



Le livret des gestes verts



Sommaire

P. 2	Electricité
P. 3	Chauffage
P. 4	Eclairage
P. 5	Electroménager
P. 6	Le froid
P. 6.....	La cuisson
P. 7.....	Lavage -TV- HIFI
P. 8	Informatique et portable
P. 9 à 11.....	L'eau
P. 12 et 13.....	Le tri sélectif
P. 14 et 15	Bien-être et santé
P. 16 et 17	Entretien des appareils
P. 18.....	Développement durable
P.19	Qualité environnementale

Les économies d'énergie et d'eau, c'est l'affaire de tous !

ELECTRICITÉ

Économiser l'électricité, c'est réduire sa facture !

Le froid (réfrigérateur et congélateur) représente 30 % de la consommation hors chauffage.

L'éclairage en représente 19 %, la cuisson 15 %, le lavage 21 %. Les appareils en veille représentent 10 % de votre consommation !

Il convient donc de vous assurer d'avoir bien choisi **votre tarif en électricité** : il y a à analyser la puissance souscrite et le type d'abonnement pertinent pour votre foyer.

Puissance

Une puissance de 3 kVA est suffisante si vous n'avez pas de cumulus ni de radiateurs électriques et si vous avez peu d'appareils électriques.

Une puissance de 6 kVA est nécessaire si vous avez un cumulus électrique et un appareil ménager.

Types d'abonnements

Ils sont nombreux et varient, selon les fournisseurs.

Consultez les conseils dispensés par différents sites, comme <http://www.fournisseurs-electricite.com/>

Suivez régulièrement vos factures d'énergie afin de repérer les dérives.

CHAUFFAGE

Le chauffage représente entre 40 et 60 % de la facture énergétique.

1 degré de plus augmente la consommation de 7 % et rejette 7 % en plus de CO² dans l'atmosphère.

Comment consommer moins ?

En respectant les températures de confort,

En se couvrant plutôt qu'en augmentant la température d'une pièce.

Pièce	Température conseillée
Pièce à vivre	19° C
Salle de bains	20° C
Chambres, (la nuit)	16° C
En cas d'absence prolongée Plus d'une journée	12 /14° C mais ne pas couper le chauffage

les gestes utiles

- Profiter au maximum de la chaleur du soleil,
- Ne pas couvrir les appareils de chauffage,
- Ne pas placer le convecteur électrique en position maxi pour réchauffer une pièce froide,
- Eteindre votre chauffage électrique quand vous ouvrez les fenêtres,
- Eviter les chauffages d'appoint, énergivores,
- Fermer volets et rideaux pendant la nuit : déperdition de chaleur réduite,
- Penser à une bonne aération quotidienne : 5 à 10 minutes par pièce,
- Le dépoussiérage des radiateurs et l'entretien régulier des équipements permettent de réaliser 10 % d'économie,
- Dégager les grilles d'aération.



ECLAIRAGE

C'est le troisième poste de dépense. Il représente 19 % de votre consommation annuelle. Une économie de 60 à 70 % peut être réalisée grâce aux conseils suivants.

Choisir une ampoule Basse Consommation (LBC) :

Consommation 4 fois moindre qu'une ampoule incandescente et 30 fois moindre qu'un lampadaire halogène,

Durée : 10 fois plus longue qu'une ampoule incandescente,

Sécurité : moins de chaleur dégagée, pas de risque de brûlures, pas d'éblouissement,

Investissement : rentabilisé en 8 mois environ,

Economie : le remplacement d'ampoules traditionnelles de 100 ou 75 Watts par des ampoules LBC de 20 et 15 Watts, associé à la suppression d'une lampe halogène peut faire économiser 660 kWh, soit environ 69,52 € / an.

Ampoules à incandescence	Ampoules basse consommation
60 Watts	14 Watts
75 Watts	18 Watts
100 Watts	23 Watts

Eclairage : gestes utiles

- Éteindre la lumière en quittant une pièce
- Profiter de la lumière naturelle
- Installer des lampes basse consommation
- Éviter les halogènes
- Dépoussiérer régulièrement vos ampoules, surtout dans la cuisine ; la poussière peut faire perdre jusqu'à un tiers d'efficacité lumineuse
- Changer vos ampoules dès qu'elles sont fatiguées
- Collecter et recycler les ampoules et néons fluocompacts ou basse consommation après usage : ils contiennent des vapeurs de mercure.

