

LIVRET
VERT

Soyez
éCO
Locataire

Pour un logement

Sommaire

LE CHAUFFAGE	2
LA VENTILATION	2
LES EQUIPEMENTS MENAGES	3
L'ECLAIRAGE ET L'ELECTRICITE	4
L'EAU	4
TRIE DES DECHETS	5
LA CONSOMMATION DURABLE	6
LE TRANSPORT	7



Ce guide va vous aider à mieux vivre dans votre logement. Il est truffé de conseils pour adopter les bons gestes, préserver la planète, et ainsi devenir un véritable "écolocataire" :

- éviter les gaspillages et réduire votre facture énergétique.
- Respecter le tri des déchets,
- surveiller sa consommation d'eau et d'électricité,
- privilégier l'achat de produits marqués d'une certification ou d'une étiquette énergétique,
- acheter des légumes et des fruits de saison...

Pour sa part, **LOGIDIA** a inscrit le développement durable ainsi que la qualité de vie au cœur de ses nouveaux projets de construction, notamment en construisant des logements B.B.C. (Bâtiment Basse Consommation) et des habitations en éco-quartier.

Le chauffage

Pour bénéficier d'un confort optimal, l'utilisation du chauffage doit respecter certaines normes. Les températures à retenir pour obtenir un bon niveau de confort dans le logement sont les suivantes :

- 19 °C dans le séjour
- 16 °C dans les chambres (vous améliorez la qualité de votre sommeil)
- 21 °C dans la salle de bains

Afin d'atteindre une température idéale, pensez à utiliser le thermostat d'ambiance.

Il est également important de penser à baisser le chauffage en cas d'absence dans le logement. En effet, 1 °C de moins, c'est de 6 à 11% d'économie réalisée.

Quelques gestes simples :

- Empêcher les courants d'air en hiver permet de conserver la chaleur du logement.
- Ne pas mettre du linge ou du mobilier devant ou sur le radiateur.
- Fermer les volets, rideaux, fenêtres dès la tombée de la nuit constitue un bon moyen de réduire les déperditions de chaleur.

La ventilation

Il est important de prévoir une bonne aération du logement.

Ouvrir les fenêtres environ 10 minutes par jour, même durant l'hiver, permet de renouveler l'air de votre logement.

Pour information, un logement mal aéré contient une atmosphère plus polluée que l'air d'un grand centre urbain.

Lors de périodes de chaleurs intenses, privilégiez l'utilisation de la ventilation naturelle en ouvrant les fenêtres la nuit afin d'apporter de la fraîcheur au logement.

Pensez aux plantes vertes pour purifier l'air, à la maison : une plante tous les 10 m².

L'économie d'énergie demande une attention particulière et ce dès l'achat d'équipements. Lors d'un achat d'appareil électroménager, surveillez bien l'étiquette énergétique du produit.

Pour limiter la consommation électrique de votre réfrigérateur, pensez à veiller à son entretien.

Pour cela, quelques gestes simples :

- Ne pas placer le réfrigérateur proche d'une source de chaleur
- Contrôler que la température de votre réfrigérateur est bien à 4 °C
- Prévoir un dégivrage tous les 6 mois
- Nettoyer la grille 1 fois par an
- Vérifier l'étanchéité des portes
- Ne pas laisser la porte ouverte trop longtemps

Vous limiterez également votre consommation en mettant en marche le lave-linge ou le lave-vaisselle lorsqu'ils sont remplis au maximum.

Préférez le séchage naturel au sèche-linge.

En ce qui concerne le congélateur, sa température doit être de -18 °C. Veillez à le dégivrer régulièrement.

Concernant les plaques de cuisson : pensez à profiter de l'inertie de vos plaques de cuisson électriques qui continuent de chauffer 15 minutes après extinction.

De plus, il est bon de savoir qu'en utilisant un couvercle, il est 2 fois plus rapide de porter un liquide à ébullition dans une casserole.

Une bonne utilisation des différents équipements ménagers permet de réaliser des économies.

L'éclairage et l'électricité

Utilisez des systèmes d'éclairage avec parcimonie, en effet, avant d'allumer la lumière, pensez à profiter de la lumière naturelle et gratuite.

Pensez également à privilégier des ampoules basse consommation dans les pièces adaptées (éviter de les installer dans les lieux de passage).

N'oubliez pas d'éteindre la lumière dans une pièce inoccupée.

Pour information, éteindre systématiquement la veille des appareils électriques, permet de réduire votre facture d'électricité d'une vingtaine d'euros par an.

L'eau

Cette ressource vitale doit être utilisée au quotidien de façon responsable.

