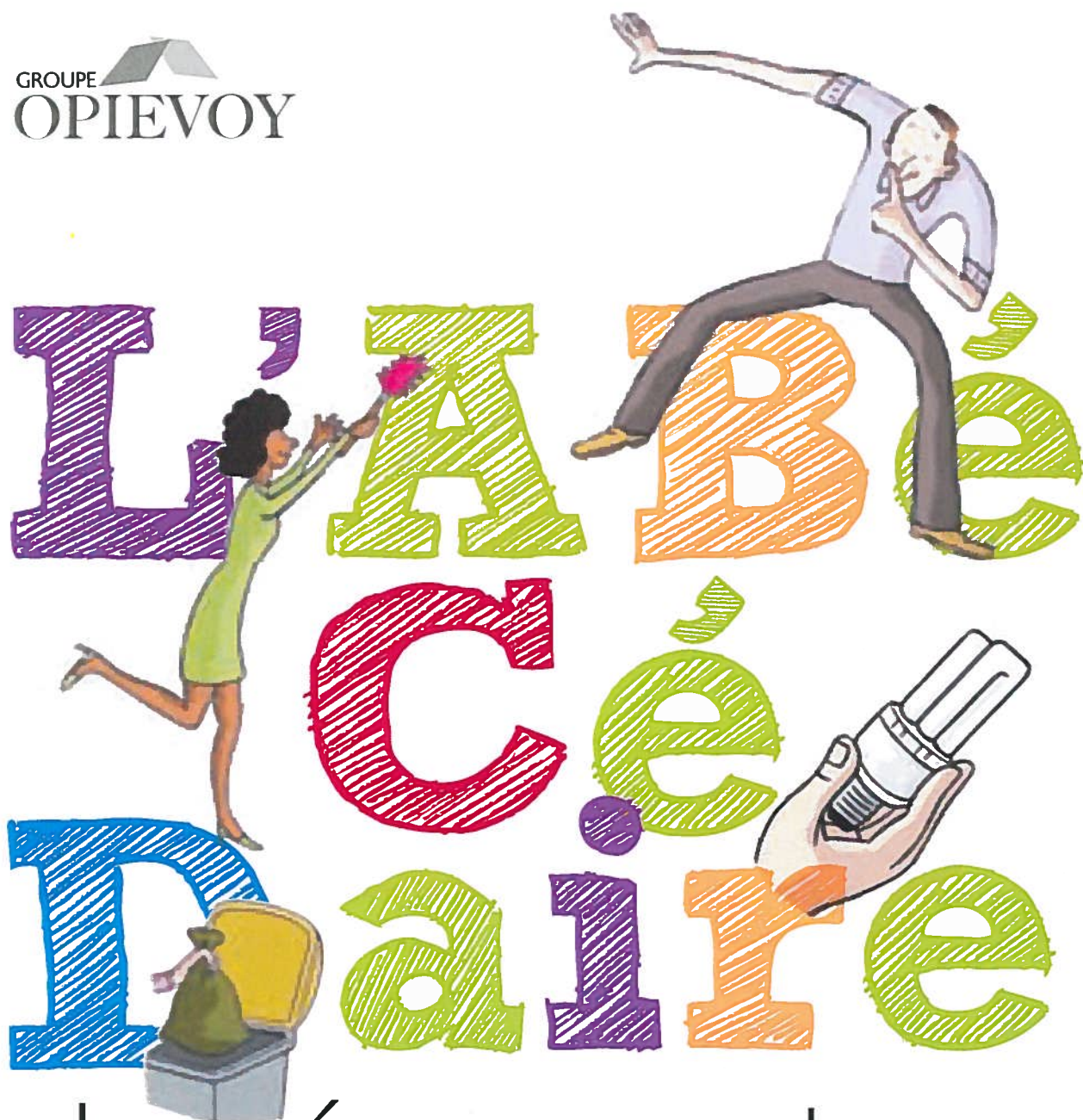




des éco-gestes



économique
écologique

Adoptons ensemble les bons gestes

Cher(e) locataire,

Depuis plusieurs années, l'OPIEVOY est engagé dans une démarche de développement durable, avec la volonté de maîtriser vos coûts de charges locatives et d'améliorer votre cadre de vie. Dans toutes nos résidences, nous exerçons un suivi attentif des consommations d'eau et d'énergie. Pour les constructions neuves, nous recherchons des labellisations ambitieuses afin de réduire les consommations énergétiques des logements et d'en réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Aussi, parce que vous êtes les acteurs de ce programme, nous souhaitons vous associer à notre projet de développement durable. Pour cela, nous vous présentons au travers de ce livret 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 que nous adoptions tous ensemble, au quotidien, les bons gestes : **les éco-gestes !**



