

Agir pour soi et pour la planète



Guide des gestes verts



Bonjour,

La baisse des consommations énergétiques concerne aujourd’hui chacun d’entre nous.

Elle a un impact sur la protection des ressources naturelles de la planète mais aussi sur le montant de vos dépenses et donc de vos charges.

Ce livret a été réalisé pour vous aider à préserver l’environnement mais aussi pour faire des économies au quotidien en adoptant quantités de petits gestes simples.

Maintenant à vous d’adopter les bons réflexes.
Suivez le guide !



Sommaire

Électricité consommer moins, payer moins.....	4
Eau économiser chaque goutte.....	6
Aération ventiler pour mieux respirer.....	8
Chauffage rester au chaud sans gaspiller.....	10
Déchets jeter moins et mieux.....	12
Fortes chaleurs garder la tête froide.....	14
Ressources	16

Électricité

consommer moins, payer moins



Les équipements ménagers facilitent
notre quotidien mais peuvent
être gourmands en énergie.
Heureusement, il
existe des moyens
de les dompter !



Chez vous :

Dans la majorité des résidences, les parties communes sont équipées
d'un éclairage basse consommation.



Les bons réflexes !

- Lors d'un nouvel achat d'appareil électrique, **toujours vérifier l'étiquette énergie** : les modèles classés au-dessus de C consomment jusqu'à trois fois moins.
- En sortant d'une pièce, **n'oubliez pas d'éteindre la lumière**. Rappelez-vous, la meilleure lumière, c'est celle du jour, et elle est gratuite !
- Les **multiprises à interrupteur** sont pratiques pour éviter de laisser plusieurs appareils en veille.

- **Un dégivrage du congélateur tous les six mois** permet de belles économies. Cinq centimètres de givre doublent votre consommation d'énergie.
- Froid et chaud ne font pas bon ménage : il est recommandé de placer les **équipements froids loin des équipements chauds**.



Nos trucs et astuces

- Les programmes éco des machines à laver consomment 50 % d'eau et d'électricité en moins.
- En couvrant votre casserole pour faire bouillir de l'eau, vous économisez 20 à 30 % d'énergie.



**80 à 50€
par an**

C'est ce que vous économisez
en évitant de laisser
vos appareils en veille.

L'eau

économiser chaque goutte



L'eau est précieuse, elle est à préserver ! C'est aussi un poste de dépense qui peut vous coûter cher si elle n'est pas utilisée avec modération.



Chez vous :

À votre entrée dans les lieux, les points d'eau de la cuisine, de la salle de bain et des WC sont équipés de **dispositifs hydro-économes**. Quand les équipements en place le permettent, nous installons sur les éviers, lavabos, douches, baignoires et WC des dispositifs tels que des mousseurs, des régulateurs de débit, ou encore des chasses d'eau à double commande.

Bon à savoir !

- Un **mousseur** ou aérateur permet de réduire le débit d'un robinet standard de 30 à 40 % sans perte de confort.
- Une **éco-plaquette** au niveau de la chasse d'eau génère une économie d'environ 2 litres à chaque utilisation.
- Une **chasse d'eau** à double débit permet de réduire sa facture de près de 100 € par an pour une famille de 4 personnes.



Les bons réflexes !

- Une **douche** consomme deux fois moins d'eau par rapport à un bain.
- Pendant le **brossage des dents**, un verre d'eau suffit souvent et permet d'économiser plusieurs litres.
- **Le nettoyage des sorties de robinet**, c'est la garantie d'un bon débit et ça prolonge la durée de vie de l'équipement.

18

C'est le nombre de litres perdus lorsque vous vous lavez les dents avec le robinet ouvert !



Nos trucs et astuces

- Un compteur d'eau qui tourne alors que tout est fermé ? Cela peut signaler une **fuite**. En moyenne, une fuite de chasse d'eau non détectée peut représenter 880 € par an.
- En plus de vos compteurs, **surveillez vos relevés de consommation d'eau pour mieux évaluer l'évolution de votre consommation.**
- Mieux vaut **faire tourner le lave-vaisselle et le lave-linge lorsqu'ils sont pleins.**

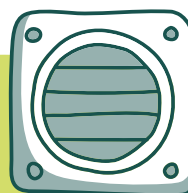


Aération

ventiler, pour mieux respirer!



