



Être un
locataire
éco-citoyen

slh
Sèvre Loire Habitat
L'HABITAT À DIMENSION HUMAINE

Consignes de tri pour recycler vos emballages journaux et magazines



 PAS DE DÉCHETS ALIMENTAIRES, NI DE VERRE, NI DE SACS, FILMS OU BARQUETTES PLASTIQUES.

Papiers/Magazines



Tous les papiers

Petits emballages cartons



Boîtes, suremballages,
cartonnettes

Briques alimentaires

Emballages métalliques

Bien vidés, inutile de les laver



Boîte de conserves
canettes, barquettes alu

Aérosols, bidons

Emballages plastiques

Bien vidés, inutile de les laver



Petits flacons
de produits de toilette

Bouteilles, bidons, boîtes

STOP PUB

TROP DE PUB ?

Demandez votre autocollant
auprès du Service de Gestion des Déchets

cholet.fr
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DU CHOLETAIS
Service Gestion des Déchets
N° Vert 0 800 97 49 49



ECO
EMBALLAGES


Le Choletais
L'audace pour réussir

Les gestes éco-citoyens pour un quotidien durable

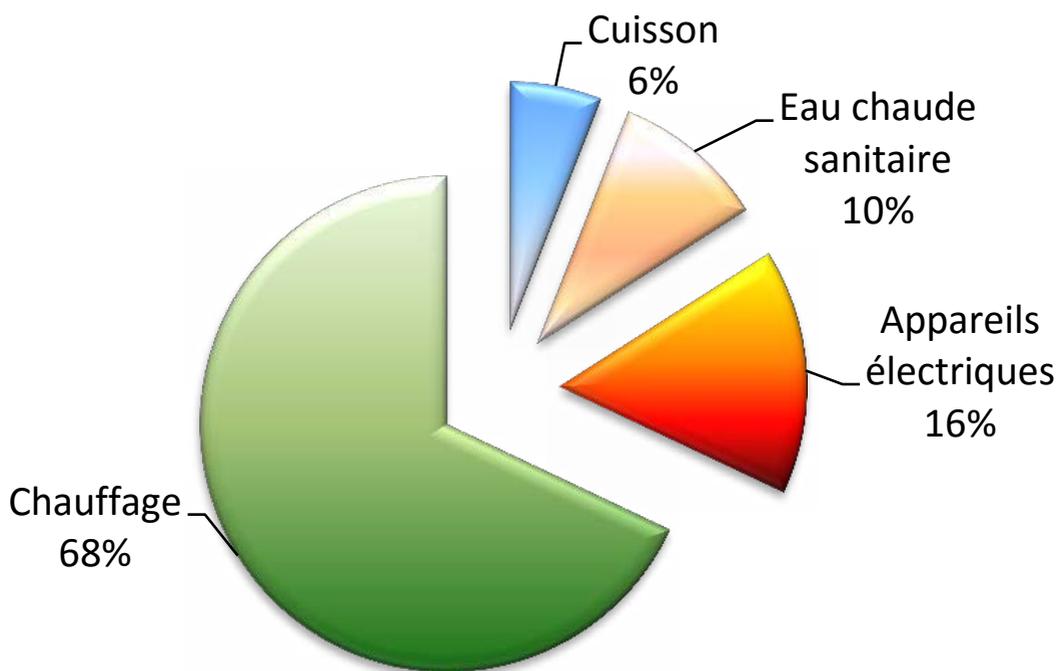
Aujourd'hui, se chauffer et s'éclairer pèse lourd dans le budget d'un ménage, alors que l'ensemble des coûts à assumer par chacun pour se déplacer, manger, se loger est en augmentation continue.

Dans un bâtiment, les pertes de chaleur sont dues pour 30 % aux murs, 30 % aux fenêtres, 25 % à la toiture et 15 % au sol du rez-de-chaussée. SLH lance régulièrement des programmes de rénovation pour améliorer l'isolation thermique et le confort du locataire. Isoler un logement, protège le locataire des écarts de température extérieure et stabilise celle qui règne à l'intérieur, ce qui permet de baisser la facture du chauffage.

Pour leurs besoins domestiques, les ménages consomment près de la moitié de l'énergie produite en France.

En modifiant son comportement, par des gestes simples, des investissements malins, il est possible d'améliorer la qualité de son logement.

(Les chiffres présentés dans le document sont des coûts moyens.)



