

APPEL A PROJET POUR UN HABITAT ÉCORESPONSABLE

LIURET explicatif

CONSTRUCTION responsable >

Équipements >

ENTRETIEN ET TRAVAUX >

Jardinage >

Déchets >

Déplacements >

VOUS HABITEZ UN LOGEMENT RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT :

Comment valoriser, au mieux, cet avantage ?

Le réchauffement climatique est une réalité reconnue par le monde scientifique.

Le prix du baril de pétrole joue au va et vient entre une fourchette basse qui risque de se stabiliser autour des 100 \$ et une fourchette haute que certains prévoient à 400 \$.

L'air intérieur est parfois plus pollué que l'air extérieur et les risques pathologiques associés à la pollution de l'environnement sont aujourd'hui un fait avéré (cancers dus à l'amiante, la pollution, allergies...).

On ne peut prétendre guérir un patient sans prendre en considération son environnement quotidien (Hippocrate).

Votre logement a été conçu et construit avec la volonté de respecter les exigences d'une démarche de qualité environnementale. Des moyens ont été mis en œuvre afin que l'environnement extérieur, des abords immédiats à la planète, soit préservé et que votre environnement intérieur soit sain et agréable : confort thermique, acoustique, visuel, qualité de l'air, de l'eau, choix des matériaux Cette démarche conduit ainsi à la maîtrise des consommations d'énergie, d'eau, de matériaux aux ressources épuisables, au traitement des déchets, à la préservation des espaces extérieurs ...

Toutes ces précautions ont été prises pour votre bien-être mais aussi pour assurer un « développement qui satisfait les besoins du présent sans risquer que les besoins des générations futures ne puissent plus être satisfaits », c'est ce que l'on appelle le développement durable.

Pour que les qualités environnementales de votre logement et de son environnement perdurent, il nous revient de respecter certains comportements et usages qui deviendront des réflexes au quotidien. Ce livret se veut une aide au maintien d'un logement confortable, économe et respectueux de l'environnement.



**Afin d'UTILISER au mieux
VOTRE LOGEMENT - économies,
CONFORT maximum
ET RESPECT de L'environnement,**

Reportez-vous aux encadrés.

1

CONSTRUCTION
RESPONSABLE

1. CONSTRUCTION RESPONSABLE

ÉNERGIE POSITIVE

voire immeuble est un bâtiment à énergie positive. Ce bilan positif est mesuré sur l'année et porte sur les énergies fossiles : les combustibles fossiles tels que gaz, fioul, charbon, mais aussi l'électricité produite à base de combustibles fossiles en centrales thermiques ou à base d'uranium, à ressources limitées, dans les centrales nucléaires. L'immeuble produit, par lui-même, autant d'énergie (sous forme d'énergie renouvelable) qu'il consomme d'énergie fossile.

Pour y parvenir, la chaleur pour le chauffage et l'ECS est produite par une chaudière bois. Le bois, ainsi brûlé, n'est pas une matière fossile aux réserves réduites, comme le gaz, le fioul, le charbon ou l'uranium. Il s'agit, de déchets de scieries provenant d'arbres dont le renouvellement est assuré. Ce bois est un combustible renouvelable. Sa combustion est neutre du point de vue de l'effet de serre, puisque, en brûlant, il restitue du carbone qu'il avait extrait de l'atmosphère pendant sa croissance, quelques années auparavant, et non pas du carbone fossile enfoui depuis des millénaires.

Environ 60% de l'eau chaude sanitaire, surtout en été, est produite à partir de capteurs solaires thermiques installés en toiture.

En ce qui est de l'électricité, votre logement est relié au réseau et consomme donc de l'énergie nucléaire, avec une large part de thermique en hiver et lors des pointes d'été. Pour compenser cela, une centrale solaire de 225 m² de cellules photovoltaïques est installée en toiture et produit autant d'électricité entièrement renouvelable qu'en consomment les logements de l'immeuble.

