



Les éco-gestes

Conseils et astuces



Groupe ActionLogement

3F fait partie du pôle immobilier d'Action Logement. Composé de 15 sociétés, 3F gère 255 000 logements sociaux, places de foyers et commerces. Sa mission est de proposer des solutions de logement et d'hébergement aux personnes qui ne peuvent se loger sur le marché libre. Grâce aux partenariats étroits mis en place avec les collectivités territoriales et au savoir-faire de ses équipes, 3F maîtrise une large palette de solutions de logement et apporte des réponses sur mesure à ses publics. 3F construit des projets novateurs, à la pointe sur le plan environnemental, et réhabilite les bâtiments de son parc pour accroître sa performance énergétique. Enfin, de par son fort engagement social, 3F s'investit dans le développement durable et la lutte contre la précarité énergétique notamment à travers des actions de sensibilisation et d'accompagnement de ses locataires à la maîtrise des consommations d'énergie et d'eau.



L'Agence Locale de l'Énergie et du Climat de l'Est Parisien - MVE, est une association loi 1901 à but non lucratif, créée en 1999. Véritable outil au service du développement durable de son territoire, l'ALEC-MVE propose son expertise aux collectivités adhérentes et aux organismes HLM de même qu'elle informe, sensibilise et conseille le grand public sur les thématiques de la rénovation énergétique, la maîtrise de l'énergie, la précarité énergétique.

Le présent guide a été élaboré conjointement par l'ALEC-MVE et 3F. Il a vocation à transmettre aux locataires 3F des gestes simples pour réduire leurs consommations d'eau et d'énergie, améliorer la qualité de l'air dans leurs logements et réduire leur impact environnemental.

Sommaire

L'eau	PAGES 4-5
Le chauffage	PAGES 6-7
L'électricité	PAGES 8-9
L'abonnement électrique	PAGES 10-11
L'air	PAGES 12-13
Les produits d'entretien	PAGES 14-15

L'eau

STOP AU GASPILLAGE !

Les **LIMITEURS DE DÉBIT**, aussi appelés **MOUSSEURS**, permettent de réaliser de réelles économies. 3F les installe progressivement sur la robinetterie de l'ensemble des logements. **DÉTARTREZ-LES** régulièrement avec du vinaigre blanc !

RÉCUPÉREZ l'eau de la cuisson et l'eau de nettoyage des légumes pour arroser les plantes... !

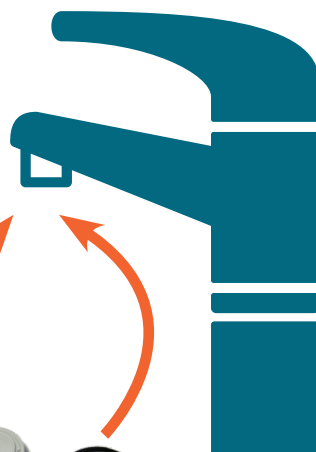


Au lieu de laisser couler l'eau en se brossant les dents, mieux vaut utiliser **UN VERRE D'EAU**.



Le **LAVE-VAISSELLE** consomme **MOINS D'EAU** que le lavage de la vaisselle à la main. Utiliser une bassine permet aussi de limiter le volume d'eau utilisée.

Ne faites tourner le lave-linge ou le lave-vaisselle qu'**UNE FOIS REMPLI**, plutôt que deux fois à moitié vide, cela permet de consommer moins d'énergie.



6 litres 3 litres



éco-sac

Pensez à utiliser **LA CHASSE D'EAU DOUBLE DÉBIT**. S'il n'y a pas de double-bouton pour la chasse d'eau, plongez une bouteille d'eau pleine, ou un éco-sac, dans le réservoir pour réduire le volume d'eau utilisé !

Une chasse d'eau qui fuit, c'est 600 L par jour soit 400 bouteilles d'eau d'1,5 L

Prendre une **DOUCHE** plutôt qu'un bain, c'est 4 fois moins d'eau consommée.

