Nous ne cultivons pas la terre de nos ancêtres, mais celle de nos enfants”.

Antoine de Saint-Exupéry

Direction Territoriale Couronneries et Saint-Eloi
7 rue Henri Dunant
Tél : 05 49 60 37 00
dtcouronneries@ekidom.fr

Direction Territoriale Beaulieu et Communes hors Poitiers
31 rue des Templiers
Tél : 05 49 01 41 75
dtbeaulieu@ekidom.fr

Direction Territoriale Trois Cités
(Trois Cités - Bel Air - Poitiers Centre-ville - Poitiers Sud)
2 place de France
Tél : 05 49 37 67 90
dt3cites@ekidom.fr

Certification d'économies d'énergie par eni

E·KIDOM.fr
#L'OFFICE PUBLIC DE L'HABITAT DE GRAND POITIERS

Soyez écolocataire comme ...

Les gestes verts pour la planète

AGENCE fauve ©

E·KIDOM.fr
#L'OFFICE PUBLIC DE L'HABITAT DE GRAND POITIERS

Soyez
écolocataire
comme ...

Sommaire

3 Introduction.

4 Diminuer sa consommation d'eau, c'est possible!

6 Réduire sa facture d'électricité, c'est simple!

7 Le chauffage, quelques règles essentielles.

8 Une bonne ventilation pour avoir un logement sain.

10 Les déchets, une gestion importante dans l'action éco-responsable.

« Vivre simplement pour que simplement d'autres puissent vivre. »

Gandhi

Être éco-citoyen, c'est se montrer respectueux de l'environnement et prendre conscience de l'impact de ses actes.
Nous utilisons quotidiennement les matières minérales, vivantes ou organiques fossiles. En trente ans, les ressources de la planète ont de fait diminué de 30%. Plus que jamais, nous devons répondre à une problématique de **développement durable** pour les années à venir. Autrement dit *« un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs ».*

EKIDOM a justement inscrit cette notion de développement durable au cœur de leurs nouveaux projets de construction et de rénovation. Leur engagement à produire des logements économes et performants thermiquement a pour objectif non seulement de respecter l'environnement mais également de maîtriser la facture de charges pour les locataires.

Cette maîtrise ne peut toutefois être possible que si les habitants eux-mêmes adaptent leurs comportements individuels aux enjeux collectifs. À cet effet, vous trouverez dans le guide les bons éco-gestes à adopter.

Être éco-citoyen, c'est aussi **mieux acheter**, en privilégiant les produits ayant le moins d'impact sur l'environnement, et **mieux les utiliser**, en ajustant par exemple le dosage des produits ménagers ou en réparant les appareils pour une durée de vie plus longue...

Enfin, **jeter mieux** permet de favoriser la valorisation finale d'un produit, par le tri des déchets et leur recyclage.

L'ensemble de ces éco-gestes agissent non seulement sur **l'allègement des factures** individuelles, mais aussi sur **la préservation de la planète**. Le jeu en vaut la chandelle.

EKIDOM.fr
#L'OFFICE PUBLIC DE L'HABITAT DE GRAND POITIERS

Diminuer sa consommation d'eau c'est possible !

Pour une famille de 4 personnes, la consommation annuelle d'eau est comprise entre 120m³ et 200m³, ce qui représente une dépense de 420 € à 700 €. Il est possible de la diminuer, voici nos conseils:

1 Évitez de faire couler l'eau inutilement

Sous la douche, lors d'un lavage de mains, d'un brossage de dents, d'un rasage ou lors de la vaisselle.
Un robinet standard **déverse 12L d'eau chaque minute. Autrement dit, ce sont 4 centimes d'euros** qui sont jetés dans le lavabo lorsqu'on la gaspille. Fermer le robinet peut permettre d'économiser jusqu'à **26 €/an***
* Économie réalisée par une famille de 4 personnes, pendant 1 an, en fermant l'eau.

ÉCONOMISEZ **26 €** EN FERMANT LE ROBINET

2 Utilisez des mousseurs sur les robinets

Ils diminuent le débit d'eau tout en gardant la quasi même pression.
Économiser l'eau de **30 % à 40 %** et réduire sa facture de **118 €/ an.***
* Économie réalisée par une famille de 4 personnes, pendant 1 an, en installant un aérateur d'eau.

ÉCONOMISEZ **118 €/an** AVEC L'USAGE DES MOUSSEURS

3 Prenez une douche plutôt qu'un bain

Cela permet de consommer **5 fois moins** d'eau et d'économiser **162 €** par an.
Prendre une douche (50L): **35 centimes d'euros**
Prendre un bain (200L): **1,40 €**
En prenant 2 bains nous consommons plus d'eau que ce que l'on boit pendant 1 an.

ÉCONOMISEZ **162 €/an** SUR VOTRE FACTURE

Soyez écolocataire comme ... EKIDOM

50 à 200 fois MOINS CHERE

4 Buvez l'eau du robinet

Elle est obligatoirement potable en France. « Une eau potable est une eau destinée à la consommation humaine, qui peut être bue toute une vie sans risque pour la santé ».