► Source CEREN 2013. Chiffres clés clima air énergie. Édition 2014 - ADÈME

Le chauffage*

- **Économisez jusqu'à 300 €/an** en modérant votre température : bien que certains soient plus frileux que d'autres, une température de 19-20° C se révèle souvent tout à fait suffisante pour les locaux « de vie » (salon, salle à manger,...). Rappelons aussi qu'il n'est pas sain de vivre dans une atmosphère surchauffée (maladies respiratoires,...).
- Baissez la température du chauffage d'un degré, c'est **7 % d'économies !**
- Ne chauffez pas inutilement, une température de 16-17° est très convenable pour les locaux peu occupés ou lorsque le logement est vide. Une chambre à coucher, par exemple, s'accommode très bien de cette température vu qu'elle est inoccupée en journée.
- N'étez pas votre linge mouillé sur les radiateurs : en les couvrant, vous les empêchez de chauffer et vous risquez de provoquer de la condensation dans la pièce à cause de l'humidité que le linge dégage.
- Dégagez les espaces autour des radiateurs (meubles, linge à sécher,...) pour ne pas entraver la propagation de la chaleur dans la pièce.
- S'il fait trop chaud dans une pièce, ouvrez une porte intérieure plutôt qu'une fenêtre.
- Dans la vie de tous les jours, le dépoussiérage des radiateurs permet de limiter les pertes de rendement d'émission de chaleur.



* Ces conseils s'appliquent aux logements individuels ou collectifs équipés de radiateurs.

La consommation d'énergie dans les résidences principales

Les portes et les fenêtres

- ▶ Fermez les rideaux, stores et volets pendant la nuit. Vous réduirez les pertes de chaleur par les fenêtres de 30 à 50 %, surtout par temps froid et si vous disposez de simples vitrages. Ne placez pas les rideaux devant les radiateurs ou ne les laissez pas pendre juste au-dessus, sinon vous chauffez la fenêtre au lieu de chauffer l'intérieur de la pièce !
- ▶ Au contraire, profitez au maximum de la lumière du soleil et de sa chaleur gratuite en journée.
- ▶ Le dessous des portes et les contours des vieux châssis constituent des entrées d'air importantes. Les « boudins de porte » et les matériaux isolants placés autour des châssis limitent fortement ces entrées. Ce type de matériau isolant se trouve facilement dans tous les magasins de bricolage.
- ▶ Pensez à renouveler l'air de votre logement pour permettre d'apporter l'oxygène nécessaire tout en éliminant les polluants et les particules. Une bonne ventilation peut être assurée, sans gaspiller trop de chaleur, en ouvrant les fenêtres et en éteignant les radiateurs pendant 5 à 10 minutes.
- ▶ Nous vous rappelons, afin que la ventilation de votre logement se fasse bien, **qu'il ne faut jamais boucher les grilles** hautes et basses d'aération.



L'eau

- ▶ Un français consomme en moyenne 50 m³ par personne et par an. Le prix au m³ est de 3,99 € pour l'eau froide et 5,70 € pour l'eau chaude.
- ▶ 93 % est utilisée pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat, 7 % pour la boisson et la préparation des repas. (source : ministère de l'écologie et du développement durable).

Type de logement			
Consommation annuelle	50 m ³	100 m ³	200 m ³
Facture d'eau	233 €	466 €	932 €

Prix forfaitaires prévisionnels de SLH



La consommation d'énergie dans les résidences principales

L'eau chaude

- Réglez la température de l'eau chaude de 55 à 60 °C pour l'eau chaude sanitaire (en logement équipé d'une production individuelle), c'est assez pour limiter le développement de bactéries pathogènes, mais pas trop pour éviter l'entartrage du chauffe-eau.
- Réservez le bain à des moments de détente occasionnels et préférez la tonicité d'une douche. Pour rappel : **une douche consomme environ 50 litres d'eau chaude contre plus ou moins 150 litres pour un bain.**

Pour une famille de 4 personnes :

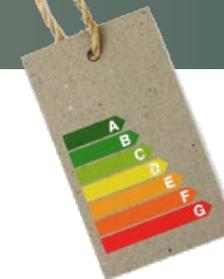
- En prenant des bains : dépenses annuelles de **1 250 à 1 665 € par an**, soit 150 à 200 litres d'eau par bain et par personne.
- En prenant des douches : environ **330 € par an**.
- Les pommes de douche économiques se trouvent facilement dans les magasins de bricolage et sanitaires et permettent des économies de 40 à 50 %. Ne laissez pas de côté le pack économique que nous vous avons fourni. Et pour les retardataires, il est encore temps de venir en agence le récupérer.
- La plupart des douches consomment 15 à 20 litres d'eau/min. Ne la laissez pas couler.