A

comme
Air p.6



A

comme
**Appareils
ménagers** p.8



B

comme
Bruit p.10



C

comme
Chauffage p.12

D

comme
Déchets p.14



E

comme
Eau p.16



E

comme
Éclairage p.18



G

comme
Glossaire p.4

T

comme
Terre p.5

Développement durable : **les mots pour** **mieux comprendre**

Biodiversité : formes que prend la vie à tous les niveaux, des gènes aux espèces, de l'individu à l'écosystème. P.5.

Décibel (dB) : unité de mesure de l'intensité d'un bruit. P.11.

Développement durable : le développement durable est défini comme «un développement qui répond aux besoins présents sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs». Il repose sur quatre piliers : l'économique, le social, le sociétal et l'environnemental. P.2.

Effet de serre : phénomène naturel indispensable à la vie sur Terre. Certains gaz présents dans l'atmosphère, tels que le gaz carbonique, retiennent les rayonnements infrarouges du soleil et constituent ainsi une coque chauffante autour de la Terre. L'effet de serre devient inquiétant lorsqu'il s'accroît et qu'il conduit à un changement climatique irréversible. P.2.

Énergies fossiles : énergies constituées par fossilisation (gaz, pétrole, charbon). Leur combustion émet des gaz à effet de serre. Les réserves en sont limitées. P.5.

VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) : dispositif motorisé permettant la circulation de l'air dans un logement. L'air sain s'introduit dans les pièces de vie et est évacué par des bouches d'extraction dans les pièces humides (salle de bains, cuisine, WC). P.6.

La Terre, c'est notre affaire

**Notre environnement
subit des dégradations impor-
tantes en raison de nos modes de vie.** Le

changement climatique est lié en grande partie aux gaz à effet de serre rejetés dans l'atmosphère par l'activité humaine. L'explosion de la consommation mondiale conduit à l'épuisement des énergies fossiles comme le gaz, le pétrole ou le charbon. Le cycle de l'eau est dérégulé, la biodiversité en danger, les sols sont pollués, les ressources appauvries... Que faire face à cette situation alarmante? Adopter de nouveaux comportements plus respectueux de l'environnement apparaît aujourd'hui indispensable. C'est pourquoi on parle de plus en plus de développement durable. Nous pouvons tous agir individuellement au quotidien. **Il suffit d'un peu de bonne volonté pour changer quelques-unes de nos habitudes et limiter les gaspillages... C'est un défi que nous devons relever pour nous et pour les générations à venir.**



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.

comme
Air

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. Prenez soin de votre ventilation et laissez votre logement respirer.



» UN RÉFLEXE QUOTIDIEN

Pensez à aérer votre logement cinq 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.



» NE BOUCHEZ JAMAIS UNE ENTRÉE D'AIR,

une bouche d'aération ou la VMC (Ventilation mécanique contrôlée). Ce serait dangereux pour votre santé et l'état de votre logement.



