

LE GUIDE DES ÉCO-GESTES



Promologis 
Groupe ActionLogement

 **Proxiserve**

LE CHAUFFAGE



1°C en moins
= 7% d'économies



19°C

Le jour

Dans les pièces à vivre



17°C

La nuit

Dans les chambres

En conformité avec la réglementation actuelle, les chauffages collectifs sont réglés sur une température maximale de 19°C.

Pour le chauffage individuel, lors de la visite annuelle, Proxiserve peut **régler le thermostat d'ambiance à 19°C sur demande.**



VOS DÉFIS



Ne rien poser sur les radiateurs.

Permet d'éviter les risques d'incendies et de profiter de sa chaleur.



Laisser les volets ouverts la journée.

Le soleil chauffe aussi le logement.



Fermer les volets, fenêtres ou rideaux à la tombée de la nuit.

La chaleur est mieux conservée.



Eviter les parois froides.

Mettre des tapis de sol sur les carrelages, des rideaux aux fenêtres et un boudin de porte dans l'entrée.

LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE

- Augmentation du coût de l'énergie sur les 2 dernières années



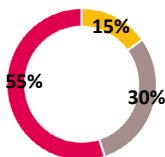
Gaz x 7



Électricité x 10

- Une ampoule LED consomme **4x moins** qu'une ampoule normale

Répartition de la consommation énergétique dans un foyer



Eclairage



Electroménagers



Autres énergies (chauffage...)



VOS DÉFIS



Débrancher les appareils non utilisés.

Ne pas laisser les appareils en veille.

= Jusqu'à 15% d'économie sur la facture d'électricité.



Utiliser les heures creuses pour lancer votre machine à laver, lave-vaisselle...

12h>17h / 20h>8h.



Régler le congélateur à -18°C et le réfrigérateur **+4°C**.



Dégivrer régulièrement le congélateur et/ou le freezer.

Chaque demi-centimètre de givre augmente la consommation de 30 %.



Privilégier les lavages à 30°.

= 2x moins d'énergie consommée qu'un lavage à 60°.



Remplacer les ampoules à incandescence par des ampoules LED.



Eteindre les lumières en quittant une pièce.

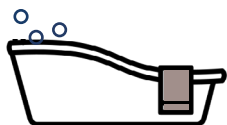


Regarder l'étiquette énergie lors de l'acquisition de nouveaux appareils électroménagers.

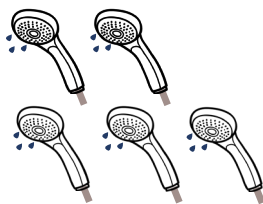
Le moins cher à l'achat n'est pas forcément le moins coûteux à la consommation.

A++ > le plus économe G > le moins économe

L'EAU



1 bain



5 douches

- 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.

Entretenir la chaudière et le chauffe-eau = **15% d'économies.**

-> Il est donc important de faire la visite annuelle et de prendre RDV avec Proxiserve.



VOS DÉFIS



Fermer le robinet lorsque l'eau coule sans raison (brossage de dents, rasage, lavage de mains, vaisselle...).

= 12 litres économisés, soit 35 000 L/an pour une famille de 4 personnes.



Privilégier les douches aux bains.

= entre 2 et 5 fois moins d'eau chaude utilisée qu'un bain.

Prendre des douches moins longues.



Bien remplir vos appareils d'électroménagers avant de les lancer (lave-vaisselle, lave-linge...).



Vérifier que le chauffe-eau soit réglé entre 50 et 55°C.

Au-dessus de ces températures vous risqueriez de vous brûler ; en dessous des bactéries risquent de se développer.



Au-delà de 2 jours d'absence, penser à couper le chauffe-eau.

Permet de faire des économies d'énergie.



Utiliser la chasse d'eau double débit : 3L ou 6L.

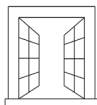
Favorise les économies d'eau.

36L d'eau/jour/personne consommés en moyenne.



Récupérer l'eau de cuisson et l'eau de nettoyage des légumes pour arroser les plantes.

