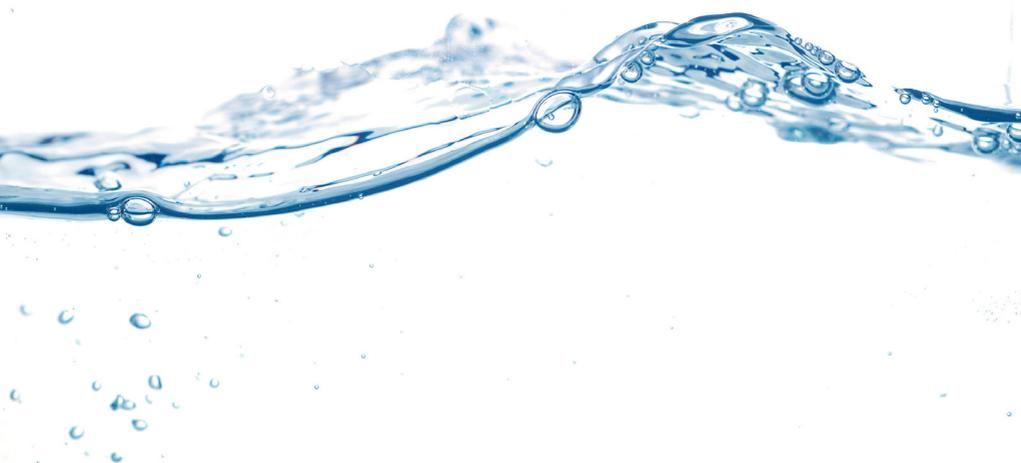






# L'eau



## Quelques chiffres

Un européen consomme en moyenne 200 l/jour contre 60 l pour un indien et 5 à 20 l pour un habitant du sud du Sahara. L'eau du robinet est parfaitement potable et coûte au minimum 50 fois moins cher que l'eau en bouteille.

## Que dois-je faire ?

### Réduire votre consommation d'eau.

- Ne pas laisser vos robinets couler inutilement (12 l/minute) : lavage de la vaisselle, brossage des dents, rasage « au fil de l'eau »...
  - Prendre plutôt des douches que des bains, pour économiser ainsi environ 100 litres d'eau à chaque toilette. Choisir également une pomme de douche « éco » pour faire jusqu'à 50% d'économie.
  - Utiliser correctement les chasses d'eau à double débit pour limiter le gaspillage.
  - Choisir des appareils à faible consommation en énergie et en eau : catégorie A, A+ (A-20%) ou A++ (A-25%). Ils sont un peu plus chers à l'achat mais la différence est très vite amortie grâce aux économies réalisées.
  - Utiliser vos appareils électroménagers (lave-linge, lave-vaisselle,...) uniquement lorsqu'ils sont pleins. Ne pas rincer les assiettes avant de les mettre au lave-vaisselle, le rinçage est effectué par le lave-vaisselle. Enfin, préférer le mode « éco » pour effectuer les cycles de lavage.
- A savoir** : un lave-vaisselle A+ consomme moins d'eau qu'une vaisselle à la main !



## Astuce

En moyenne, un ménage qui vit dans un T3 consomme 8m<sup>3</sup>/mois. En 2011, 1 litre d'eau coûte environ 0,35 €.

Comment détecter une fuite (à faire une fois par mois) ?

Avant de vous coucher, relevez le compteur d'eau. Vérifiez qu'aucun appareil ne soit programmé (lave-linge, lave-vaisselle...). Le matin suivant, relevez de nouveau le compteur d'eau avant d'utiliser les robinets et chasse d'eau. S'il y a un écart, c'est qu'il y a une fuite dans votre installation. Un robinet qui fuit c'est jusqu'à 120 litres d'eau gaspillés par jour !



# L'éclairage



## Quelques chiffres

Une lampe basse consommation (LBC) ou « fluo compacte » consomme 4 à 5 fois moins qu'une ampoule classique et dure 10 fois plus longtemps. La différence de prix est amortie en 8 mois environ. Voici le tableau des correspondances :

Ampoule classique	Lampe basse consommation
40 W	9 W
60 W	11 W
75 W	15 W
100 W	20 W

Il existe également des lampes diode électro-luminescente (LED ou DEL) qui consomment peu d'électricité et ont une durée de vie supérieure aux lampes basse consommation.

