

ÉCONOMIES & ÉCOLOGIE
DANS LE LOGEMENT

l'éco-habitant France Loire



Informations
FRANCE LOIRE
pratiques

Sommaire

P 3	le chauffage
P 4	l'éclairage
P 5	les appareils électriques
P 6	l'eau
P 7	l'air
P 8	le bruit
P 9	les déchets
P 10	le balcon et le jardin
p 11	pour en savoir plus

Réduire sa facture d'électricité,
consommer moins d'eau,
respecter l'environnement...

C'est possible !

- Habiter un logement de qualité, en préservant son confort et en gérant au mieux son budget.
- Découvrir comment dans la vie quotidienne, de façon simple et pratique, il est possible d'adopter des comportements respectueux de la santé et de l'environnement.

Tels sont les objectifs de ce petit guide pratique qui vous donne quelques astuces pour concilier économies et écologie dans votre logement et devenir ainsi un...

éco-habitant !



Le Chauffage

Mieux se chauffer, moins dépenser

Les coûts relatifs au chauffage constituent la grande part des dépenses énergétiques d'une famille, voici quelques conseils pour réduire la facture.

> Respecter les températures de confort

- Utiliser le système de programmation ou de régulation du chauffage pour obtenir une température de :
 - 19-20 °C pour les pièces de jour
 - 16-17 °C pour les chambres
 - 22 °C dans la salle de bain (durant l'occupation)
- Baisser le chauffage lors d'une absence de plus de 3 heures.

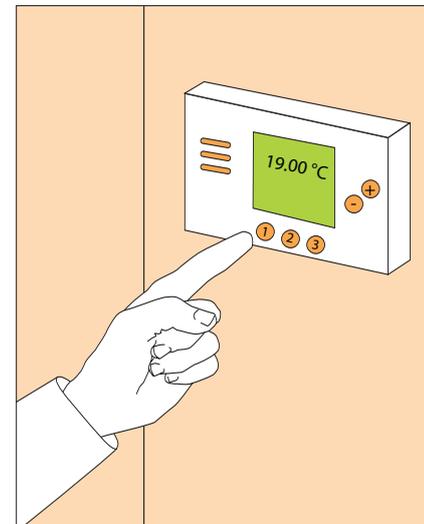
1 °C de moins c'est 7 % de consommation gagnés sur l'année !

> Limiter les pertes de chaleur

- Fermer les volets et les rideaux la nuit.
- Ne rien disposer sur ou devant les radiateurs, cela empêche la diffusion de la chaleur et risque de créer un incendie.
- Aérer le logement avec modération en hiver : 5 minutes suffisent, chauffage éteint.

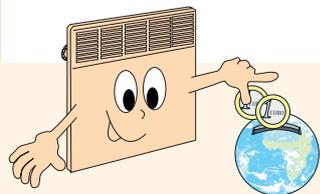
> Proscrire les chauffages d'appoint individuels

- Ils consomment beaucoup d'énergie.
- Ils augmentent les risques d'asphyxie.



Conseil :

- Laisser vérifier sa chaudière par un professionnel chaque année pour un bon fonctionnement et plus de sécurité.



Économiser jusqu'à 110 € par an*

** économies réalisables plus ou moins importantes selon les cas.*

Mieux éclairer, moins dépenser

L'éclairage représente 15 % de la facture d'électricité (hors chauffage, eau chaude sanitaire et cuisson).

> Profiter au mieux de la lumière du jour, elle est gratuite

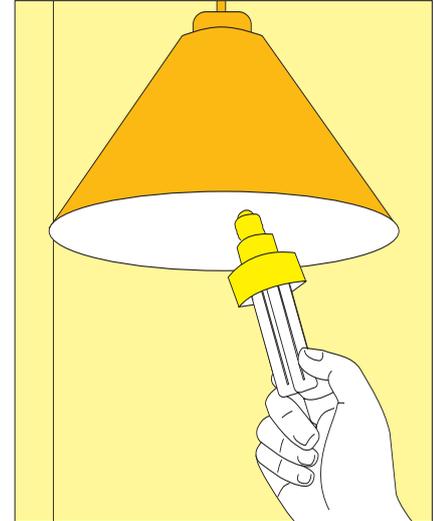
- Orienter les meubles pour un éclairage maximum.
- Installer des rideaux de couleur claire.

> Éteindre les lumières en quittant une pièce

> Choisir, pour un même niveau d'éclairage, des lampes basse consommation et les placer là où elles restent le plus longtemps allumées :

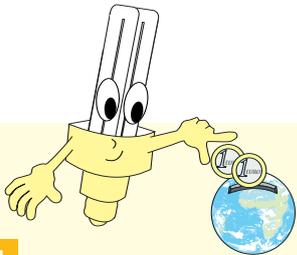
- Elles consomment 30 fois moins d'énergie qu'une lampe halogène.
- Elles durent jusqu'à 10 fois plus longtemps qu'une lampe à incandescence.

