

Comment réduire le montant d'eau que vous utilisez / How to Reduce Your Water Consumption

Savez-vous le montant d'eau vous utilisez? / Do you know how much water you use?

En moyenne, chaque Canadien utilise environ 329 litres d'eau par jour à la maison. Découvrez comment vous comparez. / The average Canadian uses about 329 litres of water per day. Find out how you compare.



Les activités comme tirer la chasse d'eau, prendre un bain ou une douche, laver la lessive, brosser les dents, etc. comprennent une grande partie de l'utilisation d'eau à la maison. Pensez comment vous pouvez utiliser moins d'eau en adressant ces activités. Saviez-vous que réduire le temps passé à prendre une douche de deux minutes peut économiser environ 2600 litres d'eau par mois et ne pas rincer la vaisselle avant de charger le lave-vaisselle économise jusqu'à 75 litres par charge?¹

Activities such as flushing the toilet, bathing & showering, laundry, brushing your teeth, etc. account for a large amount of at home water use. Think about how you can save water by addressing these activities. Did you know that reducing time spent showering by two minutes can save around 2,600 liters of water per month, and not pre-rinsing dishes before loading the dishwasher saves up to 75 liters per load?¹

Où commencer? / Where to start?

1. Pour commencer à réduire le montant d'eau que vous utilisez, il faut premièrement prédire le montant d'eau vous utilisez maintenant. / To start to reduce the amount of water you use, you will need to predict how much water you use right now.

2. Vous pouvez-utiliser un calculateur de consommation d'eau comme : / You can use a water usage calculator like:

[Household \(watercalculator.org\)](http://Household.watercalculator.org)

[Daily Water Usage Calculator | Feature | CBC Prince Edward Island](#)

[Calculateur de consommation d'eau annuelle | Centre d'information sur l'eau \(cieau.com\)](#)

[Réseau In-Terre-Actif - Activité : Calculez votre consommation d'eau quotidienne](#)

Ou continue à lire nos conseils. / Or continue to read our tips.

3. Premièrement, il faut créer une liste des choses que vous faisiez qui utilisent d'eau comme: Tirer la chasse d'eau, laver la lessive ou la vaisselle, brosser tes dents, lavez votre visage et arroser votre gazon ou jardin. Essayez à penser de plus d'activités pour ajouter à la liste.

First, you will need to create a list of the things you do that use water like: flushing the toilet, laundry, dishes, brushing your teeth, washing your face and watering your lawn or garden. Try to think of more activities to add to the list.

4. Maintenant, il faut comprendre le montant d'eau que ses activités utilisent. Vous aurez besoin d'une méthode pour documenter le montant d'eau que vous utilisez. Par instant, écrivez l'activité, combien de fois vous le faites ou le montant de temps que ça prend. Vous pouvez choisir de documenter seulement votre propre consommation d'eau, ou si les autres membres de la famille veulent participer il faut qu'ils document leurs consommations d'eau aussi. À la fin il faut calculer le montant d'eau finale utiliser par jour, par mois et par année.

Now, you will need to understand how much water these activities use. You will need a method to document your water usage. For instance, write down the name of the activity, how often you do it or how long it takes. You can choose to only document your own water consumption, but if other family members want to participate, you will need to document their water consumption as well. In the end, you will need to calculate the final amount of water used per day, per month, and per year.

5. La prochaine étape est de modifier ses activités pour réduire le montant d'eau que vous utilisez.

The next step is to modify these activities to reduce the amount of water you are using.

Quelques activités et l'eau qu'ils utilisent / Some activities and the water that they use.

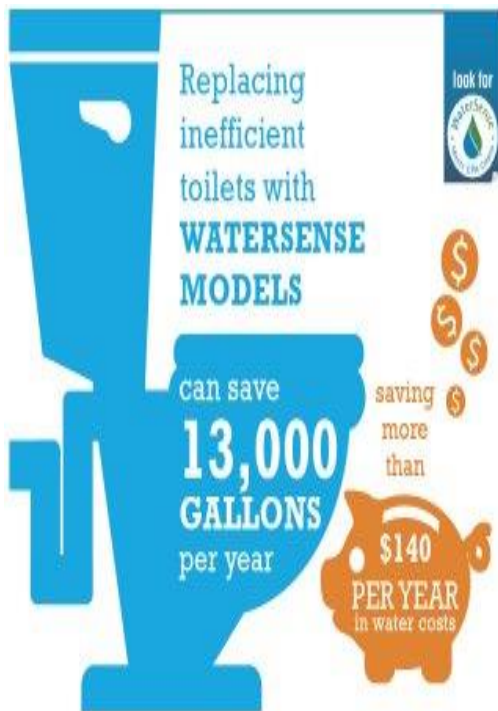
1. Tirer la chasse d'eau / Flushing the Toilet

