

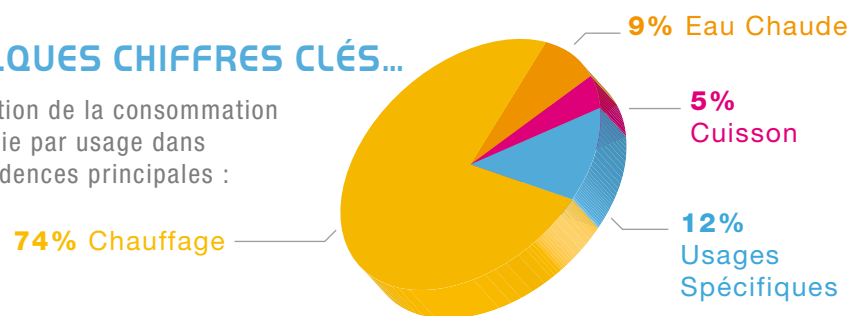
# LES GESTES VERTS



# LES ENJEUX DU DÉVELOPPEMENT DURABLE DANS VOTRE LOGEMENT

## ➤ QUELQUES CHIFFRES CLÉS...

Répartition de la consommation d'énergie par usage dans les résidences principales :



## ➤ LES ÉNERGIES PRINCIPALEMENT UTILISÉES :

Le chauffage et l'eau chaude sanitaire représentent 80% du bilan énergétique total de l'habitat.

### Le saviez-vous ?

- Une couche de givre de 3 à 5 mm augmente de **30%** la consommation électrique de votre réfrigérateur !
- Une douche consomme **60 litres d'eau** en moyenne contre **150 litres pour un bain**.
- Un robinet qui goutte consomme jusqu'à **4 litres d'eau / heure**, une chasse d'eau qui fuit jusqu'à **14 litres d'eau / heure**.
- **1°C de plus** dans un logement, c'est **7% de consommation énergétique en plus**.

# MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Une ampoule basse consommation consomme **4x moins** qu'une lampe à incandescence et **30x moins** qu'une ampoule halogène

## ➤ L'ÉCLAIRAGE

Privilégiez les ampoules basse consommation car les lampes halogènes peuvent consommer beaucoup.

### → Consommation :



### → Luminosité :



# MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

## ➤ ÉCLAIRAGE FUTÉ : L'AMPOULE BASSE CONSOMMATION (LBC)

- Elle consomme **4 fois moins** qu'une ampoule incandescente et **30 fois moins** qu'une ampoule halogène.
  - Elle dure **10 fois plus longtemps** qu'une ampoule incandescente.
  - Elle offre davantage de **sécurité** car elle dégage **moins de chaleur**. Elle ne risque de brûler ni les abat jour, ni les doigts des enfants.
  - Elle n'éblouit pas.
  - L'investissement est **rentabilisé en près de 8 mois** d'autant plus que les prix baissent.
- Dépoussiérez régulièrement vos ampoules surtout dans la cuisine ; la poussière peut faire perdre jusqu'à un tiers d'efficacité lumineuse !
- Éteignez en sortant d'une pièce si vous n'y revenez pas tout de suite.
- Profitez au maximum de la lumière naturelle, elle est gratuite !

## GARE AUX VEILLES !

Quand vos appareils sont en veille, ils consomment de l'électricité en permanence. Plus un appareil est ancien, plus sa consommation en veille sera importante.

→ **La veille représente 10% de votre consommation annuelle, soit 310 kWh et augmente votre facture de plus de 40€.**

Sur une année, les téléviseurs peuvent consommer davantage durant le mode veille (20 heures par jour) que pendant le temps de fonctionnement (4 heures par jour).

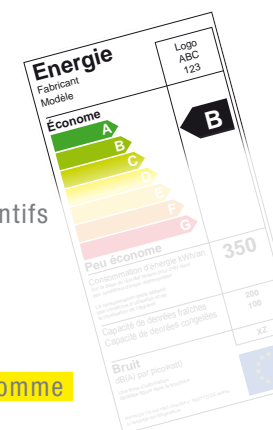
→ **Pour réduire vos veilles**

- N'utilisez pas la télécommande pour éteindre.
- Débranchez les appareils rarement utilisés.
- Utilisez les barrettes multiprises avec interrupteur, elles vous permettront de supprimer la veille des équipements raccordés.



