



ECO' GUIDE

RÉALISONS
DES ÉCONOMIES
PRÉSERVONS
LA PLANÈTE



ÊTRE ATTENTIF À
NOTRE ENVIRONNEMENT,
C'EST IMPORTANT POUR LA PLANÈTE
ET POUR LE PORTE-MONNAIE !



**HABITAT &
METROPOLE**

SÉM

SAINT-ÉTIENNE
la métropole

TRIONS MIEUX POUR RECYCLER !



« LES EMBALLAGES REPRÉSENTENT
30% DU POIDS ET DU PRIX DES
PRODUITS : AUTANT DE MATIÈRES
PREMIÈRES ET DE COÛTS DE
TRANSPORTS UTILISÉS !



LES GESTES ECO

- Privilégiez les formats familiaux et les éco recharges.
- Privilégiez les produits sans emballages superflu, à la coupe ou en vrac et évitez si possible les produits jetables.
- Respectez les consignes de tri et déposez vos ordures ménagères dans les conteneurs adaptés.
- Déposez vos piles et vos ampoules basse consommation usagées dans les points de collecte (centre commercial, déchetterie, ...).
- Amenez vos encombrants et les produits dangereux (huiles, peintures...) directement en déchetterie qui est gratuite pour les particuliers.
- Ramenez les médicaments non utilisés à la pharmacie.
- Limitez vos impressions, imprimez en recto verso et privilégiez le papier recyclé.
- Choisissez des piles ou appareils rechargeables plutôt que des piles jetables.
- Donnez (vêtements, meubles, livres, ...) au lieu de jeter.
- Évitez de nettoyer avec des lingettes, coûteuses et difficiles à recycler.
- Privilégiez l'utilisation de produits ménagers moins agressifs pour la nature : vinaigre blanc, bicarbonate de soude...

STOP PUB

- ▶ Affichez la plaque STOP PUB sur votre boîte aux lettres distribuée par HABITAT ET MÉTROPOLE.
- ▶ La publicité représente 40 kg de papiers par an et par habitant.

TRI SÉLECTIF

- ▶ Dans le bac jaune destiné au tri sélectif, je mets :
 - Papiers / journaux / enveloppes...
 - Bouteilles et flacons en plastique.
 - Boîtes métalliques / barquettes aluminium.
 - Petits cartons / briques alimentaires.
- ▶ Les déchets ménagers non recyclables sont à déposer dans le bac gris à ordures ménagères. Les déchets doivent être impérativement dans des sacs fermés.
- ▶ Les conteneurs à verre sont destinés aux bouteilles, pots, bocaux et flacons (sans les bouchons).

AMENEZ VOS ENCOMBRANTS À LA DÉCHETTERIE

Retrouvez les adresses et horaires des déchetteries et sites de compostage partagé sur :
www.saint-etienne-metropole.fr

Le saviez-vous ?

Temps de décomposition de quelques déchets :

- 1 chewing-gum : 5 ans.
- 1 cannette en aluminium : 200 ans.
- 1 sac plastique : 400 ans.
- 1 bouteille en verre : 4 000 ans.



OPTIMISONS LE CHAUFFAGE



**1 DEGRÉ EN MOINS, C'EST
ENVIRON 7 À 8 % D'ÉCONOMIE
SUR VOTRE FACTURE !**

CHAUFFAGE INDIVIDUEL

- ▶ Réglez le thermostat à 19°C.
- ▶ Baissez le thermostat lors de vos absences prolongées.

CHAUFFAGE COLLECTIF

HABITAT ET MÉTROPOLE a des objectifs de chauffage supérieurs à la réglementation qui prévoit 19°C dans les pièces à vivre et 16°C dans les chambres.