ELECTROMENAGER

Si possible faire le choix d'investir dans des équipements classés A

Pour choisir un équipement électroménager économe, laissez-vous guider par l'étiquette « Energie » apposée sur les appareils.

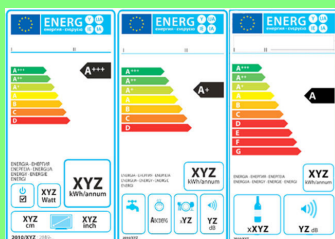
Cette étiquette permet, par le jeu de flèches colorées, de repérer du premier coup d'œil les appareils économes (Classe A) des plus énergivores (Classe G) ; elle précise également la consommation annuelle en kWh et le niveau sonore de l'appareil.

Même si un appareil de classe A est parfois plus cher, son achat est rapidement rentabilisé.

Exemple de consommation d'un réfrigérateur d'un volume de 230 litres* :

Classe énergétique	Prix de vente	Coût de la consommation	Coût global	Economie sur 10 ans
A	533 €	173 €	706 €	Entre A et D
D	380 €	600 €	980 €	424 €

*Source : Guide des petits gestes économes en énergie, Info-Energie Bretagne



Le froid

L'énergie électrique nécessaire au fonctionnement des réfrigérateurs et congélateurs représente 30 % de votre consommation annuelle hors chauffage.

Gestes utiles

- Préférer les appareils de Classe A (voire A+),
- Placer réfrigérateur et congélateur loin d'une source de chaleur (cuisinière, four, radiateurs, rayonnement solaire),
- Laisser un espace libre derrière pour que l'air circule,
- Régler la température de votre réfrigérateur à 5° C maximum car descendre la température à 2° C fait consommer 20% d'électricité en plus,
- Éviter d'ouvrir la porte sans nécessité,
- Refermer la porte le plus rapidement possible,
- Limiter l'apport d'humidité en couvrant les plats et en évitant l'introduction d'aliments chauds,
- Dégivrer régulièrement : 5 cm de givre doublent votre consommation,
- Éviter l'option « dégivrage automatique » qui consomme 30 % d'électricité en plus.

La cuisson

Contrairement aux idées reçues, grille-pain, cafetière, ... représentent une faible part de vos factures. Par contre, la cuisson électrique occupe le 4ème poste de dépense (15 % de la consommation annuelle).

Gestes utiles

- Utiliser un couvercle pour la cuisson des aliments : c'est 30 % d'économie sur l'année,
- Éteindre les plaques de cuisson et le four 10 minutes avant la fin de la cuisson ; l'inertie des appareils assurera la fin de la cuisson sans consommation superflue,
- Utiliser des plats plus larges que le diamètre des plaques de cuisson,
- Pour la décongélation des aliments, préférer l'air libre ou le réfrigérateur plutôt que le micro-ondes.

Le lavage

Les consommations liées au lavage représentent plus d'un tiers de la consommation d'électricité

- 7 % lave-linge,
- 14 % lave-vaisselle,
- 14 % sèche-linge.

Il est important de savoir que 80 % de l'énergie nécessaire est absorbée par la résistance de chauffage de l'eau.

Gestes utiles

- Choisir en priorité le programme ECO : jusqu'à 45 % d'économie d'eau et d'électricité,
- Préférer les cycles de lavage basse température,
- Nettoyer régulièrement les filtres.

TV et Hifi

Mis en veille, vos appareils consomment de l'électricité en permanence.

La consommation en mode veille peut représenter 10 % de votre consommation annuelle, soit 310 kWh et augmenter votre facture de plus de 40 €.

Sur une année, les téléviseurs peuvent consommer davantage durant le mode veille (20 heures par jour) que pendant le temps de fonctionnement (4 heures par jour).

Toutes les puissances en veille cumulées en France sont équivalentes à environ 1 000 Mégawatts, soit la production d'un réacteur de centrale nucléaire.

La solution est simple : il suffit de brancher vos équipements sur une prise dotée d'un interrupteur.



INFORMATIQUE et TÉLÉPHONE PORTABLE

En 10 ans, les consommations d'électricité liées à l'usage des photocopieurs, télécopieurs, ordinateurs et imprimantes téléphones portables ont augmenté de 21 %. Aujourd'hui, la plupart des appareils sont équipés de systèmes économiseurs d'énergie.