## ➤ LES ÉQUIPEMENTS ÉLECTROMÉNAGERS OU ÉLECTRIQUES

Lors de l'achat de vos appareils électroménagers, soyez attentifs à leur consommation d'énergie : **choisissez de préférence des appareils de classe A à C.**



### ■ LE RÉFRIGÉRATEUR :

- Surveillez la température de votre cuisine : **à 23°C, il consomme 38% d'électricité en plus** par rapport à une cuisine à 19°C.
- Dégivrez le régulièrement : **une couche de givre de 3 à 5 mm augmente de 30% sa consommation électrique.**
- Veillez à ne pas ouvrir trop souvent la porte de votre réfrigérateur. N'introduisez jamais d'aliments chauds et de plats non couverts, afin d'éviter d'apporter de l'humidité, donc du givre.

### ■ LA CUISSON SANS FLAMBER LES KILOWATTHEURES :

→ **Quelques recettes au quotidien :**

- Éteignez vos plaques électriques et votre four 10 minutes avant la fin de la cuisson. L'inertie des appareils assurera la fin de la cuisson sans consommation inutile.
- Couvrez toujours vos plats, la cuisson est plus rapide et vous économisez donc l'énergie nécessaire (jusqu'à 30% sur l'année).
- Utilisez des plats plus larges que vos plaques et à fond plat pour éviter les pertes de chaleur.

### ■ LE MICRO-ONDES :

- Ne décongelez pas vos aliments au micro-ondes, mais plutôt au réfrigérateur.
- Le micro-ondes est particulièrement adapté au réchauffage des plats (aliments riches en graisses ou en sucres).
- Évitez de cuire des aliments contenant beaucoup d'eau au micro-ondes.

### ■ LE LAVE VAISSELLE ET LE LAVE LINGE :

- Si vous avez un **tarif heures creuses**, attendez les heures moins chères pour les mettre en route.
- Préférez les **cycles de lavage basse température** pour votre linge. Un cycle de lavage à **30 ou 40°C consomme 3 fois moins** d'énergie qu'un cycle à 90°C et est bien suffisant pour laver les nouveaux textiles.
- Nettoyez régulièrement les filtres.





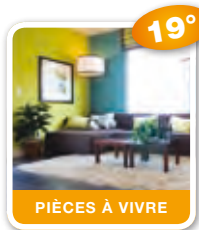
# MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE



## LE CHAUFFAGE :

Quelle température pour chaque pièce ?  
Respectez les températures de confort...  
Tempérez vos besoins et faites des économies...!

### ■ PIÈCES



→ En cas d'absence prolongée (plus d'une journée) : **12/14 °C**  
Ne pas couper le chauffage.

### ■ SI VOUS DISPOSEZ DE THERMOSTATS, COMMENT LES RÉGLER ?

- À l'aide d'un thermomètre, **réglez vos thermostats avec précision.**
- **Ne poussez jamais vos thermostats à fond.**  
La température ne montera pas plus vite pour autant.  
Par contre, votre pièce sera trop chauffée et vous consommerez plus.
- Si vous vous absentez plus d'une journée, optez pour la **position "hors gel"**.



### ■ COMMENT RÉDUIRE LES PERTES DE CHALEUR ?

- La nuit, fermez vos volets et rideaux.
- Quand vous aérez vos pièces en ouvrant les fenêtres, **pensez à couper vos radiateurs.**



# MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'EAU



Voici quelques astuces pour diminuer votre consommation ainsi que votre facture d'eau et d'électricité.

15 litres d'eau s'échappent du robinet en 1 minute !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, une famille de 4 personnes consomme entre 300 et 500 litres d'eau par jour.

## QUELQUES RAPPELS DE CONSOMMATION



# MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'EAU

## EAU CHAUDE : LES BONS GESTES !

### LES BONS GESTES DANS LA SALLE DE BAIN

- Préférez la douche au bain qui consomme beaucoup plus d'eau ! Vous réduirez vos factures d'eau et d'électricité.  
→ **Attention toutefois aux douches trop longues !**
- Évitez de laisser couler l'eau inutilement quand vous vous brossez les dents. **Optez pour le verre à dents !**
- Évitez de laisser couler l'eau inutilement quand vous vous lavez les mains.
- Pour le linge, faites plutôt une machine «pleine» que plusieurs «demies-charges».
- Pensez également à éviter d'ouvrir le robinet d'eau chaude pour une utilisation courte et à fermer l'évacuation de la baignoire dès l'ouverture du robinet.

