



MON ÉCO GUIDE

ORNE HABITAT



*Les bonnes idées regroupées pour préserver votre budget,
votre santé et notre planète !*



Chaque année, *Orne Habitat* cherche à améliorer sa qualité de service à travers une démarche de *Responsabilité Sociale* et *Environnementale*.

De plus, le budget contraint des ménages explose !

Ce guide met tout en œuvre pour vous aider à *adopter des gestes simples* au *quotidien*. Il s'adresse et s'adapte aux locataires résidant en collectif et/ou individuel. Ainsi, vous pourrez mieux maîtriser vos consommations et contribuer à *préserver notre environnement*.

Orne Habitat vous donne des astuces à mettre en place dès maintenant.

SUIVEZ LE GUIDE !

SOMMAIRE



APPAREILS
ÉLECTRIQUES



CHAUFFAGE



EAU



ÉCLAIRAGE



DÉCHETS



VENTILATION

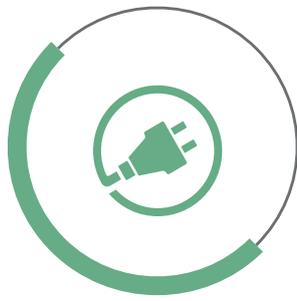


MÉNAGE AU
NATUREL



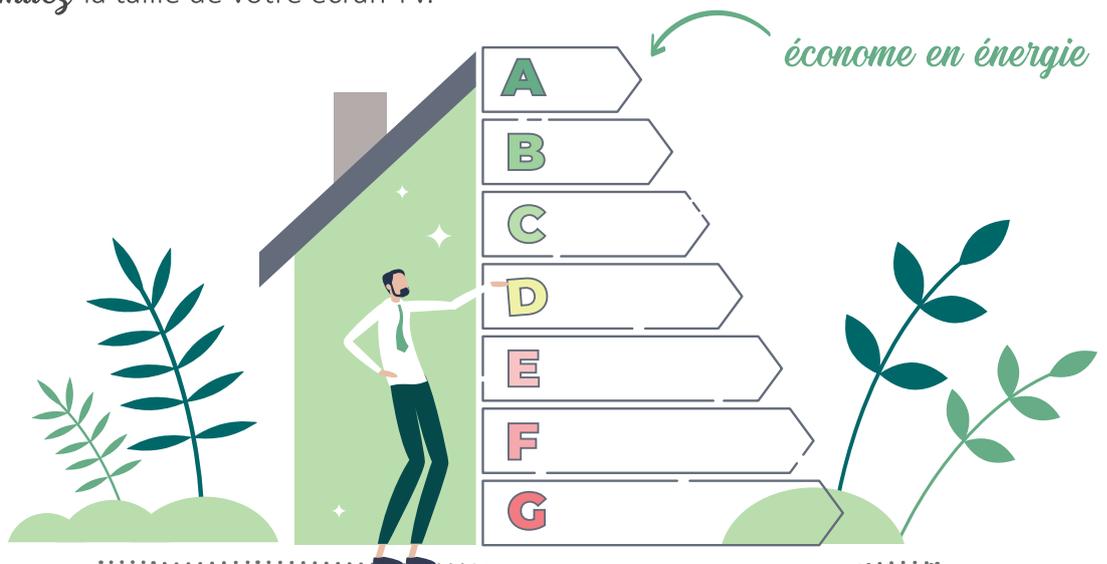
LOGOS UTILES





LES BONS GESTES À ADOPTER

- *Choisissez* des appareils électroménagers avec des *étiquettes énergie basse*.
- *Débranchez* vos chargeurs ou consoles après utilisation.
- *Dépoussiérez* la grille arrière de votre réfrigérateur au moins deux fois par an.
- *Dégivrez* votre congélateur régulièrement.
- *Eteignez* votre box si vous n'en avez pas besoin.
- *Couvrez* les casseroles quand vous cuisinez.
- *Limitez* la taille de votre écran TV.



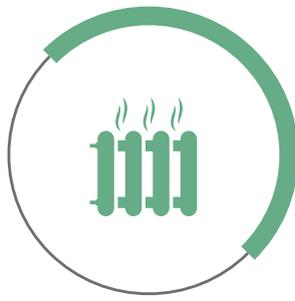
ASTUCE : LES MULTIPRISES

Utilisez des *multiprises à interrupteur* qui permettent de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous en même temps.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Éteindre les veilles peut permettre *d'économiser jusqu'à 10%* de la facture d'électricité (hors chauffage), mais aussi de préserver le matériel.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque vous êtes présent à votre domicile, la température préconisée est de :

- 19°C dans les pièces à vivre
- 16°C à 18°C dans les chambres
- 19°C dans la salle de bain.

Quand vous êtes absent, la température doit être de 16°C. Le thermostat d'ambiance permet d'adapter la température en fonction de vos activités quotidiennes.

IMPORTANT

1°C en moins, c'est 7 % de *consommation en moins* sur votre facture.



