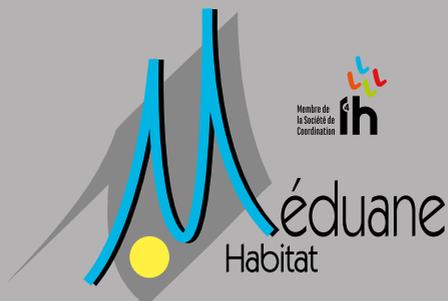


le livret éco - gestes



**PETITS GESTES SIMPLES
POUR AGIR POUR LA PLANÈTE
TOUT EN FAISANT DES ÉCONOMIES**



Membre de
la Société de
Coordination
ih

éduane
Habitat

Un livret éco-gestes pour quoi faire ?

Ce livret a été réalisé pour vous permettre d'adopter des gestes simples au quotidien, qui vous permettront de faire des économies tout en étant vous-même un acteur écologique responsable.

“ Bonne lecture
et A VOUS
DE JOUER ”

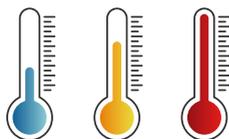


Sur internet, vous pourrez trouver différents sites vous apportant de nombreux conseils tels que :

www.ademe.fr
www.ecosystem.eco
www.ecomotives53.fr



CHAUFFAGE



QUELLE TEMPÉRATURE EST IDÉALE DANS VOTRE LOGEMENT ?

Dans les chambres

Une température de **16 à 17 °C** est idéale.



Dans les pièces de vie

Une température de **19 °C** est recommandée.



Pour une meilleure performance de vos radiateurs :

Ne les couvrez pas et dépoussiérez-les régulièrement.



Aérez votre logement environ 5 à 10 minutes chaque jour, et ce, même en hiver.

En effet, au quotidien, nous produisons beaucoup de vapeur d'eau (respiration, cuisson...).

Cette vapeur, c'est de l'air humide qui demande plus d'énergie à être chauffé qu'un air sec.

Pour les mêmes raisons, ne bloquez jamais les aérations situées au-dessus des fenêtres ou les bouches de VMC dans les pièces d'eau.

Astuce



Si vous avez froid, n'hésitez pas à porter des vêtements plus épais. Ainsi, vous n'augmenterez pas votre facture énergétique tout en ayant plus chaud.

Réduire de

1°C

LE CHAUFFAGE

fait

baisser votre consommation énergétique de

7%

L'hiver,

laissez vos volets et vos rideaux fermés durant la nuit.

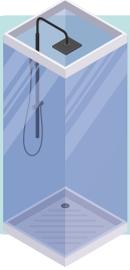
Cela réduit de 60% la déperdition de chaleur par les fenêtres.

A l'inverse, en journée,

ouvrez rideaux et volets afin de favoriser l'apport de chaleur par le soleil.



L'EAU



Une douche
rapide
consomme
de 35 à 60 L



Un bain
150 L

**PRENEZ
UNE DOUCHE
plutôt
qu'un bain**



Un robinet
ouvert
=
**12 litres d'eau
par minute**

COUPEZ L'EAU
pendant que
vous vous brossez les dents,
que vous vous rasez ou
que vous vous savonnez les mains



La consommation
d'eau des WC
pour une famille
de 4 personnes
coûte en moyenne
170 € / an.

**EN UTILISANT
LA TOUCHE
«PETIT DÉBIT»**
vous pourrez faire une
économie d'environ **80 €/an.**

Astuce : Si vous ne possédez pas de bouton poussoir double débit 3 L/6L, vous pouvez acheter un sac économiseur d'eau (il suffit de le remplir d'eau et le mettre dans le réservoir de votre WC).

LES ROBINETS DE VOTRE LOGEMENT SONT ÉQUIPÉS DE MOUSSEURS OU AÉRATEURS



**Le mousseur permet
de réduire le débit d'un robinet**

**de 30 à 40 %
sans perte de confort**

Nettoyez les mousseurs une fois par an avec un peu de vinaigre blanc pour assurer un bon débit et donc un bon confort d'utilisation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une chasse d'eau qui fuit, cela peut représenter jusqu'à

**25 litres d'eau
par heure
soit 220 m³
par an.**

Une fuite de chasse d'eau peut donc vous coûter

**880 €/an
à 4€/m³**



COMMENT SAVOIR SI VOUS AVEZ UNE FUITE ?

Si votre compteur d'eau continue à tourner alors que tous vos robinets sont fermés, vous avez certainement une fuite.