### LES BONS GESTES DANS LA CUISINE

- Évitez de laisser couler l'eau lorsque vous faites la vaisselle à la main. **Bouchez votre évier ou utilisez une bassine.**
- Veillez à votre installation. Si vous disposez d'un chauffe-eau électrique, **réglez votre thermostat sur 60°C maximum.**  
→ **Vous limitez ainsi les risques d'entartrage et de brûlure.**  
→ **Coupez l'alimentation ou la veilleuse du chauffe-eau en cas d'absence prolongée.**
- Adaptez la puissance électrique souscrite en fonction de la capacité de votre ballon. **À partir de 100 litres, il est conseillé de recourir au double tarif EDF.**



## FAITES LA CHASSE AUX FUITES !

Les fuites, mêmes celles qui semblent minimales, peuvent entraîner des dépenses importantes. Il est donc nécessaire de les réparer le plus rapidement possible.

### → Comment les détecter ?

Relevez votre compteur d'eau le soir puis le lendemain matin avant première utilisation d'eau.



## PRÉSERVEZ LA QUALITÉ DE L'EAU

**Ne jamais jeter dans l'évier ou la cuvette des WC :**

- Des huiles
- Des produits chimiques, résidus d'insecticides
- Le mercure d'un thermomètre cassé
- Des médicaments

→ **Préférer les produits d'entretien naturels.**



### Savez-vous ce que consomme...

- Un robinet qui goutte ?  
**Jusqu'à 4 litre / heure**
- Une chasse d'eau qui fuit ?  
**Jusqu'à 14 litre / heure**





# LE TRI SÉLECTIF DES DÉCHETS

1 personne  
=  
1Kg/jour  
de déchets  
ménagers

## Pourquoi trier ?

- Pour protéger l'environnement : lutter contre la pollution, préserver nos paysages
- Pour préserver les ressources naturelles
- Pour encourager une nouvelle activité économique

## LA GESTION DES DÉCHETS



## ■ QUE CONTIENT NOTRE POUBELLE ?

- 100 milliards d'emballages sont jetés chaque année par les Français (bouteilles, cartons, boîtes de conserve, sacs...).
- La moitié est en plastique.
- Les emballages représentent près d'1/3 du contenu de la poubelle.
- Chaque ménage jette en moyenne 10 emballages par jour.

- Si l'on additionne les déchets organiques et tout ce qui est recyclable, c'est la moitié de notre poubelle qui pourraient être valorisée et vivre une deuxième vie...

## ■ LES BONS GESTES POUR RÉDUIRE SA PRODUCTION DES DÉCHETS

- Choisissez les produits en vrac ou au détail.
- Faites vos courses avec des sacs réutilisables, un cabas, ou un sac à dos.
- Utilisez les produits jetables à bon escient (éviter les lingettes par exemple).

## ■ DES CONSEILS POUR TRIER ET RECYCLER

- Respecter les consignes de tri, c'est accroître la qualité de la collecte sélective et par-là même, augmenter la protection de l'environnement.
- Le tri des déchets ménagers est un geste facile à effectuer par chacun d'entre nous, mais c'est également pour nous et pour les générations futures un engagement pour l'environnement, pour l'économie et contre le gaspillage.

## ■ LES MATÉRIAUX RECYCLABLES

Verre, cartons, journaux, bouteilles et flacons en plastique, métaux...

- Reportez-vous scrupuleusement aux consignes de tri sélectif organisé dans votre commune et aux couleurs des bacs mis à votre disposition : **bac bleu** pour les ordures ménagères et **bac jaune** pour les journaux, magazines, bouteilles plastiques, tetrabriques et boîtes métalliques.

## ■ LES DÉCHETS DANGEREUX DES MÉNAGES

Produits chimiques, solvants, médicaments, huiles de vidange...

