chez

livret gestes verts

faites des économies,
préservez l'environnement

VOUS

Valloire Habitat

Groupe ActionLogement

ensemble vers un futur durable

l'eau 3

le chauffage 4

l'électricité 5

la ventilation 6

les déchets 7

le jardin 8

le ménage au naturel 9

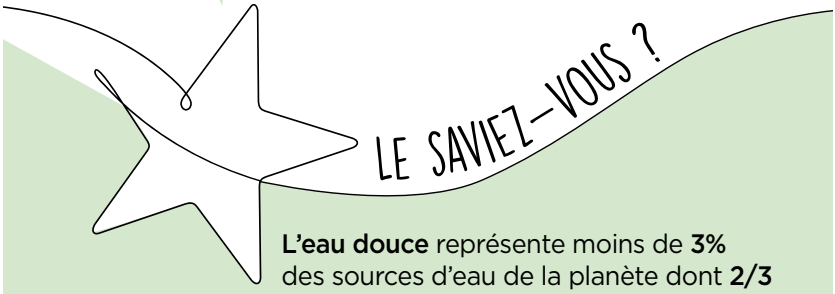
l'eau

L'eau est un bien rare et précieux : pour l'économiser certains gestes du quotidien peuvent faire la différence.

- **Évitez de faire couler l'eau inutilement :** fermez le robinet lors du brossage de dents, du savonnage de mains ou du rasage. Si vous faites la vaisselle à la main, utilisez un bouchon d'évier.
- Utilisez, quand vous en êtes équipés, le dispositif **double commande de la chasse d'eau.**

- Ne faites tourner les machines, (lave-linge, lave-vaisselle...) qu'une fois **pleines**.
- **Entretenez** votre robinetterie, en **nettoyant** les mousseurs de vos robinets et pomme de douche.
- **Luttez contre les fuites** Comparez les consommations de votre facture avec celles des années précédentes. Si vous constatez une forte augmentation sans en avoir l'explication, une fuite est possible.

CONSOMMATION D'EAU
Privilégiez les douches courtes, un bain (120 à 200 L) consomme l'équivalent de 2 à 5 douches (40 60 L).



L'eau douce représente moins de **3%** des sources d'eau de la planète dont **2/3 sous forme de glaciers.**
97% de l'eau est salée, elle **n'est pas potable sans passer par un processus de désalinisation.**

Le chauffage

maîtrisons les températures

- Ne couvrez pas les radiateurs.
- **Évitez les chauffages d'appoint**, gros consommateurs d'énergie.
- **Fermez les rideaux et volets** pendant la nuit en hiver.
- Le soir, dans son canapé, pour regarder un film, il est beaucoup plus confortable de **se glisser sous un plaid** que de monter le chauffage.
- Traquez les courants d'air à l'aide d'un boudin de porte.
- Un tapis réduit la sensation de froid au sol.
- En cas d'absence, baissez la température, mais ne coupez pas complètement le chauffage. Ne chauffez pas en permanence les pièces peu utilisées (salle de bain, etc.).

LE BON RÉGLAGE :
16° pour la chambre
19° pour le salon
Baisser le chauffage de 1°C
c'est 7% d'énergie économisée !

LE SAVIEZ-VOUS ?

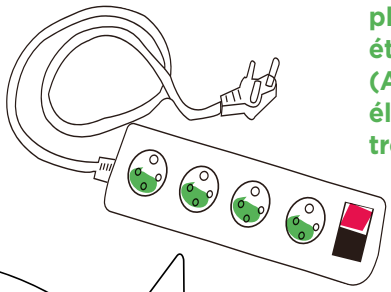
Le chauffage, c'est 66% des dépenses d'énergie d'un logement.
(source : Ademe)

L'électricité

pour l'économiser, adoptons les bonnes pratiques !

- **Dépoussiérez** régulièrement ampoules, abat-jour et lampes.
- Positionnez votre frigo ou congélateur à 10 cm du mur pour **favoriser la circulation d'air**.
- **Éteignez les lumières** en sortant d'une pièce.
- Placez les canapés et/ou bureaux près de fenêtres pour **profiter le plus possible de la lumière naturelle.**
- Ne laissez pas les appareils en veille ou les chargeurs branchés quand vous ne les utilisez pas.
- **Dégivrez** régulièrement vos congélateur et réfrigérateur. Réglez la température de votre frigo à 5° minimum, limitez les emballages et lavez la grille arrière.
- Réduisez les températures des appareils équipés de résistance (30 ou 40° pour un lave-linge, etc.).
- Évitez les cuissons longues au four micro-onde. Mettez **un couvercle** sur les casseroles pour faire bouillir l'eau.

BON RÉFLEXE :
Les multiprises à interrupteur permettent de brancher plusieurs appareils et de les éteindre tous en même temps. (Attention à la surcharge électrique avec les appareils trop puissants.)



LE SAVIEZ-VOUS ?