Appareils bureautiques	Puissance en mode fonctionnement	Puissance en mode veille
Ecran d'ordinateur	60 à 120	3
Unité centrale	40 à 50	20
Imprimante laser	100 à 250	3
Imprimante Jet d'encre	15 à 30	0,44
Télécopieur	50	2
Photocopieur	120 à 1500	50

Gestes utiles

- Activer les modes « économie d'énergie » de vos appareils,
- Éteindre votre écran d'ordinateur pour les courtes absences,
- Éteindre les appareils pour les absences prolongées et le soir
- Débrancher les appareils rarement utilisés,
- Utiliser les barrettes multiprises avec interrupteur qui permettent de supprimer la veille des équipements raccordés



Sécurité incendie

Même non utilisé, un appareil branché à une prise consomme de l'électricité. Cela revient donc, pour l'occupant, à payer quelque chose dont il ne profite pas.

L'énergie « aspirée » par le chargeur n'étant pas utilisée, elle chauffe l'appareil et le transformateur, ce qui peut provoquer des départs de feu.

On peut le constater en touchant l'appareil ou le transformateur.

Contre le feu, chacun peut agir sans nécessairement se compliquer la vie ! L'utilisation de multiprises dotées d'interrupteur est le moyen le plus simple, le plus sûr et le plus économique de prévenir à la fois le gaspillage et les départs de feu. Il faut alors veiller à ce que la multiprise ne soit pas surchargée.



L'EAU

L'eau potable est une ressource qui devient de plus en plus rare et chère. En moyenne, en France, **300 litres d'eau sont consommés par jour et par personne pour l'hygiène, les tâches ménagères, les sanitaires et l'entretien du logement.**

Economiser l'eau, c'est non seulement réduire sa facture d'eau et d'électricité, mais également préserver la ressource eau.

Quelques rappels de consommation

Une vaisselle à la main	10 à 20 litres
Une vaisselle au lave-vaisselle	14 à 22 litres
Un lave-linge	40 à 80 litres
Une chasse d'eau	6 à 12 litres
Une douche	40 à 60 litres
Un bain	150 à 200 litres
Un lavage de voiture (au jet)	200 litres

Les fuites d'eau représentent 20 % de votre facture d'eau.

Les fuites les plus simples peuvent engendrer des gaspillages importants :

- Un goutte-à-goutte d'eau au robinet : jusqu'à 50 000 litres d'eau gaspillés par an, soit 135* € par an,
- Un mince filet d'eau au robinet : jusqu'à 130 000 litres d'eau gaspillés par an, soit 350* € par an,
- Une fuite de la chasse d'eau : jusqu'à 220 000 litres d'eau gaspillés par an, soit 600* € par an.

Calcul effectué sur la base d'un prix moyen national par m² de 2,74 € TTC.

Comment détecter les fuites cachées ? Il suffit de relever l'index du compteur d'eau le soir et à nouveau le lendemain matin avant la première utilisation d'eau.



L'EAU - suite

Economiser l'eau, c'est payer moins

- Préférer la douche au bain,
- Fermer l'évacuation de la baignoire dès l'ouverture du robinet,
- Éviter de laisser couler l'eau lors de la toilette,
- Régler la pression et le débit de votre robinetterie : un débit d'eau de 8 litres par minute et une pression de 3 bars suffisent,
- Faire la vaisselle dans un bac plutôt qu'à l'eau courante,
- Éviter le sèche-linge : il consomme de l'eau et de l'électricité,
- Changer régulièrement les joints d'alimentation en eau des lave-linges et lave-vaisselles ainsi que les joints des robinets.

L'installation d'équipements performants peut vous permettre d'économiser jusqu'à 30 % d'eau.

- Robinetterie mitigeuse pour un réglage simultané de la température et du débit,

Douchette ECO réduisant le débit de 24 à 12 litres par minute,

- Chasse d'eau à double commande (3 et 6 litres). Elle permet jusqu'à 35 % d'économie d'eau,
- Équipements électroménagers de classe A peu gourmands en eau et électricité.

Eau chaude

Elle représente environ 15 % de la consommation d'énergie.

La consommation mesurée d'un ballon électrique peut s'échelonner de 60 à 1 540 kWh par an et par personne, avec une moyenne située à 780 kWh. Veiller à son entretien et à la consommation d'eau chaude est une source importante d'économie.

