



Pour préserver
la **planète** et
économiser vos **charges**,
suivez le **guide** !

Un habitat
plus agréable

De nouveaux
services

**Vous venez d'emménager
dans un logement certifié
"Habitat et Environnement".
Bienvenue !**





Notre engagement : obtenir le certificat "Habitat et Environnement" pour des résidences plus respectueuses de l'environnement

Le groupe Opac du Val de Marne - Expansiel a décidé d'agir pour la planète. En effet, en recourant systématiquement à la certification "Habitat et Environnement", il s'engage à respecter des règles précises – à la fois dans la conception et la réalisation des logements, mais aussi dans leur gestion – et à prendre des dispositions pour réaliser des économies d'énergie, rationaliser les consommations d'eau, entretenir au mieux les installations et les équipements ou encore trier les déchets, etc.

Votre engagement : avoir le geste vert

Cette brochure est un guide des bonnes pratiques pour bien utiliser le bâtiment : réaliser un tri efficace des déchets, faire en sorte de réduire sa consommation d'eau et d'électricité, savoir acheter des produits peu "énergivores"... Autant de gestes simples qui rendent les installations encore plus efficaces et les charges plus légères.

Ainsi, protéger l'environnement est d'abord une action collective. La participation de chacun est capitale. Nous avons donc tous à y gagner !

Eau

Moins consommer pour préserver un bien précieux et cher

L'eau est une ressource de plus en plus rare.
Chassons le gaspillage !

Le compteur d'eau

Le dispositif de comptage de la consommation d'eau est individuel. Il est ainsi possible de maîtriser sa consommation en vérifiant régulièrement son compteur.

Des robinets mitigeurs sur tous les sanitaires

Le mitigeur permet d'obtenir plus vite la température souhaitée : c'est donc de l'eau économisée. Les robinets sont tous équipés d'une butée intermédiaire, il n'est en effet pas toujours nécessaire de faire couler à plein débit.



Des réservoirs de chasse d'eau à double commande

Avec ce système, chacun peut choisir la quantité d'eau à libérer dans les WC. Pour une famille, cela représente une économie de 15 % en moyenne (par rapport aux chasses d'eau classiques).

Les gestes verts

Savez-vous qu'un WC consomme de 3 à 6 litres, une douche de 30 à 80 litres et un lave-linge de 80 à 120 litres ? Soyons donc vigilants :

- Privilégier les douches aux bains (100 bains = 500 douches !) et arrêter l'eau pendant le savonnage.
- Ne pas négliger les fuites : une chasse d'eau qui fuit représente 16 litres par heure et un robinet qui goutte 4 litres par heure (soit une douche par jour). En cas d'augmentation inexplicquée de la consommation, il est donc conseillé de contacter son gardien ou l'entreprise en charge de la maintenance.
- Ne pas laisser couler l'eau, tant pour se laver les dents que pour faire la vaisselle (utiliser un récipient).
- Optimiser lave-linge et lave-vaisselle en ne les faisant tourner que lorsqu'ils sont pleins, en cycles "éco".

Chauffage et eau chaude

Garantir le confort sans gaspiller d'énergie

Chauffage et eau chaude représentent les deux tiers de notre consommation d'énergie et une part importante des charges. Réaliser des économies a donc un effet visible sur le montant de ces dernières.

Des radiateurs avec des thermostats

19 °C, c'est la température recommandée pour vivre dans un logement agréable tout en limitant les dépenses d'énergie. Grâce aux thermostats, la température ambiante peut être à tout moment facilement régulée. Lorsque des pièces restent inoccupées, on peut y baisser le chauffage d'1 à 2 °C.

Une isolation de qualité pour un confort thermique optimisé

Toutes les fenêtres possèdent des double-vitrages permettant de préserver la chaleur en hiver et la fraîcheur en été. Les volets roulants protègent du froid ou de la chaleur, sans plonger la pièce dans l'obscurité et nécessiter d'utiliser une lumière artificielle.

Il est formellement interdit de percer les montants des fenêtres : en plus de dégrader le matériel, cela endommagerait la qualité de l'isolation.



Les gestes verts

- Mettre le chauffage au minimum (position hors gel) lors d'une absence prolongée. Pour une absence de courte durée, baisser le chauffage d'un ou deux degrés.
- Ne pas couvrir ou obstruer les radiateurs.
- Fermer rideaux et volets la nuit en hiver : la chaleur n'en sera que mieux conservée.
- Les installations de chauffage sont suffisantes : ne pas utiliser des appareils de chauffage d'appoint qui peuvent présenter des dangers pour les personnes (incendie, émanations toxiques, etc.).