- Certaines communes ou points de vente collectent ces déchets dans les déchèteries. Renseignez-vous auprès de votre commune pour connaître les solutions.
- Pour les piles, accumulateurs usagés et lampes basse consommation : rapportez-les dans les grandes surfaces et chez les vendeurs de ces produits. Ils mettent à votre disposition des points de collecte spécifiques dans leur magasin.





# LE TRI SÉLECTIF DES DÉCHETS

## ATTENTION

- Les déchets mélangés ou souillés sont impropres au recyclage.
- Écartés du tri de vos déchets, ils pourront être enfouis ou brûlés (incinérés), et l'énergie contenue dans ces déchets valorisée...



## OBJETS HORS D'USAGE

- Pour vous débarrasser de vos objets hors d'usage, ayez le réflexe déchète-rie. Il y en a certainement une à proximité de votre domicile. D'autres modèles de collecte des encombrants sont aussi à votre disposition
- Renseignez-vous auprès de votre mairie.



## QUELQUES CHIFFRES

- Dans la nature, une **bouteille en verre mettrait 4 000 ans à disparaître.**
- **1 tonne d'emballages en carton recyclés = 2,6 tonnes de bois préservé !**
- **1 tonne de plastique recyclé = 660 kg de pétrole économisé !**
- **1 tonne de briques alimentaires recyclées = 9 m<sup>3</sup> d'eau préservée !** (consommation moyenne d'1 habitant pendant 2 mois).
- **1 tonne de canettes aluminium recyclées = 95 % d'énergie économisée !** (par rapport à une première fabrication).

## UNE NOUVELLE ACTIVITÉ ÉCONOMIQUE

La collecte, le tri et le recyclage représentent une activité économique à part entière, dont l'essor permet la création d'emplois : animateurs de tri, valoristes, rippeurs...

## LE TRI, COMMENT ÇA MARCHE ?

### 1/ Collecte :

Les bacs et sacs jaunes sont collectés par des camions-bennes et acheminés au Centre de Tri.

### 2/ Criblage :

Les déchets sont triés manuellement par des valoristes afin de les séparer en famille de déchets qui seront recyclés.

### 3/ Tri :

Séparation des déchets. Les métaux ferreux sont récupérés par électro-aimant et les refus de tri sont enfouis avec les ordures ménagères.

### 4/ Compactage :

Regroupés dans des boxes spécifiques, les déchets recyclables sont stockés en balles comprimées, acheminées vers les usines. Ils seront transformés en nouvelles matières premières.

## CONSEILS POUR BIEN TRIER

- **Bien trier est essentiel** pour réduire les coûts de collecte et de traitement des déchets.
- **Si vous avez un doute sur un emballage**, mieux vaut le mettre dans votre poubelle à ordures ménagères résiduelles. Vous éviterez ainsi une erreur de tri qui conduirait au rejet de votre bac jaune tout entier !
- **Laissez les emballages entiers : ne les découpez pas, ne les emboîtez pas.**
- **Les aérosols ne sont pas dangereux s'ils sont bien vidés.**
- **Tous les emballages en plastique ne sont pas recyclés :** pas de sacs ni de films plastiques, pas de pots de yaourt ou de crèmes fraîches, pas de barquettes en polystyrène, pas de blister (coque en plastique).
- **On peut laisser les bouchons sur les bouteilles en plastique.**
- **Il n'est pas utile de laver les emballages avant de les jeter.**
- **Il ne faut pas déposer les grands cartons dans le bac jaune.**



# SANTÉ ET SÉCURITÉ DANS VOTRE LOGEMENT



## GAZ

- En cas d'odeurs de gaz, il est impératif de sortir de chez soi pour appeler les secours de l'extérieur (pompiers 18 ou 112).
- En cas d'absence prolongée, pensez à fermer le robinet de gaz.
- Ne stockez pas de bouteille de gaz dans votre appartement.
- Veillez à nettoyer les brûleurs de votre cuisinière.
- Pensez à contrôler régulièrement le bon état des tuyaux d'alimentation de vos appareils à gaz et leur date limite d'utilisation.
- En cas de fuite de gaz, fermez immédiatement le robinet de gaz, ne restez pas chez vous et ne touchez à aucun appareil électrique pour éviter les étincelles (ne pas téléphoner, ne pas allumer la lumière, ne pas sonner chez un voisin, etc.).