LES GESTES ECO

- Coupez le chauffage dans les pièces inoccupées et lorsque les fenêtres sont ouvertes.
- Nettoyez et dépoussiérez deux fois par an les radiateurs de votre logement.
- Ne placez pas de meubles ou tout autre obstacle devant les radiateurs pour permettre une bonne diffusion de la chaleur. En effet, le fait de recouvrir le radiateur (linge, rideaux, ...) va réduire son dégagement de chaleur et peut même le fermer complètement (si le robinet thermostatique est recouvert : il va percevoir une T° plus chaude alors qu'il fait encore froid dans la pièce).
- Si vous en avez la possibilité, en hiver, il vaut mieux aérer vers midi, lorsque les températures sont les plus chaudes pour éviter le plus de déperdition de chaleur.
- La journée en hiver, laissez les volets ouverts côté sud afin de profiter des apports de chauffage gratuits du soleil. En effet, l'énergie solaire qui entre dans le logement par les vitrages est une énergie inépuisable, naturelle... C'est autant d'énergie que l'on n'aura pas besoin de produire pour le chauffage. Au nord le soleil apporte peu de lumière, vous pouvez laisser les volets fermés si vous êtes absent.
- La nuit, pensez à fermer tous les volets et à tirer les rideaux pour préserver la chaleur à l'intérieur du logement.



BIEN AÉRER SON LOGEMENT POUR MIEUX LE CHAUFFER !

Aérer permet de limiter les sources de pollution de votre logement et évite l'apparition d'humidité. Préservez votre santé avec ces gestes simples :

- Ne bouchez jamais les orifices de ventilation qui permettent de renouveler l'air de votre logement et évitent ainsi l'apparition de phénomènes de condensation.
- Aérez 10 minutes par jour votre logement en ouvrant en grand vos fenêtres et en éteignant les radiateurs. Vous éviterez l'apparition de moisissures et limiterez les particules polluantes tout en garantissant un air sec plus facile à chauffer.

Bon à savoir : Plus d'énergie est nécessaire pour chauffer l'air d'un logement humide qu'un air sec. Aérer votre logement vous permet donc de faire des économies de chauffage.

CONFORT PENDANT LES PÉRIODES DE CANICULE

L'été, votre logement n'est plus chauffé : vous pouvez donc ouvrir vos fenêtres en grand la nuit pour évacuer la chaleur emmagasinée dans le logement en cours de journée et profiter ainsi de la fraîcheur nocturne.

Pour encore plus d'efficacité, ouvrez deux fenêtres opposées pour faire circuler l'air.

Ne jamais ouvrir les fenêtres après 10 heures du matin et jusqu'à 20 h parce qu'il fait plus chaud dehors et que vous allez réchauffer le logement !

Pour vous prémunir des surchauffes, il est également conseillé :

- de fermer tous les volets (en priorité au sud et à l'ouest) du matin au soir pour éviter que le soleil ne pénètre,
- d'éviter de faire des plats qui cuisent longtemps, car cela va apporter beaucoup de chaleur dans le logement,
- de débrancher tous les appareils électriques dont vous n'avez pas besoin car, même à l'arrêt, ils peuvent consommer de l'électricité (veille) et chauffer le logement,
- de tendre un drap humide devant votre fenêtre en cas de très forte chaleur.

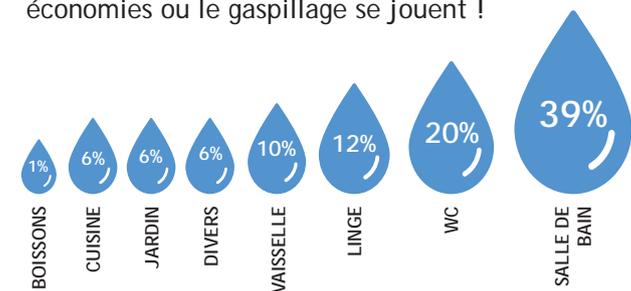
PRÉSERVONS L'EAU



**AU 20^{ème} SIÈCLE, LA
POPULATION DE LA PLANÈTE
A ÉTÉ MULTIPLIÉE PAR 3, LA
CONSOMMATION D'EAU PAR 7**

NOTRE CONSOMMATION MOYENNE

► C'est en priorité dans la salle de bain que les économies ou le gaspillage se jouent !



SYSTÈMES HYDRO ÉCONOMES

L'ensemble des logements d'HABITAT ET MÉTROPOLE est équipé de système hydro économe et douchette pour baignoire ou douche.

LE PRINCIPE EST SIMPLE : FAIRE COULER MOINS D'EAU ... ET PLUS D'AIR.

