

ÉCO-GESTES

Des gestes simples à appliquer au quotidien



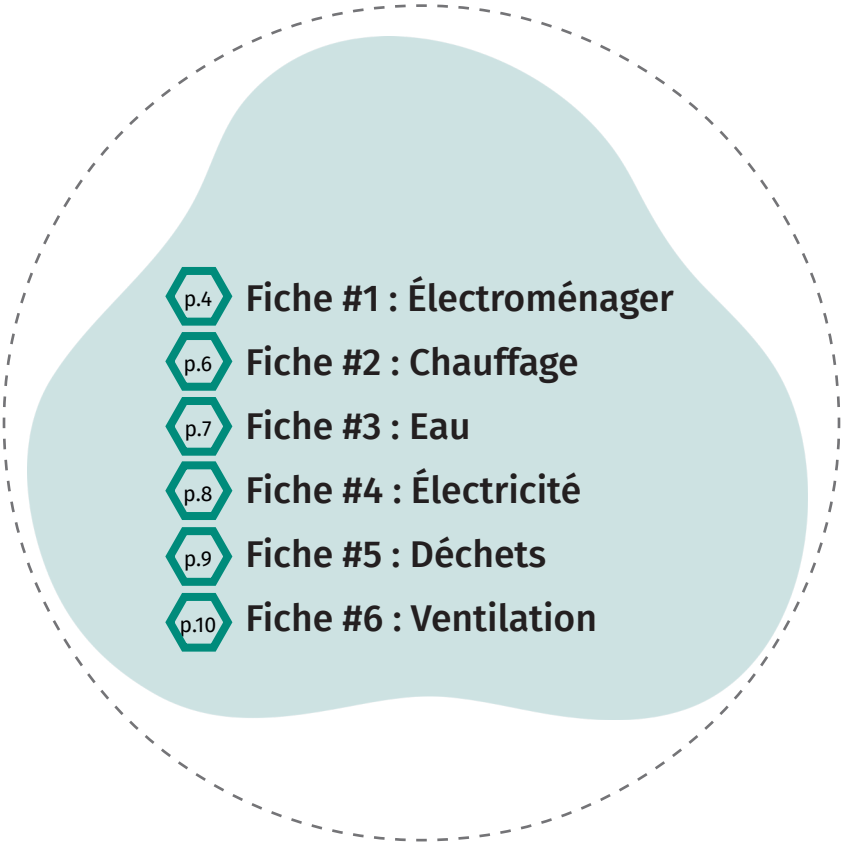
Édition avril 2022

ÉCO-GESTES

À appliquer au quotidien

Il existe des éco-gestes simples et applicables au quotidien, qui peuvent avoir des impacts positifs pour l'environnement.

Nous vous invitons à découvrir 6 fiches thématiques :

- 
-  p.4 **Fiche #1 : Électroménager**
 -  p.6 **Fiche #2 : Chauffage**
 -  p.7 **Fiche #3 : Eau**
 -  p.8 **Fiche #4 : Électricité**
 -  p.9 **Fiche #5 : Déchets**
 -  p.10 **Fiche #6 : Ventilation**

BON À SAVOIR



3

fois moins de consommation avec un appareil de catégorie A plutôt que C.

1°C



en moins représente 7% d'économies sur la facture.



85€

économisés par an (pour 4 personnes) en utilisant le bouton «petit débit» de la chasse d'eau.

4



fois moins d'électricité consommée en couvrant la casserole.



360kg

Nous produisons en moyenne 360 kilogrammes de déchets par an. Seulement 24% de ces déchets sont valorisés.



ELECTROMENAGER

Quelques conseils...

Le réfrigérateur



Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur. Cela évite au réfrigérateur d'augmenter sa consommation d'énergie afin de refroidir le plat.



Dépoussiérez la grille d'aération à l'arrière du réfrigérateur une fois par an.



Laissez un **espace entre l'arrière du réfrigérateur et le mur** pour éviter la surchauffe et sa détérioration.



Dégivrez votre réfrigérateur tous les 6 mois. Trois millimètres de givre dans votre réfrigérateur/congélateur augmentent de 30% leur consommation d'énergie. Placez les équipements froids loin des équipements chauds.



Pour tous les appareils



Les veilles des appareils électriques représentent 10% de leur consommation. Autrement dit, 10 heures de veille d'une télévision et d'un lecteur DVD correspondent à 1 heure de fonctionnement.



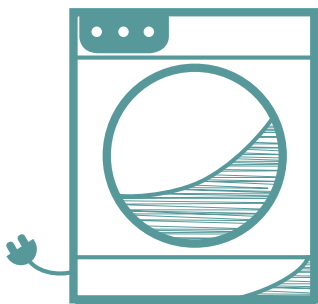
Branchez tous les appareils vidéo sur une multiprise unique à interrupteur pour pouvoir les éteindre facilement et donc économiser de l'électricité.



