



# 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

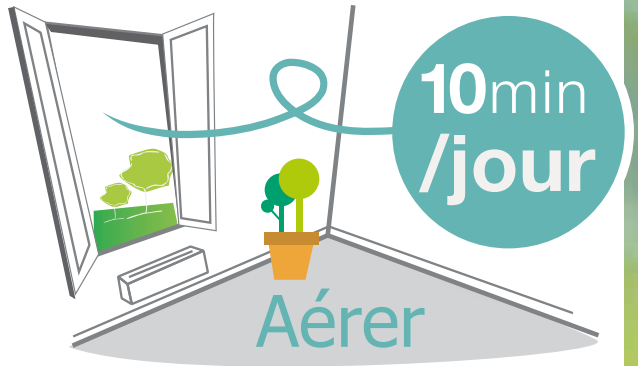
### Faire respirer son logement

**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 baignoires (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 !

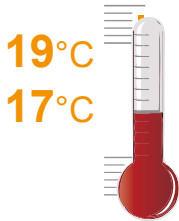


# LE CHAUFFAGE

Réduire votre consommation

**Ne surchauffez pas votre logement :**

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



19°C

17°C

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.



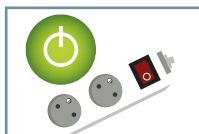
# ASTUCES

## Réduire votre consommation d'énergie

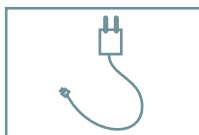
Quelques gestes simples pour faire des économies :



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