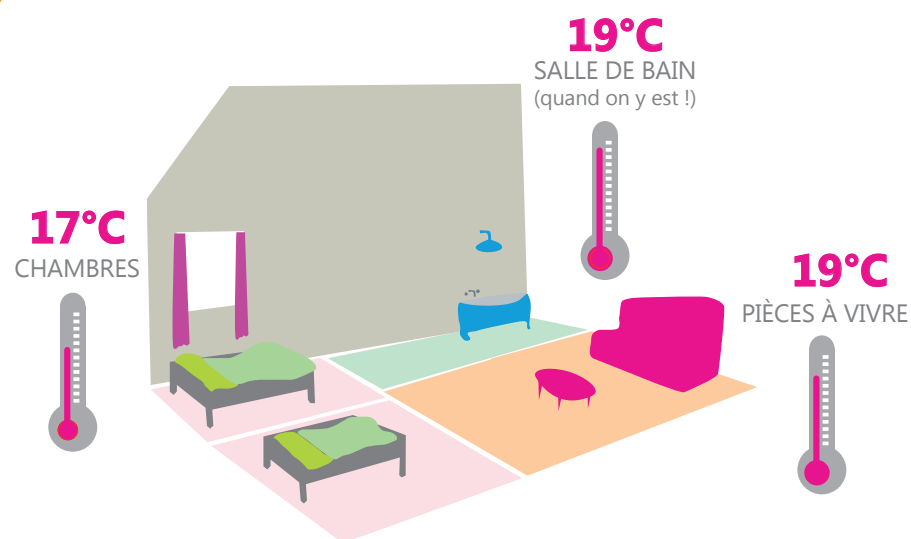


Contrôlez les fuites : vérifiez **LE COMPTEUR D'EAU** le soir au coucher et le matin au réveil. S'il a bougé dans la nuit, c'est qu'il y a une fuite !



Le chauffage

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



LES BONNES TEMPÉRATURES POUR NE PAS TROP CONSOMMER !

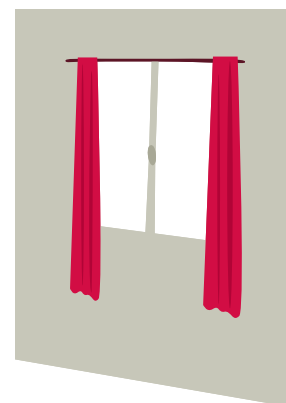
**- 1°C = - 7%
sur la facture**

(pour les chauffages électriques
et individuels)

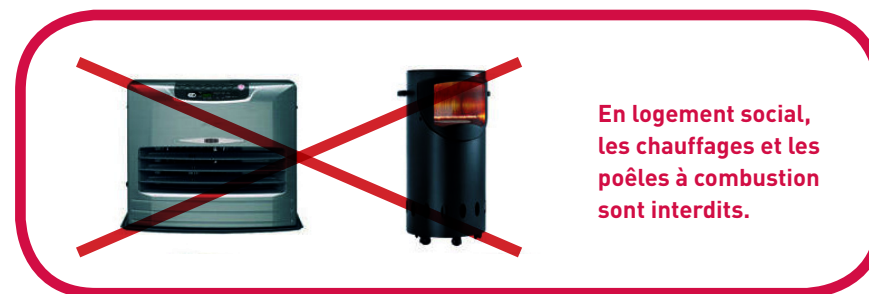
- LIBÉREZ LES RADIATEURS !**
Ils ont une meilleure efficacité s'ils peuvent diffuser la chaleur au maximum : évitez de les encombrer, de les couvrir, ou encore de les cacher derrière une armoire (risque d'incendie).
- Pensez à **DÉPOUSSIÉRER** les radiateurs régulièrement : ils chaufferont mieux !

- COUVREZ-VOUS !** Si 19° vous paraît un peu froid dans votre salon en hiver, pensez d'abord à enfiler un pull avant de monter le chauffage !

