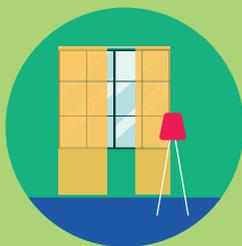


# Guide des écogestes







## « ÉCOGESTES », C'EST QUOI ?

Un éco-geste est un geste quotidien, souvent simple, que chacun de nous peut adopter pour diminuer son impact sur l'environnement et maîtriser ses charges. Des idées qui raviront la planète et votre porte-monnaie !

**Idée reçue: « À mon niveau, je ne peux rien faire »**



**Faux !** Un éco-geste est souvent un geste simple, facile et rapide à réaliser au quotidien. Il suffit de changer vos habitudes pour agir pour l'environnement.





## L'eau

### Quelques astuces pour réduire votre consommation d'eau

Chaque jour, nous consommons en moyenne 150 litres d'eau. L'eau est précieuse, en adoptant certains gestes simples, elle peut facilement être économisée. Préserver l'eau, c'est aussi réduire sa facture.



- ▶ Repérez et faites réparer les fuites d'eau.



- ▶ Préconisez l'utilisation de douches à celle de bains.



- ▶ Évitez de laisser l'eau couler inutilement.



- ▶ Préférez l'achat d'appareils électroménagers à faible consommation d'eau.

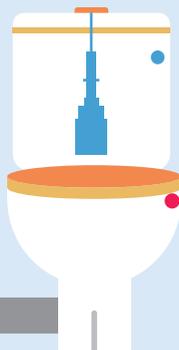
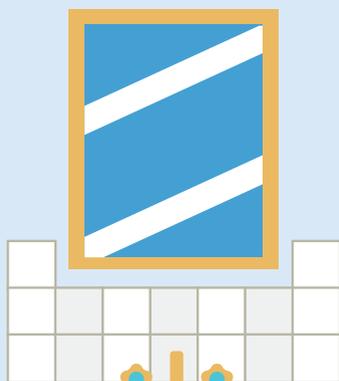
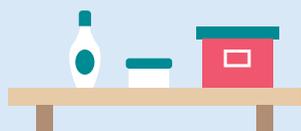


- ▶ Faites tourner votre lave-vaisselle et votre lave-linge uniquement quand ils sont pleins et utilisez les programmes économiques.



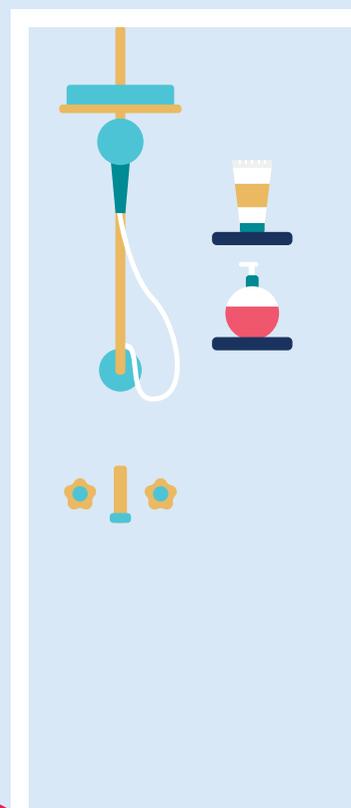
- ▶ Main verte et écologique !  
▶ Récupérez l'eau, de cuisson par exemple, pour arroser vos plantes !

Un robinet ouvert pendant trois minutes représente plus de 30 litres perdus.



Une chasse d'eau qui fuit c'est 600L par jour soit 400 bouteilles de 1,5L.

Prendre une douche c'est consommer 4 fois moins d'eau qu'un bain.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

20% de la consommation domestique d'eau est due à des fuites non-détectées.





