



LE
GUIDE
DES **GESTES**
VERTS

Bonnes pratiques



val du
LOING
HABITAT



Le bruit

- **Votre plancher est le plafond d'un voisin.** Limitez les bruits issus de votre logement (télévision, hi-fi, parole, bricolage).
- **Chez vous, préférez les chaussons et chaussettes** aux chaussures avec talons. Achetez des appareils ménagers silencieux.
- **Mettez des feutres sous les pieds de vos meubles et de vos chaises.** Ne claquez pas les portes.

- **Un bruit prévu est mieux accepté.** Prévenez vos voisins lorsque vous faites du bruit de façon exceptionnelle et acceptez les leurs.

Certaines activités ont besoin d'être réalisées dans des lieux adaptés (pratique d'un instrument de musique ou d'activités manuelles très sonores).





L'air

- **N'obstruez pas les aérations ! Laissez respirer votre logement !** Le système de ventilation qui équipe votre logement permet de renouveler l'air dans toutes les pièces. Son bon fonctionnement est indispensable à la santé des occupants.
- **Assurez l'entretien des bouches d'aération :** nettoyez-les une fois par an au minimum. Veillez surtout à ce que les bouches de ventilation et les grilles d'entrée d'air ne soient jamais obstruées.
- **Aérez régulièrement votre logement.** 5 minutes d'aération par jour sont suffisantes pour renouveler l'air de votre logement. En aérant bien, vous évitez de saturer l'air d'humidité. Cela permet de chauffer mieux et de réaliser des économies d'énergie. Lorsque vous aérez votre logement, pensez à fermer les radiateurs avant d'ouvrir les fenêtres.
- **Ne raccordez pas une hotte à la bouche d'extraction de l'air.** C'est interdit et dangereux.





Les déchets

- **Triez vos déchets.**

Respectez les consignes de tri et jetez les déchets dans les bons conteneurs.

Bon à savoir :

Le verre est recyclable à 100% et à l'infini.
Le plastique peut renaître sous forme de pull polaire.

Avec 670 canettes, on peut créer un VTT.
Avec 19000 boîtes de conserves, on peut créer une voiture.

- **Pensez à déposer les piles, les médicaments et les produits toxiques dans les lieux adaptés.**

- **Privilégiez l'achat de produits certifiés** (NF environnement, Écolabel...). Vous réduirez les déchets et leur nocivité. Quand vous achetez un nouvel équipement, pensez à faire reprendre votre ancien matériel gratuitement par le vendeur.

- **Emmenez vos objets encombrants à la déchetterie la plus proche de chez vous.** Renseignez-vous, certaines déchetteries proposent un service d'enlèvement à domicile.





Le chauffage

- Adaptez les températures de chaque pièce en fonction de votre présence et de vos activités.

Lorsque vous êtes munis d'un chauffage individuel.

19°C dans les pièces à vivre.

20°C dans la salle de bain.

16°C dans les chambres la nuit.

1°C en moins, c'est 7% d'économie sur votre facture !

Quand vous vous absentez, réduisez ces températures mais ne coupez pas le chauffage.

Astuces : Fermez les volets, les stores ou les rideaux pour éviter toute déperdition de chaleur l'hiver (ou garder la fraîcheur l'été).

Astuce : Dépoussiérez les radiateurs

- Évitez les chauffages d'appoint individuels électriques.

Ils consomment beaucoup d'énergie. Les autres chauffages d'appoint (fuel, gaz...) sont interdits par le règlement intérieur car ils présentent un risque de brûlure, d'asphyxie et d'explosion.

- Dégagez l'espace autour de vos radiateurs pour favoriser une parfaite diffusion de la chaleur.