L'eau froide

À titre d'exemples :

- Un lave-vaisselle : 10 à 30 litres par cycle,
- Un lave-linge : 60 litres par cycle.
- Fermez l'eau lorsque vous vous brossez les dents, lavez le visage ou rasez, vous économiserez ainsi jusqu'à 12 litres d'eau chaque minute.
- La pomme de douche avec aérateur vous permet de faire **30 à 40 %** d'économies. Les mousseurs installés au niveau des robinets permettent également de réduire la consommation d'eau de **30 %**.
- Bouchonnez l'évier. Quand vous faites la vaisselle, ne laissez pas couler l'eau chaude sans interruption. Remplissez le bac et utilisez la même eau savonnée. Rincez à l'eau froide.
- En maison individuelle, quand vous lavez votre voiture, remplissez un seau d'eau et employez une éponge. Vous pouvez ainsi économiser quelque 300 litres d'eau.
- Les hausses de facture d'eau peuvent parfois venir de petites fuites cachées. Toute fuite, même minime a un coût :
 - Un robinet qui goutte, c'est 100 litres par jour : environ **145 € par an**,
 - Une fuite de la chasse d'eau, c'est 30 à 250 m³/an : **de 120 € à 1 000 € par an**.



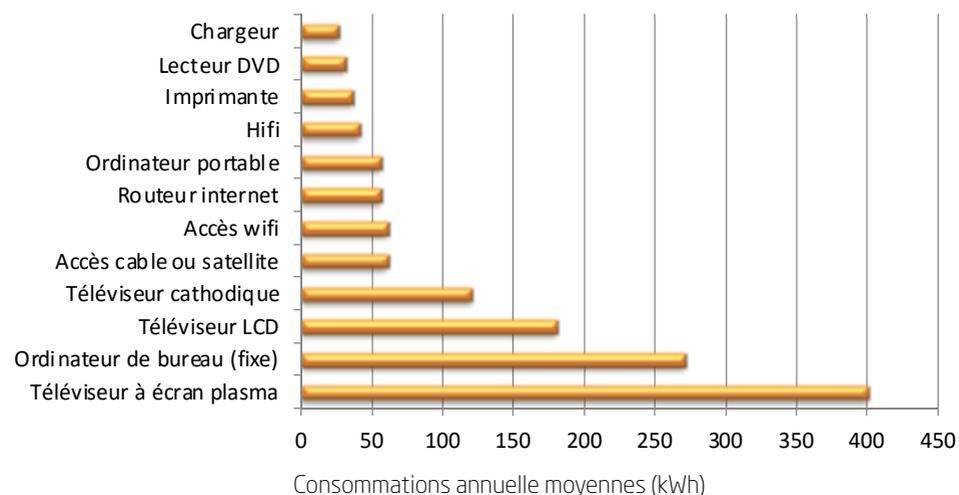
La consommation d'énergie dans les résidences principales

L'électricité

Il n'y a pas cinquante manières différentes d'investir intelligemment dans l'électroménager afin de faire des économies d'énergie. La solution principale : acheter les appareils les moins énergivores et labellisés.

Dans les magasins d'électroménager, une étiquette énergétique est apposée sur chaque appareil de type réfrigérateur, congélateur, four électrique ou lave-linge. Elle correspond à une classification de A à G : les appareils de classe A (c'est-à-dire : AAA, A+ et A++ selon le type d'appareils) sont nettement plus économiques à l'usage et polluent donc beaucoup moins.

Les appareils de classe B sont moins performants et ainsi de suite, les G étant à proscrire. Les machines classées A sont un peu plus chères mais vous amortirez votre achat rapidement grâce aux économies faites.



En cuisinant

- ▶ Un couvercle sur une casserole permet de faire bouillir de l'eau trois fois plus vite, donc avec trois fois moins d'énergie.
- ▶ Veillez à l'état de votre batterie de cuisine. Des casseroles ou poêles au diamètre mal adapté à votre plaque de cuisson peuvent consommer jusqu'à 50 % d'énergie en plus.
- ▶ Si vous cuisinez à l'électricité, vous pouvez arrêter votre plaque ou votre four 5 à 10 mn avant la fin de la cuisson. L'inertie thermique du système électrique suffit pour terminer parfaitement la cuisson.
- ▶ Les fours à air chaud (chaleur tournante) chauffent plus vite et sont donc plus économiques.
- ▶ Évitez au maximum d'ouvrir la porte du four en cours de cuisson, cela gaspille beaucoup de chaleur. Chaque ouverture de porte équivaut à une perte de 20 % de la chaleur.
- ▶ Le four à micro-ondes est également un allié de choix. Plus rapide et nettement moins gourmand en énergie qu'un four traditionnel, il vous fera gagner du temps et de l'argent. De petites quantités de liquide, par exemple, chaufferont facilement au four à micro-ondes.



