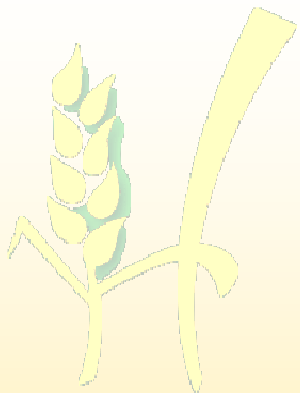


A large, faint, yellow-green illustration of a wheat stalk is centered in the background, behind the main title text.

LES GESTES MALINS D'HABITAT EURELIEN



Adoptons ensemble les bons gestes !!!!

Cher(e) locataire,

Ce livret a pour vocation de vous présenter un ensemble de bonnes pratiques.

Des gestes simples mais efficaces, à adopter dans votre logement, qui vous aideront à réduire les dépenses de votre foyer, en alliant confort et cadre de vie, tout en contribuant à la protection de la planète. Ce guide est destiné à toutes les personnes du foyer, afin d'adopter tous ensemble, au quotidien, les bons gestes qui feront la différence :

LES ÉCO-GESTES !

SOMMAIRE

- ☐ L'AIR_____ P. 2
- ☐ L'HUMIDITE_____ P. 3
- ☐ LES APPAREILS
MENAGERS_____ P. 4
- ☐ LE BRUIT_____ P. 6
- ☐ LE CHAUFFAGE_____ P. 7
- ☐ LES DECHETS_____ P. 8
- ☐ L'EAU_____ P. 9
- ☐ L'ECLAIRAGE_____ P. 10





L'AIR

Parlons chiffres :

90 % de notre temps se passe dans un espace clos.
Il est très important de renouveler quotidiennement l'air intérieur.

FAITES LA CHASSE AUX POLLUANTS

Les appareils de chauffage et de cuisson, le tabagisme, les bougies, les désodorisants d'atmosphère, les produits d'entretien, les matériaux de décoration et d'ameublement peuvent polluer l'air de votre logement.

Un air intérieur non renouvelé peut être plus pollué que l'extérieur.

Prenez soin de votre ventilation et laissez votre logement respirer.



NETTOYER SANS POLLUER !!!

PENSEZ A UTILISER les produits d'entretien respectueux de l'environnement.



UN RÉFLEXE QUOTIDIEN

Pensez à aérer votre logement 5 à 10 minutes par jour.

En hiver, pensez à éteindre les radiateurs et **n'aérez pas plus de 10 minutes.**

LAVEZ RÉGULIÈREMENT

les bouches d'extraction d'air à l'eau savonneuse.

Démontez-les (elles sont fixées à l'aide de «clips») sans modifier les réglages.



L'HUMIDITE

Parlons chiffres :

Une personne dégage par la respiration et la sudation 40 à 70 g d'eau par heure, tout comme les activités domestiques. Au total : 10 à 20 litres d'eau par jour en moyenne.

L'aération de votre logement est essentielle pour votre santé. Elle apporte de l'air neuf, évacue les odeurs et les gaz toxiques, élimine les excès d'humidité et permet de chauffer mieux et de faire des économies d'énergie à condition de respecter certaines règles.

NE BOUCHEZ JAMAIS UNE ENTRÉE D'AIR

d'une bouche d'aération, de la VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée), ou d'une fenêtre.

Ce serait dangereux pour votre santé et l'état de votre logement.



NE RACCORDEZ JAMAIS

une hotte à la bouche d'extraction de l'air :

C'est interdit et dangereux.



LES APPAREILS MENAGERS

Les équipements ménagers facilitent notre quotidien, mais ils peuvent s'avérer gourmands en énergie.

Voici quelques astuces pour limiter vos factures.

CONSULTEZ L'ÉTIQUETTE ÉNERGÉTIQUE

lors de l'achat d'un appareil ménager : un appareil de classe **A** consomme trois fois moins qu'un autre de classe C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'éco participation que vous payez à l'achat de votre électroménager contribue au financement de son recyclage en fin de vie.

PLACEZ LES ÉQUIPEMENTS DE FROID LOIN DES SOURCES DE CHALEUR

et réglez-les à la bonne température :

5 °C pour un réfrigérateur, **- 18 °C** pour un congélateur.

Dépoussiérez la grille située à l'arrière pour conserver leurs performances.

DÉGIVREZ VOTRE RÉFRIGÉRATEUR TOUS LES SIX MOIS s'il n'y a pas de système automatique et **profitez-en pour le nettoyer**.

