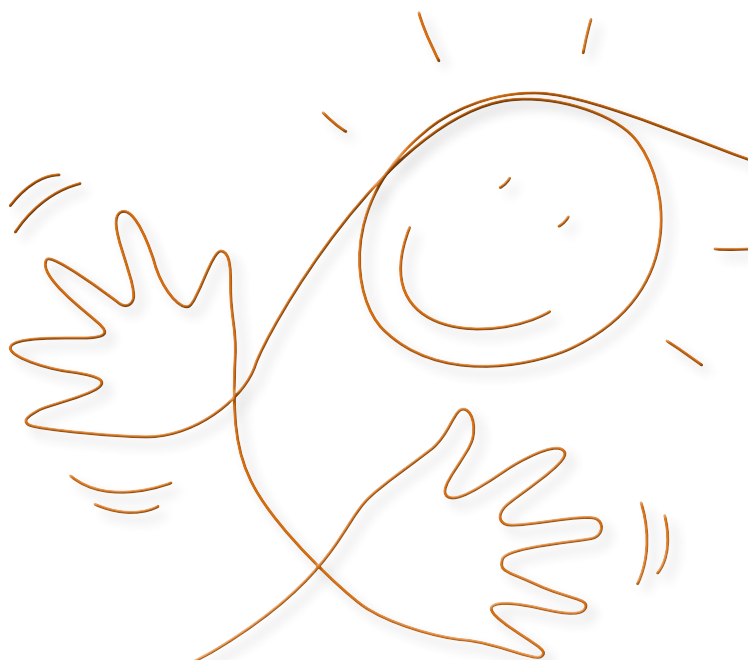


de  
**Vous**  
à **Nous**

# LES GESTES **VERTS** POUR VOTRE LOGEMENT



**Le guide “malin”  
des économies d’énergies, chez moi !**



## Toutes les astuces, idées, conseils pour baisser vos charges et rendre **la planète plus belle !**

Agir pour protéger la planète peut également améliorer la qualité de vie et sauver le pouvoir d'achat !

On croit souvent à tort qu'agir pour l'environnement est compliqué et que les gestes écologiques sont coûteux et contraignants. Au contraire, la plupart de ces gestes permet d'économiser de l'argent en gardant un niveau de confort identique, voire supérieur.

Ce guide présente les bonnes pratiques, les gestes quotidiens et simples à adopter dans votre logement pour contribuer, vous aussi, à protéger la planète. Ces conseils vous feront aussi faire des économies.



Un Français consomme  
**en moyenne 150 litres d'eau**  
par jour !



## L'eau, des conseils qui coulent de source...

### Contre les fuites

- Je surveille ma consommation d'eau et je chasse les fuites (en relevant le compteur avant de me coucher et au réveil). Une chasse d'eau qui fuit peut coûter jusqu'à 650 € par an !

### Dans la salle de bains

- Je prends une douche plutôt qu'un bain, je consomme alors 3 à 5 fois moins d'eau.
- Je règle la température de mon chauffe-eau entre 55 et 60°C, pour éviter la sur-consommation d'énergie et les risques de brûlures.
- Je coupe l'eau quand je me brosse les dents, me lave les mains ou me rase. La consommation d'eau est ainsi diminuée de moitié.
- J'installe des réducteurs de débit ou douchettes sur les robinets, je réduis par 2 ma consommation d'eau !



### Dans les toilettes

- J'utilise la double chasse d'eau.
- Je ne jette rien dans les toilettes : tampons hygiéniques, couches, médicaments, piles, peintures, solvants, détergents...  
Mal éliminés, ces déchets se retrouvent en milieu naturel et dégradent l'environnement.

### La machine à laver

- Je choisis le mode économique ou demi-charge lorsqu'elle n'est pas pleine.
- Je fais des lessives à 30-40°C. Elles sont aussi efficaces qu'à 60°C et consomment moitié moins d'eau et d'énergie.