## Que dois-je faire ?

### Penser la lumière autrement

- Remplacer les ampoules classiques par des ampoules basse consommation.
- Penser à recycler vos ampoules usagées en les déposant dans les containers prévus à cet effet en supermarchés.
- Supprimer vos lampes halogènes qui consomment jusqu'à 20 fois plus qu'une lampe basse consommation.
- Adapter l'éclairage à votre activité.
- Profiter d'une lumière 100% gratuite : la lumière du jour. La proximité d'une fenêtre est l'endroit idéal pour installer le coin à vivre, un fauteuil ou un bureau.
- Et bien sûr... Éteindre systématiquement les lumières quand vous quittez une pièce.



## Astuce

Il existe des lampes basse consommation de couleurs différentes (rose, verte, bleu...) N'hésitez pas à les utiliser pour créer une ambiance chez vous. Pour l'éclairage des pièces principales, utilisez des lampes basse consommation de couleur « chaude » qui se rapproche de la lumière du soleil (légèrement jaunâtre).



# Le bruit



## Quelques chiffres

- 43 % des Français déclarent être gênés par le bruit.
- 38 % pensent que le bruit est un problème d'environnement très ou extrêmement préoccupant.
- 39 % des français le jugent responsable du stress.
- 44 % y voient un risque pour la santé plus important que le transport de matières dangereuses.
- 87 % le considèrent comme l'une des nuisances les plus contraignantes par rapport à leur vision du logement idéal (devant l'absence d'espaces verts et la pollution).

source : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME)

## Que dois-je faire ?

### Adopter les bons gestes

- Limiter les bruits issus de votre logement (musique, TV, parole...).
- Ne pas oublier que votre plancher est le plafond de votre voisin !
- Utiliser des chaussons plutôt que des chaussures à talon.
- Équiper vos pieds de meuble avec des patins anti-bruit (feutrine, patiné glissant...).
- Ne pas claquer vos portes et fenêtres.
- Prévenir vos voisins avant une nuisance sonore occasionnelle. Ils l'accepteront plus facilement.
- Ne pas pratiquer d'activité bruyante dans votre logement. Utiliser plutôt un lieu adapté à votre activité.



### Astuce

Tout simplement, agissez comme vous aimeriez que l'on agisse avec vous, de jour comme de nuit !





# Les appareils électroménagers



## Quelques chiffres

Une télévision en veille une journée entière consomme plus que regarder deux films à la télé. Les veilles des différents appareils peuvent représenter jusqu'à 10% de votre facture ! Voici la répartition de la consommation d'énergie électrique des appareils électroménagers :

Lave-linge : 14 %  
Sèche-linge : 11 %  
Lave-vaisselle : 10 %  
Audiovisuel : 15 %

Éclairage : 19 %  
Réfrigérateur + congélateur : 27 %  
Autres : 4 %

## Que dois-je faire ?

Choisir un nouvel appareil en fonction de son étiquette énergétique

- Contrôler systématiquement les caractéristiques de l'appareil en regardant son étiquette énergétique.

- Privilégier un appareil de classe A (A+ ou A++ est vivement recommandé).

- Porter attention au niveau sonore de l'appareil. Celui-ci détermine le bruit que va générer l'appareil pendant son utilisation.

### Régler correctement vos appareils

- +5°C pour un réfrigérateur, -18°C pour un congélateur... (voir notices fournies avec l'électroménager), 1°C en moins = 5% d'énergie consommée en plus.

Privilégier le fonctionnement en heures creuses.

### Entretien vos appareils

- Dégivrer vos congélateurs tous les trois mois. 2mm de givre = +10% de consommation. Dépoussiérer les grilles de refroidissement derrière les appareils. Vérifier l'étanchéité de vos réfrigérateurs et congélateurs.