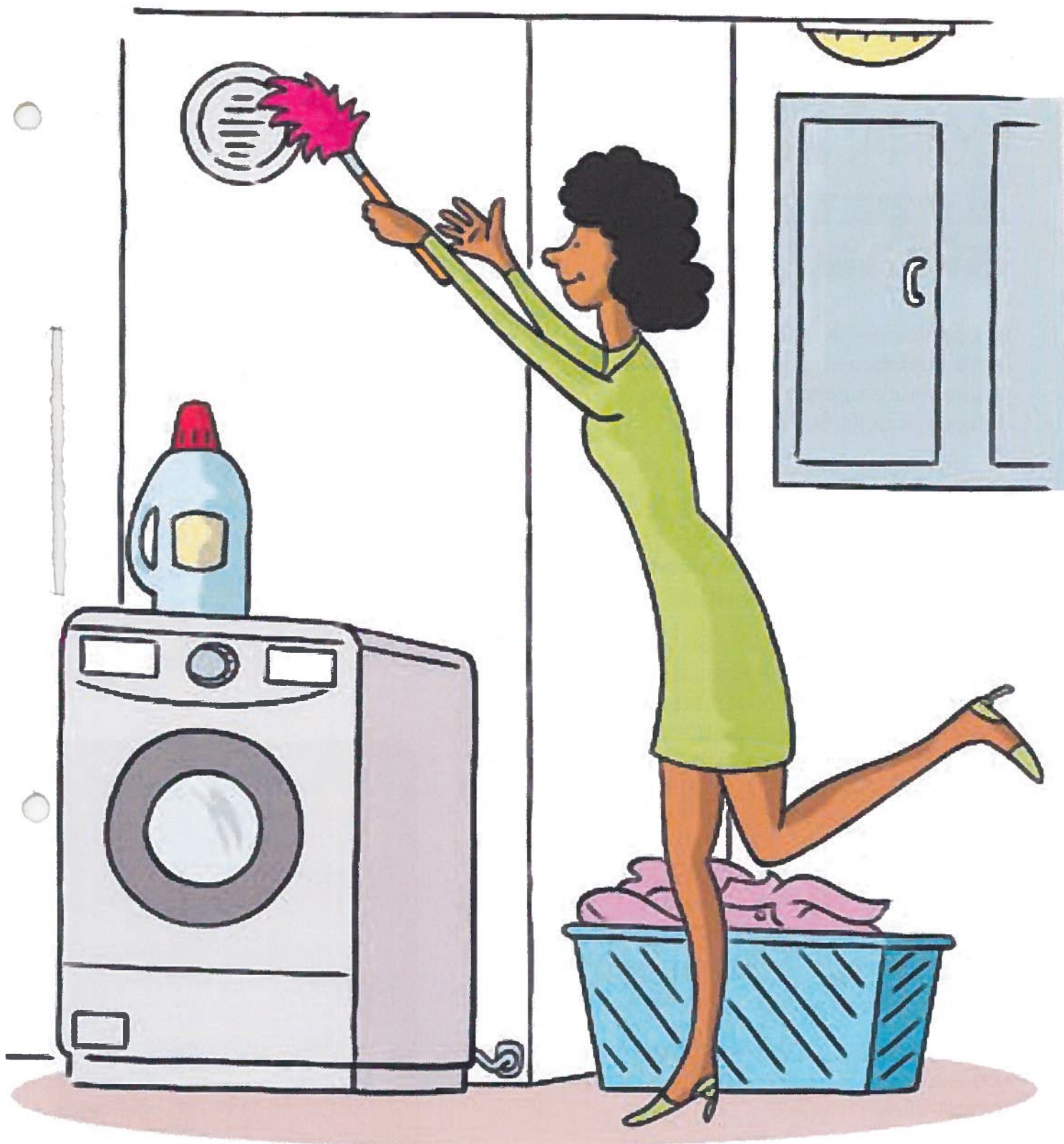
**Ne raccordez
jamais**

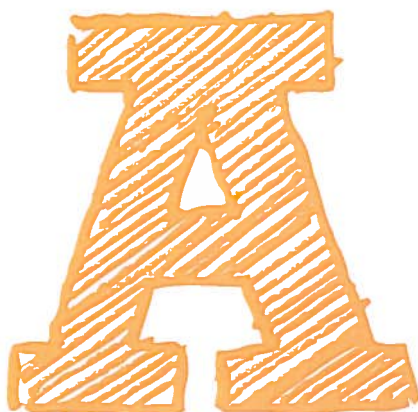
une hotte à la bouche
d'extraction de l'air :
c'est interdit et dangereux.

90%

**de notre temps se passe
dans des espaces clos.**

**Il est donc très important de renouveler
quotidiennement l'air intérieur.**





comme **Appareils ménagers**

Les équipements ménagers facilitent notre quotidien, mais ils peuvent s'avérer gourmands en énergie. Voici quelques astuces pour limiter vos factures.