SYSTÈME CONSTRUCTIF

Pour la construction de votre immeuble, un système constructif innovant a été choisi. On l'appelle « construction modulaire ». Votre logement est le résultat de l'assemblage, sur le chantier, de 4 ou 5 modules fabriqués en usine. Dans une usine, située à Mitry-Mory, ces modules sont assemblés à partir de profilés métalliques, de plaques de gypse, d'isolants ... Toutes les finitions (revêtements de sols, peintures, pose de tous les appareils ...) sont effectuées en usine. Ce choix permet d'éviter le maximum de pertes et de chutes, favorise la qualité, plus facile à réaliser en usine que sur le chantier. Il permet aux ouvriers de travailler dans de meilleures conditions que sur un chantier en plein air.

MAÎTRISE DES RESSOURCES ÉPUISES POUR LA FABRICATION DES MATÉRIAUX

Le choix de chacun des matériaux de construction de votre logement a fait l'objet d'analyses minutieuses sur critère environnemental. Un calcul d'énergie « grise », l'énergie consommée pour extraire les matières premières, fabriquer les matériaux et les transporter jusqu'au chantier a été réalisé.

L'isolant mis en œuvre a été fabriqué à partir des vêtements usagés, et notamment de vieux « jeans », collectés par l'association « Le Relais des Compagnon de Emmaüs ». Ce choix évite d'utiliser des isolants fabriqués avec beaucoup d'énergie à partir de matières premières épuisables. Il apporte également une contribution aux actions de solidarité engagées par l'association qui fabrique l'isolant.

CHANTIER À FAIBLES NUISANCES

La maîtrise des nuisances (bruit, poussières, pollution ...) vis-à-vis des riverains du chantier, la réutilisation ou le recyclage privilégié pour les déchets de chantier, ont été un souci en cours de chantier. Le choix d'un système constructif modulaire, ne nécessitant qu'une intervention réduite sur le chantier, a bien évidemment fortement contribué à cette préoccupation.

CONFORT ET ÉCONOMIES

CONFORT D'HIVER

Un effort a porté sur la qualité de l'isolation de votre logement : 2 fois plus isolé que les logements réglementaires actuels. Il a été construit avec 40 cm d'isolant fabriqué en recyclant des vêtements usagés.

La chaleur est produite par une chaudière collective au bois. Il ne s'agit, bien entendu, pas de bûches, mais de sciures agglomérées sous forme de petits granulats. Ceux-ci sont livrés, une fois par an, par un camion citerne et pompés dans le silo en rez-de-jardin, comme un liquide.

La chaleur produite par la chaudière est amenée dans le logement par l'air des conduits de ventilation. On évite ainsi le deuxième réseau de tuyauteries qu'aurait nécessité par la conduite de l'eau de chauffage.

Votre logement peut être à la fois très confortable et économe en énergie à condition de :

- RÉGLER LE THERMOSTAT À UNE TEMPÉRATURE DE CONSIGNE DE 19°C
- PROGRAMMER LE THERMOSTAT À 14°C POUR LA NUIT ET LES PÉRIODES D'INOCUPATION EN JOURNÉE
- PROGRAMMER EN MODE HORS GEL (7- 8°C) POUR LES INOCUPATIONS PROLONGÉES
- COUPER LE CHAUFFAGE LORS DE L'OUVERTURE DES FENÊTRES
- FERMER TOUS LES VOILETS LA NUIT ET TIRER LES RIDEAUX
- NE PAS PLACER DE MEUBLES DEVANT LES BOUCHES DE SOUFFLAGE D'AIR CHAUD, POUR NE PAS NUIRE À LA BONNE DIFFUSION DE LA CHALEUR

CONFORT D'ÉTÉ

La forte isolation sous toiture, l'orientation nord/sud de votre logement et la présence de volets persiennés permettent de vivre dans une ambiance tempérée, l'été, sans avoir besoin d'un appareil de climatisation. Votre logement restera tempérée en été à conditions de :