Aérer et ventiler permet de renouveler l'air dans votre logement et de chasser l'humidité, les odeurs et les produits polluants. C'est un geste important pour votre santé et pour garder votre logement en bon état.

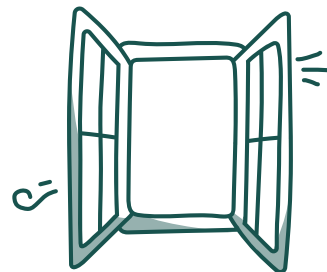


Chez vous:

Le système de ventilation de votre logement fait entrer l'air neuf par des grilles d'entrée d'air fixées dans les fenêtres ou les coffres des volets roulants. L'air usagé est extrait dans les « pièces humides » (cuisine, salle de bains, WC) grâce aux bouches d'extraction.

Bon à savoir!

Dans les logements récents, la ventilation s'adapte automatiquement en fonction du taux d'humidité, lorsque vous prenez une douche par exemple. Dans la cuisine, vous pouvez mettre les bouches d'extraction en position normale ou grand débit en fonction des besoins.



- **Aérer 10 minutes par jour** (même en hiver) suffit à renouveler l'air. Si un radiateur est placé sous la fenêtre, le couper pendant ce temps évite les pertes de chaleur.

8 fois +

L'air intérieur est 5 à 8 fois plus pollué que l'air extérieur.

Les bons réflexes!

- L'air a besoin de circuler pour rester sain. Pensez à **ne pas bloquer les grilles d'aération** avec des meubles ou des objets. Cela évite l'humidité et garde un bon air chez vous!
- La ventilation ne suffit pas toujours. Pensez à **ouvrir les fenêtres** dans certaines situations: quand vous cuisinez, prenez une douche, faites sécher du linge, utilisez des produits ménagers, ou si vous êtes allergique à la poussière ou aux acariens. Cela évacue l'humidité et les polluants.
- **Ne raccordez pas la hotte de la cuisine sur l'extraction de la ventilation**, c'est dangereux et interdit.



Nos trucs et astuces

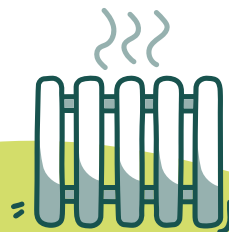
- Un nettoyage annuel des grilles d'aération permet de maintenir leur efficacité.

Chauffage

rester au chaud
sans gaspiller



Le chauffage représente une part importante de votre facture d'énergie. Il est possible de la réduire grâce à quelques astuces, tout en gardant votre confort.



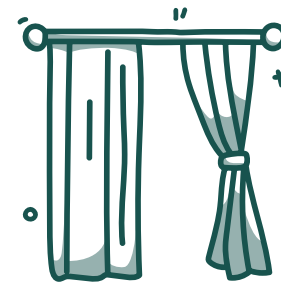
Chez vous :

Dans les immeubles avec chaufferie collective, la température des pièces est régulée par le bailleur depuis la chaufferie centrale. L'entretien des installations de chauffage collectif est assuré par un chauffagiste.

Bon à savoir !

Dans les logements équipés d'un chauffage individuel, les températures recommandées pour votre confort et votre santé sont : **19°C dans les pièces à vivre, 20°C dans la salle de bains et 17°C dans les chambres, la nuit.**

Si vous êtes en chauffage collectif et qu'il fait trop chaud, signalez-le au gestionnaire pour qu'il fasse les réglages nécessaires afin de faire baisser la température.



Les bons réflexes !

- La fermeture des rideaux et volets la nuit en hiver permet de garder la chaleur dans votre logement.
- Pour une performance optimale de vos radiateurs, ne les recouvrez pas (sauf le sèche-serviette) et pensez à les dépoussiérer régulièrement.
- Lorsque vous vous absentez quelques jours, n'oubliez pas de **baisser le robinet de vos radiateurs**. Et éteignez complètement les robinets des radiateurs lorsque vous aérez.

7 %

d'économies par an, c'est ce que vous gagnerez en baissant votre chauffage de 1°C.



Déchets

jeter moins et mieux



Chaque geste compte :
le tri permet de recycler,
mais réduire les déchets,
c'est encore mieux !

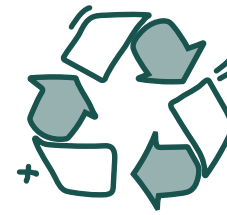


Chez vous :

Votre résidence est équipée d'un dispositif de collecte sélective, vous pouvez y déposer vos sacs de déchets préalablement triés (ordures ménagères, emballages/papiers, verre, déchets verts...).