Gestes utiles

- Régler la température du ballon d'eau chaude entre 55° C et 60° C ; une température d'eau supérieure à 60° C favorise l'entartrage du chauffe-eau,
- Couper l'alimentation ou la veilleuse du chauffe-eau en cas d'absence prolongée,,
- Adapter la puissance électrique souscrite en fonction de la

capacité du ballon,

- Régler la pression et le débit de votre robinetterie : un débit d'eau de 8 litres par minute et une pression de 3 bars suffisent,
- Réaliser un entretien annuel de votre installation ; il prévient ainsi également l'entartrage de la résistance du chauffe-eau, surtout si votre eau est calcaire.,
- Faire la vaisselle dans un bac plutôt qu'à l'eau courante.

Et les plantes ?

- Utiliser l'eau de pluie si possible pour l'arrosage,
- Arroser vos plantes le matin ou le soir afin d'éviter l'évaporation prématurée de l'eau,
- Privilégier le goutte-à-goutte aux pieds des plantes ; cet arrosage localisé est de surcroît excellent pour les plantes.

Lutte contre la prolifération des moustiques, dont les moustiques-tigres.

- Ne pas laisser de seaux, bidons, pots, tonneaux, soucoupes, arrosoirs, pneus, jouets d'enfants sous la pluie et l'eau y stagner : les retourner,
- Couvrir d'une moustiquaire les réservoirs d'eau de pluie : les moustiques ne doivent pas pouvoir accéder à l'eau,
- Vérifier que les gouttières ne comportent pas de zone non drainée,
- Vérifier sous les terrasses en bois qu'il n'y ait pas de petites flaques qui subsistent plusieurs jours après les pluies, voire tout l'été !
- Éclaircir les massifs de plantes pour qu'ils ne deviennent pas des « cachettes à moustiques »,
- Évitez les plantes grimpantes sur la maison,
- Arroser les plantes au pied, éviter le feuillage,
- Ne pas entreposer de plaques de tôle, plaques de contreplaqué, de planches de bois dans un endroit frais et humide du jardin.



LE TRI SÉLECTIF

Chacun d'entre nous produit en **moyenne 365 kg de déchets par an**. Agir pour protéger l'environnement et éviter les gaspillages de matières premières et d'énergie, c'est l'affaire de tous !

Le tri sélectif consiste à séparer les emballages recyclables des déchets qui ne le sont pas. Respecter les consignes de tri permet d'accroître la qualité de la collecte sélective et par là même, d'augmenter la protection de l'environnement.

Les matériaux recyclables

- Verre, cartons, journaux, certains plastiques, métaux ... Dans la plupart des communes, les bacs jaunes, verts et bleus permettent de trier simplement,
- Produits chimiques, solvants, piles, huiles de vidange... font l'objet de collectes spécifiques organisées par les communes,
- Les déchets verts : herbes coupées, branchages, épiluchures... Leur ramassage est assuré par certaines communes,
- Les médicaments et leurs emballages : bénéficiant d'un traitement particulier, ils doivent être rapportés à votre pharmacien.

Gestes utiles

- Préférer les produits réutilisables aux produits jetables,
- Si possible, préférer les produits qui ont une grande durée de vie et qui sont réparables,
- Opter pour une poubelle à plusieurs compartiments.

Les encombrants

- Mobilier, électroménager, textile... : pensez en premier lieu aux associations caritatives qui offrent une seconde vie à un grand nombre d'objets,
- Renseignez-vous auprès de votre commune afin de connaître le type de collecte organisée ou l'adresse de la déchetterie la plus proche.

Les déchets mélangés ou souillés

Écartés du tri sélectif, ils seront incinérés et l'énergie dégagée sera valorisée.

La durée de vie des déchets dans la nature

Les détritiques ont des durées de vie variables selon leurs constituants et les conditions atmosphériques auxquelles ils sont soumis.

Mais des dizaines d'années sont souvent nécessaires à leur dégradation naturelle. Voici quelques exemples de durée de dégradation*.

Mouchoir en papier	3 mois
Journal	3 à 12 mois
Allumette	6 mois
Mégot de cigarette	1 à 5 ans
Chewing-gum	5 ans
Briquet en plastique	100 ans
Boîte en aluminium	100 à 500 ans
Sac ou gobelet en plastique	100 – 1000 ans
Polystyrène expansé	1000 ans
Carte téléphonique	1000 ans
Verre	4000 ans

*Source « Forum déchets » mai 2001, étude IFREMER 1992 – 1995





BIEN ETRE ET SANTE

« Que ce soit chez vous, sur votre lieu de travail ou dans les transports... vous passez 90 % de votre temps à l'intérieur dont 14 heures dans votre logement ».

