

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

Antoine de Saint-Exupéry

• Antenne de Beaulieu :  
31 place des Templiers  
86000 Poitiers  
05 49 01 41 75

• Antenne des Trois-Cités :  
15 bis rue du Clos Gaultier  
86000 Poitiers  
05 49 01 04 97

• Antenne de Bel-Air :  
27 rue Emile Roux  
86000 Poitiers  
05 49 58 20 10

• Antenne des Couronneries :  
53 avenue de l'Europe  
86000 Poitiers  
05 49 47 57 83

• Antenne de Saint-Eloi :  
5 place Fabre d'Eglantine  
86000 Poitiers  
05 49 44 99 73

Soyez **Écolocataire**



© Agence FAUVE DOS:080.0927 - Imprimé sur papier recyclé



mes gestes verts  
pour la planète



**Logiparc**  
VIVRE LA VILLE AVEC VOUS

Office Public de l'Habitat de Poitiers



**Logiparc**  
VIVRE LA VILLE AVEC VOUS

Office Public de l'Habitat de Poitiers

# Sommaire

LE CHAUFFAGE	p.3	L'ECLAIRAGE & L'ELECTRICITE	p.7
LA VENTILATION	p.4	L'EAU	p.8
LES EQUIPEMENTS MENAGERS	p.5	LA CONSOMMATION DURABLE	p.9
LES DECHETS	p.6	LE TRANSPORT	p.11

**Ce guide va vous aider à mieux vivre dans votre logement.** Il est truffé de conseils pour adopter les bons gestes pour préserver la planète, éviter les gaspillages et réduire votre facture énergétique. Respecter le tri des déchets, surveiller sa consommation d'eau et d'électricité, privilégier l'achat de produits marqués d'une certification ou d'une étiquette énergétique, acheter des légumes et des fruits de saison... autant de gestes qui font de vous un véritable « ecolocataire ».

Pour sa part, LOGIPARC a inscrit le développement durable au cœur de ses nouveaux projets de construction avec pour objectif une maîtrise des charges locatives pour les habitants, et une démarche citoyenne pour la préservation des ressources de la planète. Cela se traduit par une meilleure orientation des bâtiments pour un apport solaire optimisé, une isolation renforcée, l'utilisation de matériaux naturels (bois, terre cuite, pierre...), le recours aux énergies renouvelables, des équipements innovants pour la fourniture d'eau chaude et de chauffage (pompe à chaleur, chaudière à condensation...), l'engagement de réalisation de chantiers « propres ». Désormais toute opération de construction est labellisée THPE (Très Haute performance Energétique) et certifiée HE (Habitat et Environnement). Sur le patrimoine ancien, cela se traduit par l'utilisation de produits sains pour l'entretien, l'équipement basse consommation pour l'éclairage des parties communes, la programmation de bilans thermiques et de pose de menuiseries isolantes.

À travers ce guide, Logiparc maintient son effort pour vous aider à maîtriser votre consommation d'énergie au quotidien, et contribue à cette démarche en vous offrant les ampoules basse consommation pour l'équipement de votre cuisine et de votre séjour.

## Le chauffage

Pour bénéficier d'un confort optimal, l'utilisation du chauffage doit respecter certaines normes. Les températures à retenir pour obtenir un bon niveau de confort dans le logement sont les suivantes :

- 19 °C dans le séjour
- 16 °C dans les chambres (vous améliorez la qualité de votre sommeil)
- 21 °C dans la salle de bains

Afin d'atteindre une température idéale, pensez à utiliser le thermostat d'ambiance.

**Il est également important de penser à baisser le chauffage en cas d'absence dans le logement. En effet, 1 °C de moins, c'est 7% de consommation économisée.**

Pour votre confort et vos économies, quelques gestes simples :

- Empêcher les courants d'air en hiver permet de conserver la chaleur du logement.
- Ne pas faire sécher du linge devant ou sur le radiateur assure une bonne diffusion du chauffage dans le logement.
- Fermer les volets, rideaux, fenêtres dès la tombée de la nuit constitue un bon moyen pour pallier toutes déperditions de chaleur.