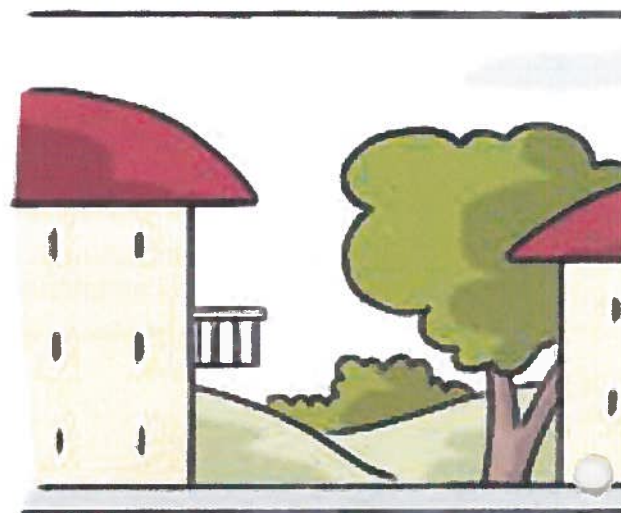
➤ **CONSULTEZ L'ÉTIQUETTE ÉNERGÉTIQUE** lors de l'achat d'un appareil ménager : un appareil de classe A consomme trois fois moins qu'un autre de classe C.

➤ **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.

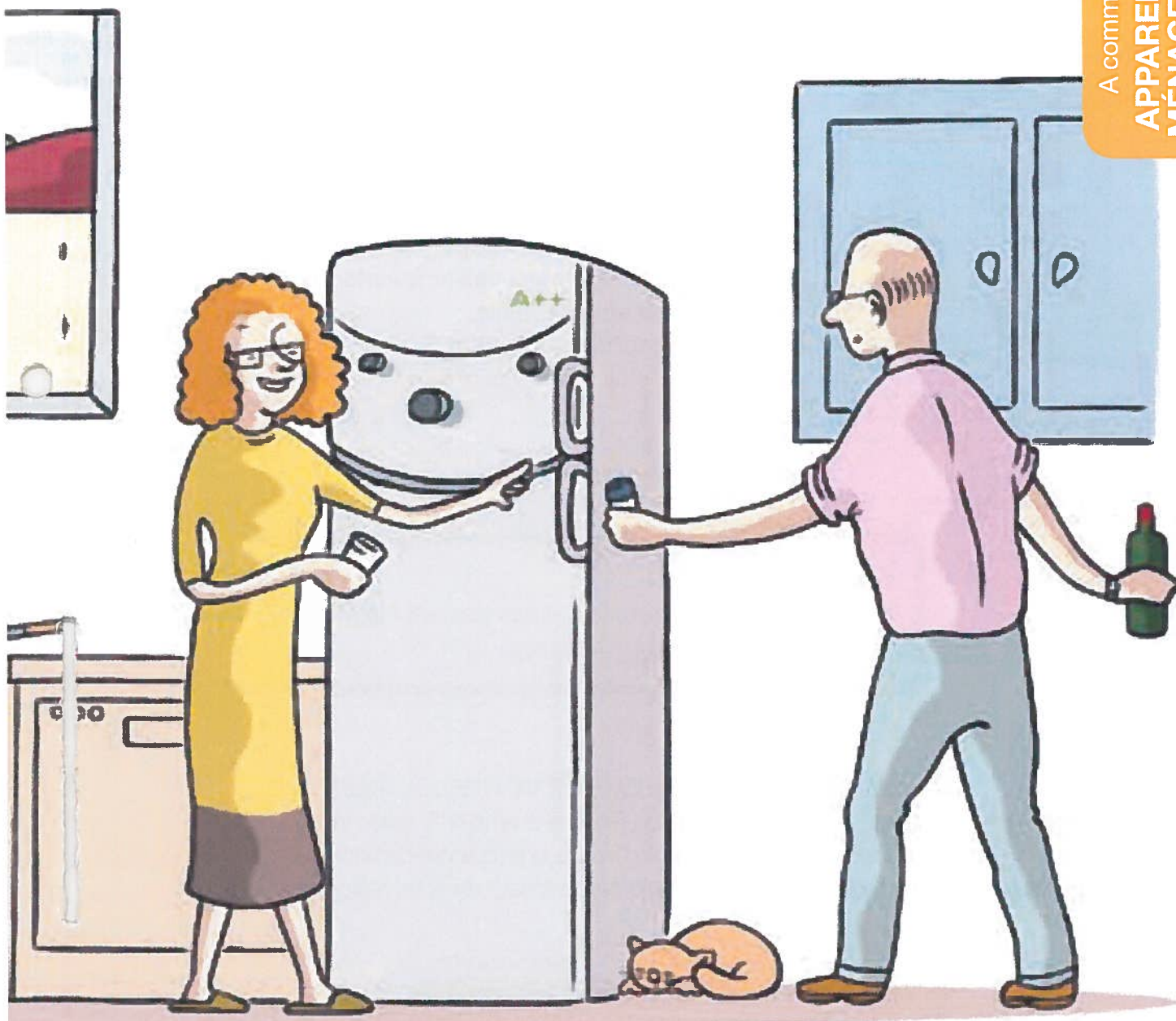
➤ **DÉGIVREZ VOTRE RÉFRIGÉRATEUR TOUS LES SIX MOIS** s'il n'a pas de système automatique.