## ÉLECTRICITÉ : BIEN UTILISER VOS APPAREILS ÉLECTRIQUES

- Éteignez ou débranchez les appareils qui produisent de la chaleur (fer à repasser, plaques électriques...) dès que vous vous éloignez.
- Maintenez une bonne distance entre les appareils de chauffage (convecteurs électriques) et les objets inflammables (comme le linge, les rideaux ou les draps).
- Veillez à ne rien déposer sur vos radiateurs.
- Pensez à toujours bien débrancher vos appareils avant de les nettoyer.



## ATTENTION

### AUX FILS, PRISES, RALLONGES

- Pensez à contrôler régulièrement le bon état de vos prises de courant et des cordons d'alimentation de vos appareils électriques.
- Si vous avez de jeunes enfants, utilisez des caches pour les prises de courant.
- Évitez les fils qui traînent par terre et ne laissez jamais sous tension une rallonge non raccordée à un appareil.
- Ne surchargez pas vos multiprises, elles pourraient chauffer et provoquer un incendie.

### ÉLECTRICITÉ + EAU = DANGER

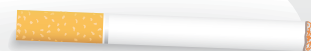
- N'utilisez jamais d'appareils électriques les mains mouillées ou les pieds dans l'eau : les risques d'électrocution sont plus importants.
- Ne branchez jamais de convecteurs ou de radiateurs dans la salle de bain s'ils ne sont spécifiquement prévus pour cet usage ; les projections d'eau peuvent être dangereuses.
- Bricolez en toute sécurité.
- Coupez le courant avec le disjoncteur général avant toute intervention sur votre installation électrique, même pour changer une ampoule.
- Lorsque vous remplacez un fusible, utilisez un fusible de même type et de même calibre.



## POLLUTION INTÉRIEURE

Si la pollution de l'air extérieur est connue depuis fort longtemps, l'existence d'une pollution de l'atmosphère des maisons est une révélation beaucoup plus récente.

- **De nombreux matériaux et produits qui composent notre habitat** (lasures, peintures, colles, vernis...) **dégagent des COV** (Composés Organiques Volatils) **nocifs**.
- Acariens, tabac, animaux, produits de construction, de décoration, d'ameublement et d'entretien, équipements de chauffage et autres dispositifs nous menacent sous forme d'allergènes, d'irritants ou d'émanations chimiques.





# SANTÉ ET SÉCURITÉ DANS VOTRE LOGEMENT

- **Aérer** : c'est faire pénétrer l'air à l'intérieur du logement pendant une durée déterminée.
- **Ventiler** : c'est s'assurer du renouvellement de l'air en permanence par le fonctionnement des entrées et sorties d'air dans les pièces de service. On distingue 2 systèmes de ventilation : la ventilation naturelle (via les grilles d'aération) et la ventilation mécanique contrôlée VMC (via les bouches d'extraction et les entrées d'air aux fenêtres).

*Astuces VMC : Pour vérifier que les bouches d'aération fonctionnent, placez une feuille devant. Si tout est normal, la feuille doit subir un léger courant d'air. Dans le cas contraire ou en cas de doute, informez votre gardien(ne) de ce dysfonctionnement.*

## → QUELQUES CONSEILS :

- **Ouvrez vos fenêtres !** 10 minutes par jour suffisent pour renouveler l'air d'une pièce.
- **Vérifiez que l'air peut passer** sous les portes entre les pièces, ou laissez-les entrebaillées.
- **N'obstruez jamais les bouches d'aération de votre ventilation.** Cela coupe la respiration du logement et peut contrarier le fonctionnement des appareils de combustion.
- **Nettoyer et entretenez vos entrées d'air et vos bouches d'extraction.**
- **N'arrêtez pas votre système de ventilation mécanique (VMC),** il est conçu pour fonctionner en permanence.
- **Mettez des plantes !**  
Certaines sont très efficaces contre la pollution intérieure : Caoutchouc, Lierre, Chlorophytum, Schefflera, Ficus, Benjamina...