Tirer la chasse d'eau contribue à un montant significatif de notre utilisation d'eau quotidienne. Les toilettes à double chasse d'eau utilisent 5 litres d'eau en moyenne, tandis que les anciennes toilettes à simple chasse d'eau utilisent environ 11 litres par chasse d'eau. En moyenne, une personne tire la chasse 5 fois par jour, donc pensez au montant d'eau vous pouvez conserver si vous réduisez le nombre de fois que vous tirez la chasse.²

Ex. Dans une maison de 5, si chaque personne tire la chasse 5 fois par jour cela = 25 chasses par jour ce qui = 125L utilisé. Mais si chaque personne tire la chasse seulement 3 fois par jour, cela = 15 chasses par jour ce qui = 75L ce qui veut dire qu'on conserve 50L d'eau.

Flushing the toilet accounts for a significant amount of daily water usage. Dual flush toilets use 5L of water on average while older, single flush toilets use about 11L per flush. The average person flushes the toilet 5 times a day so think of the water you could save by reducing the amount of times you flush.²

Ex. In a household of five, if everyone flushes the toilet 5 times a day, that is 25 flushes a day which = 125L a day just from flushing the toilet. Now if everyone only flushes three times that is 15 flushes a day which = 75L a day which is 50L of water saved!



Pour calculer le montant d'eau que cette activité utilise il faut un moyen pour documenter combien de fois la chasse est tiré. Par exemple, un papier qui dit le jour de la semaine et combien de fois les membres de votre famille ont tiré la chasse.

To calculate the amount of water this activity uses, you will need a way to document how many times the toilet is flushed. For example, a piece of paper with the day of the week and the number times your family members flushed the toilet.

2. La lessive / Laundry

Regardez sur votre modèle de machine à laver pour découvrir la quantité d'eau utilisée, car le montant d'eau utilisée peut varier. On estime aujourd'hui qu'un cycle de lavage équivaut à 50 litres d'eau (contrairement à 100 litres auparavant). Si vous faisiez beaucoup de brassées par semaine vous utiliseriez beaucoup d'eau. Donc, essayez d'utiliser votre machine à laver moins et aussi essayez de toujours remplir la machine au lieu de laver seulement quelques vêtements.³

Ex. Si votre machine utilise 50 litres par brassée et si votre famille fait la lessive cinq fois par semaine ceci = 250 litres par semaine, 1 000 litres par mois et 12,000 litres par année. C'est beaucoup! Si vous faites la lessive 3 fois par semaine ceci = 150 litres par semaine, 600 litres par mois et 7,200 litres par an. Donc, vous conservez 4,800 litres d'eau par an.

Look at your model of washing machine to find out how much water it uses, since the amount of water used can vary. It's estimated that a single cycle uses on average 50 litres of water (compared to 100 litres in previous machines). If you are doing many loads of laundry a week, you will be using lots of water. So, try to use your washing machine as little as possible and also try to always fill the washing machine completely rather than just washing a couple of clothes.³

Ex. If your washing machine uses 50 litres per load and your family does five loads a week this = 250 litres per week, 1000 litres per month and 12,000 litres per year. That's a lot! If you do the laundry 3 times a week this = 150 litres per week, 600 litres per month, and 7,200 litres per year. So, you will save 4,800 litres of water a year.



Laundry Water Conservation

Washing machine door/drum:
Wait until you have a full load of laundry before running the washing machine.

Washing machine knobs:
For small loads, adjust the "size cycle" setting so the washing machine will use less water. Skip the extra rinse setting, which uses a lot of extra water and might not be necessary.

Washing machine:
When it's time to replace your washing machine, consider upgrading to a High Efficiency Washer, which uses about half the water of a standard machine.

Wash basin:
Use a stain stick instead of presoaking a garment in a tub full of water. If presoaking is essential, fill a small container - not the entire tub - with just enough water to cover a single piece of clothing.