Les bouteilles en plastique:
2 à 3m³ de déchets par famille par an.
L'eau du robinet est **50 à 200 fois moins** chère qu'une eau de source ou minérale en bouteille.
Prix en moyenne:
- 1,5l d'eau du robinet: **0,5 centimes d'euros** soit un peu plus de 2 € par habitant /an.
- 1.5l d'eau de source / minérale: **50 centimes d'euros** soit 270 € par habitant/an

5 Utilisez vos appareils ménagers en mode éco

En utilisant le mode éco, on peut réaliser une économie d'énergie de **30 à 45 %.**

Servez-vous de votre machine à laver à basse température et programmez l'essorage au maximum. Laver à 30/40°C utilise **3 fois moins** d'électricité qu'à 60°C.

30% à 45% D' ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

30/40° = 3 FOIS MOINS DE CONSOMMATION ÉLECTRIQUE

6 Traquez les fuites

Un robinet qui fuit peut gaspiller jusqu'à **120l** d'eau par jour, soit 5 litres par heure et une dépense supplémentaire de **153,30 €**.

Réduire sa facture d'électricité c'est simple !

1 Ne consommez pas inutilement

Éteindre les lumières et les appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
Le poste éclairage représente **25 %** de la facture globale d'électricité dans le logement.
Ne pas laisser son téléphone en charge, lorsque celle-ci est terminée et éviter de laisser le chargeur branché.

Couper les veilleuses.
Les appareils en veille branchés 24/24h et 7/7j représentent 50 W et coûtent plus de **80 € par foyer sur la facture annuelle.**

Bloc 4 prises avec interrupteur, environ **4 €**

ASTUCE:
Utilisez des multiprises avec interrupteur en branchant vos appareils, notamment audiovisuels et les éteindre avant de se coucher et pendant votre absence.

Cela permet de réaliser une économie de 66 % de la consommation d'électricité de vos appareils audiovisuels.

2 Utilisez des appareils ménagers proportionnels à la taille de votre famille

Cela permet d'éviter une **surconsommation** d'énergie de vos appareils.

3 Bien entretenir les appareils de froid

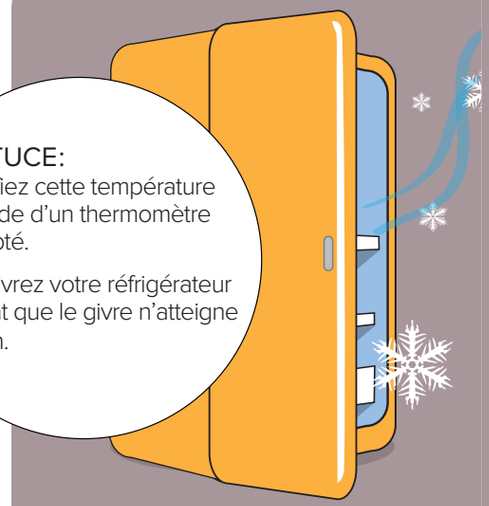
Respecter les températures préconisées pour le réfrigérateur et le congélateur:
Le réfrigérateur: **+4 °C**, le congélateur: **-18 °C**

4 Préférez l'achat d'appareils ménager A++

Selon l'Ademe, un vieil appareil électroménager peut consommer jusqu'à 6 fois plus qu'un neuf.

ASTUCE:
Vérifiez cette température à l'aide d'un thermomètre adapté.

Dégivrez votre réfrigérateur avant que le givre n'atteigne 3mm.



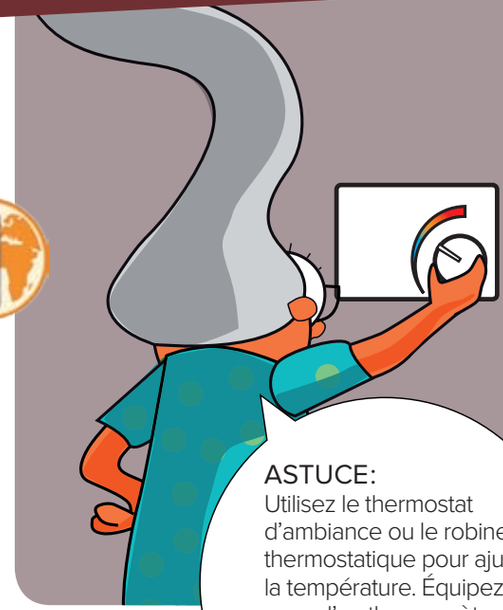
Le chauffage, quelques règles essentielles

1 L'utilisation du chauffage

Les températures à retenir pour un bon niveau de vie sont:
- **19 °C** dans le séjour
- **17 °C** dans les chambres
- **21 °C** dans la salle de bains

2 Baissez le chauffage en cas d'absence dans le logement

1°C en moins, c'est 7 % de consommation économisée.



ASTUCE:
Utilisez le thermostat d'ambiance ou le robinet thermostatique pour ajuster la température. Équipez-vous d'un thermomètre pour vérifier la température des pièces.