➤ **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 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 80 à 150 € par an.



En 20 ans, la consommation d'électricité pour alimenter nos équipements ménagers et électroniques a augmenté de

+75%





comme **Bruit**

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 avant 22 heures.



> LIMITEZ LES BRUITS ISSUS DE VOTRE LOGEMENT :

modérez le son de la télévision et de la chaîne hi-fi, évitez les cris, les claquements de porte et le bricolage en dehors des horaires acceptables (consultez le règlement intérieur de votre résidence).

> NE FAITES PAS FONCTIONNER vos appareils électroménagers tard dans la nuit.



> PRÉFÉREZ LES CHAUSSONS AUX CHAUSSURES À TALON.

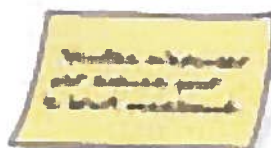
Pensez que votre plancher est aussi le plafond d'un voisin...

Pour rester zen...

Placez des patins sous vos chaises et sous les meubles que vous déplacez souvent ! 39% des personnes jugent le bruit responsable du stress.

> PRÉVENEZ VOS VOISINS À L'AVANCE :

en période de travaux bruyants ou si vous organisez une fête, ils seront plus indulgents.



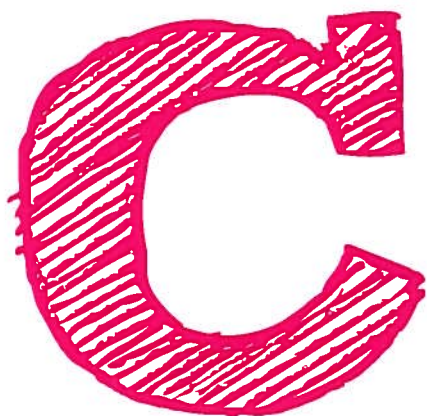


30 db

**correspond à
une conversation
à voix basse**

55 dB à un lave-linge
60 dB à une conversation
normale
75 dB à un aspirateur

85 dB à un aboiement
95 dB à un klaxon
105 dB à un concert,
une discothèque



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.

comme Chauffage

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 et 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 qui peuvent présenter des dangers (incendie, émanations toxiques...).



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

19°

C'est la température idéale dans les pièces à vivre.

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



Faites baisser la température

N'ouvrez pas systématiquement vos fenêtres pour réduire la température de votre logement, utilisez les systèmes de réglage de vos équipements !



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.

comme Déchets

Chassez le superflu

Trier ses déchets, c'est important. Mais il faut aussi songer à moins gaspiller et moins jeter. Par exemple, privilégiez les produits sans emballages superflus ou vendus en grande quantité plutôt qu'en portion individuelle. Utilisez un panier ou un sac réutilisable pour faire vos courses.

➤ 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.