Source: www.allianceforwaterefficiency.org, www.conserveh2o.org

3. Vaisselle / Dishes

Laquelle pensez-vous utilise moins d'eau, laver la vaisselle à la main ou au lave-vaisselle? La réponse est le lave-vaisselle. Un lave-vaisselle standard utilise environ 9,5 litres d'eau par lavage, tandis que le lavage à la main utilise généralement jusqu'à 60 litres. Donc, vous conservez de l'eau quand vous choisissez de laver la vaisselle dans le lave-vaisselle au lieu de faire la vaisselle à la main. ^{4,5}

Which do you think uses less water, washing the dishes by hand or in the dishwasher? The answer is the dishwasher. A standard dishwasher uses around 9.5 litres per load, while washing your dishes by hand generally uses up to 60 litres. Therefore, you are saving water when you choose to wash the dishes in the dishwasher instead of by hand. ^{4,5}



<https://danika-naturel.fr/blogs/mag/lavage-a-la-main-ou-au-lave-vaisselle-lequel-est-le-plus-ecolo>

4. Brossez vos dents / Brushing Your Teeth

Si vous laissez l'eau couler pendant que vous brossez vos dents, ça peut utiliser jusqu'à 18 litres d'eau, dit l'EPA. Si vous brossez les dents deux fois par jour, cela = 36 litres par jour, 909 litres par mois et 10,910 litres par années. Donc, utilisez seulement de l'eau pour humecter la brosse à dents et quand vous rincez votre bouche. Comme ça, vous utiliserez moins d'eau, comme un litre ou moins au lieu de 18. Cela = 2 litres par jour = 56 litres par mois = 672 litres par an donc, vous sauvez 10,238 litres. Soyez conscients de cela aussi quand vous l'avez votre visage.

If you leave the water running while brushing your teeth, this can use up to 18 liters, according to the EPA. If you brush your teeth twice per day, this = 36 litres per day, 909 litres per month and 10,910 litres per year. So, only use water to dampen your toothbrush and rinse your mouth. This will use less water, about 1 litre or less instead of 18. This = 2 litres per day, 56 litres per month and 682 litres per year which means by not running the water the whole time you save 10,238 litres of water. Be conscious of this as well while washing your face.



<https://www.nst.com.my/opinion/letters/2021/03/678015/tips-saving-water-while-brushing-teeth>

5. La douche ou le bain / Showering or Bathing

Laquelle pensez-vous utilise plus d'eau, un bain ou une douche. La réponse est un bain. Le bain moyen utilise 159 à 227 litres d'eau, tandis qu'une douche de 10 minutes avec un pommeau de douche à faible débit utilise seulement 113 litres. De plus, saviez-vous que réduire le temps passé à prendre une douche de deux minutes peut économiser environ 2600 litres d'eau par mois? Un pommeau de douche économe en eau consomme environ 9 litres par minute et un pommeau de douche plus ancien consomme environ 19 litres par minute - c'est 10 litres de plus! Donc, assurez que votre pommeau de douche n'utilise pas trop d'eau et prenez une douche pour le moins de temps que possible.^{7,8}

Which do you think uses more water, a bath or a shower? The answer is the bath. The average bath uses between 159 and 227 litres of water, while a 10-minute shower only uses about 113 litres. In addition, did you know that reducing the amount of time you spend showering by two minutes could save 2600 litres of water a month? A water efficient showerhead uses around 9 litres of water per minute, and an older showerhead uses 19 litres per minutes- that's 10 litres more! Therefore, ensure that your showerhead is water efficient and take the shortest shower possible.^{7,8}

douche de...



2 minutes

(30 litres)



5 minutes

(75 litres)



10 minutes

et bain
(150 litres)



>10 minutes

(> 150 litres !!)

Documentation

Conseil. Essaye de documenter le montant d'eau vous utilisez pendant une semaine. / Tip. Try to track your water use over the course of a week.

<p><u># de Douche / # of Showers</u> Temps / Time</p>	<p><u>Tirer la chasse d'eau / Flushing The Toilet</u> # de fois / # of times</p>
<p>1 5 minutes 2 ... 3 4 5 6 7 8 9 10 ... Minutes total/ Total # of minutes=</p>	<p>Lundi / Monday 15 fois Mardi / Tuesday 12 fois Mercredi / Wednesday ... Jeudi / Thursday Vendredi / Friday Samedi / Saturday Dimanche / Sunday # de fois/ Total # of times=</p>
<p><u># de fois Brosser tes dents / # of times Brushing Your Teeth</u> Montant de temps que l'eau s'est écoulée et estimation du montant d'eau utilisée / Amount of time water ran and estimation of the amount of water used.</p>	<p><u>Vaisselle / Dishes</u> # de fois laver par mains et estimation du montant d'eau utiliser / # of times washed by hand and estimation of the amount of water used.</p>
<p>1 L'eau s'est écoulée pendant 2 minutes. Water ran for 2 minutes (36 litres) 2 Seulement 10 secondes moins que 1 litre) Only 10 seconds (less than 1 litre) 3 ... 4 5 6 7 8 9 10 ... # de Litres / Total # of Litres =</p>	<p>1 Beaucoup de vaisselle, j'ai changé l'eau deux fois (environ 75 L) / Lot's of dishes, I changed the water twice (about 75 L) 2 Peu de vaisselle (environ 20 L) 3 4 5 6 7 7 9 10 ... # de Litres / Total # of Litres=</p>
<p><u>Vaisselle / Dishes</u> # de brassées + 2 litres si je rince beaucoup les vaisselle Number of loads + 2 litres if I rinse the dishes a lot</p>	<p><u>La lessive / Laundry</u> # de brassées / # of loads</p>
<p>1 +2 2 +2 3 4 ... 5</p>	<p>Lundi / Monday 0 brassées / loads Mardi / Tuesday 2 brassées / loads Mercredi / Wednesday ... Jeudi / Thursday Vendredi / Friday</p>