RAPPEL:
Ne couvrez pas vos radiateurs électriques. Vous limiterez ainsi leur dégradation par la rouille et les risques d'incendie.

3 Ne pas faire sécher du linge devant ou sur un radiateur, au risque d'empêcher la bonne diffusion du chauffage dans le logement.

4 Fermez les volets, rideaux, fenêtres dès la tombée de la nuit constitue un bon moyen de lutter contre les déperditions de chaleur.

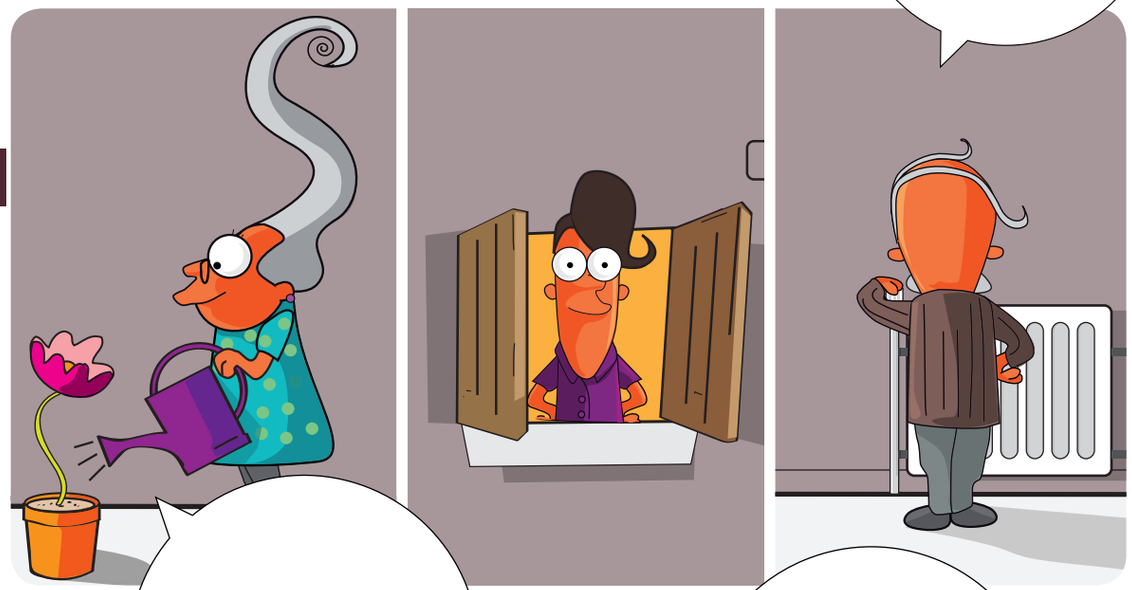
Soyez écolocataire comme ... EKIDOM

Une bonne ventilation pour avoir un logement sain

1 Aérez votre logement

Ouvrir les fenêtres **10 min** par jour, même durant l'hiver.

RAPPEL :
en hiver, pensez à couper le robinet du radiateur dans la pièce que vous aérez.



ASTUCE :
Les plantes vertes purifient l'air dans le logement.

ASTUCE :
Aérez après toute activité polluante (cuisine, bricolage, ménage, douche...)

2 Privilégiez la ventilation naturelle du logement

En période d'intenses chaleurs, privilégiez la ventilation naturelle en ouvrant les fenêtres la nuit.

3 Ne pas boucher les entrées d'air

Cela empêche à l'air intérieur de se renouveler. La qualité de l'air du logement serait dégradée.

4 Nettoyez les bouches VMC

Dépoussiérez fréquemment les entrées d'air extérieures (grilles, clapets...) et les systèmes d'évacuation d'air pollué (filtres, conduits...).

RAPPEL :
Une mauvaise ventilation peut entraîner des risques sur la santé car le logement peut devenir humide et les polluants résiduels s'y accumulent.

Les déchets, une gestion importante dans l'action éco-responsable

1 Avoir le réflexe de trier ses déchets

Le verre

Les bocaux, les bouteilles.

Le plastique

Les bouteilles d'eau, de soda, de lait, de soupe, les flacons de lessive, les boîtes de chocolat en poudre ou de farine, les boîtes de conserve, les bombes aérosols.

Le recyclage permet de diviser le coût de la production jusqu'à 100 fois. Par exemple, la production de papier recyclé réduit la pollution atmosphérique de 74 %, la pollution de l'eau de 35 % et la consommation d'eau de 58 %.

Quelques chiffres en 2016 :

3,334 millions de tonnes d'emballages ménagers recyclés

47.6 kg d'emballages ménagers par habitant et par an

68% de taux de recyclage

120% d'acier

56% de bouteilles plastiques

65% de papier-carton

86% de verre

51% de briques alimentaires

RAPPEL :
Que permet le recyclage ?
- Redonner une seconde vie aux produits.
- Préserver les ressources naturelles, car on utilise des matériaux issus des déchets.
- Réduire sa consommation d'énergie, les émissions de gaz à effet de serre et la consommation d'eau liée à la production industrielle.