



LE GUIDE

des

gestes verts

LE GUIDE

des
gestes verts

Tours Métropole Habitat s'engage depuis plusieurs années à construire et à réhabiliter des logements dans une démarche de développement durable pour limiter les coûts des charges locatives et limiter l'impact sur l'environnement.

Mais une fois les travaux terminés, c'est à vous locataires de prendre le relais en adoptant les bons gestes pour préserver l'environnement et assurer un développement durable.

C'est pourquoi, nous mettons à votre disposition ce guide des gestes verts pour vous orienter au quotidien sur la voie de l'écologie, mais aussi de l'économie.

VOTRE RÉSIDENCE

ses caractéristiques énergétiques

Etiquette énergétique de votre résidence

Elle permet de connaître :

- **Le classement de votre résidence** sur une échelle de A (bâtiment économe en énergie) à G (bâtiment énergivore)
- **La consommation annuelle** (estimation) comprenant le chauffage, l'eau chaude sanitaire, la ventilation, l'éclairage .





Quelques explications



L'AÉRATION

Faire respirer son logement

La ventilation est une nécessité dans les logements.

Elle évacue en effet les éventuels polluants qui peuvent s'accumuler. Elle contrôle l'excès d'humidité, responsable de l'apparition de moisissures dégradant le bâti.

Il est indispensable de :

- Laisser libre les entrées d'air et les bouches VMC si votre logement en est équipé
- Ne pas boucher les bas de porte
- Nettoyer régulièrement les bouches d'évacuation et grilles d'entrée d'air avec de l'eau savonneuse
- Ne pas raccorder de hotte aspirante sur la bouche VMC de votre cuisine



astuce :

- Aérer 10 min / jour, même en hiver
- 1 plante verte permet de diminuer la quantité des polluants intérieurs



L'EAU

Pourquoi
et comment économiser

Chasse au gaspillage

Quelques bons réflexes à adopter :

A+



■ Réparez les fuites dès leur apparition. Une chasse d'eau qui coule sans arrêt représente plus de 700 litres perdus au cours d'une journée.

■ Privilégiez les appareils électroménagers de **basse consommation** (lave-vaisselle, lave-linge...) Utilisez les cycles «éco» et uniquement lorsqu'ils sont pleins



■ Adaptez sur les robinets un économiseur d'eau ou installez un mitigeur thermostatique pour les douches

■ Privilégiez les douches plutôt que les bains (100L d'eau de moins)



■ Ne laissez pas couler l'eau à flot inutilement pendant le brossage de dents ou pendant la vaisselle.

■ Faites bon usage de la chasse d'eau à double débit : 6L pour le petit bouton et 9L pour le grand



astuce pour repérer les fuites d'eau

Le soir avant de vous coucher, vérifiez que tous vos robinets et machines consommant de l'eau sont à l'arrêt. Ensuite, relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !



LE CHAUFFAGE

Réduire votre consommation

Ne surchauffez pas votre logement :

1°C en moins vous fera économiser 7% d'énergie



En chauffage individuel, réglez votre thermostat d'ambiance à 19°C

17°C : Température conseillée pendant le sommeil

**+de 2 jours ?
Absent**

Pensez à mettre vos radiateurs en position «éco» ou «hors gel».

- Pour garantir une performance maximum de vos radiateurs, **ne les recouvrez pas, et dépoussiérez les au moins 1 fois par an.**
- **L'hiver, bien fermer vos rideaux et volets la nuit**, vous aidera à conserver la chaleur.
L'été, cette même opération, en journée, **conservera la fraîcheur dans le logement.**
- **En chauffage collectif, la température moyenne de votre logement est réglée sur 19°C.**
Vous pouvez l'adapter selon les usages des différentes pièces.



astuce :

Plutôt que d'augmenter la température de la pièce, **mettez un pull pour vous réchauffer.**





LES DECHETS

Réduire la quantité et améliorer leur tri

Bleu : Déchets ménagers



Jaune : Déchets recyclables :

*papier, plastique, métal,
cartonnettes et journaux*



Pour le verre :

utilisez les conteneurs spécifiques



- Choisissez **les produits les moins emballés** et préférez l'emploi de recharge lorsque cela est possible.
- Réparez plutôt que jeter.
- Privilégiez **les piles rechargeables** aux piles jetables et pensez à rapporter les piles usées pour qu'elles soient recyclées.
- Eliminez les déchets tels qu'ampoules basse consommation, solvants, détergents, médicaments périmés, **en respectant les filières spécifiques** (déchetteries, points de collecte...).
- Triez les déchets selon les consignes du tri mis en place dans par la communauté d'Agglomération de Tour(s)plus et qui sont rappelées dans votre résidence.
- Déposez vos vieux vêtements dans les bornes sur le domaine public et aussi sur les parkings de certaines enseignes.



ASTUCES

Réduire votre consommation d'énergie

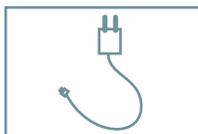
Quelques gestes simples pour faire des économies :



Pensez à **éteindre les lumières** dans les pièces inoccupées



Eteignez les veilles des appareils hifi, ordinateurs, TV.. simultanément à l'aide d'une multiprise



Débranchez les chargeurs après utilisation



Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur (ex four)



Utilisez des **ampoules basse consommation** et évitez l'usage de l'halogène



Privilégiez les **appareils électroménagers de basse consommation**



Le saviez-vous ?

■ **Laver son linge à 30 °C**
3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90 °C

■ **Dégivrer son réfrigérateur**
Évite une surconsommation d'environ 30 %

■ **Couvrir les casseroles pendant la cuisson**
4 fois moins d'électricité ou de gaz consommés

source ADEME