L'eau

- **Réduisez votre consommation d'eau.** Pour contrôler votre consommation d'eau, observez attentivement l'évolution de votre facture et celle de votre compteur d'eau.
- **Repérez et faites réparer les fuites d'eau.** Si votre consommation est croissante, une fuite est possible. Vérifiez vos installations puis contactez votre gardien .
1 fuite d'eau = 20% des consommations d'eau en moyenne, un robinet qui goutte = 100 litres d'eau par jour environ
- **Privilégiez l'utilisation de douches à celle de bains.** 1 bain est égal à 3 douches. (une douche = 60 litres, un bain = 200 litres)
- **Évitez de laisser couler l'eau inutilement.** Par exemple, utilisez un gobelet pour le brossage des dents. 1 minute de brossage de dents ce sont 12 litres d'eau consommés.
- **Faites tourner votre lave-vaisselle et votre lave-linge uniquement quand ils sont pleins, ou alors utilisez les programmes économiques.** Un lave-vaisselle consomme beaucoup moins d'eau que plusieurs vaisselles effectuées à la main (1 programme de lave-vaisselle = 4 vaisselles à la main).
- **Préférez l'achat d'appareils électroménagers à faible consommation d'eau.**
- **Récupérez les eaux de pluie pour nettoyer ou arroser les plantes.**
- **Boire l'eau du robinet permet de réaliser des économies.** L'eau en bouteille coûte 50 fois plus cher.





L'éclairage

- **Éteignez la lumière en quittant la pièce.** La part de l'éclairage dans la facture d'électricité n'est pas anodine : elle représente 14% de la consommation annuelle d'électricité des ménages.
- **Investissez et équipez-vous de lampes basse consommation.** Ces lampes consomment 4 à 5 fois moins d'énergie que les ampoules incandescentes classiques. Elles durent 10 fois plus longtemps. Plus chères à l'achat, elles seront rentabilisées en 8 mois à peine. Pensez à recycler vos ampoules usagées dans des points de collecte.
- **Supprimez les halogènes.** Ils consomment 30 fois plus qu'une ampoule basse consommation.
- **Faites entrer et profitez au maximum de la lumière du jour.** Elle est gratuite ! Selon votre exposition, cela peut permettre de réchauffer votre logement.





Les appareils menagers

- **Étiquette énergétique : faites le choix de la catégorie A.** Lors de l'achat d'un appareil ménager, consultez l'étiquette énergétique.

Elle indique la consommation électrique et les performances de l'appareil, du plus économe (catégorie A, flèche verte) au plus consommateur (catégorie G, flèche rouge).

- **Pour économiser, éteignez vos appareils audiovisuels.** Le mode veille peut représenter jusqu'à 50% de l'énergie consommée pour un téléviseur. Préférez des multiprises avec interrupteur, que vous n'allumerez qu'en cas de besoin.
10 heures de veille d'une télévision et d'un lecteur DVD = 1 heure de fonctionnement.

- **Ne laissez pas la porte du réfrigérateur ou du congélateur longtemps ouverte et n'y placez pas de plats chauds.** Pensez également à dégivrer vos appareils tous les 6 mois. Au-delà de 3 mm de givre, leur consommation d'électricité augmente de 30%.

Astuces :

- La température idéale pour un réfrigérateur est de +5°C, pour un congélateur de -18°C.
- Si le linge n'est pas très sale, un lavage à 30°C ou 40°C suffit.
- Placez un couvercle sur votre casserole, cela divise par 4 l'énergie nécessaire à maintenir en ébullition 1,5 litres d'eau.
- Pour conserver les performances de votre réfrigérateur, dépoussiérez les grilles arrières.





Vivre ensemble

- **Respectez et faites respecter** par vos enfants, vos invités, vos visiteurs, les règles de la courtoisie, de la politesse et du savoir vivre. Respectez la propreté des parties communes, le travail du gardien et du personnel d'entretien.
- **Quand vous rencontrez une difficulté avec un voisin, essayez d'en parler**, sans attendre, pour arriver à trouver un terrain d'entente au plus vite et à l'amiable. Prévenez Val du Loing Habitat si le dialogue n'est pas possible ou en cas d'échec.
- **Tenez les chiens en laisse.**
Ne nourrissez pas les animaux sauvages comme les pigeons : ils posent de nombreux problèmes de santé publique et d'hygiène.