Il est donc primordial que celui-ci soit sain et confortable et quelques gestes simples suffisent à assurer votre bien-être et votre santé .

Qualité de l'air intérieur

Chaque jour, 14 000 litres d'air sont nécessaires à la respiration, dont 60 % sont puisés à l'intérieur du logement. La qualité de cet air intérieur est rapidement dégradée par les poussières, les composés organiques volatils des produits d'entretien et d'hygiène, les fumées ou encore les organismes vivants tels les acariens, les allergènes des animaux domestiques, les moisissures.

Ces polluants sont source d'irritations, d'asthme, de difficultés respiratoires et d'infections ORL, surtout chez les enfants.

Un air plus sain

Il est primordial de renouveler l'air par l'aération régulière et la ventilation permanente du logement, gages d'un air plus sain et d'une atmosphère intérieure agréable.

La ventilation

La ventilation de votre logement est assurée en permanence par un ventilateur électrique : la VMC ou ventilation mécanique contrôlée. Celle-ci permet l'aspiration de l'air intérieur vicié chargé de vapeur d'eau via les bouches d'extraction situées en partie haute des pièces d'eau. L'air neuf pénètre dans le logement à travers les grilles de ventilation des fenêtres des pièces sèches (VMC simple flux) ou par un second ventilateur (VMC double flux).

Gestes utiles pour que le logement « respire »

- Ouvrir les fenêtres ! 10 minutes par jour suffisent pour renouveler l'air d'une pièce,
- Assurer la circulation de l'air sous les portes et entre les pièces, il est normal que les portes des pièces sèches laissent un espace de circulation de l'air, en partie basse,
- Laisser libre les bouches d'aération et d'extraction, les nettoyer régulièrement,
- Ne pas arrêter le système de ventilation mécanique, il est conçu pour fonctionner en permanence.

Geste utiles pour lutter contre la pollution de l'air chez soi

- Une température excessive et un taux d'humidité élevé peuvent également avoir un impact sur votre santé car ils facilitent la prolifération des acariens, bactéries et moisissures,
- Ouvrir les fenêtres de la cuisine et de la salle de bains afin d'évacuer la vapeur d'eau générée par la cuisson et les douches,
- Sécher le linge dehors si possible et éviter les sèche-linge non branchés sur une évacuation extérieure,
- Pas de calfeutrage ! L'air doit pouvoir passer entre le bas des portes et la surface des sols,
- Traiter les sources d'humidité plutôt qu'utiliser des déshumidificateurs,
- Limiter la température intérieure, notamment dans les chambres,
- Modérer l'utilisation des produits ménagers, rincer abondamment et aérer après usage,
- Utiliser la serpillière plutôt que l'aspirateur ou le balai qui remettent les poussières en suspension dans l'air,
- Sélectionner des produits portant la mention NF Environnement,
- Éviter de fumer,
- Éviter les aérosols,
- Interdire aux animaux l'accès aux chambres,
- Nettoyer régulièrement les literies, laver les oreillers et les couettes.

ENTRETIEN DES APPAREILS

Protéger votre santé et assurer le fonctionnement optimal de vos installations nécessitent leur entretien régulier. La mauvaise utilisation des systèmes de chauffage, de ventilation et le défaut d'entretien peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé : risques d'intoxications dues à une émanation de gaz, brûlures en cas de contact direct avec l'appareil, insuffisance d'oxygène liée à un manque de ventilation mais aussi asthme, allergies respiratoires...

Risques liés à la production d'eau chaude sanitaire : ballon électrique, chauffe-eau au gaz, solaire...

- Stagnation de l'eau pendant une absence prolongée,
- Légionellose,
- Allergies respiratoires,
- Entartrage des résistances.

Gestes utiles

- Contrôle annuel du thermostat du chauffe-eau par un spécialiste,
- Détartrage et désinfection éventuelle,
- Réglage de la température de l'eau entre 50° C et 60° C,
- Arrêt du ballon et purge du réseau en cas d'absence prolongée.

Risques liés au chauffage par convecteurs électriques

Carbonisation des particules de l'air : air « sec »

- Accumulation de poussière,
- Phénomènes électrostatiques,
- Impacts sur votre santé : dessèchement des voies respiratoires et des muqueuses oculaires.

Gestes utiles

- Entretien : dépoussiérage annuel avant la mise en chauffe,
- Conseil : ne recouvrez pas vos convecteurs (risque incendie).

