

LE GUIDE DES ÉCO-GESTES



LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE

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



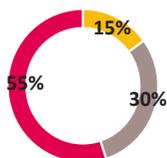
Gaz x 7



Électricité x 10

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

Répartition de la consommation énergétique dans un foyer



■ Eclairage

■ Électroménagers

■ 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**.



Éteindre 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

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.



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.

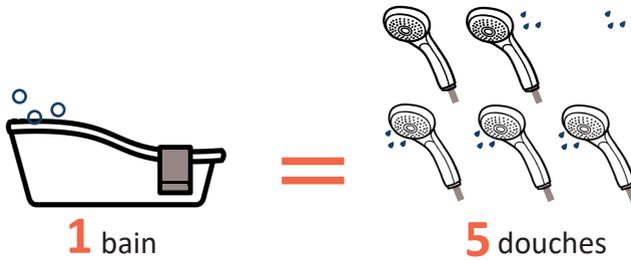


Éviter les parois froides.

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



L'EAU



- 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.

Entretien de la chaudière et le chauffe-eau = 15% d'économies.



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.



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.

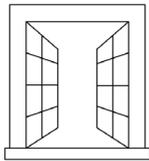
Favorise les économies d'eau. 36L d'eau/jour/personne consommés en moyenne.



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 DU LOGEMENT EST UNE
NÉCESSITÉ POUR :**

- la **santé** (allergies, irritations, 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 économisées.



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 CONSEILS D'IZYSYNDIC

IzySyndic est à vos côtés pour **vous conseiller** dans la mise en oeuvre de certains équipements en partie commune notamment liés à des travaux de rénovation ou de d'amélioration énergétique de votre résidence.

Exemples d'installations possibles en parties communes

UN COMPOSTEUR

Il permettra de réduire vos déchets et de fabriquer un fertilisant pour les espaces verts



DES PANNEAUX SOLAIRES (PHOTOVOLTAÏQUES OU THERMIQUE)

Ils permettent de produire de l'électricité ou l'eau chaude sanitaire selon le modèle installé.

UNE BORNE DE RECHARGE POUR LES VÉHICULES ÉLECTRIQUES

Une installation collective permettra à plusieurs véhicules d'en bénéficier. Il existe des aides financières pour son installation.



**“ CHACUN PEUT CONTRIBUER À
CONSOMMER MOINS,
EN CONSOMMANT AUTREMENT.**

IzySyndic 

Groupe ActionLogement