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

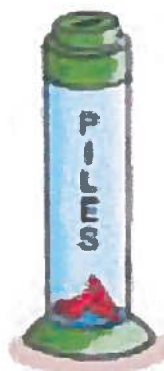
➤ **PLASTIQUE:** jetez les emballages, bouteilles et flacons avec bouchons.

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



➤ PILES, MÉDICAMENTS ET PRODUITS TOXIQUES:

déposez-les dans les lieux adaptés (les piles dans les points de vente, les médicaments périmés en pharmacie).



Une fausse bonne idée

Laver les bouteilles et les pots en verre avant de les mettre à la poubelle : ce geste est inutile (ils seront lavés avant leur recyclage) et gaspille de l'eau.



590kg

de déchets par an

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



E



L'eau est précieuse.

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, soit une facture d'environ 109 euros*!

Ne gaspillez pas.

comme Eau

Une ressource à préserver

Ne polluez pas l'eau en abusant des produits détergents : ils peuvent perturber le fonctionnement des stations d'épuration ou des fosses septiques.

➤ OBSERVEZ ATTENTIVEMENT L'ÉVOLUTION

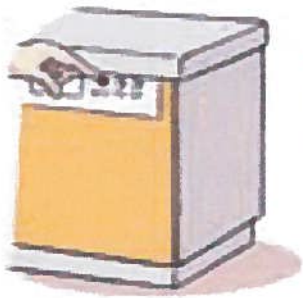
DE VOTRE FACTURE et celle de votre compteur d'eau.

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.



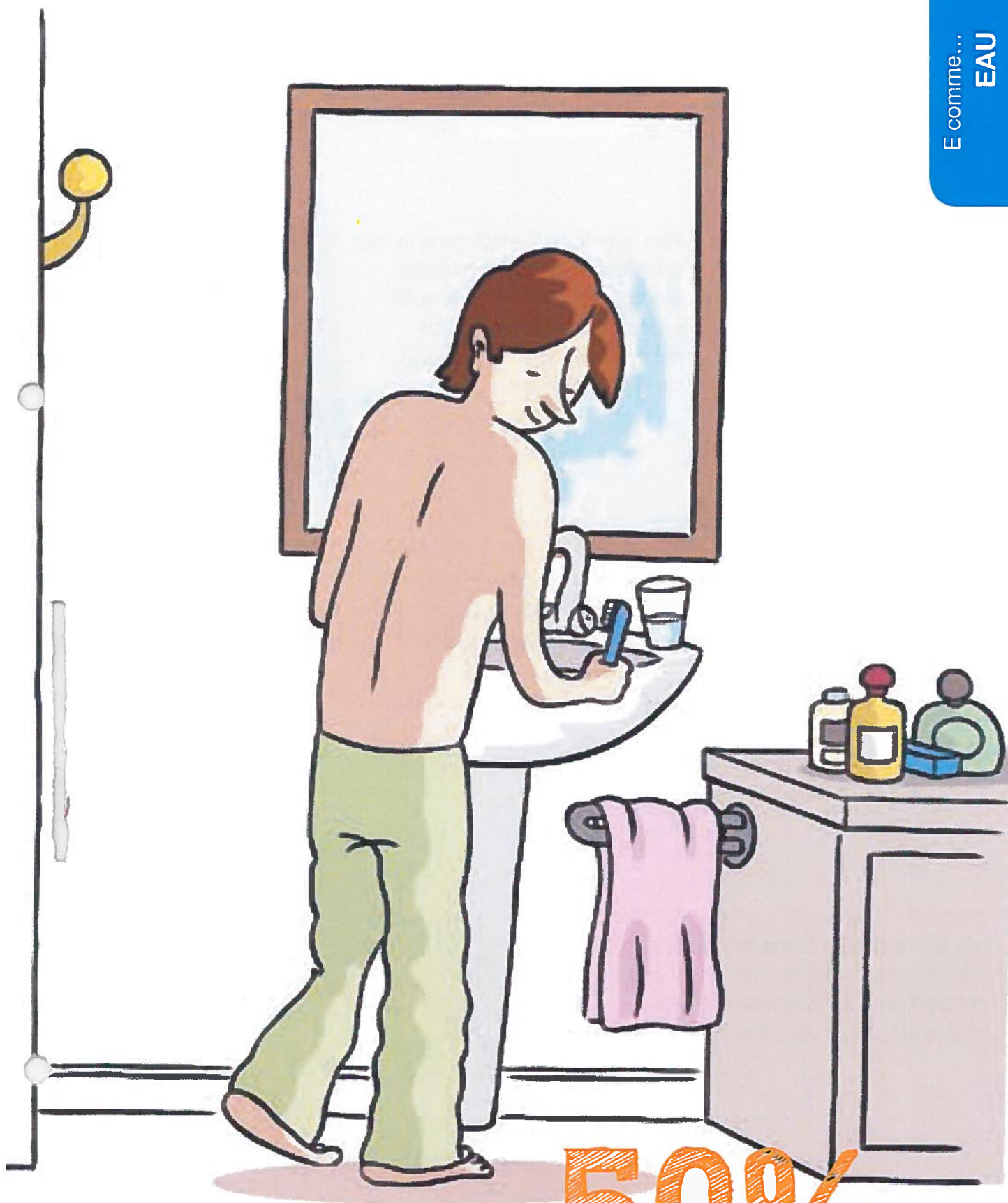
➤ FAITES TOURNER LE LAVE-VAISSELLE ET LE LAVE-LINGE UNIQUEMENT QUAND ILS SONT PLEINS