Les lampes basse consommation sont plus chères à l'achat mais sont rentabilisées en 8 mois à peine.



Conseils :

- Dépoussiérer les ampoules et luminaires.
- Éviter les halogènes.



Économiser jusqu'à 56 € par an*

** économies réalisables plus ou moins importantes selon les cas.*

Utiliser moins d'eau, économiser plus

**Environ 48 000 litres d'eau sont consommés par an et par personne
soit 500 €/an pour une famille de 4 personnes.**

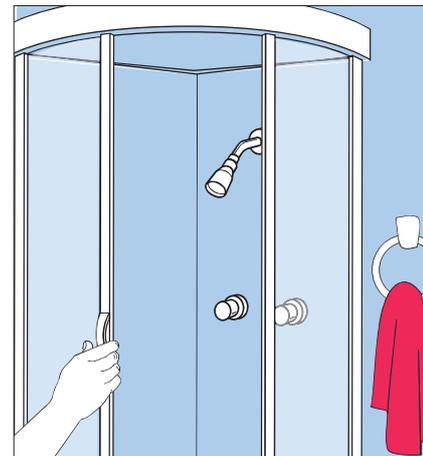
> Réduire sa consommation d'eau

- Prendre une douche plutôt qu'un bain c'est consommer 4 à 6 fois moins d'eau chaude.
- Privilégier l'achat d'appareils électroménagers à faible consommation d'eau et les utiliser quand ils sont entièrement remplis.

> Prévenir les fuites

- Couper le robinet d'arrêt général lors de départs en week-ends ou en vacances.
- Réagir immédiatement lorsqu'une fuite est constatée.

*Un robinet qui goutte,
c'est 3 000 litres d'eau
gaspillés en un mois !*



Conseils :

- Pour « traquer les fuites », vérifier régulièrement que le compteur d'eau ne tourne pas pendant la nuit.
- Utiliser moins d'eau chaude, c'est économiser de l'eau et l'énergie nécessaire à la chauffer.

Économiser jusqu'à 180 € par an*

** économies réalisables plus ou moins importantes selon les cas.*



Mieux aérer pour mieux respirer

L'air à l'intérieur d'un logement est en moyenne 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur, en grande partie à cause de la cigarette et des produits chimiques (produits ménagers, matériaux de construction, mobilier...).

> Améliorer la qualité de l'air du logement

- Aérer chaque jour (au moins 5 minutes).
- Nettoyer les bouches d'aération et ne pas les obstruer.
- Limiter l'utilisation de parfums d'ambiance (diffuseurs, encens, bougies parfumées...).

5 minutes d'aération suffisent à renouveler l'air d'une pièce.

> Veiller au choix des produits ménagers lors de leur achat

- Privilégier les produits les moins nocifs possibles, avec écolabels s'ils existent.



- Utiliser des produits multi-usages et alternatifs (savon de Marseille, vinaigre blanc, pierre d'argile...).



Conseils :

- Ranger les produits dangereux hors de la portée des enfants.
- Penser aux plantes vertes : elles contribuent à épurer l'air du logement.



Les effets d'un air malsain vont de la simple gêne au développement de maladies respiratoires.

Jeter moins pour préserver l'environnement

Trier les déchets est une démarche positive mais, changer les habitudes de consommation afin d'éviter la production de déchets, c'est encore mieux.

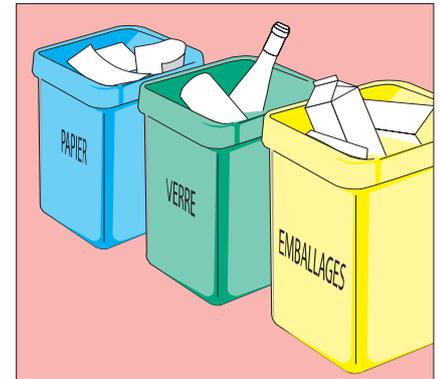
> Réduire la production de déchets

- Privilégier les formats familiaux et les éco-recharges lors des achats.
- Limiter les sur-emballages et éviter les produits jetables : les lingettes, par exemple, coûtent 10 à 20 fois plus cher que les produits traditionnels.
- Utiliser un panier ou un sac cabas réutilisable pour faire les courses.

> Trier les déchets pour mieux recycler

- Respecter les consignes de tri des déchets de la commune.
- Déposer les piles usagées et les produits dangereux inutilisés à la déchetterie.
- Remettre les médicaments périmés au pharmacien.

*Un mégot de cigarette se dégrade en 1 à 3 ans.
Un chewing-gum en 2 à 5 ans
Et le plastique en plusieurs centaines d'années !*



Conseils :

- Consommer l'eau du robinet : elle coûte jusqu'à 100 fois moins cher et ne produit pas de déchets.
- Donner une seconde vie aux objets en les réparant ou en les donnant. Certaines associations reprennent les objets qui ne servent plus pour les revaloriser ou les donner à ceux à qui ils seront utiles.