- FERMER LES VOLETS** ou les persiennes l'été en journée permet de maintenir la chaleur à l'extérieur. En hiver, fermer les volets et les rideaux la nuit conserve la chaleur à l'intérieur. Ils sont autant de remparts contre le froid !



- ÉVITEZ LES PAROIS FROIDES !**
Pour améliorer votre confort pensez à mettre des tapis sur les sols en carrelage, à mettre un boudin de porte à l'entrée du logement et à utiliser des rideaux épais pour les fenêtres.



**En logement social,
les chauffages et les
poêles à combustion
sont interdits.**

L'électricité

ET LA LUMIÈRE FÛT...



📌 **ÉTEINDRE** l'éclairage d'une pièce inoccupée paraît évident. C'est aussi économique !

📌 **DÉCONGELER SES ALIMENTS À L'AIR LIBRE** ou dans le réfrigérateur ne consomme pas d'énergie et ne coûte rien, contrairement au micro-ondes.

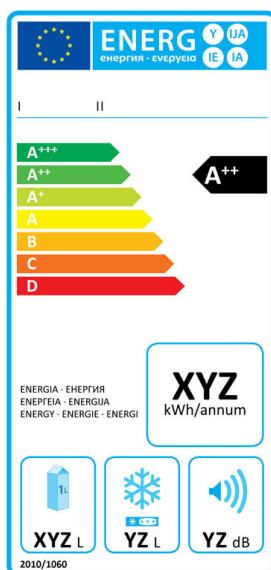
📌 Ne placez pas le réfrigérateur et/ou congélateur à côté d'une source de chaleur (four, plaques de cuisson).

📌 Réalisez **67% D'ÉCONOMIES** sur vos consommations électriques en choisissant un **RÉFRIGÉRATEUR DE CLASSE A+++** plutôt qu'un réfrigérateur de classe A. Les **APPAREILS ÉLECTRO-MÉNAGERS PERFORMANTS** sont plus chers à l'achat, mais ont un coût de fonctionnement plus faible : le coût global est moins important sur le long terme.

📌 **DÉGIVREZ** régulièrement le congélateur ou le freezer !



Attention :
0,5 cm de givre
= + 30% de
consommation
électrique



📌 **ÉCOUTEZ !** Si votre réfrigérateur se met en marche très souvent (il "ronronne") c'est qu'il a trop chaud ! Vérifiez les joints et nettoyez les grilles à l'arrière.

AMPOULE À INCANDESCENCE	HALOGENE HAUTE EFFICACITÉ	LAMPE BASSE CONSOMMATION - LBC	LED - DIODE ÉLECTRO-LUMINESCENTE
100 watts 1330 lumens 3000 Kelvin 1000 heures	28 watts 370 lumens 2700 Kelvin 2000 à 8000 heures	7 watts 385 lumens 2700 Kelvin 5000 à 8000 heures	3 watts 325 lumens 2700 Kelvin 15000 à 30000 heures
😊 Coût à l'achat 😞 Consommation ♻️ Recyclable 😞 Durée de vie	😊 Coût à l'achat 😞 Consommation ♻️ Recyclable 😊 Durée de vie	😊 Coût à l'achat 😊 Consommation ♻️ Recyclable 😞 Durée de vie	😊 Coût à l'achat 😊 Consommation ♻️ Recyclable 😊 Durée de vie

📌 **LAMPES BASSE-CONSOMMATION**, halogène basse consommation, LED, les technologies de lampes se multiplient. Bien se renseigner sur leurs performances permet de réaliser une économie substantielle d'argent.

📌 **DÉPOUSSIÉREZ LES AMPOULES** et les abat-jours régulièrement pour que la lumière se diffuse mieux.

Une lampe basse-consommation consomme 5 fois moins d'énergie qu'une ampoule à incandescence et dure 10 fois plus longtemps, pour le même éclairage.

📌 Une machine à laver le linge est **EFFICACE MÊME À 30°C**. C'est 2 fois moins d'électricité consommée qu'un lavage à 60°C. Pensez à la remplir au maximum, tout comme le lave-vaisselle, et utilisez la bonne dose de produit surtout quand il s'agit de lessive concentrée. Si votre machine dispose de programmes rapides, n'hésitez pas à les utiliser !