Quelques conseils pour limiter votre consommation d'eau :

1. prendre une douche permet de consommer 5 fois moins d'eau que lorsque vous prenez un bain.
2. Pensez à fermer le robinet d'eau pendant un brossage de dents ou durant un rasage.
3. Utiliser du limiteur de débit d'eau (3 litres d'eau) dans les toilettes. Si votre chasse d'eau n'est pas pourvue d'un mode économique, la mise en place d'une bouteille plastique remplie d'eau (fermée) dans votre réservoir fera office de réducteur de volume.
4. Vous pouvez installer des mousseurs sur toutes les têtes de robinet, cela permet de réduire considérablement votre consommation au quotidien.

Pour l'entretien de votre jardin et vos plantes, pensez à utiliser l'eau de pluie.

En été, privilégiez l'arrosage de vos espaces verts de préférence le soir pour qu'il soit véritablement efficace, et que l'évaporation soit moindre.

La gestion de vos déchets joue un rôle important dans l'action éco-responsable. Il est donc essentiel d'éviter les produits jetables qui constituent une source de déchets importante.

Ayez le réflexe de trier vos déchets :



Le verre :

- Recyclable : les bouteilles, les pots et les bocaux
- Pas recyclable : la vaisselle en terre cuite ou en porcelaine, les miroirs, les vitres et les ampoules électriques (les rapporter au lieu d'achat).

Le plastique :

- Recyclable : les bouteilles d'eau, de soda, de lait, de soupe, les flacons de lessive, les boîtes de chocolat en poudre ou de farine, les produits d'entretien ou de toilette
- Pas recyclable : les films plastiques et les petits pots (yaourts, crèmes)

Les papiers et cartons :

- Recyclable : les journaux, magazines et prospectus, les cartons
- Pas recyclable : les papiers plastifiés, le papier carbone, les couches-culottes, les mouchoirs...

Les métaux :

- Recyclable : les boîtes de conserve, les canettes et barquettes en aluminium, les bombes aérosols, les bidons et boîtes métalliques (il n'est pas forcément nécessaire de les rincer : gaspillage d'eau)
- Pas recyclable : les boîtes et barquettes non vidées

Les médicaments :

- Recyclable : rendez les restes de vos médicaments au pharmacien

Le recyclage permet de diviser le coût de la production des nouveaux matériaux.

En France, en une année, le tri des emballages a permis d'éviter le rejet dans l'atmosphère de l'équivalent de la pollution émise par une ville comme Bordeaux.

Quant aux produits toxiques, polluants ou encombrants, ceux-ci doivent impérativement être déposés dans les lieux prévus à cet effet (déchetteries).

De la même façon que pour les équipements ménagers, l'achat de produits comme la lessive, le liquide vaisselle, le papier toilette ou encore les produits ménagers doit être effectué de façon responsable.

Pour la consommation d'aliments, préférez les produits locaux aux fruits et légumes hors saison afin de limiter les transports d'approvisionnements intempestifs responsables de pollution.

Pour le jardin, utilisez des produits naturels et limitez au maximum les traitements chimiques.

Dans cette optique, utilisez les produits durables plutôt que jetables.

Quelques exemples simples :

- Utiliser plutôt une éponge qu'une lingette
- Acheter des piles rechargeables à la place de piles classiques
- Se servir de tasses plutôt que de gobelets en plastique jetable
- Favoriser l'usage de torchons, serpillières, chiffons à poussière plutôt que d'essuie-tout
- Favoriser les emballages non polluant verre, bois au lieu du plastique
- Réutilisez des objets pour leur donner une nouvelle fonction (réutiliser des bocaux de verre)

Être respectueux de l'environnement, c'est aussi porter une attention particulière aux moyens de déplacements utilisés.

Pour des déplacements relativement courts, privilégiez la marche à pied ou le vélo qui constituent une manière efficace de protéger la planète tout en exerçant une activité physique.

Pour effectuer des déplacements d'une distance moyenne (course, travail, shopping...), optez pour les transports en commun ou le covoiturage.

Pour des déplacements importants, favorisez l'utilisation des transports en commun (par exemple le train).

Lors de l'utilisation d'un véhicule à moteur, il est important de souligner que la conduite elle-même est un facteur de pollution.

Ainsi, une conduite tranquille, sans accélérations brusques préservera votre véhicule et la planète et peut réduire votre consommation jusqu'à 40%.

Veillez à vérifier régulièrement les réglages de votre voiture ; une voiture mal réglée émet 20% de pollution en plus.

Pour toute information complémentaire rendez-vous sur le site internet d'HELIANTHE : www.helianthe.org