d'une clé spéciale.

Bon à savoir

LE MITIGEUR THERMOSTATIQUE

Cet appareil est doté de deux poignées, une poignée servant à régler la température de l'eau (avec une butée fixée à 38°C limitant les risques de brûlures), l'autre réglant le débit. Ce produit présente l'avantage de maintenir une température constante quel que soit le débit demandé.

Je change mon comportement

> Douche ou bain ?

Grâce à l'électricité statique générée par l'écoulement des gouttes d'eau sur le corps, une douche est plus relaxante qu'un bain. Et elle consomme beaucoup moins d'eau, sauf si vous y restez très longtemps !

Le calcul est simple : une douche sans dispositif hydroéconome débite environ 15 L à la minute, et un bain fait en moyenne 200 L.

Un bain consomme autant d'eauqu'une douche de 13 minutes !

On arrive pratiquement à ½ heure avec une douchette économe.

Pour diminuer sa consommation, l'installation de matériel hydro-économe est très intéressante. Il est par ailleurs nécessaire d'adapter son comportement en prenant des douches de durées raisonnables !

> Si je préfère un bain, je commence à remplir mon bain avec l'eau chaud puis j'ajuste la température à mon goût avec l'eau froide : cela évite de rajouter de l'eau chaude dans un bain trop froid !

> Pour les enfants, adaptez le volume du bain à leur morphologie : un bain n'est pas une piscine et quelques dizaines de litres sont largement suffiants pour des enfants.

> Préférez le savon qui se rince plus facilement que le gel douche, et qui permet donc d'utiliser moins d'eau.

> Stoppez l'eau lorsque vous vous savonnez, lavez les dents ou vous rasez.

Pour en savoir +

J'adapte mon comportement

Éviter d'utiliser les toilettes comme une poubelle (ne pas jeter de lingettes !) et d'actionner inutilement la chasse d'eau.

Vérifier les robinets et les toilettes de votre domicile pour éviter les fuites.

Une chasse d'eau peut fuir de 600L/jour (plus de 70 €/mois !)

Pour détecter une fuite, lisez la fiche 1 : Les économies d'eau

Pour en savoir plus : www.gesper.eu

Partenaires financeurs

Partenaires techniques

www.agencemars.com mise à jour : Parc naturel régional du Verdon