## VIVRE ENSEMBLE EN BON VOISINAGE

*Chacun d'entre nous mérite de vivre dans un environnement calme et agréable. Pour cela, un peu de bonne volonté et le respect de quelques règles de bon sens suffisent.*

### ➤ ÊTRE UN ÉCOCITOYEN CHEZ SOI ET DANS SON QUARTIER...

On ne peut pas vivre sans jamais faire de bruit : **pensez à avertir vos voisins en cas de travaux ou de réunion de famille.** Ils apprécieront d'avoir été informés et sauront que la gêne ne sera que temporaire.

### ➤ LE BRUIT

Le bruit gêne non seulement la nuit entre 22 heures et 7 heures du matin, mais également dans la journée. Il est l'une des causes les plus importantes du stress dans nos grandes villes.

→ **Traquez-le partout où vous le pouvez.**

→ **Voici quelques une de ses nombreuses sources :**

- Télévision trop forte
- Radio, chaînes stéréo
- Travaux d'aménagement faisant appel à des marteaux, perceuses...
- Claquements de portes et de talons, battements de fenêtres et volets mal fermés...
- Jeux d'enfants dans les escaliers et les parties communes

# vivre ense MbLe en bon voisinage



## ➤ Les animaux

**Aboiements :** Des solutions existent (collier anti-aboiements).  
Pensez à demander conseil à votre vétérinaire.

### ■ ANIMAUX DE COMPAGNIE

On les aime... surtout quand ils ne laissent pas de traces désagréables de leur passage dans les ascenseurs, les parties communes et les espaces extérieurs.

➔ **Vous en êtes responsables : veillez à leur propreté.**

➔ **Évitez de les laisser seuls pendant de longues périodes : vous ne savez pas comment ils se comportent et leurs cris dérangeant peut-être vos voisins.**

### ■ ANIMAUX DANGEREUX

**Si vous possédez des chiens d'attaque, de garde ou de défense :**

- Vous devez les déclarer à la mairie de votre lieu de résidence.
- Ces chiens doivent être muselés et tenus en laisse par une personne majeure sur la voie publique et dans les parties communes des immeubles collectifs.
- Nous vous rappelons également que l'acquisition, l'élevage et la vente des chiens d'attaque sont interdits par la loi.



## ➤ Les parties co MMunes

Ce sont tous les espaces qui ne sont pas loués à une personne en particulier : les cages d'escaliers, halls d'entrée, couloirs, ascenseurs, abords extérieurs...

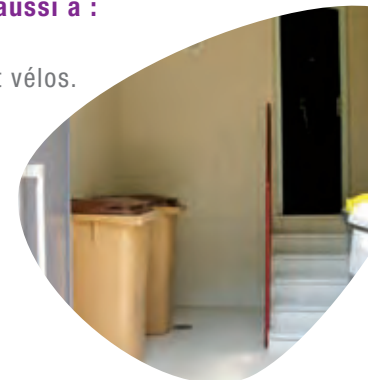
➔ **Merci d'accepter les visites de sécurité, d'hygiène et d'entretien.**

**Elles sont faites pour votre confort.**

- Préserver son cadre de vie, c'est d'abord éviter de salir et d'abîmer.
- C'est aussi apprendre aux enfants, dès leur plus jeune âge, à respecter de la même façon leur logement et leur environnement (en particulier les cages d'escaliers, les ascenseurs, les bancs et jeux d'extérieur, les arbres et plantations).

➔ **Pour le bien-être et la sécurité de tous, veillez aussi à :**

- Toujours laisser libres les accès pompiers.
- Utilisez les locaux prévus pour vos poussettes et vélos.
- Déposez vos ordures ménagères et les objets encombrants dans les endroits prévus pour cela.
- Garer correctement votre voiture dans les garages ou les emplacements de parking et respecter les interdictions de stationnement.
- Étendre votre linge de manière non visible de l'extérieur (et non sur vos balcons et terrasses).
- Ne pas secouer de tapis, balais ou paillasson et ne rien jeter par vos fenêtres.



## ➤ La vie de l'immeuble

Vivre en bon voisinage, c'est participer à la vie de l'immeuble en prenant régulièrement connaissance des informations apposées sur les panneaux d'affichage ou que nous vous envoyons par courrier.



# LES GESTES VERTS



POUR NOUS CONTACTER :  
[accueil@semhpc.fr](mailto:accueil@semhpc.fr)