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.

Ça s'arrose...

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

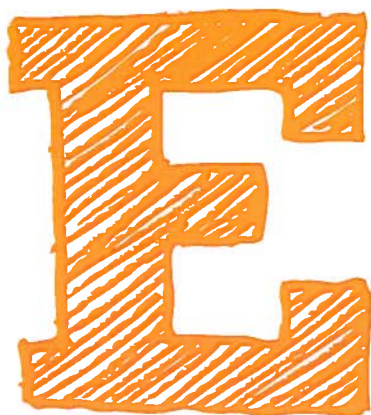
* Syndicat des Eaux d'Île-de-France - chiffre 2010.



50%

**de la population
mondiale privée d'eau**

**d'ici à 2030, si aucune mesure d'envergure
n'est mise en place.**



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.

comme Éclairage

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



➤ **ÉTEIGNEZ LA LUMIÈRE
EN QUITTANT LA PIÈCE.**

➤ **REMPLEZ 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 14 (déchets).



➤ **PRIVILÉGIEZ LES ABAT-JOUR CLAIRS OU FINS.**



➤ **CHOISISSEZ BIEN VOS COULEURS**

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

À vos plumeaux !

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

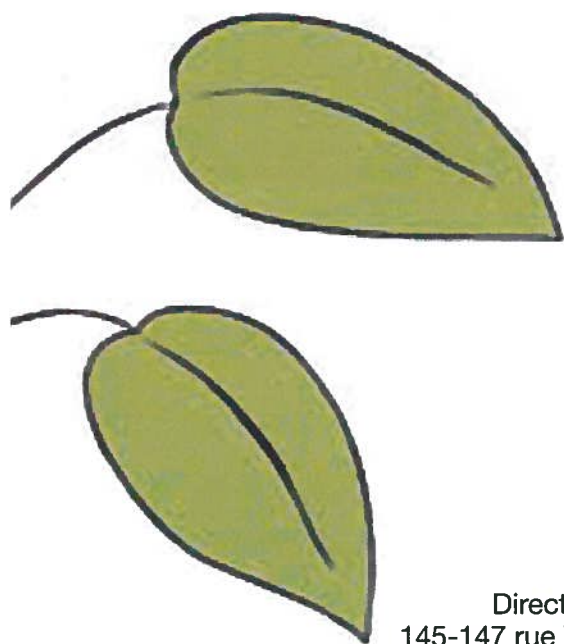




Au cours des 150 dernières années, la population mondiale a été multipliée par 6 et la consommation mondiale d'énergie

x60!

L'ABÉ Cé Daire des éco-gestes



GROUPE
OPIEVOY

Direction Déléguée au Développement Durable
145-147 rue Yves Le Coz - RP 1124 - 78011 Versailles Cedex
Tél. : 01 30 84 23 00 - www.opievoy.fr