- **FERMER TOUTES LES PROTECTIONS SOLAIRES LA JOURNÉE EN CAS D'INOCUPATION POUR LIMITER LES APPORTS SOLAIRES**
- **QUAND VOUS ÊTES PRÉSENTS DANS LE LOGEMENT, UTILISER CES VOILETS COMME DES STORES POUR SE PROTÉGER DU SOLEIL**
- **LAISSER LES VOILETS EN POSITION FERMÉE LA NUIT, EN GARDANT LES FENÊTRES OUVERTES POUR FAVORISER LA VENTILATION NOCTURNE**
- **ÉVITER LES ÉQUIPEMENTS QUI PRODUISENT BEAUCOUP DE CHALEUR, PRÉFÉRER LES RÉFRIGÉRATEURS DE CLASSE A, ÉVITER LES VEILLES SUR LES ÉQUIPEMENTS QUAND ILS NE SONT PAS UTILISÉS (ORDINATEURS, TÉLÉVISION ...)**

EAU CHAUDE SANITAIRE

L'eau chaude sanitaire est également produite par la chaufferie bois et stockée dans un ballon collectif. Associer un ballon de stockage d'eau chaude à la chaudière et limiter la longueur des canalisations contribuent à minimiser très fortement les risques de légionelloses. De plus, une montée en température à 60°C dans le ballon, une fois par jour, assainit l'eau.

Vous disposez de robinets pour raccorder au circuit d'eau chaude vos appareils électro-ménagers (lave-linge, lave-vaisselle). Cela évite de chauffer l'eau de ces appareils avec une résistance électrique fortement consommatrice en électricité

La production d'eau chaude sera confortable et économique à condition de :

- **VÉRIFIER RÉGULIÈREMENT L'ABSENCE DE FUITE AUX ROBINETS. UN ROBINET QUI GOUTTE, C'EST 4 LITRES D'EAU PERDUS PAR HEURE, SOIT 35 000 LITRES D'EAU PAR AN**
- **NE PAS GASPILLER L'EAU CHAUDE EN ARRÊTANT LES ROBINETS DÈS QU'ON N'UTILISE PLUS L'EAU CHAUDE (ÉUIER, LAVABO, DOUCHE)**
- **UTILISER DES APPAREILS (LAVE-LINGE, LAVE-VAISSELLE) À FAIBLE CONSOMMATION D'EAU**

VENTILATION

Votre logement est équipé d'une ventilation double flux avec un échangeur de chaleur rotatif très performant. En effet, pour ne perdre aucune calorie, l'air qui est extrait de votre logement par le deuxième conduit de ventilation passe sur un échangeur et cède ses calories à l'air frais provenant de l'extérieur en amont de la chaufferie. Il n'y a aucun contact direct entre le flux d'air entrant et le flux d'air sortant, simplement un échange de chaleur entre des conduits métalliques

En fin de saison de chauffe, cette installation sera arrêtée pour éviter des consommations alors inutiles. En effet, votre logement peut alors être ventilé naturellement par l'ouverture des fenêtres. Le fait de disposer d'ouvrants sur deux façades opposées facilite grandement cette ventilation naturelle. Les volets persiennés qui équipent votre logement vous permettent de maintenir cette ventilation fenêtres ouvertes et volets fermés, sans risque d'intrusion.

Les pièces situées sur l'avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny disposent de « boîtes » acoustiques pour permettre de ventiler sans avoir le bruit de la rue. Une trappe isolée permet d'éviter les pertes de chaleur en position fermée, en hiver

Une bonne ventilation permet de maintenir un air intérieur de qualité et d'éviter la condensation sur les murs provoquant des tâches noirâtres et des moisissures et à terme la dégradation du bâti. La ventilation sera confortable et économique à condition de :

- ne pas OBSTRUER les BOUCHES de VENTILATION
- NETTOYER deux à TROIS FOIS PAR AN les BOUCHES d'EXTRACTION des SALLES d'eau ET WC
- ne pas OUBLIER d'OUVRIRE la TRAPPE donnant SUR la BOITE acoustique à la fin de la saison de chauffe et de BIEN la REFERMER quand le chauffage et la ventilation mécanique reprennent