Chaque habitant produit 400 kg de déchets par an. Plus nous jetons, plus nous polluons, plus nous payons !

Jardiner au naturel

Petit balcon ou grand jardin, il est possible de planter, semer, arroser, entretenir, tout en préservant l'environnement.

> **Économiser l'eau**

- Arroser le soir et pailler pour limiter l'évaporation.
- Arroser abondamment en une seule fois plutôt qu'un petit peu chaque jour.

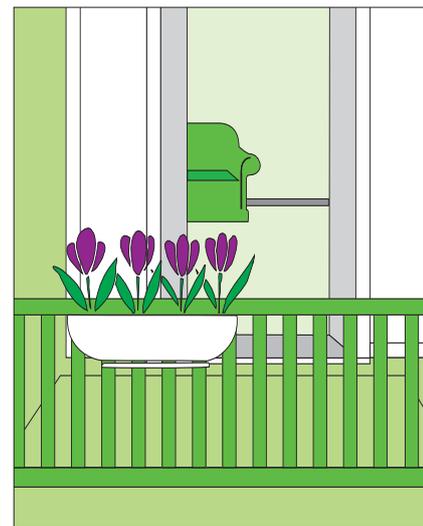
> **Jardiner naturel**

- Réaliser du compost en valorisant les déchets de cuisine et de jardin, pour obtenir un excellent engrais naturel.
- Lutter contre les mauvaises herbes en les arrachant avant qu'elles ne grainent.

> **Éviter la pollution liée aux traitements chimiques**

- Limiter l'emploi d'engrais et de pesticides.
- Respecter les doses : le surdosage n'augmente pas l'efficacité du produit.

Lutter contre les pucerons sans pesticides : une coccinelle dévore jusqu'à 100 pucerons par jour.



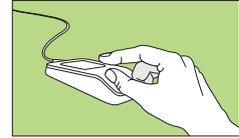
Conseils :

- Après avoir lavé les légumes, garder l'eau pour arroser les plantes.
- Bouturer soi-même les plantes évite d'en acheter.



Les végétaux absorbent du CO₂ et participent à la lutte contre l'effet de serre

Pour en savoir plus, quelques sites parmi d'autres :



> Sur l'air :

- Réseau de surveillance de la qualité de l'air dans la région Centre-Val de Loire..... www.ligair.fr
- Observatoire de la qualité de l'air intérieur..... www.oqai.fr

> Sur l'eau :

- Qualité de l'eau à Bourges..... www.ville-bourges.fr
- Agence de l'Eau à Orléans www.eau-loire-bretagne.fr
- Centre d'information sur l'eau www.cieau.com

> Sur le bruit :

- Centre d'information et de documentation sur le bruit (CIDB) www.bruit.fr

> Sur les déchets :

- Eco-emballages www.ecoemballages.fr

> Sur la consommation durable :

- ConsoGlobe www.consommerdurable.com
- UFC-Que-Choisir www.quechoisir.org

> Pour les jeunes :

- Ministère de l'Éducation Nationale www.jeunes.gouv.fr

> Les écogestes à adopter :

- Fondation Nicolas Hulot .. www.fondation-nature-homme.org

> Les sites généralistes :

- ADEME www.ademe.fr
- Espaces Info Énergie de votre région
- Actualités en matière d'environnement..... www.actu-environnement.com
- Le développement durable en région Centre-Val de Loire www.regioncentre-valde Loire.fr
- DREAL www.auvergne-rhone-alpes.developpement-durable.gouv.fr
- DREAL www.nouvelle-aquitaine.developpement-durable.gouv.fr

▶ RESTONS EN CONTACT !

45 37

ORLÉANS-CENTRE

33 rue du Fg de Bourgogne
45000 Orléans
T 02 38 54 32 10

ORLÉANS-DAUPHINE

4 rue des Roses
45100 Orléans
T 02 38 66 06 67

03 23

MONTLUÇON

5 rue des Forges
03100 Montluçon
T 04 70 28 81 70

MOULINS

21 rue des Combattants en Afrique du Nord
03000 Moullins
T 04 70 48 22 80

VICHY

55 allée des Ailes - Bât. A
03200 Vichy
T 04 70 31 27 56



18 41

AUBIGNY-SUR-NÈRE

7 rue du Bourg Coûtant
18700 Aubigny-sur-Nère

BOURGES-CENTRE

16-22 place de Juranville
18000 Bourges

BOURGES-TURLY

62 rue de Turly
18000 Bourges

BOURGES-VAL D'AURON

172 D rue de Lazenay
18000 Bourges

ST-AMAND-MONTROND

2 rue Racine
18200 St-Amand-Montrond

VIERZON

14 rue du Maréchal Joffre
18100 Vierzon

T 02 48 48 02 00

www.franceloire.fr

FRANCE LOIRE ENTREPRISE RESPONSABLE



N° 6024972



 **franceloire**
votre atout cœur dans l'immobilier