📌 Un sèche-linge consomme énormément d'énergie. À l'inverse, **SÉCHER SON LINGE À L'AIR LIBRE** n'en consomme pas.

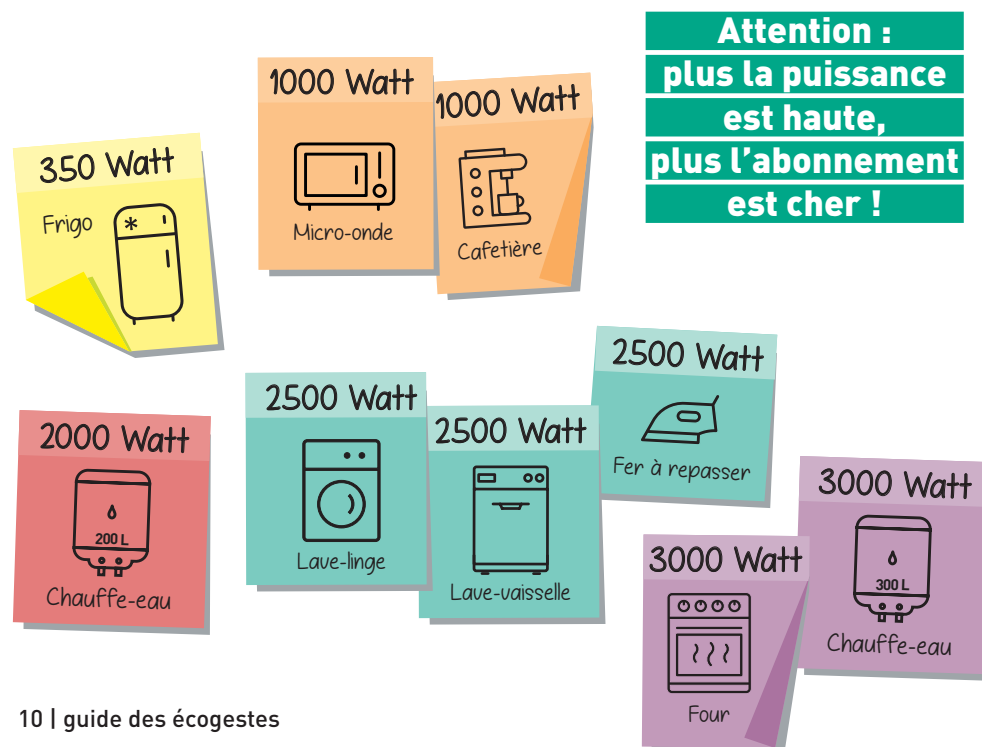
L'abonnement électrique

LA PUISSANCE DE L'ÉNERGIE !

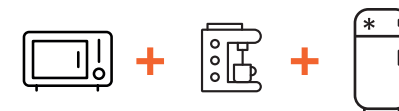
BIEN ADAPTER SON ABONNEMENT À SA CONSOMMATION permet de faire des économies importantes. Concernant l'électricité, il est possible de choisir la puissance de son abonnement ainsi que l'option tarifaire. Zoom sur ces paramètres :

1 Quelle puissance pour quels usages ?

La puissance souscrite correspond à la limite de puissance délivrée par le fournisseur avant que le disjoncteur ne se déclenche. Elle doit être **SUPÉRIEURE À LA SOMME DES PUISSANCES DES APPAREILS** que l'on désire faire fonctionner en même temps. Il y a principalement le choix entre 3000 W, 6000 W et 9000 W.



Abonnement de 3kW *



Abonnement de 6kW *



Abonnement de 9kW *



* Ces exemples sont valables si votre chauffage n'est pas électrique

! ATTENTION AU SUR-ÉQUIPEMENT : plus vous branchez d'appareils, plus votre facture augmente !