Bon à savoir !

Certaines communes ont mis en place des équipements de collecte des biodéchets (déchets alimentaires ou végétaux). Le compost créé est un bon engrais naturel. Il sert également à la production de biogaz. Alors si vous n'avez pas encore testé le compostage, n'hésitez pas !



- L'achat d'une **poubelle multi-bacs** vous aidera à faire le tri sélectif.
- Une poubelle d'emballages mal triée, est une poubelle mal recyclée ! Soyez attentifs aux consignes de tri et en cas de doute, jetez vos déchets dans la poubelle ordinaire.



Nos trucs et astuces



- Le logo «Triman» indique que votre objet ou emballage peut être recyclé.
- Pensez à acheter en vrac, en grande contenance ou des produits réutilisables. Réduire ses déchets, c'est encore mieux que recycler !

Les bons réflexes !

- Renseignez-vous auprès de votre commune pour **jeter correctement les encombrants et déchets spéciaux** (piles, ampoules, médicaments, meubles et équipements).
- **Les sacs poubelle laissés au sol attirent les rats et nuisibles**, déposez-les dans les conteneurs prévus.

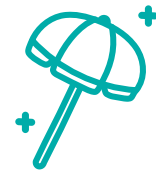
590 kg

Ce sont les déchets produits en un an par une personne en France.



Fortes chaleurs

garder la tête froide !



Avec le dérèglement climatique, les températures grimpent et marquent de nouveaux records chaque année.

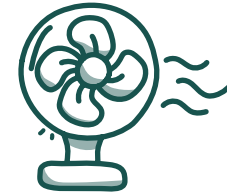
Afin d'atténuer les effets de la canicule, vous pouvez inclure quelques gestes faciles dans votre quotidien.



Chez vous :

Nos **constructions récentes** sont conçues pour minimiser les effets du réchauffement climatique (isolation, ventilation naturelle, aération...).

Une politique de rénovation thermique continue est à l'œuvre sur notre **patrimoine ancien** pour optimiser la performance énergétique des logements. En 2024, 56,2% du parc est en étiquettes énergétiques A, B, ou C.



Les bons réflexes !

- **En journée, la fermeture des fenêtres et des volets** évite de faire entrer la chaleur dans votre logement. À la tombée de la nuit, aérez-le en ouvrant plusieurs fenêtres afin de créer un courant d'air.
- **Boire de l'eau** régulièrement (1,5 litre par jour) est essentiel lorsqu'il fait chaud. Ce conseil est d'autant plus important pour les personnes âgées et les jeunes enfants.



Nos trucs et astuces

- Pour rafraîchir l'air, placez des bouteilles congelées ou des bols de glaçons à environ 1 mètre de vos appareils de ventilation.
- Pensez à végétaliser votre logement : certaines plantes d'intérieur libèrent de l'humidité dans l'air, ce qui contribue à abaisser la température ambiante.

15

Si vous êtes témoin d'un malaise, de propos incohérents ou de forte fièvre dans votre entourage, appelez immédiatement le 15.

- **Évitez les efforts physiques** aux heures les plus chaudes, et profitez des îlots de fraîcheur ou d'espaces publics climatisés (centre commerciaux, cinémas, musées...).
- **Réduire l'utilisation des appareils de cuisson (plaque, fours...)** en préparant des repas froids, diminue les sources de chaleur.
- **Ne laissez jamais un nourrisson** ou un jeune enfant seul dans une pièce mal aérée ou dans une voiture, même pour quelques minutes.



Des ressources pour vous accompagner

- Le site Internet « **Vivre avec la chaleur** »
- Le numéro vert « **Canicule info service** » (0800 06 66 66)
- À partir de 65 ans ou en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il vous suffit de contacter votre mairie ou votre **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**.

Pour en savoir plus



- Santé publique France
www.santepubliquefrance.fr
- Agence de l'environnement
et de la maîtrise de l'énergie
(Ademe) www.ademe.fr
- Site du gouvernement
www.info.gouv.fr/risques

**“L’énergie la moins chère
est celle que l’on
ne consomme pas.”**



1001 Vies Habitat
Siège: Carré Suffren
31-35 rue de la Fédération
75015 Paris

www.1001vieshabitat.fr