2

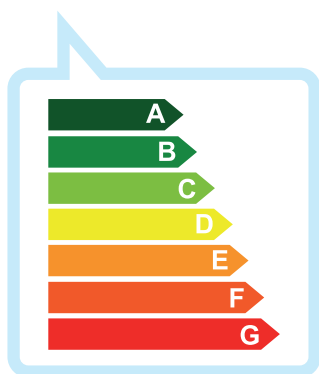
Les équipements

2. Équipements

APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

Des étiquetages informatifs sont devenus obligatoires pour vous aider à choisir vos appareils électroménagers : l'étiquette énergie et l'éco-label européen.

L'étiquette énergie concerne les réfrigérateurs, les congélateurs, les lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle et les sources lumineuses. Elle permet au consommateur de connaître le niveau de consommation d'énergie de ces appareils électroménagers. Les appareils électriques sont répartis sur une échelle de consommation d'énergie de 7 classes allant de la plus faible consommation A à la plus forte consommation G.

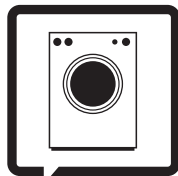


Le prix d'un appareil de classe A (faible consommation) est généralement supérieur aux autres mais vous rentabilisez rapidement ce surcoût grâce aux économies d'énergie réalisées.

L'étiquette peut mentionner également la consommation d'eau, le niveau sonore, la capacité, la vitesse d'essorage, la technique de séchage, etc.

Les appareils électroménagers porteurs de l'éco-label européen sont :

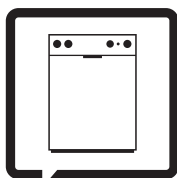
- les moins gourmands en énergie (consommation réduite de 60% par rapport aux appareils les moins efficaces),
- les plus silencieux,
- exempts de substances destructrices de la couche d'ozone,
- peu utilisateurs de substances à effet de serre,
- facilement démontables et recyclables,
- ergonomiques pour en tirer le meilleur usage,
- assurés d'une disponibilité des pièces de rechange sur 12 ans.



Lave-Linge

- les lessives sont étudiées pour être efficaces contre les taches et la saleté dès 30°C. A savoir : un cycle à 30/40°C consomme trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C,
- grâce à la qualité des nouvelles machines, le prélavage n'est plus nécessaire,
- faites fonctionner votre lave-linge pendant les heures creuses si vous possédez cette option tarifaire,
- attendez toujours que la machine soit complètement chargée pour la faire tourner : un lavage à pleine charge est toujours préférable à deux lavages à demi-charge.

- CHOISIR DES APPAREILS PORTANT L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE A OU L'ÉCO-LABEL EURO-PÉEN
- PRÉFÉRER LES BASSES TEMPÉRATURES : JUSQU'À 70% D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE
- CHARGER COMPLÈTEMENT VOTRE MACHINE
- RESPECTER LES DOSES DE LESSIVE BIODÉGRADABLE RECOMMANDÉES PAR DÉTERMINÉES POUR ATTEINDRE LA MEILLEURE QUALITÉ DE NETTOYAGE
- NETTOYER LES DIFFÉRENTS FILTRES ET GRILLES
- VÉRIFIER LES ARRIVÉES D'EAU ET ÉVACUATIONS D'EAU
- DÉTARTREZ LES ROBINETS AVEC DU VINAIGRE BLANC

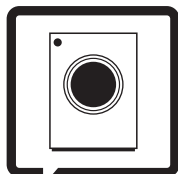


Lave-Vaisselle

- faites fonctionner votre lave-vaisselle pendant les heures creuses si vous possédez cette option tarifaire. Veillez simplement à ne pas déranger vos voisins,
- attendez toujours que la machine soit complètement chargée pour la faire tourner : la consommation d'énergie et d'eau dépend le plus souvent du programme de lavage mais elle est indépendante du remplissage.