## La ventilation

Il est important de prévoir une bonne aération du logement. Cela permet de renouveler l'air et par conséquent d'assurer une bonne qualité de l'environnement du logement. Ainsi, ouvrez les fenêtres environ 10 minutes par jour, même durant l'hiver.



Lors de périodes de chaleurs intenses, privilégiez l'utilisation de la ventilation naturelle en ouvrant les fenêtres la nuit afin d'apporter de la fraîcheur au logement.

Pensez aux plantes vertes pour purifier l'air, à la maison : une plante tous les 10m<sup>2</sup>.

## Les équipements ménagers

L'économie d'énergie demande une attention particulière et ce dès l'achat d'équipements. Privilégiez les appareils ménagers situés dans les classes énergétiques A et A+.

Une bonne utilisation des différents équipements ménagers permet d'en profiter au mieux et de réaliser des économies.

Pour limiter la consommation électrique de votre réfrigérateur, pensez à veiller à son entretien. Pour cela, quelques gestes simples :

- Ne pas placer le réfrigérateur proche d'une source de chaleur
- Contrôler que la température de votre réfrigérateur est bien à 4 °C
- Prévoir un dégivrage tous les 6 mois
- Nettoyer la grille 1 fois par an
- Vérifier l'étanchéité des portes
- Ne pas laisser la porte ouverte trop longtemps

Vous limiterez également votre consommation en mettant en marche le lave-linge ou le lave-vaisselle lorsqu'ils sont remplis au maximum. Prférez le séchage naturel au sèche-linge.



En ce qui concerne le congélateur, une utilisation en respectant certaines règles permet aussi de réaliser des économies. Sa température doit être de -18 °C. Veillez à le dégivrer régulièrement.

Concernant les plaques de cuisson : pensez à profiter de l'inertie de vos plaques de cuisson électriques qui continuent de chauffer 15 minutes après extinction.

De plus, il est bon de savoir qu'en utilisant un couvercle, il est 2 fois plus rapide de porter un liquide à ébullition dans une casserole.

## Les déchets

La gestion de vos déchets joue un rôle important dans l'action éco-responsable. Il est donc essentiel d'éviter les produits jetables qui constituent une source de déchets importante.

### Ayez le réflexe de trier vos déchets :

#### Le verre :

- Recyclable : les bouteilles, les pots et les bocaux
- Pas recyclable : la vaisselle en terre cuite ou en porcelaine, les miroirs, les vitres et les ampoules électriques

#### Le plastique :

- Recyclable : les bouteilles d'eau, de soda, de lait, de soupe, les flacons de lessive, les boîtes de chocolat en poudre ou de farine, les produits d'entretien ou de toilette
- Pas recyclable : les films plastiques et les petits pots (yaourts, crèmes)

#### Les papiers et cartons :

- Recyclable : les journaux, magazines et prospectus, les cartons
- Pas recyclable : les produits avec de la colle (enveloppes ou livres), les papiers plastifiés, le papier carbone, les couches-culottes, les mouchoirs...

#### Les métaux :

- Recyclable : les boîtes de conserve, les canettes et barquettes en aluminium, les bombes aérosols, les bidons et boîtes métalliques
- Pas recyclable : les boîtes et barquettes non vidées

#### Les médicaments :

- Recyclable : rendez les restes de vos médicaments au pharmacien (opération Cyclamed)

Quant aux produits toxiques, ceux-ci doivent impérativement être déposés dans les lieux prévus à cet effet (déchetteries).



## Recyclage

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%.

## Tri

En France, en une année, le tri des emballages a permis d'éviter le rejet dans l'atmosphère de l'équivalent de la pollution émise par une ville comme Bordeaux.

## L'éclairage et l'électricité

Une attention particulière portée à l'utilisation des systèmes d'éclairage et de l'électricité est synonyme d'économies. Par conséquent, avant d'allumer la lumière, pensez à profiter de la lumière naturelle et gratuite. La proximité d'une fenêtre est alors idéale pour aménager un coin lecture.