Électricité

Éclairage et appareils électriques : limiter la consommation

Quelques investissements raisonnables et de nouveaux réflexes permettent de faire baisser les factures.

Un éclairage et un ascenseur économes en électricité

Par souci d'économie et dans le but de réduire les charges en fin d'année, l'intégralité de l'éclairage des parties communes ainsi que l'ascenseur sont économes en électricité.

L'étiquette Énergie de vos appareils électroménagers

Énergie	Type d'équipement
Fabricant Modèle	Marque modèle
Economique A B C D E F G	A
Plus économique	
Consommation d'énergie kWh/an ou kWh/cycle	888
Données normalisées par type d'équipement	
Bruit (dB(A) par élément)	88

- 1 Le haut de l'étiquette est commun à tous les équipements.
- 2 Cette case indique le niveau de consommation d'énergie de l'équipement. Le niveau A (flèche verte) indique qu'il est économe. Le niveau G (flèche rouge) indique qu'il est gourmand.
- 3 Cette case indique la consommation d'électricité (obtenue dans des conditions d'essai normalisées).

4 Cette partie est spécifique à chaque type d'équipement.

5 Cette case indique le niveau de bruit. Plus le chiffre est élevé, plus l'appareil est bruyant. Cette mention est facultative.



Les gestes verts

Du côté de l'éclairage, les conseils à suivre :

- Éteindre la lumière quand on quitte une pièce.
- Éteindre les veilles des appareils électriques (cela peut permettre d'économiser jusqu'à 80 € par an).
- Exploiter la lumière naturelle : elle est gratuite et inépuisable.
- Utiliser des ampoules basse consommation. En additionnant l'achat et la consommation, elles coûtent 2,5 fois moins cher que des lampes classiques et durent 6 à 8 fois plus longtemps.
- Nettoyer régulièrement la poussière sur les ampoules : le flux lumineux est amélioré de 40 %.

Du côté des équipements, les bonnes pratiques à adopter :

- Choisir un équipement de classe A (voir ci-contre).
- Privilégier le lavage du linge à 30 ou 40 °C.
- Laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur. Dégivrer le réfrigérateur très régulièrement (4 cm de glace double la consommation) et dépoussiérer sa grille une fois par an.
- Couvrir les casseroles pour faire bouillir l'eau (un gain de 20 à 30 % d'énergie).

Aération et ventilation

Renouveler l'air et limiter les pertes de chaleur

Ventiler est une nécessité pour le logement comme pour la santé et l'hygiène de ses occupants. Un air renouvelé chauffe plus facilement, réduit la condensation et empêche ainsi le développement des moisissures.



La Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC) hygroréglable

Les logements sont dotés d'une VMC hygroréglable dont le débit d'air varie en fonction de l'occupation. Cette technique permet de garantir l'évacuation plus rapide de l'humidité tout en limitant les gaspillages.

L'air entre par les petites ouvertures dans les fenêtres du séjour et des chambres puis circule dans les autres pièces en s'infiltrant par le bas des portes. L'air ressort ensuite par les bouches situées dans les pièces "humides" (WC, salle de bains, cuisine).

Il faut contacter son gardien au plus vite si le moteur fait un bruit anormal ou s'il est arrêté.

Les gestes verts

- Veiller à maintenir un espace de 2 cm sous les portes pour permettre la circulation de l'air.
- Ne jamais boucher une entrée d'air ou une bouche d'extraction.
- Ne jamais arrêter la VMC, elle est conçue pour fonctionner en permanence. Sa vitesse est modulable : on peut ainsi mettre le débit maximal lorsque l'on cuisine ou prend une douche.
- Entretenir régulièrement les installations : nettoyer les bouches d'extraction des pièces humides tous les trois mois, dépoussiérer les entrées d'air en veillant à ne pas les mouiller.
- Aérer son logement 10 minutes, même en hiver, après avoir éteint les radiateurs.

Bruit

Respecter les autres

Un environnement de qualité passe aussi par des conditions de vie agréables, sans bruit intempestif. On parle de bruits de voisinage lorsqu'ils durent longtemps, sont très forts et se répètent fréquemment. Ils sont provoqués par le comportement désinvolte de personnes, directement, ou par l'intermédiaire d'appareils bruyants ou d'animaux.











