

A close-up photograph of a person's hand pressing a white, rectangular light switch. The hand is positioned diagonally across the frame, with the index finger pressing the top switch and the thumb resting on the bottom switch. The background is a plain, light-colored wall.



Des gestes simples
pour un quotidien
éco-responsable

Pour avoir les bons réflexes,
conservez ce guide à portée
de main !

Pour avoir les bons réflexes,
conservez ce guide à portée
de main !

Promologis
Groupe ActionLogement

Sommaire

Les énergies

 **Consommations électriques** 4

 **Chauffage** 6

 **L'air et la ventilation** 8

 **L'eau** 10

 **Le traitement des déchets..** 12

 **Le bruit** 14

Cher(e) Locataire,

Promologis a décidé de **s'engager sans réserve** en faveur du **développement durable** et du **Bien Vivre**.

Les énergies coûtent aujourd'hui de plus en plus cher et **préserver les ressources naturelles représente un enjeu majeur** pour les décennies à venir.

Parce que nous pouvons, par nos comportements quotidiens, **contribuer à diminuer nos consommations**, et ainsi préserver notre environnement, il nous semble important de **vous faire participer** à cet objectif.

Parallèlement **respecter son environnement** c'est également **respecter son voisin**.

Lutter contre toutes **les pollutions**, y compris sonores, contribue ainsi au mieux vivre ensemble.

C'est pourquoi nous vous remettons ce jour ce guide **DES GESTES SIMPLES POUR UN QUOTIDIEN ECO-RESPONSABLE** dans lequel vous trouverez des informations, astuces et conseils pratiques qui vous aideront à éviter le bruit, à utiliser et maintenir la qualité environnementale de votre logement, afin de **maîtriser vos consommations énergétiques**, de **préserver** ainsi **notre planète** et votre **pouvoir d'achat**.



Les énergies

Consommations électriques

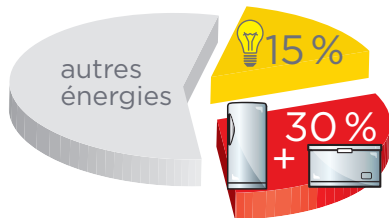


Le saviez-vous ?



Trop éclairer, ou utiliser des appareils électroménagers consommateurs d'énergie, peut impacter fortement vos factures énergétiques.

- L'éclairage peut représenter jusqu'à **15 % de la facture d'électricité** de votre logement. Votre réfrigérateur et votre congélateur à eux seuls peuvent représenter **plus de 30 %** de votre budget électrique.



- Vos appareils ménagers mis en **position de veille** consomment beaucoup d'énergie inutilement.
- Une ampoule normale consomme **4 fois plus** qu'une ampoule basse consommation et **un halogène** consomme **30 fois** plus qu'une ampoule basse consommation.

- Si vous achetez un nouvel appareil électroménager, pensez à regarder l'**étiquette énergétique** :
A++ = le plus économe
G = le moins économe



Le moins cher à l'achat n'est pas forcément le moins coûteux à l'utilisation.

- **Utilisez les programmes basse température** pour vos lave-linges et lave-vaisselles.
- **Eteignez les lumières** en quittant une pièce.
- **Ne laissez pas vos appareils en veille** : vous pourrez économiser 10 % de votre consommation annuelle !
- **Utilisez des ampoules basse consommation** pour vos lampes d'appoint, votre logement étant déjà équipé d'ampoules de cette nature.





Les énergies

Chauffage



Le saviez-vous ?



Savoir réguler son chauffage c'est faire du bien à la planète en limitant le réchauffement climatique et à ses finances en réduisant les dépenses énergétiques.

- Le chauffage peut représenter jusqu'à **2/3** de votre **consommation énergétique**.
- Savoir **contrôler son chauffage** c'est aussi préserver sa santé : quand il fait trop chaud notre organisme est plus faible, il lutte en transpirant. Quand il fait trop froid notre corps est engourdi.
- Lorsque l'hiver est là, **mieux se couvrir** permet de ne pas augmenter inutilement le chauffage.

+1°C = + 7%
de consommation
chauffage



- Les chauffages d'appoint, à bain d'huile ou à pétrole, **consomment beaucoup et peuvent être dangereux pour la santé** (émanations de monoxyde de carbone, risques d'incendie ou de brûlure).
- Les convecteurs électriques ne chauffent pas plus vite si on les pousse à fond, au contraire ils **risquent de surchauffer** votre logement.