## Le chauffage

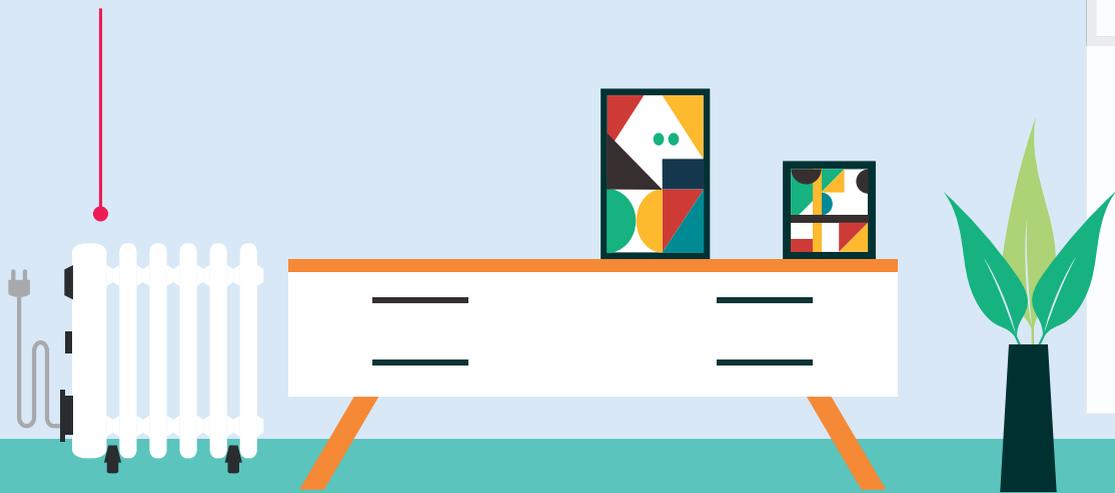
### Ayez les bons réflexes pour utiliser au mieux votre système de chauffage

**Votre logement est équipé de chauffage collectif ?**

**La loi prévoit que la température maximum obligatoire pour l'ensemble des pièces de votre logement est fixée en moyenne à 19°C (article R241-26 du Code de la Construction et de l'Habitation). Seqens met tous les moyens en œuvre pour répondre à cette obligation.**

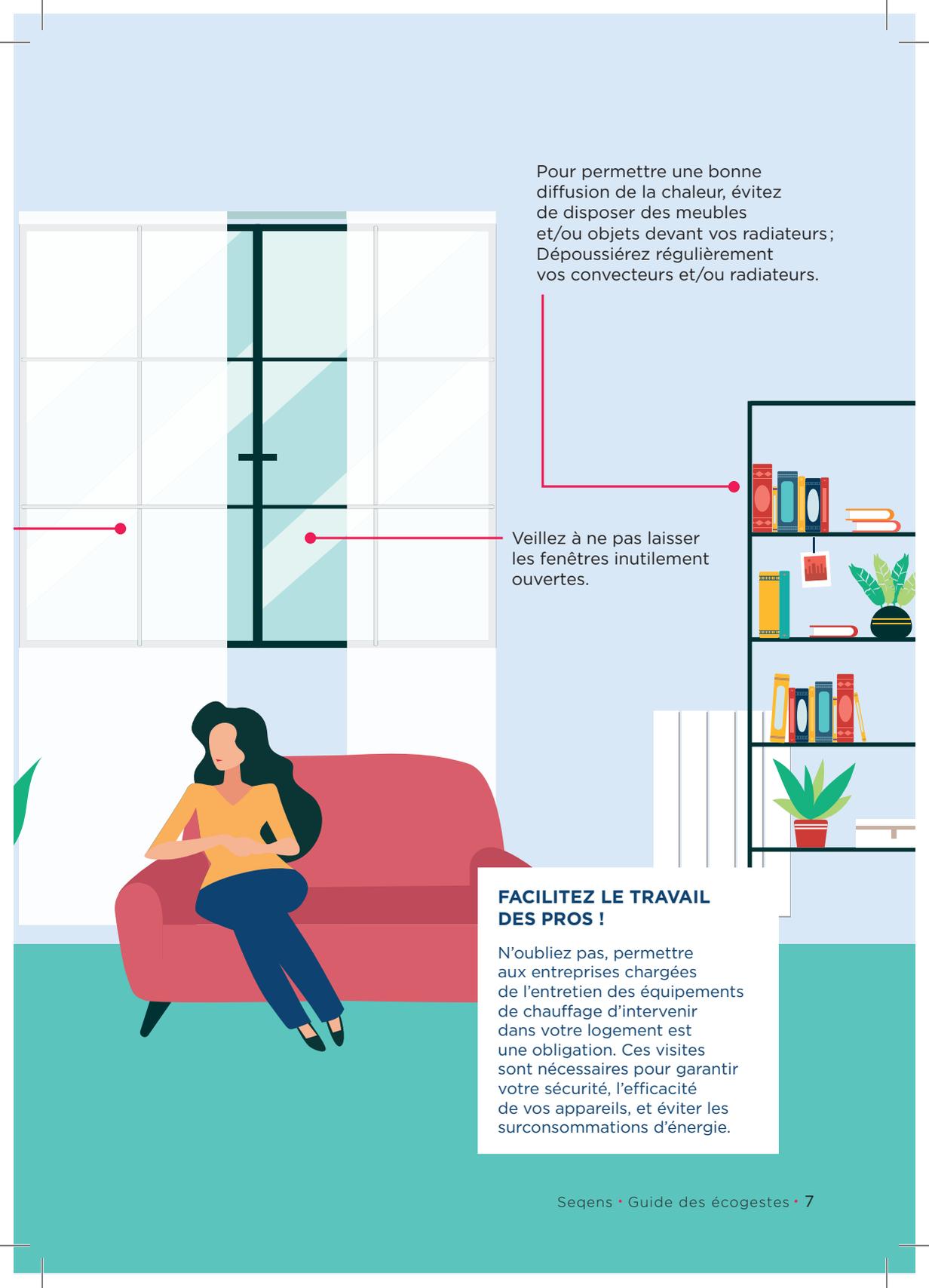
Évitez d'utiliser des radiateurs d'appoint individuels, ils sont très énergivores et leur utilisation peut être dangereuse pour la santé en cas de ventilation insuffisante de votre logement.