Le système hydro économe est une solution qui mélange l'eau avec l'air en lui donnant un aspect « d'émulsion foisonnante » très agréable et très confortable et autorise surtout à diminuer le volume d'eau. Il n'y a pas de pertes de débit puisque l'air prend la « place » de l'eau, Le jet reste donc identique à l'œil et est tout aussi efficace. Ces équipements hydro économes installés sur les robinets des éviers, lavabos et douchettes permettent d'économiser de 40 à 60% sur la consommation d'eau et sur l'énergie nécessaire pour la chauffer.

ATTENTION AUX FUITES

LES FUITES D'EAU PEUVENT REPRÉSENTER 15 À 20% DE LA CONSOMMATION D'EAU !

- Une fuite commence au compteur d'eau : si le chiffre au lever du matin est différent de celui de la veille au coucher, alors une fuite existe.
- En cas de fuite, contactez immédiatement l'entreprise en charge de la maintenance.
- En cas d'absence prolongée, pensez à fermer votre compteur d'eau.



Goutte à goutte :
4L/heure soit 35m³/an

Mince filet d'eau :
16L/heure soit 140m³/an



Chasse d'eau qui fuit :
25L/heure soit 220m³/an



LES GESTES ECO

- Remplissez complètement le lave-linge et le lave-vaisselle avant de les mettre en route et utilisez la touche ÉCO :
 - Lave-linge : 80 litres d'eau
 - Lave-vaisselle : 20 litres d'eau
- Surveillez votre consommation d'eau.
- Ne laissez pas couler l'eau inutilement (brossage de dents, vaisselle, savonnage, rasage...).
- Choisissez de prendre des douches : 50 litres, plutôt qu'un bain : 150 litres.
- Arrosez vos plantes avec l'eau de nettoyage des légumes ou l'eau de cuisson, une fois refroidie.
- Quand vous fermez l'eau, pensez à remettre le mitigeur sur la position « eau froide » afin d'économiser l'eau chaude.
- N'attendez pas que le robinet refroidisse chaque fois que vous remplissez un verre d'eau. Cela représente un gaspillage de plus de 10 litres d'eau par jour. Mettez plutôt une bouteille d'eau du robinet dans le réfrigérateur pour profiter de boissons fraîches toute la journée.
- Limitez l'usage des produits détergents afin de préserver le fonctionnement des stations d'épuration ou des fosses septiques.
- Privilégiez les lessives portant un label environnemental.

Le petit plus : Utilisez un sablier ou un minuteur dans la salle de bain !

Ce petit objet que l'on trouve quasiment dans toutes les cuisines peut être fort utile dans la salle de bain. Il vous aidera à ne pas dépasser 5 minutes sous la douche.

**N'OUBLIEZ PAS :
UNE ÉCONOMIE
D'EAU CHAUDE,
C'EST AUSSI
UNE ÉCONOMIE
D'ÉNERGIE !**

ÉCONOMISONS L'ÉLECTRICITÉ



ÉCONOMISER L'ÉLECTRICITÉ,
C'EST AUSSI FAIRE UN GESTE
POUR LA PLANÈTE !

ÉCLAIRONS NOUS MIEUX !

- ▶ Privilégiez les ampoules basse consommation et les ampoules LED qui affichent respectivement près de 75 à 80 % de consommation d'électricité en moins et durent 6 à 10 fois plus longtemps.
- ▶ Éteignez la lumière dans les pièces non occupées.
- ▶ Privilégiez l'éclairage naturel.
- ▶ Aménagez les pièces en minimisant les ombrages.
- ▶ Nettoyez régulièrement vos luminaires (ampoules, abat-jours, ...) pour récupérer 30% de luminosité.



AVANTAGES DES AMPOULES LED

- Faible consommation d'énergie (- 80 % par rapport à une ampoule classique)
- Longue durée de vie (entre 30 000 h et 50 000 h).
- Température faible de l'ampoule limitant les risques de brûlure
- Bonne résistance au cycle allumage/extinction
- Puissance lumineuse maximale dès l'allumage
- Recyclable et respectueuse de l'environnement
- Résistante aux chocs

BIEN S'ÉQUIPER POUR MOINS CONSOMMER

- ▶ Référez-vous à l'étiquette « énergie » pour les produits électroménagers.
- ▶ Recyclez vos appareils ou achetez des appareils recyclés en tenant compte de leur étiquette énergétique.