POUR VOS LAVAGES, si le linge n'est pas très sale, une lessive à **30 °C ou 40 °C suffit** ; pour les lave-vaisselle, utilisez le **programme éco**.



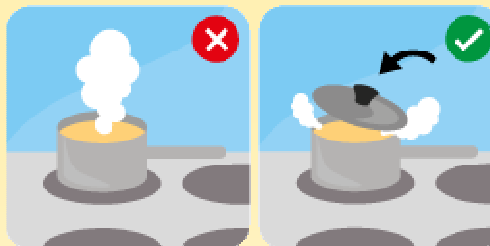
LES APPAREILS MENAGERS

Parlons chiffres :

75%, c'est l'augmentation en 20 ans de la consommation d'électricité pour alimenter nos équipements ménagers et électroniques.

LES BONNES RECETTES EN CUISINE

Lorsque vous placez un couvercle sur votre casserole, cela divise par quatre l'énergie nécessaire à maintenir en ébullition 1,5 litre d'eau. Éteignez vos plaques avant la fin de la cuisson, elles restent chaudes plusieurs minutes.



ATTENTION AU MODE VEILLE !

On pourrait croire qu'en mode veille nos équipements n'utilisent plus d'électricité. C'est faux ! Pour économiser, pensez à éteindre les veilles de vos appareils (hi-fi, TV, lecteur DVD, ordinateur...) avec une multiprise munie d'un interrupteur.

Cela peut permettre de réaliser une **économie de plus de 60 € par an**.



30 db correspond à une conversation à voix basse.

[illegible]

LIMITEZ LES BRUITS ISSUS DE VOTRE LOGEMENT.

PRÉFÉREZ LES CHAUSSONS AUX CHAUSSURES À TALON.

PRÉVENEZ VOS VOISINS À L'AVANCE.

POUR RESTER ZEN.....

Un sourire, un bonjour, cela ne suffit pas à entretenir de bonnes relations avec ses voisins. Il faut aussi veiller à éviter le bruit, une pollution sonore réelle.

Et si on cohabitait autrement ?

SILENCE LE BRUIT !

Ni après, ni avant 22 heures ! Tout bruit excessif est interdit et peut être sanctionné, même dans la journée.



LE CHAUFFAGE

Parlons chiffres :

19°C : c'est la température idéale dans les pièces à vivre.

Dans les chambres, **16°C suffisent**. C'est bon pour la santé, le porte-monnaie et l'environnement.

Le chauffage représente le plus gros poste de consommation d'énergie dans l'habitat traditionnel (65%). Pourtant, il est facile de modifier nos comportements tout en gardant un confort égal.

« Dans les locaux à usage d'habitation (...) les limites supérieures de température de chauffage sont fixées en moyenne à 19° C. »
Article 131-20 du CCH.

FACILITEZ LE TRAVAIL DES PROS :

Permettre aux entreprises chargées de l'entretien des équipements de chauffage d'intervenir dans votre logement, c'est une obligation.

BAISSEZ DE 1°C LA TEMPÉRATURE DE VOTRE LOGEMENT, vous économiserez jusqu'à 7 % d'énergie.

Par exemple pour un T2 de 45m², la facture annuelle de chauffage passera en moyenne de 430 euros à 400 euros (chauffage gaz).

DIMINUEZ LA TEMPÉRATURE DU CHAUFFAGE en cas d'absence de quelques heures. Mettez-le en position hors gel en cas d'absence prolongée ; coupez-le complètement lorsque vous aérez votre logement.

DÉPOUSSIÉREZ VOS RADIATEURS au moins une fois par an.

ÉVITEZ LES CHAUFFAGES D'APPOINT INDIVIDUELS ÉLECTRIQUES OU A PETROLE qui peuvent présenter des dangers (incendie, émanations toxiques...).

PENSEZ À BIEN FERMER les rideaux et les volets la nuit pour conserver la chaleur.

N'OUVREZ PAS SYSTÉMATIQUEMENT VOS FENÊTRES pour réduire la température de votre logement, utilisez les systèmes de réglages de vos équipements.



LES DECHETS

Parlons chiffres :

374 KG de déchets par an.

C'est ce que produit chaque français en moyenne. C'est deux fois plus qu'il y a 40 ans.

Comment préserver la nature et éviter le gaspillage de matières premières ?

Chacun peut agir à son niveau en triant ses déchets. Mieux trier, c'est mieux recycler.