Pensez à tirer vos rideaux et/ou à fermer vos volets la nuit quand les températures sont basses.

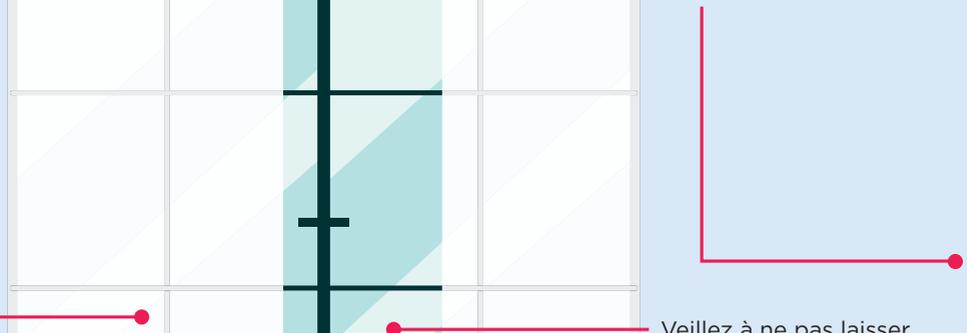


#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Au-delà de la réglementation, ce sont les médecins qui ont fixé la température idéale dans les pièces à vivre à 19°. Dans les chambres, la nuit, 16° suffisent. Respecter ces températures est donc bon pour votre santé, pour votre porte-monnaie et pour la planète !



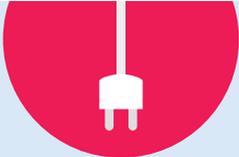
Pour permettre une bonne diffusion de la chaleur, évitez de disposer des meubles et/ou objets devant vos radiateurs ; Dépoussiérez régulièrement vos convecteurs et/ou radiateurs.



Veillez à ne pas laisser les fenêtres inutilement ouvertes.

### **FACILITEZ LE TRAVAIL DES PROS !**

N'oubliez pas, permettre aux entreprises chargées de l'entretien des équipements de chauffage d'intervenir dans votre logement est une obligation. Ces visites sont nécessaires pour garantir votre sécurité, l'efficacité de vos appareils, et éviter les surconsommations d'énergie.