LES BONS GESTES À ADOPTER

- *Aérez* en ouvrant vos fenêtres *5 à 10 minutes* par jour (radiateurs éteints)
- *Ne couvrez pas vos radiateurs* et dépoussiérez-les régulièrement : ils seront plus efficaces
- *N'obstruez jamais les bouches* et *grilles d'aération* : le système de ventilation est indispensable pour empêcher le développement des acariens, des moisissures et régénérer l'air.
- *N'interrompez jamais* la ventilation mécanique contrôlée (VMC)
- *Fermez vos rideaux* et *volets* quand il fait froid ou chaud.





LES BONS GESTES À ADOPTER



- *Fermez le robinet* pendant le brossage des dents, votre douche ou votre vaisselle.
- *Faites marcher votre machine* à laver le linge ou vaisselle lorsqu'elles sont remplies et pendant les heures creuses (voir avec votre fournisseur d'énergie pour les horaires).
- *Programmez un minuteur* de moins de 5 minutes pour le temps de douche.

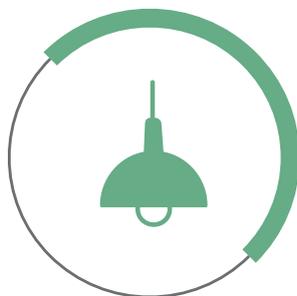
CHEZ ORNE HABITAT

L'Office installe directement des *mousseurs à vos robinets*. Cela permettra de diminuer le débit de sortie de l'eau et d'en consommer moins.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Un *robinet* qui goutte pendant une journée, c'est 100 à 300 litres d'eau perdus
- Une *chasse d'eau* qui fonctionne mal, c'est 600 litres d'eau gaspillés par jour. En cas de difficultés, n'hésitez pas à vous adresser à votre prestataire de service !
- Un *lave-vaisselle* bien rempli consomme moins d'eau qu'une vaisselle à la main.
- Prendre un *gobelet* lors du brossage des dents permet d'économiser 15 litres d'eau.



LES BONS GESTES À ADOPTER

- *Eteignez* les lumières inutiles
- *Profitez* des espaces naturellement *lumineux*. C'est un facteur positif en terme de confort et de santé.
- *Remplacez les ampoules* classiques par des ampoules basse consommation de classe A qui consomment 4 fois moins qu'une ampoule classique et durent 7 fois plus longtemps.



ASTUCES

- *Les couleurs claires* pour le plafond, les murs et le mobilier permettent de moins consommer de lumière artificielle.
- *Nettoyez vos ampoules*, c'est 40 % de puissance lumineuse de gagnée.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Apportez vos ampoules en déchetterie, dans les points de collecte de certains magasins ou encore chez le distributeur. Ils ont obligation de vous les reprendre lors d'un achat d'une lampe neuve. Vous pouvez également y déposer les lampes halogènes.

GRÂCE À VOTRE GESTE Le verre de la lampe sera *recyclé*, le mercure régénéré et *recyclé* pour être réutilisé. Quant aux autres métaux (fer, aluminium composant le culot de la lampe), ils seront *recyclés* dans la filière métaux.



Entre les ordures ménagères, les conteneurs de tri et les déchèteries, un Français consomme 568 kg de déchets chaque année.

Comment réduire le volume de nos poubelles ?

LES BONS GESTES À ADOPTER

- *Triez* vos **déchets** de la bonne manière en tenant compte des différentes consignes de votre collectivité.
- *Déposez* vos **encombrants** à la déchetterie
- *Évitez* les **produits jetables**
- *Remettez* vos **médicaments** périmés à votre pharmacien
- *Optez* pour des produits avec des **recharges**
- *Bannissez* les produits **sur-emballés**

LE SAVIEZ-VOUS ?



Les aliments que nous jetons représentent :
30 kg par personne et par an !

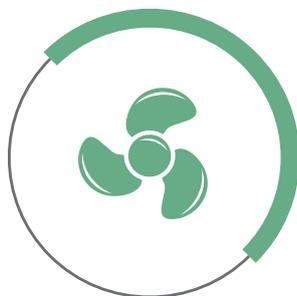
ASTUCE : LE COMPOST !

Il *allège la terre* et permet des économies d'engrais, de terreau et d'eau. Composter permet de *réduire nos déchets* (de cuisine et de jardin) et d'*éviter les transports* jusqu'à la déchetterie pour s'en débarrasser.

1. Choisir un bac à compost pratique, stable et bien ventilé.
2. Remplir le bac de couches successives de végétaux secs (feuilles, brindilles...) et de déchets humides (épluchures de légumes, résidus de tonte, herbe...).
3. Veiller à l'aération du tas de compost et à son taux d'humidité. Conditions obligatoires pour que le processus fonctionne.
4. Récolter le compost au bout d'environ 6 mois à 1 an.

BON À SAVOIR

De nombreuses communes fournissent des *bacs à compost* à leurs habitants, renseignez-vous !



Votre confort et votre bien-être ne dépendent pas uniquement de la bonne isolation du logement. *La ventilation est également importante.* L'air suit un circuit logique en entrant et sortant librement grâce à des entrées d'air, des bouches d'extraction et des conduits dédiés.