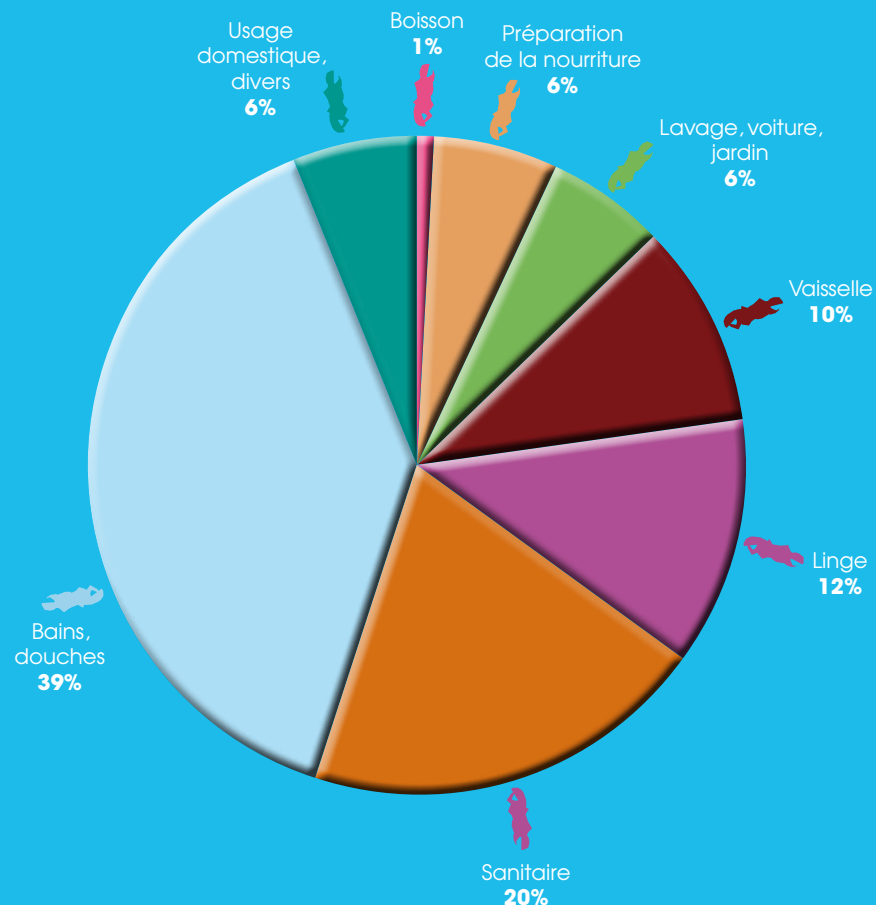
### Dans la cuisine

- Si je fais la vaisselle à la main, je ne laisse pas le robinet ouvert. J'utilise les bacs ou une cuvette.
- Je remplis le lave-vaisselle au maximum de sa capacité. Le lavage au lave-vaisselle consomme 4 fois moins qu'une vaisselle à la main.
- J'utilise toujours la fonction économique du lave-vaisselle. J'évite les programmes intensifs qui consomment plus d'eau et plus d'énergie.

### Que d'eau, que de dépenses quotidiennes :

- 1 lave linge ..... 40/80 litres
- 1 lave vaisselle ..... 10/20 litres
- 1 bain ..... 200 litres
- 1 douche ..... 40 litres
- 1 chasse d'eau ..... 3/6 litres

### Répartition de la consommation moyenne d'eau potable par foyer



Sources : ALE Grand Lyon



## L'électricité

### De quoi vous éclairer sur de vraies économies...

#### Pour l'éclairage

- Je profite de la lumière naturelle quand je le peux.
- Je préfère plusieurs sources de moyennes puissances à une seule source de très forte puissance type halogène (très gourmand en énergie).
- Je choisis des lampes basse consommation. Elles consomment moins, durent plus longtemps et chauffent moins la pièce.
- J'éteins la lumière lorsque je quitte une pièce.
- Je dépoussière régulièrement les abat-jour et les ampoules. Je récupère ainsi 30 % de luminosité !

Les ampoules à incandescence non transparentes ou d'une puissance supérieure ou égale à 100 W ne sont plus vendues.

Les autres ampoules à incandescence seront progressivement retirées de la vente : 60 W en septembre 2011, 40 W et 25 W en septembre 2012.

#### Pour tout l'électroménager

- Je choisis des appareils électroménagers les moins consommateurs d'énergie (en consultant les étiquettes énergétiques).