6 7 8 9 10 ... # de brassées total / total # of loads = Litres total de rinser / Total litres from rinsing =	Samedi / Saturday Dimanche / Sunday # total de brassées / total # of loads =
# de Bains / # of Bath	
Le nombre est / The number is	

Les Calculations / Calculations

Calculer le montant d'eau vous utilisez avant et après que vous essayez d'utiliser moins d'eau. Les réponses vont varier si vous avez une machine d'un modèle qui utilise moins/plus d'eau. Par exemple, ton lave-vaisselle, ta douche, ton robinet, ta machine à laver, etc. utilisent peut-être un autre montant d'eau.

Calculate how much water you use before and after trying to use less water. Your answers may vary depending if you have a machine model that uses more/less water. For example, your dishwasher, shower, sink, washing machine, etc., may use a different amount of water than what is used here.

Douches / Showers

Avant / Before

Minutes total / Total # of minutes _____ x 9 litres / min = _____ litres total / semaine / week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Après / After

Total minutes / Total # of minutes _____ x 9 litres / min = _____ litres total / week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Bains / Baths

Avant / Before

De bains / # of baths _____ x 100 L (si vous utilisez moins d'eau / if you use less water) = _____ litres par semaine / litres per week

de bains / # of baths _____ x 200 L (si vous utilisez plus d'eau / if you use more water)

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Après / After

de bains / # of baths _____ x 100 L (si vous utilisez moins d'eau / if you use less water)

de bains / # of baths _____ x 200 L (si vous utilisez plus d'eau / if you use more water)

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Tirer la chasse d'eau / Flushing the toilet

Avant / Before

de chasses d'eau / # of flushes _____ x 5L = _____ litres par semaine / per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Après / After

de chasses d'eau / # of flushes _____ x 5L / chasse d'eau / flush = _____ litres par semaine / per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Brosser tes dents / Brushing your teeth

Avant / Before

Estimation du nombre de litres utilisées / Estimation of the # of litres used _____ Litres par semaine / litres per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Après / After

Estimation du nombre de litres utilisées / Estimation of the # of litres used _____ Litres par semaine / litres per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Vaisselle par main / Dishes by hand

Avant / Before

Estimation du nombre de litres utilisées / Estimation of the # of litres used _____ litres par semaine / litres per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Après / After

Estimation du nombre de litres utilisées / Estimation of the # of litres used _____ litres par semaine / litres per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Vaisselle avec un lave-vaisselle / Dishes with a dishwasher

Avant / Before

de brassées par semaine / # of loads per week _____ x 9.5 L = _____ litres par semaine / litres per week

Ajoutez 2L par brassé si vous rincez les vaisselles / Add 2 L per load if you rinse the dishes

2 L x _____ # de brassées / # of loads = _____ L + _____ L de la ligne en haut / from the line above = _____ L total

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Après / After

de brassées par semaine / # of loads per week _____ x 9.5 L = _____ litres par semaine / litres per week

Ajoutez 2L par brassé si vous rincez les vaisselles. / Add 2 L per load if you rinse the dishes.

2 L x _____ # de brassées / # of loads = _____ L + _____ L de la ligne en haut / from the line above = _____ L total

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

La lessive / Laundry

Avant / Before

de brassées par semaine / # of loads per week _____ x 50 L = _____ litres par semaine / litres per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Après / After

de brassées par semaine / # of loads per week _____ x 50 L = _____ litres par semaine / litres per week

de litres par semaine / # of litres per week _____ x 4 = _____ litres par mois / litres per month

de litres par mois / # of litres per month _____ x 12 = _____ litres par année / litres per year

Interprétation/ Interpretation

Avant / Before

Ajoutez votre total par semaine : / Add your total per week :

L'eau des douches / water from showers _____ L + L'eau des bains / water from baths _____ L +