LES BONS GESTES À ADOPTER

- *Aérez* et *ventilez* lorsque vous cuisinez.
- *Aérez* tous les jours, environ 10 minutes (pensez à éteindre les radiateurs avant d'ouvrir vos fenêtres)
- *N'arrêtez pas* le fonctionnement de votre VMC (ventilation mécanique contrôlée).
- *Ne bouchez pas* vos sorties de *ventilation*, ne les cachez pas derrière un meuble ou un revêtement, et prenez le temps de les entretenir en les maintenant propres.
- *Vérifiez l'écart* sous les *portes* de votre logement. Celui-ci doit être de 2 cm pour la porte de la cuisine et 1 cm pour les autres portes.
- *Effectuez l'entretien* du système de *ventilation* : 1 fois par an pour les bouches d'insufflation et 3 fois par an pour les bouches en les mettant au lave-vaisselle, ou en les lavant à la main avec de l'eau savonneuse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un renouvellement insuffisant de l'air peut entraîner des *dégradations du bâtiment* (condensation, humidité dans les murs, développement de moisissures, dégradation des menuiseries...) et *nuire à la santé des occupants.*





Les produits qui contiennent des substances allergisantes, irritantes, corrosives, et risquées pour l'environnement et la santé sont à éviter. Il n'est pas nécessaire de multiplier les produits utilisés pour garder un logement propre.

PRODUITS NATURELS ET UTILES



- Le *bicarbonate de soude* absorbe les odeurs, nettoie les surfaces, permet de déboucher les canalisations. Sinon, privilégiez des solutions mécaniques pour déboucher des canalisations, par exemple : ventouse, eau chaude, avant de verser des produits ménagers.
- Le *savon noir* nettoie et dégraisse : une cuillère à soupe de savon noir dans un seau d'eau nettoie parfaitement les sols.
- Le *vinaigre blanc* permet de nettoyer casseroles, cafetière, argenterie, micro-ondes, salle de bain, etc. Cependant, ce produit étant acide, ne le versez pas en grande quantité dans vos toilettes ou éviers. Ne le mélangez jamais avec de l'eau de Javel.
- Le *citron* nettoie, désinfecte, désodorise : placez un demi-citron dans la porte de votre réfrigérateur, il absorbera les mauvaises odeurs.
- La *vapeur* dissout les graisses et nettoie en profondeur. Sans parfum, elle ne détériore pas la qualité de l'air. Mais aérez systématiquement pour ne pas augmenter l'humidité dans votre logement.

Utilisez le plus possible des solutions de nettoyage qui n'émettent pas de *substances toxiques* : nettoyage vapeur, chiffons microfibrés, chiffon humide, etc.



ATTENTION

Les produits même naturels, basiques ou acides, doivent être *utilisés avec précaution*. Ne les surdosez pas et lisez bien les consignes ! Et si vous utilisez des huiles essentielles, sachez qu'elles peuvent être irritantes pour les voies respiratoires. Il faut être particulièrement vigilants si vous avez de jeunes enfants !



ASTUCES NATURELLES

Voici quelques astuces naturelles pour nettoyer les éléments de votre maison :

- **Micro-onde** : faire bouillir ½ bol de vinaigre blanc ou une tasse d'eau avec un jus de citron et passer l'éponge ou humidifier une éponge, saupoudrer de bicarbonate de soude, frotter et rincer.
- **Frigido** : afin d'éviter les moisissures, nettoyez tous les 15 jours avec une éponge imbibée de jus de citron ou bicarbonate de soude.
- **Poubelle** : Nettoyer et sécher puis déposer une fine couche de bicarbonate de soude afin qu'elle sente bon.
- **Four et plaques** : Mélanger 50 ml de vinaigre blanc et 50 g de bicarbonate de soude et frotter sur les tâches.
- **WC** : verser directement du vinaigre blanc dans la cuvette et laisser agir plusieurs heures.
- **Baignoire** : Saupoudrer de bicarbonate de soude, frotter à l'éponge humide et rincer.



LOGOS UTILES

Sur les produits que vous achetez, vous trouvez *plusieurs logos*, voici un mini guide pour vous aider à les comprendre.



Le « *Triman* » indique que le produit ou l'emballage ne doit pas être jeté dans la poubelle des ordures ménagères, mais doit être trié ou rapporté dans un point de collecte (bacs en magasins, déchèteries...) pour être recyclé.



C'est le symbole du *recyclage*. Les produits qui l'arborent, ou leur emballage, sont recyclables. Néanmoins, ils seront recyclés si le système de collecte ou la filière du recyclage existent et si les consignes de tri sont correctement respectées.



Il permet de reconnaître une entreprise partenaire du programme français de valorisation des emballages ménagers. Ce logo ne signifie PAS que le produit est recyclable.



Ce logo incite juste les consommateurs à jeter, dans une poubelle, les emballages et conditionnements des produits après consommation.

ORNE
HABITAT
Votre solution logement