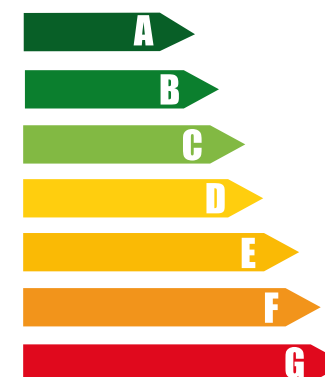
#### Les étiquettes énergétiques

Elles classent les appareils en catégorie de A à G. Classe A pour les moins consommateurs (flèche verte), classe G pour les appareils énergivores (flèche rouge).

#### Énergie

Fabricant  
Modèle

Économe



Peu économe

Consommation

### Pour le réfrigérateur

- Je place le réfrigérateur loin d'une source de chaleur : chauffage, four, plaque de cuisson...
- Je dépoussière la grille d'aération à l'arrière du réfrigérateur une fois par an.
- Je dégivre régulièrement le freezer ou congélateur. 5 cm de givre double la consommation électrique !

### Pour la cuisson

- Je n'oublie pas de couvrir le récipient dans lequel je fais bouillir de l'eau.
- Si j'ai une table de cuisson électrique, j'utilise des casseroles dont le diamètre est légèrement supérieur à la plaque.
- J'utilise le micro-onde pour réchauffer mes plats, il consomme moins.

### Pour la lessive

- Je remplis ma machine au maximum. Les « petites lessives » consomment autant que les grandes.
- J'adapte le programme de la machine à laver en mode économique .
- J'évite le sèche-linge. Il consomme deux fois plus que le lave-linge.



### Appareils..... Consommation de la veille

TV .....	8 à 13W
DVD, magnéto	5 à 20W
Décodeur.....	10 à 15W
Parabole.....	15 à 20W
Hi-Fi.....	0 à 20W
Modem.....	5 à 10W

### Dans le salon

Les veilles des appareils électriques représentent 10 % de la consommation.

20 heures de veille de la télévision et du magnéto équivalent à 4 heures de fonctionnement.

- Je branche tous mes appareils vidéo ou Hi-Fi sur une multiprise à interrupteur, je peux ainsi les éteindre en même temps.
- Je ne laisse pas mon ordinateur en veille, je l'éteins même pour une absence d'1 heure.

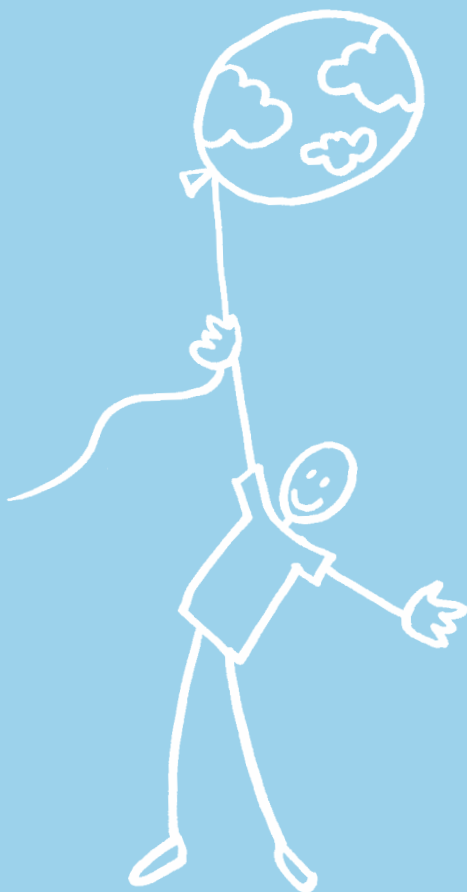


### Bon à savoir : consommation électrique moyenne

Appareil de cuisson .....	60 euros/an
Lave-vaisselle classe A.....	25 euros/an
Réfrigérateur.....	33 euros/an

## La qualité de l'air

Ce n'est pas une idée  
en l'air...



La ventilation est essentielle à la santé et à la qualité du logement. Elle permet de renouveler l'air pour évacuer les différents polluants : humidité, monoxyde de carbone, tabac, odeurs de cuisson...

### Aération naturelle

- J'ouvre les fenêtres de mon logement au moins 5 à 10 min par jour, même en hiver.
- Je n'oublie pas de couper le chauffage pendant l'aération.

### Systèmes de ventilation

- Je ne laisse pas les grilles d'aération se boucher. Je les nettoie une fois par an.
- Je ne raccorde pas une hotte à la bouche d'extraction de l'air. C'est interdit et dangereux.