Pensez également à privilégier des ampoules basse consommation. En effet, leur durée de vie est plus longue. De plus, elles permettent une réelle diminution de la consommation d'électricité et donc de réaliser des économies.

Enfin, n'oubliez pas d'éteindre la lumière dans une pièce vide et de couper la veille des appareils électriques, très gourmande en énergie.

## L'eau

Cette ressource vitale doit être utilisée au quotidien de façon responsable. Privilégiez l'utilisation de votre lave-vaisselle en mode « éco » ou « bio » afin de bénéficier d'économies d'eau.

De plus, prendre une douche permet de consommer 5 fois moins d'eau que lorsque vous prenez un bain.

L'utilisation du limiteur de débit d'eau (3 litres d'eau) dans les toilettes est un moyen efficace d'éviter certains abus. Si votre chasse d'eau n'est pas pourvue d'un mode économique, la mise en place d'une bouteille plastique remplie d'eau dans votre réservoir fera office de réducteur de volume. Pensez également à éviter l'utilisation abusive de produits anti-bactériens dans les toilettes.

Pensez à fermer le robinet d'eau pendant un brossage de dents ou durant un rasage. Cela évite une consommation d'eau inutile et souvent importante.

**L'utilisation de votre lave-linge de façon intelligente engendre une réelle diminution de la consommation d'eau et d'électricité :**

- Laver à basse température (30 °C)
- Essorer à grande vitesse
- Adopter les auxiliaires de lavage (boules en caoutchouc qui permettent de diminuer la consommation d'eau et de lessive)

Pour l'entretien de votre jardin, pensez à utiliser l'eau de pluie. En été, privilégiez l'arrosage de vos espaces verts de préférence le soir pour qu'il soit véritablement efficace, et que l'évaporation soit moindre.



## La consommation durable

De la même façon que pour les équipements ménagers, l'achat de produits comme la lessive, le liquide vaisselle, le papier toilette ou encore les produits ménagers doit être effectué de façon responsable.

Privilégiez les papiers recyclés et produits verts et "éco-labellisés" : NF Environnement, Ecolabel Européen, FSC, PEFC, AB, Max Havelaar...



Pour la consommation d'aliments, préférez les produits locaux aux fruits et légumes hors saison afin de limiter les transports d'approvisionnements intempêtes responsables de pollution. Pour le jardin, achetez des produits biologiques et naturels et refusez les traitements chimiques.

## La consommation durable

Les gestes verts et éco-responsables du quotidien passent par une consommation dite durable de nombreux produits.

Dans cette optique, utilisez les produits durables plutôt que jetables. Quelques exemples simples :

- Utiliser plutôt une éponge qu'une lingette
- Acheter des piles rechargeables à la place de piles classiques
- Se servir de tasses plutôt que de gobelets
- Favoriser l'usage de torchons, serpillières, chiffons à poussière plutôt que d'essuie-tout
- Reconditionner des objets pour leur donner une nouvelle fonction (réutiliser des bocaux de verre ou des bouteilles plastiques)



## Le transport

Être respectueux de l'environnement, c'est aussi porter une attention particulière aux moyens de déplacements utilisés.

Pour des déplacements relativement courts, privilégiez la marche à pied ou le vélo qui constituent une manière efficace de protéger la planète tout en exerçant une activité physique.

Pour effectuer des déplacements d'une distance moyenne (course, travail, shopping...), optez pour les transports en commun qui préservent la qualité de l'air et réduisent l'effet de serre.

Pour des déplacements importants, favorisez l'utilisation du train, mode de transport le moins polluant actuellement.

Veillez à ne pas utiliser la voiture lorsque cela n'est pas nécessaire. Si son utilisation devient obligatoire, optimisez les déplacements, pratiquez le covoiturage...

Il est important de souligner que la conduite elle-même est un facteur de pollution. Ainsi, une conduite tranquille, sans accélérations brusques préservera votre véhicule et la planète et peut réduire votre consommation jusqu'à 40%.

Pensez à couper votre moteur même pour des arrêts de courte durée.

Veillez à vérifier régulièrement les réglages de votre voiture ; une voiture mal réglée émet 20% de pollution en plus.