- CHOISIR DES APPAREILS PORTANT L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE A OU L'ÉCO-LABEL EURO-PÉEN
- PRÉFÉRER LES BASSES TEMPÉRATURES : JUSQU'À 70% D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE
- CHARGER COMPLÈTEMENT VOTRE MACHINE

- **RESPECTER LES DOSES DE LESSIVE BIODÉGRADABLE RECOMMANDÉES PAR DÉTERMINÉES POUR ATTEINDRE LA MEILLEURE QUALITÉ DE NETTOYAGE**
- **NETTOYER LES DIFFÉRENTS FILTRES ET GRILLES**
- **VÉRIFIER LES ARRIVÉES D'EAU ET ÉVACUATIONS D'EAU**
- **DÉTARTREZ LES ROBINETS AVEC DU VINAIGRE BLANC**
- **UTILISER LA TOUCHE « ÉCO »**

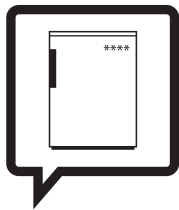


Sèche Linge

Un espace de séchage naturel extérieur du linge a été prévu en toiture de l'immeuble. Il est protégé de la pluie, largement ventilé et sa position en toiture l'éloigne de la pollution de la rue. Ce service vous dispense d'acheter un sèche-linge toujours très gros consommateur d'énergie. Si toutefois vous choisissez de vous équiper,

- ne mettez dans le sèche-linge que des textiles bien essorés (< > 800 tour/min),
- si vous possédez un tarif heures creuses, choisissez le départ différé pour bénéficier,
- un meilleur coût du kWh = Faites fonctionner votre lave-vaisselle pendant les heures creuses,
- adaptez la puissance de chauffage aux textiles à sécher. Si votre sèche-linge est muni d'un programmeur mécanique, évitez d'ouvrir trop souvent la porte pour vérifier si le linge est sec,
- Préférez un sèche-linge électronique qui sèche votre linge sans surchauffe,
- Respectez le poids limite conseillé par le constructeur mais ne faites pas tourner votre sèche-linge pour quelques mouchoirs,
- Si vous devez repasser le linge qui sort du sèche-linge, n'attendez pas qu'il soit complètement sec.

- **UTILISER DE PRÉFÉRENCE L'ESPACE SÉCHAGE EN TOITURE**
- **CHOISIR DES APPAREILS PORTANT L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE A OU L'ÉCO-LABEL EUROPÉEN**
- **PRIVILÉGIER L'ÉTENDAGE EN EXTÉRIEUR, NON CONSOMMATEUR D'ÉNERGIE EN TOUTE SAISON**
- **CHARGER COMPLÈTEMENT VOTRE MACHINE**



RÉFRIGÉRATEUR

Les appareils de froid doivent être choisis en fonction de vos besoins : nombre de personnes, nombre de repas pris à la maison par semaine, rythme de remplissage de votre appareil, volume des produits frais et des produits congelés, mode de cuisine au jour le jour, pour plusieurs jours, ..., etc. Pour vous aider à faire votre choix, voici un tableau estimatif des volumes nécessaires :

Réfrigérateur Volume utile	Célibataire 100 à 150 l	2 ou 3 personnes 150 à 250 l	3 ou 4 personnes 250 à 350 l	+ de 4 personnes 350 à 500 l
-------------------------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Le nombre d'étoiles, jusqu'à 4, indique les performances de l'appareil :

pas d'étoile : le compartiment basse température produit uniquement des glaçons,

*** étoile** (le froid descend à -6 °C) : vous avez la possibilité de conserver quelques jours des aliments mais pas de les congeler,

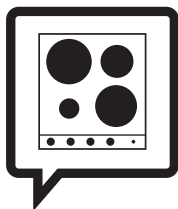
**** étoiles** (le froid descend à -12 °C) : vous pouvez conserver des produits congelés pendant trois semaines mais vous n'avez toujours pas la possibilité de congeler vos produits,

***** étoiles** (le froid descend à -18 °C) : il n'y a pas de possibilité de congélation mais en revanche vous pouvez conserver les produits congelés jusqu'à la date limite de consommation,