Privilégiez l'achat d'équipements à étiquette énergie A pour l'électroménager ou labellisés Energy Star pour l'informatique.

À savoir

Vos consommations électriques (box internet, éclairage, TV, ordinateur, électroménager) ont beaucoup augmenté avec les nouvelles technologies. Elles représentent aujourd'hui une consommation du même ordre que celle du chauffage, de l'eau chaude et de la ventilation.



C HAUFFAGE

Quelques conseils...



Pour garantir une performance maximale à vos radiateurs, **ne les recouvrez pas** et dépoussiérez-les au moins une fois par an.



L'hiver, **fermez bien vos rideaux et vos volets la nuit** pour conserver la chaleur. L'été, cette même opération réalisée en journée conservera la fraîcheur dans le logement.



En hiver, mettez un pull au lieu d'augmenter la température de la pièce.



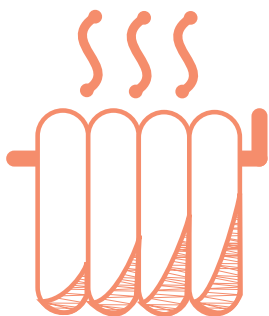
En cas d'**absence prolongée, baissez le chauffage** et éteignez-le complètement lorsque vous aérez.



Signalez toute température excessive à votre gardien.

Mémo

Les températures recommandées pour votre confort et votre santé sont : **19°** dans les pièces à vivre, **20°** dans la salle de bains, **17°** dans les chambres la nuit.



E_{AU}

Quelques conseils...



Fermez le robinet (en vous lavant les dents et en vous rasant) pour ne jamais laisser couler l'eau inutilement.



Ne laissez jamais un robinet goutter et contrôlez les fuites d'eau. Un robinet qui goutte, c'est environ 4 litres d'eau consommés par heure, soit 35 000 litres gaspillés en un an. Une chasse d'eau qui fuit peut aller jusqu'à 25 litres d'eau par heure. Si votre compteur d'eau continue à tourner alors que tous vos robinets sont fermés, il y a sûrement une fuite !



Nettoyer les mousseurs vous assure un meilleur débit et prolonge la durée de vie des équipements.

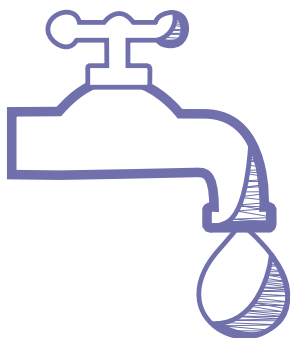


Il vaut mieux faire tourner le lave-vaisselle et le lave-linge lorsqu'ils sont pleins. En plus de vos compteurs, **surveillez vos relevés de consommation d'eau.**

Nos recommandations

Même si votre salle de bains est équipée d'une baignoire, il est recommandé de privilégier les douches plutôt que les bains.

Un bain nécessite entre 150 et 200 litres d'eau, une douche sans couper l'eau, environ 60 litres et une douche courte en coupant l'eau pendant que l'on se savonne, environ 20 litres.



ÉLECTRICITÉ

Quelques conseils...



Quand vous sortez d'une pièce, **pensez à éteindre la lumière**. La meilleure lumière, c'est celle du jour et elle est gratuite ! Nettoyez régulièrement les vitrages afin d'optimiser l'éclairage naturel.

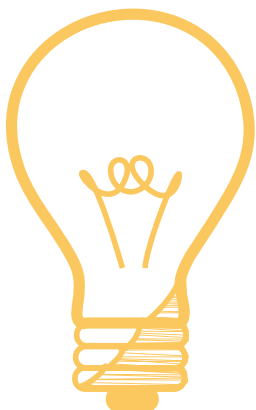


Si vous laissez vos **appareils électriques en veille, attention à la facture...** Les brancher sur une multiprise munie d'un interrupteur, c'est 80€ à 150€ d'économies/an !



Optez pour des **lampes et/ou ampoules basse consommation ou à LED**. Et pensez également à nettoyer vos lampes et vos abat-jour pour plus de luminosité.

Rappel



Votre tableau électrique commande toute l'installation intérieure. Grâce au disjoncteur, vous pouvez couper le courant dans votre logement avant d'effectuer toute intervention sur le réseau électrique ou encore si un incident se produit pour votre sécurité (coupe-circuit).



DÉCHETS

Quelques conseils...



Pour faciliter le tri sélectif, équipez-vous d'une **poubelle multibacs**.