### Conseils pour l'air de mon logement

- J'évite les moquettes et tapis (sources d'acariens) et les polluants (tabac, monoxyde de carbone, produits de bricolage).

### En cas de chaleur l'été

- Je ferme les volets ou les stores pour empêcher le soleil de chauffer l'intérieur de mon logement dans la journée.
- J'évite d'utiliser des équipements qui dégagent beaucoup de chaleur : sèche-linge, lampe à halogène, ordinateur en veille, four...
- Je vérifie que les aérations de mon logement ne sont pas bouchées.
- J'ouvre deux fenêtres opposées pour faire circuler l'air.
- Je profite de la nuit pour rafraîchir mon logement.



# Le chauffage, des économies à tous les degrés !



## Les températures idéales

Salon .....	19 - 20°C
Chambre.....	17°C
Cuisine.....	19°C

Au-dessus de 19° C, l'augmentation d'1° C de la température de chaque pièce entraîne une augmentation moyenne de 7 % de la facture de chauffage !

### En cas d'absence

- Pour une absence de quelques heures, je diminue la température du chauffage de quelques degrés. Au retour, je l'augmente jusqu'à la température de confort. Inutile de mettre le chauffage au maximum, la température ne montera pas plus vite !
- Pour une absence prolongée, je mets mes appareils de chauffage en « hors-gel ».

### Un bon entretien

- Je dépoussière les radiateurs ou les grilles des convecteurs, une fois par an. Cela augmente la température ambiante et améliore la qualité de l'air.
- Je ne mets pas de meuble ni d'objet devant les appareils de chauffage.
- Je conserve la chaleur la nuit en fermant les rideaux et surtout les volets, si ils existent.







## Tri sélectif des déchets

### Moins de déchets, c'est possible !

- Je choisis le produit qui a le moins d'emballage ou j'achète des éco-recharge.
- J'achète un sac cabas pour ne pas utiliser de sacs plastiques.

### Pour un tri sans encombre...

Les consignes de tri varient selon la commune.  
Je me renseigne auprès de la mairie pour connaître les détails.

### Les bonnes habitudes au quotidien

- Je jette le verre (sans bouchon ni couvercle) dans un conteneur spécial verre. Il est recyclable à 100 % et à l'infini !
- Je jette dans le conteneur pour collecte sélective :
  - les bouteilles, emballages plastiques...
  - les emballages carton, briques alimentaires, journaux, magazines...
  - les boîtes de conserve, canettes, bombes aérosols en métal.
- Je jette tout le reste (ordures ménagères) à la poubelle classique.
- Je rapporte les piles usagées dans les points de collectes des commerçants.



### Les encombrants

Ce sont des déchets ménagers qui ne peuvent pas être collectés lors du ramassage des ordures (gros cartons d'emballage, ferrailles, vieux meubles, vélos cassés, planches, pneus, moquettes...).