- **Ne déposez rien sur vos radiateurs** pour assurer une bonne diffusion du chauffage.
- En hiver, maintenez une température de **19° en journée** et de **17° la nuit**.
- Utilisez les **thermostats d'ambiance** et les **programmateurs**.
- **Fermez les pièces non chauffées**.
- **Baissez** ou coupez votre chauffage lorsque vous **quittez votre logement**.
- Laissez vos **volets ouverts le jour** pour permettre au soleil de chauffer votre logement.
- Dès que la **nuit tombe fermez vos rideaux et vos volets**, pour mieux conserver la chaleur.





L'air et la ventilation

Le saviez-vous ?



Renouveler l'air dans votre logement est une nécessité pour votre santé, pour votre confort et pour garantir le bon entretien de votre habitation : 5 min d'aération par jour suffisent !

J'aère  par jour

- Si votre logement n'est pas suffisamment aéré, les polluants s'accumulent et peuvent avoir des **effets néfastes sur votre santé** : allergies et irritations des voies respiratoires, maux de tête...
- **En été**, aérer aux heures les plus fraîches peut permettre le refroidissement de la température intérieure de votre habitation.



Les bons réflexes

- **Ne bloquez** jamais les entrées d'air, ni les grilles ou bouches d'extraction.
- Ne **raccordez aucun** appareil à une **bouche d'aération** (hotte...).
- Favorisez l'**entretien** des grilles VMC en les dépoussiérant ou en les nettoyant régulièrement.





L'eau



Le saviez-vous ?



L'eau est une ressource vitale qu'il faut préserver.
Il nous faut donc faire preuve de réflexes économes.



- 1 robinet qui goutte = 1 douche par jour.
- 1 lave-linge = 80 litres d'eau.
- 1 lave-vaisselle = 20 litres d'eau.
- 1 chasse d'eau = 10 litres d'eau.

- Préférez la douche au bain.
- **Fermez le robinet** lorsque l'eau coule sans raison (pendant le brossage de dents, rasage, etc).
- Si vous constatez **une fuite** n'attendez pas : **faites la réparer au plus vite**.
- Si les équipements le permettent, utilisez les **économiseurs d'eau** mis à disposition dans votre logement et les systèmes de commande équipant le réservoir de votre chasse d'eau.
- Attendez que vos lave-linges et lave-vaisselles **soient pleins** avant de les faire fonctionner.
- **Utilisez les programmes « économiques »** de vos lave-linges et lave-vaisselles.





Le traitement des déchets



Le saviez-vous ?



Notre planète est fragile ! Préserver la nature, éviter de gaspiller les matières premières et recourir au recyclage est aujourd'hui une nécessité.

Trier les déchets, c'est permettre leur recyclage, protéger notre environnement et notre santé.

 = 1 montre

27  = 

67  = 1 couette pour deux

1 tonne de plastique recyclé = 1 à 1,2 tonnes de pétrole économisées



Les détergents, notamment sous forme de lingettes, sont très difficiles à recycler.

- Faites vos courses en emmenant **votre propre sac réutilisable** pour produire moins de plastique.
- Recyclez **vos piles ou vos cartouches d'encre** : ces objets ou produits peuvent être particulièrement nocifs.
- Respectez votre cadre de vie et ne déposez pas d'**encombrants** sans vous être assuré qu'ils allaient être enlevés rapidement.
- Déposez vos poubelles **dans le container adapté** : un cadre de vie propre et sain est l'affaire de tous, apprenons à jeter autrement !

Rappel :

- Un bac pour plastiques et emballages
- Un bac pour les déchets végétaux
- Un bac pour les ordures ménagères





Le bruit



Le saviez-vous ?



Le bruit est une des nuisances majeures de la vie quotidienne. Ainsi les pollutions sonores peuvent affecter la santé et la qualité de vie des hommes et des femmes qui les subissent.

- Le bruit se mesure en **décibels**.
- **Pour dormir** notre organisme ne doit pas supporter plus de 30 décibels.



30 dB maxi

- Une **conversation entre amis** émet environ 60 décibels.
- Au delà de 80 décibels le bruit devient néfaste.

- Evitez de discuter **trop bruyamment et trop tardivement** la nuit dans les couloirs, halls et extérieurs de votre résidence.
- Pensez à **modérer le son** de vos TV, radios et chaînes hifi, particulièrement la nuit.
- Faites attention au **claquement de vos talons**.
- **Soyez vigilants** sur les portes qui claquent ou les volets qui cognent.
- Soyez **attentifs à vos voisins** : leur rythme de vie est peut-être différent du vôtre et leurs plages de repos sont peut-être décalées.
- **Si vous avez un animal** soyez attentif à ses bons comportements (abolements, miaulements...).
- Si vous organisez une fête **prévenez vos voisins** : ils seront plus conciliants.
- **Si vous recevez** des amis ou de la famille **soyez attentif au volume sonore de vos conversations**.



Promologis

Groupe ActionLogement