2 Option de base ou heures creuses ?

Il est possible de **CHOISIR ENTRE DEUX OPTIONS TARIFAIRES** :

- L'OPTION DE BASE, dont le kWh est au même prix toute la journée.
- L'OPTION HEURES PLEINES (HP) / HEURES CREUSES (HC), dont le kWh est moins cher entre 22h30 et 6h30 (pouvant varier de quelques minutes).



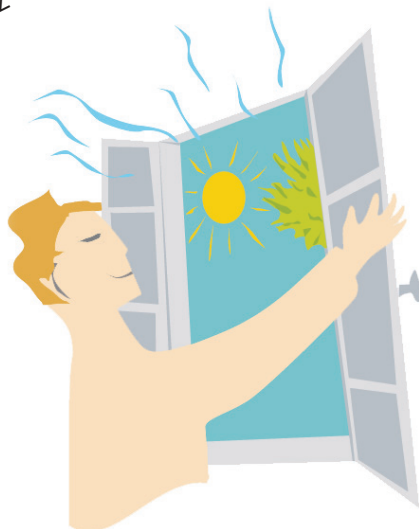
L'option HP / HC est adaptée pour une utilisation du lave-linge, du lave-vaisselle et du ballon d'eau chaude électrique **LA NUIT**. En contrepartie, le prix du kWh est plus cher en journée. Il faut donc privilégier l'utilisation des appareils électriques la nuit pour que ce tarif devienne rentable.



UNE MULTIPRISE AVEC INTERRUPTEUR permet d'éteindre d'un seul coup tous les appareils qui consomment en veille (télévision, chaîne hifi, box internet, lecteurs DVD...), afin de réduire sa facture jusqu'à 10%.

L'air

CIRCULEZ, CIRCULEZ !



AÉRER SON LOGEMENT
est bénéfique pour la santé :

- évacuation de l'humidité
- évacuation des polluants (tabac, monoxyde de carbone, formaldéhyde)
- recharge en oxygène

**Aérez 5 à 10 minutes
par jour minimum !**

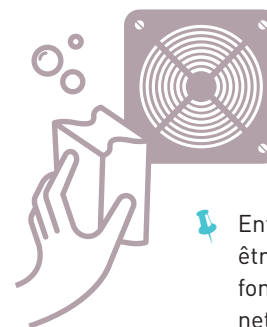
Plus vous êtes nombreux, plus il est
nécessaire d'aérer votre logement.

L'aération peut être **NATURELLE** (grille de ventilation, ouverture des fenêtres) ou **MÉCANIQUE** (systèmes de Ventilation Mécanique Contrôlée - VMC).

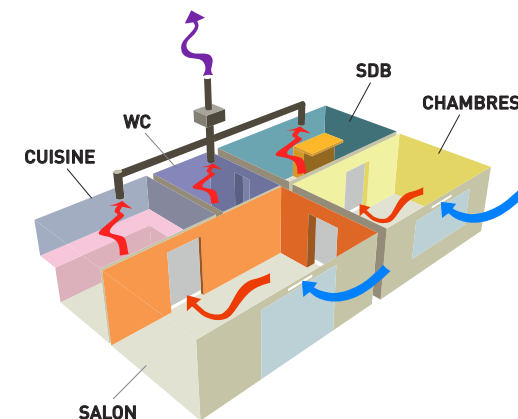
Boucher les entrées d'air engendre la prolifération des moisissures et champignons. Pour éviter cela, **IL FAUT LES LAISSER LIBRES**, même si la température de l'air entrant est fraîche. Ces systèmes garantissent le renouvellement de l'air dans toutes les pièces.



LA VENTILATION MÉCANIQUE
permet d'assurer un renouvellement
permanent de l'air intérieur.
Veillez à ce qu'elle reste allumée.



Entrées d'air et bouches d'extraction doivent
être **ENTRETENUES RÉGULIÈREMENT** pour bien
fonctionner. Pour cela, il faut les démonter et les
nettoyer à l'eau et au savon.