Une **poubelle mal triée, c'est une poubelle non ramassée**. Suivez les consignes de tri indiquées. En cas de doute, jetez vos déchets dans la poubelle ordinaire.



Un sac poubelle déposé à côté des équipements favorise la venue des nuisibles et des insectes.



En faisant des **achats écoresponsables**, vous pouvez **réduire vos déchets** et faire des **économies**.

Vous pouvez privilégier les produits réutilisables ou sans emballage, les écorecharges, les grandes contenances, les emballages recyclables...



Pour les encombrants et déchets spéciaux (polluants, médicaments, piles, ampoules...), des containers adaptés sont à votre disposition dans les magasins de bricolage, supermarchés, pharmacies et déchetteries.



Pour vos déchets textiles, il existe des bornes de collecte. Vos apports sont ensuite réutilisés, recyclés ou valorisés.

Mémo



Afin d'éviter le non-ramassage d'une poubelle de tri, soyez vigilants, recherchez le logo « recyclage » sur le déchet que vous comptez jeter. Par exemple, tous les plastiques ne sont pas recyclables : les plastiques fins comme les films d'emballage, les barquettes, les pots de yaourt... ne le sont pas.



VENTILATION

Quelques conseils...



Ne raccordez pas la hotte de la cuisine sur l'extraction de la ventilation, c'est **interdit et surtout dangereux** !



Ne bouchez pas les entrées et sorties d'air et **ne les cachez pas derrière un meuble ou un revêtement**. Entretenez-les en les **dépoussiérant** ou en les **nettoyant** au moins une fois par an. Pour garantir la qualité de l'air, il doit circuler librement pour éviter les phénomènes de condensation ou de moisissure.



Dans certains cas, la ventilation à elle seule ne suffit pas. **Aérez en ouvrant la fenêtre** au moment de production ponctuelle d'humidité (pendant que vous vous douchez, cuisinez ou faites sécher votre linge...), lorsque vous êtes exposés à des produits chimiques (tabac, peintures, solvants, aérosols, produits d'entretien...) ou si vous êtes allergiques (acariens...).



D'une manière générale, **aérer le logement pendant 5 à 10 minutes par jour**.



Vérifiez régulièrement le fonctionnement de la VMC.



Recommandations

Pour vérifier le bon fonctionnement de la VMC, placez une feuille de papier sur une bouche de ventilation. Si la VMC fonctionne, la feuille restera collée sans être aspirée. Si la feuille tombe, c'est que la VMC ne fonctionne pas.

P POUR ALLER PLUS LOIN

Pour découvrir tous nos conseils en vidéos,
rendez-vous sur notre site internet :

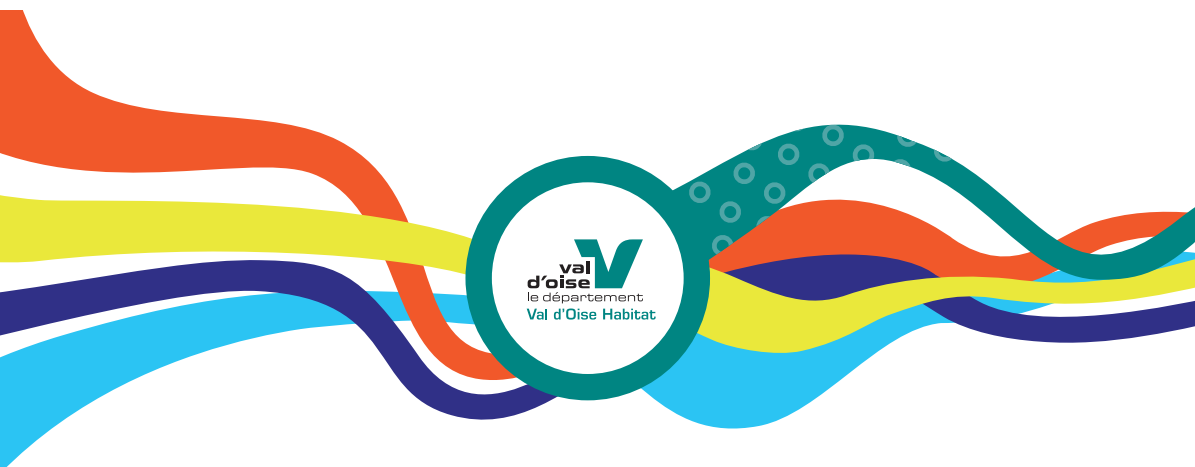
valdoisehabitat.fr

Espace locataires > Développement Durable



Ou en scannant le QR Code :





Val d'Oise Habitat
1 avenue de la Palette
CS 20716
95031 Cergy Pontoise Cedex

www.valdoisehabitat.fr