**En cas de fuite, procédez
ou faites procéder très
rapidement à la réparation.**



**REMPLEZ TOUJOURS
COMPLÈTEMENT
votre lave-linge
et votre lave-vaisselle
avant de le mettre en route.**



UTILISEZ LE PROGRAMME ECO, PLUS ÉCONOMIQUE.

Pour le lavage du linge, la quasi-totalité des lessives sont efficaces dès 30°C, voire à froid.

Comme 80 % de l'énergie consommée par un lave-linge sert à chauffer l'eau,

**n'hésitez pas à laver à basse température
pour faire des économies.**

ET AUSSI

COUVREZ VOS CASSEROLES D'UN COUVERCLE

Vos aliments cuiront plus rapidement tout en dépensant moins d'énergie.



ELECTRICITE



**DÉPOUSSIÉREZ
RÉGULIÈREMENT
VOS LUMINAIRES
ET VOS
AMPOULES**

vous gagnerez

**40 %
de luminosité**



**ETEIGNEZ
LA LUMIÈRE
DÈS QUE VOUS
QUITTEZ
UNE PIÈCE**

**La meilleure lumière
EST CELLE DU JOUR
et en +**

**ELLE EST
GRATUITE**

**NE LAISSEZ PAS UN CHARGEUR
(de téléphone ou autre)
BRANCHÉ EN PERMANENCE.**

Même non raccordé à un appareil,
il consomme de l'électricité.



**Si vous laissez vos appareils électriques en veille,
Attention à la facture !**



**BRANCHER PLUSIEURS
APPAREILS SUR UNE
MULTIPRISE AVEC
INTERRUPTEUR**

**et éteindre avec le bouton lorsque les
appareils ne sont pas utilisés**

**c'est 80 à 150 €
d'économisé
PAR AN**

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'éclairage, l'électroménager, la box internet, les TV et ordinateurs
**représentent aujourd'hui
autant en dépense électrique**
que le chauffage, l'eau chaude et la ventilation.

FRIGO et CONGELATEUR



ELOIGNEZ VOTRE RÉFRIGÉRATEUR ET VOTRE CONGÉLATEUR À 10 CM DU MUR

pour laisser circuler l'air et éviter la surconsommation d'énergie.

PLACEZ LES ÉQUIPEMENTS FROIDS

(frigo, congélateur...)

LOIN DES ÉQUIPEMENTS DÉGAGEANT DE LA CHALEUR

(four, gazinière, lave-vaisselle...)



RETIREZ LES EMBALLAGES avant de ranger vos courses dans le frigo ou le congélateur.

Ne gaspillez pas d'énergie pour les refroidir inutilement !

LAISSEZ VOS ALIMENTS REFROIDIR

avant de les ranger dans le congélateur ou le frigo.

METTEZ LES ALIMENTS À DÉCONGELER DANS VOTRE FRIGO :

Grâce au froid, votre réfrigérateur consommera moins et vous n'utiliserez pas d'énergie pour la décongélation

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une grille pleine de poussière

=

30 % de consommation électrique en plus

Pensez à nettoyer la grille arrière de votre réfrigérateur et de votre congélateur tous les 3 mois.

Dégivrez votre réfrigérateur et votre congélateur tous les 3 mois.

UN DEMI-CENTIMÈTRE DE GIVRE, C'EST 30 % DE CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ EN PLUS

par votre frigo et/ou votre congélateur.



DECHETS

Pour réduire vos déchets, utilisez des produits conditionnés en grande contenance ou sans emballage.

Vous produirez moins de déchets et vous ferez des économies car les prix pour ces types de produits sont souvent moins élevés.

FAITES DES COURSES ECO-RESPONSABLES



DONNER AU LIEU DE JETER

Meubles, jouets, vêtements qui ne servent plus... Plutôt que de les jeter, pensez à les donner à des associations (Croix rouge, Emmaüs, etc...), à des amis ou vendez-les lors de brocantes. Vous leur donnerez une deuxième vie.

TRIEZ VOS DECHETS

**Sans tri, pas de recyclage !
50 % de nos déchets ménagers sont des matières premières !**

Trier les déchets recyclables, c'est assurer leur transformation en nouveaux objets et cela permet d'économiser les ressources naturelles.

Le tri sélectif de nos déchets est un geste bénéfique pour notre planète !



Retrouvez toutes les informations de tri sur le site
<https://quefairedemesdechets.ademe.fr/>