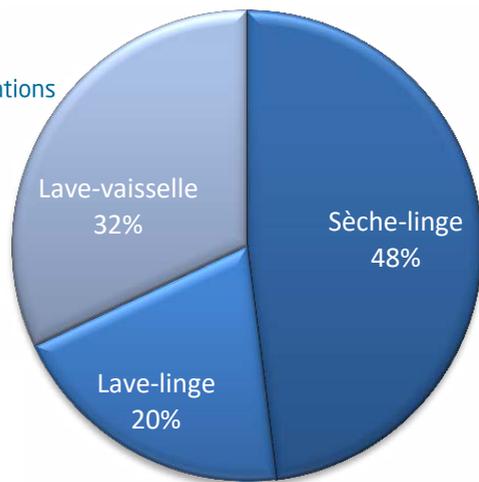
La consommation d'énergie dans les résidences principales

Congélateur et réfrigérateur

Faire du froid, ça coûte cher :

- ▶ Dégivrez régulièrement votre congélateur : deux petits millimètres de givre augmentent de 10 % sa consommation.
- ▶ Remplacez les joints, si nécessaire, du réfrigérateur ou du congélateur. Pour vérifier l'efficacité de vos joints, insérez une feuille de papier dans la porte. Si vous sentez une résistance en la retirant, c'est que la porte ferme bien. Sinon, remplacez le joint d'étanchéité et faites 10 % d'économies.
- ▶ Il est inutile de régler le thermostat du réfrigérateur à moins de 5°C, chaque degré de moins augmente la consommation de 5 à 10 %.
- ▶ Ne collez pas votre frigo contre le mur et nettoyez la grille à l'arrière au moins une fois par an.
- ▶ Ne surchauffez pas la pièce dans laquelle se trouve votre réfrigérateur. A 18°C, votre appareil consommera 3 fois moins d'électricité qu'à 23°C.
- ▶ Ne placez pas de plats chauds ou tièdes dans le réfrigérateur.

Répartition des consommations
du poste de lavage.



Source TraKO'watts

Le lave-vaisselle

- ▶ Attendez d'avoir un lave-vaisselle complet pour le faire tourner. À l'inverse, ne le surchargez pas non plus, il risque d'y avoir des résidus et un deuxième lavage n'est évidemment pas une économie.
- ▶ Les grandes pièces telles que les passeroies, bols mélangeurs,... qui sont souvent peu sales, ne valent pas la peine d'encombrer le lave-vaisselle, un simple rinçage à l'eau froide est suffisant.
- ▶ Si votre lave-vaisselle en est équipé, utilisez le programme économique (temps réduit et basse température).
- ▶ Nettoyez régulièrement le filtre. Un filtre régulièrement nettoyé augmente la durée de vie du lave-vaisselle et diminue sa consommation d'énergie.



La consommation d'énergie dans les résidences principales

Le lave-linge et le sèche-linge

Attendez que votre machine soit remplie pour la faire tourner.

- ▶ Les lessives à basse température (30-40°C) consomment trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C. En outre, les produits de lessive actuels sont de plus en plus efficaces et les cycles à haute température se justifient de moins en moins. Ainsi, un cycle à 60°C pour du linge de maison ou des articles un peu plus sales est suffisant. Les vêtements de tous les jours s'accommodent bien, quant à eux, d'un cycle à 30 ou 40°C.
- ▶ Utilisez le programme « éco » pour des vêtements peu souillés, qui diminue la température et la durée de lavage : de 30 à 40 % d'économies par rapport au cycle ordinaire.
- ▶ Essorez à 1 200 tours. Si vous devez absolument utiliser un séchoir, optez pour un essorage maximum à 1 200 tours/minute, suffisamment efficace et moins énergivore.
- ▶ Veillez à trier le linge de façon à adapter au mieux la température de lavage.
- ▶ Utilisez rarement le sèche-linge. C'est un appareil très énergivore : il consomme 2 à 3 fois plus d'énergie que votre lave-linge. Séchez le linge au soleil plutôt que dans un sèche-linge, cela ne nécessite aucune énergie.