Risques liés au chauffage individuel au gaz

- Fuite de gaz combustible,
- Émanation de gaz toxique,
- Intoxication au monoxyde de carbone, au dioxyde de carbone, au dioxyde de soufre,
- Insuffisance d'oxygène, maux de tête.

Gestes utiles

- Vérification, nettoyage de l'installation et ramonage du conduit de fumée une fois par an
- Manipulation régulière des robinets de radiateurs pour éviter leur blocage
- maintien des aérations dégagées et propres

Information

L'OPH31 a négocié pour vous deux contrats d'entretien :

- Pour votre chaudière et VMC,
- Pour l'entretien général de votre logement.

Pour toute demande d'intervention, n'hésitez pas à appeler votre plateforme téléphonique.



LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

« Répondre aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs »

le Développement Durable est un choix réaliste et responsable face aux catastrophes écologiques, sanitaires ou industrielles auxquelles nous sommes de plus en plus confrontés. En effet, le bilan sur l'état de notre planète est alarmant : elle est de plus en plus menacée par divers types de pollution ; les ressources naturelles s'épuisent ; les températures augmentent et le niveau des mers monte. Le réchauffement climatique annoncé se confirme...

Choix de société plus respectueux de l'environnement et de l'être humain

seul moyen de mieux vivre aujourd'hui sans sacrifier l'avenir de nos enfants, le Développement Durable s'appuie sur le respect de trois composantes : économique, d'équité sociale et de prudence écologique. L'adhésion et la participation de tous à cette démarche sont indispensables. En cela, le Développement Durable responsabilise chacun d'entre nous en tant que citoyen de la planète.

Du concept au concret : Le Développement Durable au quotidien

S'impliquer dans des actions citoyennes, sensibiliser et éduquer ses proches à l'environnement, encourager la maîtrise des économies d'énergie et la lutte contre les gaspillages ou encore privilégier les achats dits verts en tant que client ou consommateur...

Tous ensemble, nous pouvons agir au quotidien en faveur d'un développement plus harmonieux et davantage respectueux de notre environnement pour nous et les générations futures.



LA QUALITÉ ENVIRONNEMENTALE DANS VOTRE HABITATION

Meilleure gestion des déchets de chantier

Le secteur du bâtiment et de la construction est un des plus grands consommateurs d'énergie et émetteurs de déchets. Le Développement Durable s'applique ici à travers un certain nombre d'exigences en matière de qualité environnementale.

Par la mise en place de bennes spécifiques, les emballages des matériaux font l'objet d'un tri sélectif performant et favorisent, par le recyclage, la préservation de l'environnement.

Association HQE

En France, ce courant de construction et d'urbanisme dit écologique est porté par la démarche Haute Qualité Environnementale. Cette approche est développée par l'Association HQE, créée en 1996, et qui réunit l'ensemble des acteurs du bâtiment. Selon la définition donnée par l'Association HQE, « la qualité environnementale des bâtiments consiste à maîtriser les impacts des bâtiments sur l'environnement extérieur et à créer un intérieur sain et confortable ».

Économie des ressources

Un goutte-à-goutte au robinet représente 50 000 litres d'eau par an, les puissances des appareils électriques en veille, cumulées en France, représentant environ 1 000 Mégawatts, soit la production d'un réacteur de centrale nucléaire. Par des équipements performants et des gestes simples, nous contribuons ensemble à la préservation des ressources naturelles.

Réduction des gaz à effet de serre

L'effet de serre est un phénomène naturel qui permet la vie sur terre en maintenant la température de l'atmosphère autour de 15° C.

Cependant, les activités humaines dégagent un certain nombre de gaz (dioxyde de carbone, méthane, gaz fluorés...) qui amplifient cet effet de serre et contribuent au réchauffement climatique de la planète. Augmenter d'un degré la température de son logement, c'est augmenter de 7 % les émissions de CO² dans l'atmosphère.



Ce livret a été conçu pour donner des informations générales et simples sur les moyens individuels disponibles pour réduire ses consommations d'énergie et d'eau.

Il invite également aux gestes écocitoyens : tri sélectif, choix d'équipement, prévention de la prolifération des moustiques-tigres ...

Il donne quelques conseils de base pour la santé en particulier pour la lutte contre les acariens, l'humidité.

Pour approfondir et compléter ces informations votre bailleur vous conseille de consulter le site de l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie :

ADEME

<http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens>

**Édition OPH31
75 rue Saint Jean
31 131 Balma
Septembre 2015**