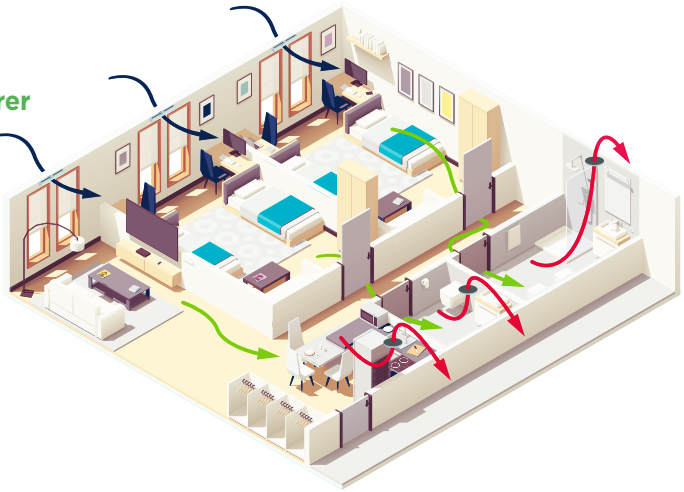
En Islande, 100% de l'électricité est verte.
C'est actuellement le seul pays au monde qui produit l'intégralité de son électricité via des énergies renouvelables.

la ventilation

faisons respirer nos logements !

- **Aérez** votre logement 10 minutes par jour.
- N'obstruez jamais les **bouches d'aération**, et nettoyez-les régulièrement.
- N'arrêtez pas le **système de ventilation, lisez bien la notice** pour l'utiliser de façon optimale.
- Certaines **plantes** sont connues pour leurs vertus **dépolluantes**, installez un aloe vera ou un ficus **dans votre logement.**
- **Attention** au parfum d'ambiance et aux bougies, parfois nocifs pour votre santé.

BON RÉFLEXE :
Aérer va faire entrer de l'air plus sec que l'air intérieur. Or, l'air sec demande moins d'énergie pour être chauffé. Double bénéfice !



LE SAVIEZ-VOUS ?

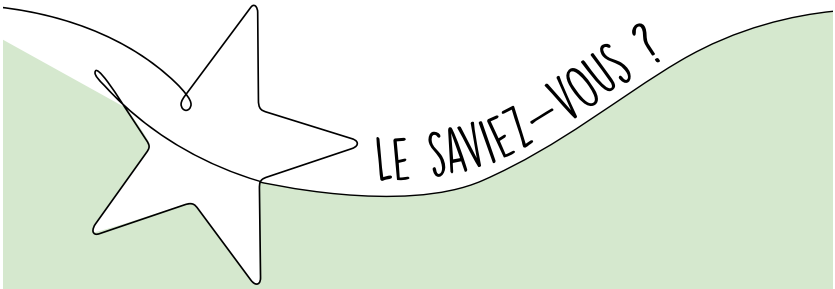
En été, quand il fait trop chaud, pour qu'un ventilateur vous rafraîchisse, **placez un bol de glaçons sur son axe de ventilation.**

Les déchets

le tri, c'est la vie !

- **Réduisez** autant que possible vos déchets en bannissant les mini portions et autres sur-emballages.
- **Triez** les déchets selon les consignes de tri dans les différentes poubelles mises à votre disposition.
- **Rapportez les appareils ménagers usagés** chez les revendeurs qui se chargeront de les éliminer gratuitement.
- **Déposez** les piles, les ampoules usagées, ainsi que les produits toxiques **aux endroits adaptés.**
- **Rapportez aux pharmacies** les médicaments périmés ainsi que leurs emballages.
- Installez un **Stop Pub** sur votre boîte aux lettres.
- **Les composts de quartier** se développent, n'hésitez pas à les utiliser.

BON RÉFLEXE : Veillez aux dates de ramassage des objets encombrants, ou apportez-les à la déchetterie.



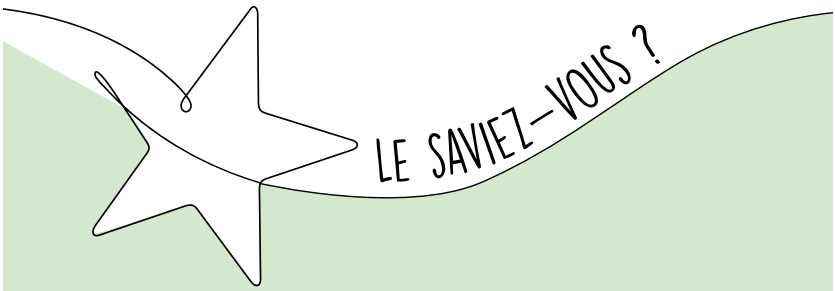
Le compostage est un processus de transformation des déchets organiques (déchets de cuisine, déchets verts et de bois) par des micro-organismes et petits animaux (bactéries, vers de terre) en un produit comparable au terreau : le compost.