Le multimédia

- ▶ **Le poste multimédia représente 30 % des consommations d'électricité spécifiques.** Il est le poste le plus consommateur et est surtout celui qui augmente le plus rapidement depuis quelques années. Ce poste regroupe **les consommations des équipements audio, vidéo, hifi, TV...**, toutes **les veilles** qui peuvent être consommées par ces appareils (ces veilles représentent 3,6 % de la consommation totale en électricité spécifique et 21,2 % de la consommation des équipements multimédia) ainsi que **les consommations des équipements informatiques.**
- ▶ Éteindre tous les appareils. La plupart des appareils ne sont utilisés qu'une à deux heures par jour. Le reste du temps, ils demeurent en mode veille et consomment inutilement du courant. Les modems, imprimantes, ordinateurs et presque tous les autres appareils peuvent être déconnectés complètement du réseau en utilisant des multiprises à interrupteur.
- ▶ Quand plusieurs appareils sont branchés autour d'une même unité centrale, comme c'est le cas pour l'informatique, le home cinéma ou la hi-fi, il est judicieux de brancher toutes les machines dans des réglettes multiprises à interrupteur. De la sorte, vous pouvez couper d'un seul geste l'alimentation de tous les appareils et ils ne resteront pas en position de « veille ».
- ▶ Les appareils en veille sont très nombreux (TV, lecteurs DVD, chaîne hi-fi, ordinateur...) et consomment 24h/24h, 365 jours par an. **Vous pouvez économiser jusqu'à 500 kWh par an (soit environ 55 € par an) en éteignant complètement vos appareils.**



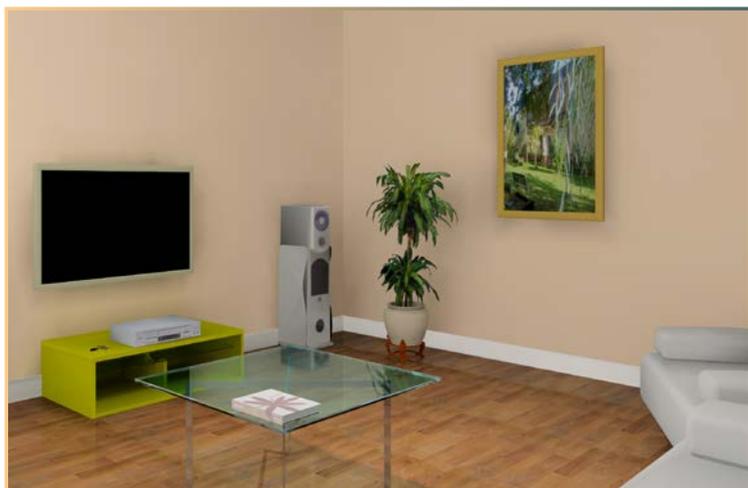
La consommation d'énergie dans les résidences principales

La télévision

La consommation d'un téléviseur augmente avec sa taille : en multipliant par 2 la taille de l'écran, on multiplie par 4 sa consommation.

Les téléviseurs à écran LCD consomment 1,6 fois plus, ceux à écrans plasma 3,5 fois plus que les téléviseurs à tube cathodique, ce qui est essentiellement dû à l'augmentation de leur taille.

Sachez que 10 heures de TV / jour = 165 € par an.



Les chargeurs

Les chargeurs continuent de consommer de l'énergie quand ils restent branchés, même si l'appareil n'est pas connecté à eux. Débranchez les chargeurs dès que les appareils sont rechargés.

L'ordinateur



Selon les réglages paramétrés sur votre ordinateur, il consommera plus ou moins. Il est possible d'adapter au mieux la consommation de son ordinateur en fonction de l'usage que l'on en a. Pour cela, il s'agit de programmer l'arrêt d'un écran ou la veille d'un ordinateur.

Pour l'écran, il est possible de **programmer son extinction au bout d'un temps d'inactivité** que l'on définit mais il ne faut pas confondre écran en mode veille et écran de veille. Car si les économiseurs d'écrans avaient encore un intérêt il y a quelques années pour les écrans cathodiques, ce n'est plus le cas aujourd'hui avec les écrans plats LCD, bien au contraire : un écran de veille animé consomme 2,7 fois plus d'énergie qu'un écran noir !