L'ÉTIQUETTE ÉNERGÉTIQUE DES APPAREILS ELECTROMENAGERS

Depuis le 1er mars 2021, une nouvelle étiquette énergie a fait son apparition. Elle signe le retour à une échelle de A à G.

Ainsi, un réfrigérateur anciennement étiqueté A+++ peut passer dans la classe C, même s'il est aussi efficace qu'auparavant sur le plan énergétique. L'objectif de cette révision est multiple :

- Améliorer la transparence pour les consommateurs.
- Accroître les exigences en matière d'écoconception, notamment en réparabilité ou recyclabilité des produits.
- Stimuler les progrès techniques (la désormais classe A est très exigeante et sera difficile à trouver en 2021).
- Réaliser des économies d'énergie.



LES GESTES ECO

APPAREILS PRODUISANT DU FROID

- Si possible, placez le réfrigérateur loin d'une source chaude : chauffage, plaque de cuisson...
- Dépoussiérez la grille d'aération à l'arrière du réfrigérateur une fois par an.
- Dégivrez régulièrement le congélateur : 5 cm de givre doublent la consommation électrique.
- Réglez la température basse du réfrigérateur sur 5°C ou 6°C et pas en dessous.
- Laissez refroidir vos plats avant de les mettre au réfrigérateur.

CUISSON

- Utilisez le micro-ondes pour réchauffer vos plats mais pas pour les cuire.
- Mettez des couvercles sur vos casseroles quand vous cuisinez (= 30% d'économie).
- Éteignez votre four ou votre plaque de cuisson avant la fin de la cuisson. Le temps qu'il ou elle refroidisse, votre plat sera cuit.
- Utilisez des casseroles et poêles légèrement plus grandes que les plaques de cuisson.
- Privilégiez la cuisson en cocotte-minute (plus rapide et efficace).
- Réduisez la puissance dès que l'eau bout.

Le petit plus : Plutôt que de décongeler un produit surgelé au micro-onde, placez-le au réfrigérateur bien à l'avance. Il décongèlera plus lentement mais aidera à maintenir le froid dans le réfrigérateur. Un double gain de consommation électrique !

LAVEZ SANS TROP CONSOMMER

- Faites des lessives à 30-40°C. Elles sont aussi efficaces qu'à 60°C et consomment moitié moins d'énergie.
- Ne négligez pas le nettoyage des filtres à peluche, ce qui assure un meilleur fonctionnement de l'appareil.

FAITES LA CHASSE AUX APPAREILS EN VEILLE

Les appareils en veille, même s'ils sont éteints, consomment de l'électricité. Et il ne s'agit pas seulement de la télévision, des consoles de jeux, des ordinateurs, auxquels tout le monde pense. Votre cafetière, votre four à micro-ondes, votre grille-pain et le gros électroménager sont aussi responsables de « consommations fantômes ». Pensez à les arrêter et à les débrancher lorsque vous ne les utilisez pas. De même, retirez les chargeurs une fois la charge terminée.

Pour vous simplifier la vie, branchez ces appareils sur une multiprise avec interrupteur pour couper facilement leur alimentation.

Le petit plus : Encore plus simple, optez pour des prises « intelligentes », qui détectent les appareils restant en veille et les arrêtent automatiquement.

ECOGUIDE DU LOCATAIRE



« NOUS N'HÉRITONS PAS DE LA TERRE DE NOS PARENTS, NOUS L'EMPRUNTONS À NOS ENFANTS » (ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY)

La réduction de l'empreinte énergétique de notre parc locatif, engagée depuis plusieurs années, permet de préserver l'environnement, de diminuer la facture énergétique et d'améliorer votre cadre de vie.

Toutes nos nouvelles constructions répondent aux exigences les plus strictes en matière de basse consommation et de respect des normes environnementales auxquelles est particulièrement attaché HABITAT ET MÉTROPOLE.

Des travaux de rénovation énergétique du parc ancien ont également été engagés : programmes de réfection et de modernisation des installations de chauffage collectif, exploitation des énergies renouvelables, isolation performante des enveloppes des bâtiments, changement des équipements dans les logements.....

Ce guide vous propose quelques éco gestes faciles à appliquer au quotidien. Ces bonnes pratiques vous permettront de préserver les ressources naturelles et de réduire votre facture énergétique.