L'isolation acoustique de votre logement

La réglementation acoustique de 1999 impose un isolement minimum de 30 décibels contre les bruits extérieurs et une absorption acoustique dans les circulations communes : couloirs, escaliers, halls d'entrée... Les façades bénéficient donc d'une isolation efficace et les fenêtres de double-vitrages performants.



Les gestes verts

Les 10 commandements du bien vivre ensemble :

-  Je n'ai pas le droit de gêner mes voisins, ni le jour, ni la nuit.
-  Chez moi, je marche en chaussons, en chaussettes ou pieds nus.
-  J'évite de courir dans l'appartement.
-  Je m'habitue à ne pas crier.
-  Je modère le son de ma télévision et de ma chaîne Hi-Fi.
-  J'achète des appareils électroménagers silencieux et je ne les fais pas fonctionner la nuit.
-  Je bricole et je tonds la pelouse à des horaires acceptables.
-  Je ne claque pas les portes.
-  Je descends les escaliers sans faire trop de bruit.
-  J'apprends à mon chien à ne pas aboyer inconsidérément.

Source : Ademe

Déchets ménagers

Savoir trier pour permettre le recyclage

Le volume de nos déchets n'a cessé d'augmenter ces dernières années. Il est indispensable de les trier pour les recycler mais aussi de réduire les quantités produites. Il en va de la protection de notre environnement et de notre santé.

Des locaux adaptés au tri des déchets

La résidence possède un local avec des containers de couleur différente. Les déchets triés seront traités dans les centres de tri et pourront connaître une nouvelle vie. Ainsi : le verre redevient bouteille, les journaux et magazines sont transformés en carton ou papier journal, les métaux sont refondus et transformés, les bouteilles en plastique deviennent tuyau, pull-over, etc. Une partie des déchets non recyclables est brûlée : l'énergie ainsi produite sert notamment au chauffage urbain.

Pour mémoire :

- Le bac jaune accepte : bouteilles et flacons en plastique, briques, boîtes de conserve, aérosols... mais pas les sacs plastiques.
- Le bac bleu accepte : journaux, magazines, papier sans film plastique.
- Le bac vert accepte : emballages en verre mais pas les ampoules électriques.

Le ramassage des encombrants par la Ville

Votre commune assure le ramassage des encombrants (cf. fiche jointe). Les vendeurs reprennent les anciens appareils électriques lors de la vente d'un nouvel appareil similaire. On peut également se rendre à la déchetterie de sa commune, c'est gratuit.



Les gestes verts

- Ne pas laisser traîner les encombrants dans les parties communes, à l'intérieur ou à l'extérieur du bâtiment.
- Ne pas jeter de produits toxiques ou dangereux n'importe où. Les piles et accumulateurs doivent être déposés dans des urnes (souvent installées aux entrées des magasins).
- Adopter un nouveau comportement d'achat : choisir des produits sans emballage inutile (éviter les sachets individuels).
- Privilégier l'achat des produits labellisés "Ecolabel" ou certifiés "NF Environnement".



Glossaire

Centres collectifs : usines dont le rôle est de valoriser, traiter ou stocker les déchets.

Certification : procédure par laquelle un organisme indépendant atteste qu'un produit, un processus ou un service est conforme aux exigences spécifiées.

Chauffage urbain : chauffage des immeubles à partir de centrales qui alimentent, par un réseau de canalisations, des zones urbaines entières.

Décibel (Db) : unité de mesure de l'intensité d'un bruit.

Développement durable : il s'agit d'un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.

Ecolabel : reconnaissance officielle de la qualité écologique d'un produit.

Effet de serre : phénomène naturel indispensable à la vie sur terre. Certains gaz présents dans l'atmosphère, tels que le gaz carbonique, retiennent les rayonnements infrarouges du soleil et constituent ainsi une coque chauffante autour de la Terre. Il devient inquiétant lorsqu'il s'accroît.

Énergies fossiles : énergies constituées par fossilisation (gaz, pétrole, charbon). Leur combustion émet des gaz à effet de serre et les réserves sont limitées.

Énergies renouvelables (EnR) : énergies produites par différents processus naturels (rayonnement solaire, vent, bois, pluie, géothermie, etc.).

Kilowatt heure (kWh) : énergie consommée par un appareil de 1 000 W pendant 1 heure.