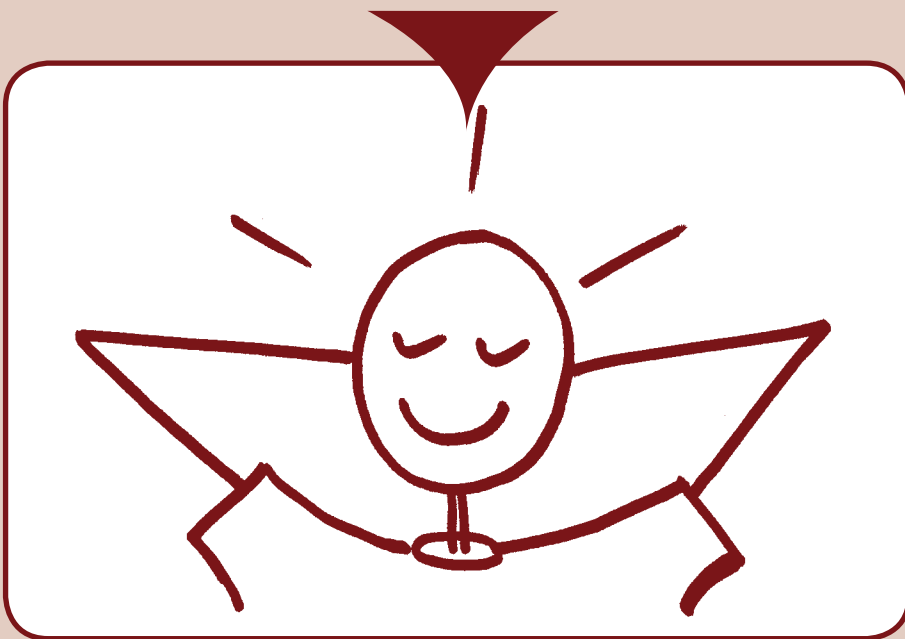
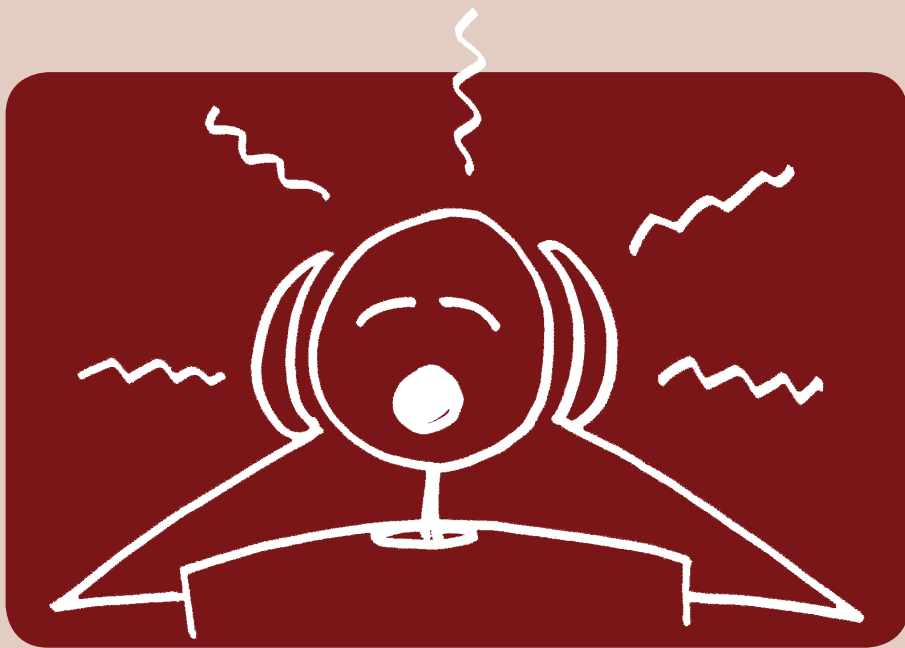
Je dépose mes encombrants dans une déchetterie.

### Les déchets d'équipements électriques et électroniques

Ce sont les appareils électriques qui ne marchent plus (réfrigérateur, lave-vaisselle, cuisinière, lave-linge, télévision, ordinateur, outillage, petits appareils ménagers, etc.).

- Je ne les jette pas à la poubelle. Je les dépose à la déchetterie.
- Je les fais reprendre lors de l'achat d'un produit neuf équivalent (c'est à cela que sert l'éco-participation payée lors de l'achat d'un appareil neuf !).





## Le bruit

### Les règles pour mieux s'entendre !

Pour en finir définitivement avec des idées fausses, il faut rappeler que les bruits de voisinage dus à la diffusion de musique, aux appareils ménagers, à une fête familiale... ne sont tolérés ni le jour ni la nuit. Même avant 22h, personne n'a le droit de faire du bruit de façon excessive. A bon entendeur...

- Je fais attention aux bruits que j'émet, quelle que soit l'heure.

- J'évite de garder des chaussures bruyantes dans mon appartement. Mon plancher est le plafond de mon voisin.

- Je mets des patins en feutre sous les pieds des meubles et des chaises.

- Je pense à fermer mes fenêtres et à prévenir mes voisins si j'organise une fête avec des amis.

### Bien s'entendre, c'est aussi vivre ensemble !

- Je respecte et fais respecter par mes enfants et mes invités, les règles de la courtoisie, de politesse et de savoir-vivre.
- Je respecte la propreté des parties communes, le travail du gardien et du personnel d'entretien.
- Je tiens mon chien en laisse.
- Je consulte régulièrement les informations sur les panneaux d'affichage ou diffusées par courrier ou magazine.



de  
**Vous**  
à **Nous**