Compostez les déchets de cuisine : épluchures, marc de café, filtres en papier, pain, laitages, croûtes de fromages, fruits et légumes abîmés, etc.
Compostez aussi les déchets de jardin : tontes de gazon, feuilles, tailles de haies, fleurs fanées, etc.

le jardin

préservons un espace plus sauvage et naturel

- Pour que se développent une flore et une faune locales plus diversifiées et appréciables, il ne faut **aucun traitement ni débroussaillage excessif.**
- Evitez au maximum les **désherbants chimiques,** ils sont responsables de **25 % de la pollution des eaux de surfaces et des nappes souterraines !**
- Utilisez des **insecticides biologiques ou bien des plantes répulsives** pour éloigner les insectes indésirables : œillets d'Inde, ciboulette, oignons, ail, basilic, dahlia. Pour les pucerons, utilisez des coccinelles qui s'en nourissent.
- Arrosez dans la soirée, en été, pour minimiser l'évaporation et le matin, en automne, afin d'éviter le gel de la nuit.
- Utilisez des tuyaux poreux qui diffusent l'eau au pied de vos plantations ou bien une bouteille en plastique coupée en deux dont l'ouverture sera plantée dans la terre.
- **Récupérez les eaux pluviales** pour l'arrosage du jardin, le lavage de la voiture ... C'est économique et bon pour les nappes phréatiques ...
- **Compostez vos déchets verts** pour alimenter votre jardin en humus sans apports extérieurs. Cela soulage le porte-monnaie et contribue à un bon équilibre en éléments nutritifs pour votre jardin.



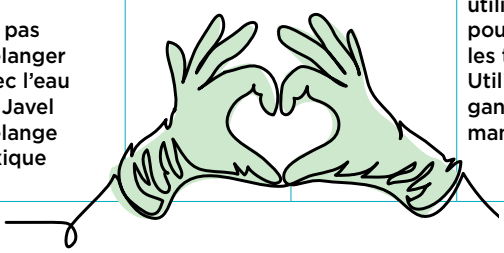
Il ne faut pas arroser les feuilles d'un plant de tomate, seulement son pied, pour éviter les risques de mildiou.

Respectez les vers de terre, ne tuez surtout pas ceux qui se baladent dans votre jardin ! En sillonnant la terre de votre potager, ils créent des galeries dans le sol qui aèrent la terre et facilitent la pénétration de l'eau : double bénéfice !

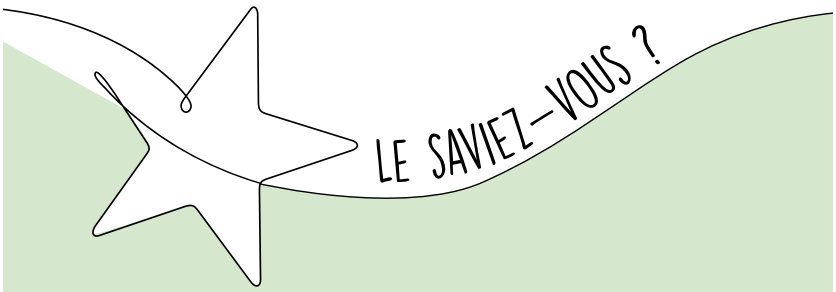
Le ménage

5 produits naturels économiques et efficaces pour entretenir votre logement

Bicarbonate de soude	Vinaigre blanc	Citron	Savon noir	Cristaux de soude
Supprime les taches, les graisses et les odeurs, désinfecte, détache le linge **Ne pas utiliser sur l'aluminium, les objets anciens la laine ou la soie.**	Supprime les taches, les graisses, les microbes, le tartre et les moisissures, désinfecte et détache le linge **Ne pas mélanger avec l'eau de Javel mélange toxique**	Supprime les taches, les graisses, les microbes, le tartre et les moisissures, détache le linge	Supprime les taches et les graisses	Supprime le tartre, les graisses **Ne pas utiliser sur le bois et l'aluminium bien rincer après utilisation pour éviter les traces. Utilisez des gants pour les manipuler.**



BON RÉFLEXE !
Optez pour la fabrication de produits ménagers plus sains !
Pour vos préparations pensez à porter des gants.



Nettoyant Multi surface : dans un bidon, versez 1 L d'eau chaude et une cuillère à soupe de savon noir, secouez bien avant chaque utilisation.
Détartrant : frottez un demi citron ou une éponge imbibée de vinaigre blanc sur vos surfaces et laissez agir quelques minutes, rincez.
Une casserole brûlée : avec des gants, versez une poignée de cristaux de soude au fond de la casserole. Remplissez à moitié avec de l'eau bien chaude, laissez reposer quelques minutes et nettoyez avec une éponge.

ensemble vers
un futur durable

Construction, vente, gestion immobilière et services supports associés

Logements avec chauffage collectif et eau chaude sanitaire collective ou individuelle sur les sites d'Orléans, Sully-sur-Loire, Montargis et Tours.

Valloire Habitat

Groupe ActionLogement

24 rue du Pot de Fer - CS 51717
45007 Orléans cedex 1
tél 02 38 79 75 14

valloire-habitat.com

Société anonyme d'HLM, au capital de 53.048.280 € - 086 180 387 RCS Orléans

EMAGNEURS - 01 2025 - imprimé sur papier traité sans chlore