## L'électricité

### Des idées lumineuses pour réduire votre consommation d'électricité !

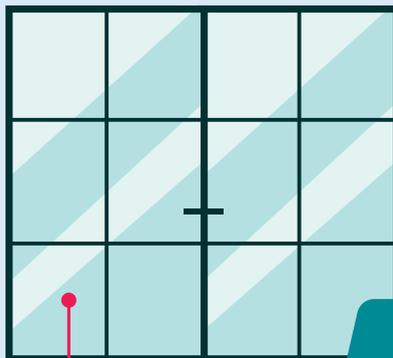
L'éclairage peut représenter jusqu'à 15% de votre facture d'électricité. Lumière sur l'éclairage pour réduire votre facture d'électricité !



Équipez-vous de lampes basse consommation, elles consomment 4 à 5 fois moins d'énergie que les ampoules classiques.



Éteignez la lumière en quittant une pièce.



Profitez au maximum de la lumière du jour !



Supprimez les halogènes.

#### ASTUCES

C'est du propre ! À puissance égale, un appareil poussiéreux éclaire 40% moins bien qu'un appareil propre ! Nettoyez régulièrement vos ampoules et luminaires, leur efficacité est maximisée.

## Pour vos appareils ménagers ? Suivez nos conseils à la lettre !



- ▶ Lors de l'achat d'un appareil ménager, consultez l'étiquette énergétique et faites le choix de la catégorie A,
- ▶ Pour économiser, éteignez vos appareils audiovisuels,
- ▶ Préférez les multiprises avec interrupteur, que vous n'allumerez qu'en cas de besoin.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Chaque foyer dispose de 15 à 50 appareils électriques. Sachant qu'un watt de veille correspond à 1€ supplémentaire sur la facture annuelle d'électricité, les français dépensent inutilement 86 € par an pour leur consommation passive d'électricité.





## Les déchets

**Les poubelles débordent! En France, chaque personne produit 360 kg d'ordures par an! Il est donc important de limiter nos déchets et mieux jeter.**

- ▶ Fermez correctement vos sacs poubelles.
- ▶ Respectez les consignes de tri et jetez vos déchets dans les bons conteneurs.
- ▶ Privilégiez l'achat de produits certifiés (NF environnement, Écolabel...): vous réduirez les déchets et leur nocivité.
- ▶ Triez vos déchets.
- ▶ Rapprochez-vous de votre gardien ou correspondant pour connaître les dates de ramassage des ordures ménagères, du tri sélectif et des encombrants.
- ▶ Pensez à jeter les piles, les médicaments et les produits toxiques dans les lieux adaptés (commerçants, pharmacie...).



**Un container mal trié peut être facturé à votre municipalité, ce qui augmenterait votre taxe d'enlèvement d'ordures ménagères.**

## La durée de vie des déchets peut être très longue... ne les jetons plus dans la nature !



Mouchoir en papier  
**3 mois**



Journal  
**3 à 12 mois**



Allumette  
**6 mois**



Mégot avec filtre  
**1 à 2 ans**



Chewing-gum  
**5 ans**



Papier de bonbon  
**5 ans**



Canette alu  
**200 ans**



Sac plastique  
**450 ans**



Bouteille plastique  
**500 ans**



Verre  
**5 000 ans**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

76 % des citoyens français utilisent un sac réutilisable pour faire leurs courses. C'est l'écogeste le plus pratiqué dans l'hexagone ! Vous n'avez pas encore le vôtre ? Adoptez un sac réutilisable, le plastique, ce n'est pas chic !

### ASTUCES

#### Comment consommer malin ? Repérez les sigles sur vos produits ?



Symbole du recyclage, cette boucle de Möbius indique que le produit est recyclable.

Le chiffre à l'intérieur du sigle indique le pourcentage de matériaux recyclés utilisés dans le produit.



**Seqens** 

Groupe ActionLogement

[www.seqens.fr](http://www.seqens.fr)

 @SEQENSOFFICIEL  Seqens