L'AIR ET LA VENTILATION



AÉRER

5 minutes



par jour

Renouveler l'air dans un logement est une nécessité pour :

- la **santé** (allergies, irritations voies respiratoires, maux de tête...)
- le confort
- et le **bon entretien** de son logement.



VOS DÉFIS



Penser à **nettoyer régulièrement** les entrées d'air et bouches d'extraction de la Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) du logement.

Pour éviter l'apparition de moisissures et évacuer les particules polluantes.



Ne jamais boucher les grilles de ventilation, entrées d'air ou bouches d'extraction de la VMC et ne rien y raccorder.

Pour permettre le renouvellement de l'air frais.



Ouvrir les fenêtres.

Pour aérer et renouveler l'air.

Penser à éteindre les radiateurs lorsque les fenêtres sont ouvertes.

En été, **aérer** aux heures fraîches.

Pour refroidir la température intérieure.

LES DÉCHETS



= quantité de déchet moyenne
par français par an.

1 tonne de plastique recyclée
= **1,2 tonnes** de pétrole économisée.



VOS DÉFIS



Recycler les piles et les cartouches d'encre usagées.

*Les enseignes alimentaires sont équipés de borne de recyclage
sinon les déchetteries...*



Déposer vos ordures dans les bons containers :

- soit celui des **ordures ménagères**
- soit celui des **plastiques et emballages.**

*Trier permet de diminuer le volume de déchets à enfouir ou à
incinérer et ainsi préserver la planète.*



**Apporter le verre dans des points de collecte dans
votre commune ou à la déchetterie.**

Il pourra ainsi être recyclé à 100% et à l'infini.



Amener les encombrants dans une déchetterie.

C'est gratuit !

*Contactez également le service encombrant de votre commune
qui organise peut-être des passages sur votre résidence.*

“ LES ENGAGEMENTS DE PROMOLOGIS

Promologis investit pour réaliser des travaux de rénovation, réhabilitation et d'amélioration de l'efficacité énergétique des logements **pour votre confort de vie et préserver votre pouvoir d'achat tout en agissant pour l'environnement et la sobriété énergétique.**



18 M € sont investis dans la réhabilitation des logements / an.



Plus aucun logement n'a d'étiquettes énergétiques F et G.



Les nouveaux logements sont tous équipés d'ampoules LED ainsi que de dispositifs hydro-économes pour économiser l'eau.



Les nouvelles constructions bénéficient de labels et certifications exigeants (NF Habitat HQE...) qui attestent de la qualité des logements et de leurs performances énergétiques.



Promologis est engagée dans l'initiative *Entreprises engagées pour la nature* « Act4nature France » qui vise mettre en place des actions en faveur de la préservation de la biodiversité : installation de ruches, jardins partagés...



Par ailleurs, pour faciliter vos démarches, Promologis propose **un contrat d'entretien multiservices** qui vous fait bénéficier de toutes les interventions techniques dans votre logement normalement à votre charge.

Pour + d'informations et savoir ce qui relève de votre entretien, de Promologis ou de nos prestataires, consultez le guide d'entretien de votre logement disponible sur www.promologis.fr ou sur votre espace personnel www.monpromologis.fr.

“ CHACUN PEUT CONTRIBUER A CONSOMMER MOINS, EN CONSOMMANT AUTREMENT.

Scannez-moi pour visionner ce guide en vidéo !



Retrouvez également 3 vidéos tutos :



Je détecte
les fuites d'eau



Je m'assure
de la qualité de l'air



Je teste
ma chaudière

Toutes les informations concernant votre logement sont
disponibles dans votre espace personnel sur

www.monpromologis.fr

ou sur l'application mobile **MonPromologis**

Promologis 
Groupe ActionLogement



Société Anonyme d'H.L.M. à Conseil d'Administration - Capital de 193 809 496,50 € - 690 802 053 R.C.S. Toulouse
APE 6820A - Agrément ministériel du 10 mai 2011 - Siège social : 2 rue du Docteur Sanières - CS 90718 - 31007 Toulouse Cedex 6
© Freepik - Freepik.com ; Jcomp - Freepik.com ; Maxlupascu - Freepik.com ; thenounproject.com - MAJ février 2026

Ce guide est imprimé sur du papier recyclé.