Energie	
Fabricant Modèle	OFEN extra1
<b>Economie</b>	<b>A</b>
<b>Peu économique</b>	
Consommation d'énergie kWh/an <small>(sur la base de 1000 heures par an et 10 personnes)</small>	<b>280</b>
<small>La consommation est exprimée en conditions d'utilisation de la norme EN 15232</small>	
Capacité de denrées fraîches l	155
Capacité de denrées congelées l	54
<b>Bruit</b>	<b>38</b>
<small>dB(A) à 1 m</small>	
<small>Une fiche d'information détaille l'usage des appareils.</small>	
<small>Norme EN 15232, voir EN 15232-2 pour les détails de la norme</small>	

## A savoir

### Ondes électromagnétiques

Les effets biologiques des champs électromagnétiques vont de la stimulation de tissus excitables (système nerveux et muscles) pour les plus basses fréquences, à l'échauffement des tissus pour des fréquences plus élevées.

- > Gardez votre téléphone et votre ordinateur à distance
- > Evitez les écouteurs Bluetooth, privilégiez le haut-parleur
- > Utilisez des lampes fluo-compact en tant que lampe de chevet (laisser une distance suffisante entre l'ampoule et le corps, au moins la distance du bras) ;
- > Eteignez les réseaux sans fil (wifi) et les appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés ;
- > Réglez les téléphones DECT sur le mode ECO s'ils en disposent ;
- > Privilégiez des appareils qui génèrent le moins possible de champs magnétiques (ex : surveiller les DAS (indice ondes-radio) des téléphones portables).



# L'air



## Quelques chiffres

Chaque jour, un être humain consomme en moyenne 16 000 litres d'air. Ses besoins varient en fonction de la physiologie et de l'activité pratiquée...

Les effets de la pollution atmosphérique se ressentent sur la santé humaine, les écosystèmes mais aussi les bâtiments (corrosion et noircissement...).

Nous sommes tous concernés et nous pouvons contribuer à la diminution de la dégradation de l'air.

## Que dois-je faire ?

Une habitation doit être aérée. Chaque jour en ouvrant vos fenêtres, l'air circule et permet ainsi son renouvellement... L'aération est obligatoire, même si l'habitat est équipé d'une Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC).

### Une bonne aération c'est quoi ?

- Penser à éteindre les appareils de chauffage et à ouvrir en grand vos fenêtres pendant 5 à 10 minutes tous les jours. C'est le temps nécessaire pour renouveler l'air de votre pièce sans refroidir les murs et le mobilier. En été, ne pas hésiter à créer des courants d'air.

- **Ne jamais condamner les bouches de ventilation naturelle ou mécanique.** Ces dispositifs assurent un renouvellement d'air pour maintenir le confort et la qualité de l'air que vous respirez. Il peut être dangereux d'empêcher ce renouvellement tant pour votre santé (problèmes respiratoires, asphyxie...) que pour votre logement (condensation, moisissures, odeurs...) ou de **modifier l'installation existante.**

- Dans un logement qui dispose d'une **VMC**, celle-ci se déclenche automatiquement en fonction du taux d'humidité dans l'air.

### Entretien vos équipements

- Nettoyer et dépoussiérer régulièrement les entrées d'air des menuiseries et des bouches d'évacuation en pièces humides (salle de bains, WC, cuisine).

## Astuce

Préserver notre environnement c'est aussi apprendre à devenir des consommateurs responsables dans notre vie quotidienne :

- les produits d'entretien représentent 50% des phosphates rejetées dans les eaux françaises. Pensez à utiliser des produits avec éco-labels.

- un vêtement plus respectueux de l'environnement avec moins de fibres polluantes c'est possible : privilégiez là aussi les éco-labels textiles qui assurent des normes très strictes ;

- notez aussi que vous pouvez créer vos propres produits à l'aide de vinaigre ou de citron par exemple...

## A savoir

### Radon et risques industriels

Éliminez le radon (gaz radioactif issu de la désintégration de l'uranium et du radium présents naturellement dans le sol et les roches) présent en améliorant le renouvellement de l'air intérieur (renforcement de l'aération naturelle)

En cas d'alerte accident industriel : trouver refuge dans un bâtiment. Si vous le pouvez, rentrez vos animaux de compagnie. Fermez portes et fenêtres -- y compris volets, si possible --, bouchez les aérations et arrêtez ventilation, climatisation et même chauffage. Ensuite, attendez de préférence la fin de l'alerte dans une pièce aveugle. Si vous ressentez tout de même une gêne respiratoire, placez un linge humide sur votre nez pour respirer au travers.