Pour l'ordinateur, il existe deux types de veille :

> La veille met l'ordinateur et ses périphériques en pause mais ne coupe pas l'alimentation. Seuls l'écran, les disques durs et le processeur sont arrêtés. L'ordinateur repart très vite dès que vous appuyez sur une touche ou bougez la souris.

> La veille prolongée éteint totalement l'ordinateur en coupant l'alimentation mais, contrairement à un arrêt classique, elle sauvegarde l'environnement de travail. Le redémarrage est plus rapide que pour un démarrage normal et les programmes et documents sur lesquels vous travaillez sont de nouveau ouverts.

Si vous quittez votre poste de travail pour quelques minutes, éteignez l'écran, il supporte très bien les extinctions et allumages répétés. **Pour faire des économies, inutile de le laisser allumer si on ne s'en sert pas pendant plus d'un quart d'heure et éteignez votre ordinateur dès que vous ne l'utilisez plus. Vous ne consommerez pas plus d'énergie en l'éteignant puis en le rallumant qu'en le laissant allumé.**

Concernant les périphériques tels qu'imprimante ou scanner, allumez-les uniquement quand vous les utilisez.

Désactivez le Bluetooth ou le WiFi si vous ne les utilisez pas, ils consomment également de l'énergie.

La consommation d'énergie dans les résidences principales

L'éclairage

Soigner son éclairage, c'est participer à la réduction de ses dépenses électriques.

- ▶ Éteignez les lumières chaque fois que vous quittez une pièce même pour une courte durée.
- ▶ Profitez au mieux de la lumière du jour. Aménagez les pièces de séjour et le bureau dans les endroits les plus lumineux, pensez à installer les plans de travail à proximité d'une fenêtre.
- ▶ Pour reconnaître des ampoules économiques, examinez l'étiquette énergie (obligatoire) : les ampoules économiques sont toujours de classe A ou B. Plus chères à l'achat, les ampoules économiques sont néanmoins incontestablement rentables puisqu'elles consomment 5 à 6 fois moins et durent jusqu'à 12 fois plus longtemps que les anciennes à incandescence.

Une lampe halogène classique de 50 W remplacée par une lampe halogène avec couche infrarouge réfléchissante, c'est 30 % d'économie.

Une lampe halogène classique de 300 W remplacée par une lampe halogène aux halogénures métalliques, c'est 75 % d'économie.

Les coûts de consommation (pour une utilisation de 2 heures par jour) :

La lampe basse consommation 15W : **1,10 € par an**,

Une ampoule de 75 W : **5,50 € par an**,

Une lampe halogène 500W (= convecteur) : **37 € par an**.



Les déplacements

- ▶ Favorisez les transports en commun. Évidemment, tout le monde n'a pas une gare ou un arrêt de bus devant chez soi mais on peut très bien prendre son véhicule jusqu'à la gare la plus proche et le laisser dans les parkings prévus. Notez bien que ce véhicule ne doit pas forcément être une voiture ; dès que le temps (et la distance) le permet, pourquoi ne pas prendre son vélo ?
- ▶ Le covoiturage permet de réduire la consommation et le coût par le nombre de passagers (quatre personnes dans une voiture, c'est diviser le coût et la consommation par le même chiffre).
- ▶ En ville, l'usage du deux-roues vous évitera les embouteillages. Idéalement, ce deux roues est un vélo mais, pour les plus pressés ou les moins motivés, les scooters, vélomoteurs ou motos de petites cylindrées sont aussi des alternatives intéressantes.

RÉDUIRE SES FACTURES, C'EST POSSIBLE !

Limiter ses consommations d'énergie ne nécessite pas forcément de tout révolutionner. Le budget d'une famille ne permet pas toujours de rénover le logement pour en améliorer les performances énergétiques. Pour autant, quelques bons réflexes suffisent pour faire baisser la facture d'énergie, en toute simplicité et à moindre coût !





34 rue de Saint Christophe
CS 32144 - 49321 Cholet Cedex
Tél.: 02 41 75 25 25 - E-mail : oph@slh-habitat.fr

slh-habitat.fr

Des femmes et des hommes, de l'expérience

Plus de 100 collaborateurs
+ de 95 ans d'expérience du logement social

Des agences proches

Agence du Parvis

6 rue du Bordage Marc - 49300 Cholet
Tél : 02 41 75 25 85

Agence Jean Monnet

19 avenue Schuman - 49300 Cholet
Tél : 02 41 75 25 80

Un seul numéro

Pour nous joindre, 24 h / 24 et 7 j / 7 :

02 41 75 25 25