L'eau de tirer la chasse d'eau / water from flushing the toilet _____ L + L'eau de brosser tes

dents/ water from brushing your teeth _____ L + L'eau des vaisselles par main / water by hand _____

L + l'eau du lave-vaisselle / water used from dishwasher _____ L + l'eau

du machine à laver/ water from the washing machine _____ L = _____ L / semaine / week

L/ semaine/ week _____ $\div 7 =$ _____ L/ jour/ day

L/ semaine/ week _____ $\times 4 =$ _____ L/ mois/ month $\times 12 =$ _____ L/ année/ year

Questions - Avant / Before

- 1) C'est quoi le montant d'eau que vous utilisez par semaine, par mois et par année? / How much water do you use per week, per month and per year?
- 2) C'est quoi le montant d'eau que vous utilisez par jour? Comment est-ce que cela compare à la moyenne, Canadien de 329 litres d'eau par jour à la maison? / How much water do you use in a day? How does this compare to the Canadian average of 329 litres of water per day at home?
- 3) Quelle activité utilise le plus grand montant d'eau? / Which activity uses the most water?
- 4) Prend tu plus de douches ou plus de bains? / Do you take more baths or showers?
- 5) Créer un plan pour réduire le montant d'eau que vous utilisez. Consultez les conseils dans ce document. / Create a plan to reduce the amount of water you use. Consult the tips in this document.

Après / After

Ajoutez votre total par semaine : / Add your total per week:

L'eau des douches / water from showers _____ L + L'eau des bains / water from baths _____ L +

L'eau de tirer la chasse d'eau / water from flushing the toilet _____ L + L'eau de brosser tes

dents / water from brushing your teeth _____ L + L'eau des vaisselles par main / water by hand _____

L + l'eau du lave-vaisselle / water used from dishwasher _____ L + l'eau

du machine à laver / water from the washing machine _____ L = _____ L / semaine / week

L / semaine / week _____ $\div 7 =$ _____ L / jour / day

L / semaine / week _____ $\times 4 =$ _____ L / mois / month $\times 12 =$ _____ L / année / year

Questions - Après / After

- 1) Avez-vous réussie à utiliser moins d'eau? Pourquoi ou pourquoi pas? / Did you succeed in using less water? Why or why not?
- 2) Comment est-ce que vous pourrez conserver plus d'eau? / How could you conserve even more water?
- 3) Quelle était la partie le plus difficile d'utiliser moins d'eau? / What was the hardest part of using less water?
- 4) C'est quoi le montant d'eau que tu as conservé si vous comparez le montant d'eau avant avec le montant après? Quelle activité avez-vous pu économiser le plus d'eau? / How much water did you conserve if you compare the amount of water from before with the amount after? Which activity were you able to save the most water on?

10 tips to save water

-  Turn off the shower when you are applying soap.
-  Take quick showers.
-  Use a small tub of water instead of running water when washing face, brushing teeth or shaving.
-  Use a wash basin to wash fruits, vegetables and dishes instead of running water.
-  Wash your car less, and use a bucket instead of hose.
-  Use the washing machine only when it is fully loaded.
-  Use a dual flush toilet that has low water usage.
-  Regularly check for water leakage inside and outside your house.
-  Water your plant at dusk or early in the morning to prevent the water from evaporating.
-  Boil food in as little water as possible.

Source: www.forumair.org.my and The Star archives ©The Star Graphics



ÉCONOMISEZ L'EAU, L'ÉLÉMENT LE PLUS PRÉCIEUX DE LA PLANÈTE



Réparer les fuites
d'eau dans votre
maison



Prenez des douches
rapides



Faites tourner des
charges complètes
de votre
lave-vaisselle et
lave-linge



Choisissez des
appareils
économiseurs d'eau



Arrosez les plantes
pendant la partie la
plus fraîche de la
journée



Fermez le robinet
après utilisation



Pour plus d'informations, visitez notre site
www.yourwebpagehere.com



Sources:

1. [Does Canada need to conserve its water? \(nationalgeographic.com\)](https://www.nationalgeographic.com)
2. [Household \(watercalculator.org\)](https://www.watercalculator.org)
3. Comment calculer la consommation de votre machine à laver ? (engie.fr)
4. [Dishwasher vs washing by hand – which uses more water? | CHOICE](#)
5. [Things You May Not Know About Your Dishwasher | Bosch Home Appliances \(bosch-home.in\)](https://www.bosch-home.in)
6. [Five Water Conservation Tips To Work Into Your Oral Care | Colgate®](#)
7. [Saving Water in the Shower and Bathtub \(watercalculator.org\)](https://www.watercalculator.org)
8. [How much water you use - GWMWater](#)