# Les déchets



## Quelques chiffres

Aujourd'hui, nous produisons 1 kg de déchets par jour et par personne, soit deux fois plus qu'en 1960. La plupart de nos déchets peuvent être recyclés s'ils sont acheminés dans la bonne filière de traitement. Ainsi, les ressources naturelles sont préservées et de nombreux emplois créés.

Voici la répartition moyenne de nos poubelles :

Papier, carton... : 25 %	Plastique : 11 %
Matière biodégradable : 29 %	Métal : 4 %
Verre : 13 %	Autres : 18 %

## Que dois-je faire ?

### Réduire ses déchets

- Acheter des éco-recharges, des produits en vrac... Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas !

**Trier correctement vos déchets** en les éliminant dans les bons conteneurs :

- verre : enlever les bouchons, capsules, couvercles...
- papier et carton : uniquement s'ils sont propres (absence d'huile, de graisse, de peinture...),
- acier et aluminium : canettes et boîtes de conserves vidées (sans reste important),
- plastique : jeter uniquement des emballages vidés et les flacons avec leurs bouchons,\*
- piles : bac de récupération au niveau des commerçants, grandes surfaces...
- médicaments : rapporter les dans une pharmacie,
- ampoules (et notamment les fluo-compacts), néons,
- produits dangereux ou spécifiques : déposer-les dans des lieux adaptés (collecte municipale...).

Attention, un déchet introduit dans la mauvaise filière occasionne de nombreuses perturbations et augmente fortement le coût du traitement.

- Privilégier les gros conditionnements ou les produits sans emballage.
- Afficher sur votre boîte aux lettres un autocollant « stop pub ». Le publipostage représente environ 40 kg de papiers par an et par habitant.

\*A noter, dans certaines communes, des associations récoltent des bouchons pour financer des fauteuils roulants par exemple. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour plus d'informations.



### Astuce

Pour vos pique-niques ou le goûter de vos enfants, utilisez des boîtes réutilisables.



# Le chauffage



## Quelques chiffres

1 °C en moins représente 7% en moins sur votre facture.

Les températures de confort sont :  
 19°C dans les pièces de vie,  
 16°C dans les chambres et la nuit,  
 20°C dans la salle de bains.

## Que dois-je faire ?

### Surveiller la température

- Mettre le chauffage au minimum en cas d'absence prolongée.
- Proscrire les chauffages d'appoint qui peuvent présenter un danger pour les personnes (incendie, émanations toxiques...).
- Utiliser les thermostats pour réguler la température.



### Régler votre thermostat

Un thermostat dans une habitation doit être réglé sur la bonne température de chauffage (19°C).

S'il s'agit d'un thermostat programmable, régler les plages horaires lorsque le logement est occupé. Démarrer le chauffage 30 minutes avant de vous lever et couper le 30 minutes avant de regagner votre chambre. Ainsi, le confort est assuré tout en faisant 10 à 20% d'économies !



### Par exemple :

- **19°C** : le week-end, de 7h à 22h.

Du lundi au vendredi, de 6h30 à 8h et de 18h à 22h .

- **16°C** : le week-end, de 22h à 7h.

Du lundi au vendredi, de 8h à 18h et de 22h à 6h30.

Une température de 15°C minimum est conseillée afin d'éviter tout problème d'humidité ou de condensation.

Penser à régler le thermostat sur hors gel (8°C en général) durant une absence prolongée.

### Adopter les bons gestes

- Arrêter le chauffage quand vous aérez votre logement.
- Dépoussiérer les radiateurs.

## Astuce

Pensez à mettre un pull plutôt que de monter la température de votre logement.



**09 69 39 59 59** Service gratuit  
+ prix appel

[www.partenordhabitat.fr](http://www.partenordhabitat.fr)