Lorsque les fenêtres sont ouvertes, **ÉTEIGNEZ** les radiateurs électriques.

Pour faire bouillir de l'eau mettez **UN COUVERCLE SUR LA CASSEROLE**, afin
d'éviter la condensation sur les murs et les fenêtres et pour que l'eau chauffe
plus rapidement. Cela permet d'économiser 1/3 d'énergie !



RESPIREZ ! Les plantes comme l'aloès ou
le ficus purifient l'air en stockant ou en
transformant les produits chimiques toxiques
présents dans l'air intérieur.



Les produits d'entretien

ET QUE ÇA BRILLE !

Les produits ménagers prêts à l'emploi coûtent chers, ils n'ont généralement qu'une application spécifique et sont **DANGEREUX POUR LA SANTÉ** et l'environnement. Des **PICTOGRAMMES** imprimés sur l'étiquette, indiquent la dangerosité du produit. Sachez les reconnaître !

LES SIGNES DE DANGER DES PRODUITS MÉNAGERS



explose



flambe



altère la santé



est sous pression



fait flamber



nuit gravement à la santé



ronge



tue



pollue

Avec le **PACK** vinaigre d'alcool - bicarbonate de soude - savon noir et/ou de Marseille - citron - huiles essentielles - chiffons microfibrés, toutes les applications sont possibles et le coût est réduit.

AÉREZ quand vous faites le ménage.



RECETTES DE PRODUITS MÉNAGERS NATURELS



liquide vaisselle

Versez 50cl d'eau chaude dans un flacon. Ajoutez 12,5cl de savon noir + 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude + 12,5cl de vinaigre blanc + quelques gouttes d'huiles essentielles. Mélangez énergiquement.

soin des plaques de cuisson

Astiquer avec une éponge et du savon noir dilué. Pour les tâches rebelles, laisser agir du bicarbonate de soude, il en viendra à bout !

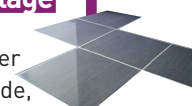


lessive naturelle

Râper 50g de savon de Marseille et le dissoudre dans 1L d'eau bien chaude en agitant fortement. À préparer à l'avance.

nettoyant pour carrelage

Dans un seau, mélanger savon de Marseille liquide, vinaigre d'alcool, eau et huiles essentielles pour le parfum de propre ! Tremper la serpillière et frotter le sol.



détartre une bouilloire

Remplir la bouilloire avec une moitié d'eau et une moitié de vinaigre blanc. Faire chauffer, laisser refroidir et vider. Bien rincer pour éliminer l'odeur. Renouveler plusieurs fois si nécessaire.

entretien du micro-ondes

Remplir un bol d'eau et y ajouter un demi-citron jaune. Faire bouillir quelques minutes au micro-ondes. Essuyer l'intérieur avec un chiffon propre.



Contacts utiles

- Médiateur énergie
0800 11 22 12
(appel gratuit depuis un poste fixe)

- www.groupe3f.fr/espace-locataires



Aides à l'énergie

Si vous rencontrez des difficultés pour payer vos factures d'eau et d'énergie, sachez qu'il existe plusieurs aides.

Vous pouvez demander une aide financière ponctuelle délivrée sous conditions :

- au conseil départemental par l'intermédiaire de **votre assistant.e social.e de secteur**
- aux services sociaux de votre commune comme le **centre communal d'action sociale**

Vous pouvez bénéficier d'information et/ou d'un accompagnement par les PIMMS, PSP et EIE selon leur implantation :

- **Point Information Médiation Multi Services**
www.pimms.org
- **Point Service aux Particuliers**
www.fondationface.org
- **Espace Info-Énergie**
www.ile-de-france.ademe.fr



Agence Locale de l'Énergie et du Climat de l'Est parisien - MVE
12 bd Rouget de Lisle, 93100 Montreuil • 01 42 87 13 55
contact@agence-mve.org • www.agence-mve.org
Conseil Info-Énergie : 01 42 87 99 44



Groupe ActionLogement