RESPECTEZ LES CONSIGNES DE TRI et jetez les déchets dans les bons conteneurs.

PAPIERS ET CARTONS : jetez-les dans le conteneur uniquement s'ils sont propres.

PLASTIQUE : jetez les emballages, bouteilles et flacons avec bouchons.

AMPOULES : déposez-les dans les bacs de récupération (grandes surfaces, magasins de bricolage).

ACIER ET ALUMINIUM : déposez les boîtes et canettes, sans restes alimentaires importants.

NE JETEZ PAS DE DÉCHETS, GRAISSES OU LINGETTES DANS LA CUVETTE DES WC ou autres canalisations !

Ces éléments bouchent les tuyaux et provoquent des refoulements. En cas d'obstruction de WC ou siphon, ne versez pas de produits à base de soude caustique qui attaquent les joints et les canalisations. Utilisez une ventouse.

PILES, MÉDICAMENTS ET PRODUITS TOXIQUES : déposez-les dans les lieux adaptés (les piles dans les points de vente, les médicaments périmés en pharmacie).

POUR ÉLIMINER LES PRODUITS DANGEREUX (solvants, peinture, huile de vidange, engrais, etc...) apportez-les à la déchetterie afin qu'ils soient traités.





L'EAU

Parlons chiffres :

Une minute de brossage de dents, robinet ouvert, consomme 12 litres d'eau. Sur un an, pour 2 brossages quotidiens de 3 minutes, cela représente 26 280 litres, l'eau est précieuse, ne la gaspillez pas !

50% de la population mondiale sera privée d'eau d'ici à 2030 si aucune mesure d'envergure n'est mise en place.

OBSERVEZ ATTENTIVEMENT L'ÉVOLUTION DE VOTRE FACTURE et celle de votre compteur d'eau. Cela vous permettra de contrôler votre consommation et de détecter les fuites. En cas de doute, vérifiez vos installations.

PRENEZ UNE DOUCHE plutôt qu'un bain. Un bain nécessite 150 litres d'eau, alors qu'une douche n'en consomme que 60. Fermez le robinet lors du lavage des mains ou brossage des dents.

NE POLLUEZ PAS L'EAU en abusant des produits détergents : ils peuvent perturber le fonctionnement des stations d'épuration ou des fosses septiques.

FAITES TOURNER LE LAVE-VAISSELLE ET LE LAVE-LINGE UNIQUEMENT QUAND ILS SONT PLEINS et en programmes économiques. Utilisez un lave-vaisselle plutôt que de laver à la main :
un programme de lave-vaisselle = quatre vaisselles à la main.

LAVEZ VOS LÉGUMES, salades et autres fruits au-dessus d'un bol de manière à récupérer l'eau utilisée et arroser vos plantes avec.

REDUISEZ la pression des robinets avec un réducteur ou économiseur d'eau.

PENSEZ À COUPER l'arrivée d'eau en cas d'absence prolongée.





L'ECLAIRAGE

Parlons chiffres :

Au cours des 150 dernières années, la population mondiale a été multipliée par 6 et la consommation mondiale d'énergie **X60 !**

Pas question de vivre dans le noir pour limiter sa consommation électrique !

En revanche, voici quelques conseils qui vous permettront de limiter le coût de votre éclairage :

PROFITEZ au maximum de la lumière du jour, en y pensant lors de la disposition de votre mobilier : elle est gratuite.

PRIVILÉGIEZ LES ABAT-JOUR CLAIRS OU FINS.

ÉTEIGNEZ LA LUMIÈRE EN QUITTANT LA PIÈCE.

REMPLACEZ LES AMPOULES CLASSIQUES par des ampoules basse consommation ou à LED qui consomment quatre à cinq fois moins d'énergie et durent six à dix fois plus longtemps. Pour le recyclage : voir page 8 (déchets).

CHOISISSEZ BIEN VOS COULEURS.

Habilitez vos murs et plafonds de couleurs claires ; elles réfléchissent mieux la lumière et permettent de moins recourir à l'éclairage artificiel.

NETTOYEZ la poussière des ampoules et des abat-jour, vous pouvez améliorer le flux lumineux de 40 % !





Office Public de l'Habitat d'Eure-et-Loir

6, RUE JEAN PERRIN
MAINVILLIERS

Tél : 02.37.91.72.49 – FAX : 02.37.91.08.75

www.habitat-eurelien.com

Adresse postale: BP 379 - 28007 CHARTRES Cédex