****** étoiles** (le froid descend en dessous de 18 °C) : vous pouvez congeler.

- 5mm de glace augmente la consommation d'électricité de 30%,
- ne placez pas les appareils de froid près d'une source de chaleur (cuisinière, radiateurs, rayonnement solaire) ou dans une pièce trop chauffée,
- ne pas mettre des aliments chauds ou encore tièdes dans le réfrigérateur ou dans le congélateur,
- n'entassez pas les aliments pour que l'air puisse circuler librement,
- évitez d'ouvrir la porte sans nécessité et maintenez-la ouverte le moins longtemps possible,
- placez un thermomètre à l'intérieur du réfrigérateur pour vérifier qu'il est à une température minimum de 5°C,
- en cas d'absence prolongée, débranchez vos appareils, videz-les, dégivrez-les et nettoyez-les. Laissez ensuite leur porte ouverte pour éviter tout risque de moisissure ou de mauvaises odeurs,
- pour éviter la formation de givre, et la déperdition de froid, vérifiez de temps en temps l'étanchéité des joints de votre réfrigérateur ou de votre congélateur. Pour tester leur efficacité : fermez la porte sur une feuille de papier et essayez de la retirer, si celle-ci vient facilement vos joints sont à changer.

- CHOISIR DES APPAREILS PORTANT L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE A OU L'ÉCO-LABEL EUROPÉEN
- DÉGIVRER RÉGULIÈREMENT LE RÉFRIGÉRATEUR : 30% D'ÉCONOMIES D'ÉLECTRICITÉ
- FACILITER LA CIRCULATION DE L'AIR DERRIÈRE LES APPAREILS
- CHOISIR UN RÉFRIGÉRATEUR ADAPTÉ À VOS BESOINS (TAILLE ET CAPACITÉ DE FROID)
- VIDER ET DÉBRANCHER VOTRE APPAREIL PENDANT LES ABSENCES PROLONGÉES



Plaques de cuisson

- les plaques en fonte sont les plus énergivores et celles dont l'entretien est le plus difficile,
- les plaques vitro-céramiques se composent de foyers radiants et/ou halogènes. La montée en température est rapide (de 30s à 0.1s), mais elles restent chaudes mêmes après leurs arrêts (= gaspillage d'énergie),
- avec les plaques à induction, le récipient lui-même chauffe. Elles sont plus rapides pour la montée en température et une réaction immédiate aux réglages de température. Elles offrent une meilleure sécurité, les risques de brûlure sont réduits puisque la table reste froide ; un entretien facile car les débordements ne cuisent pas. Choisir la plaque possédant la consommation de veille la plus faible.

- CHOISIR des appareils portant l'ÉTIQUETTE ÉNERGIE A ou l'éco-label européen
- METTRE un couvercle sur vos casseroles, vous gagnez 30% d'énergie
- UTILISER des casseroles à la taille de la plaque
- CUIRE à l'étouffée ou avec une cocotte-minute est plus économe en énergie
- FAIRE BOUILLIR juste la quantité d'eau nécessaire pour la cuisson des aliments
- Dans le cas d'un choix énergivore comme les plaques en fonte ou vitro-céramique penser à les éteindre avant la fin de la cuisson car elles restent chaudes après la coupure du courant.



FOURS

Choisissez la taille de votre four en fonction de vos besoins.

- à fonctionnement égal, un mini-four peut remplacer avantageusement un grand four car sa puissance et donc sa consommation inférieure,
- pour les fours, une bonne isolation des parois et des portes vitrées aide à diminuer les consommations d'énergie.

- les fours à micro-ondes sont adaptés pour réchauffer des aliments ou pour en chauffer des petites quantités. Cuire un plat contenant beaucoup d'eau n'est pas adapté, de même que faire toute sa cuisine au micro-onde est dispendieux en énergie,
- préférez la décongélation au réfrigérateur plutôt qu'au micro-ondes. C'est plus long mais beaucoup plus économique : énergie non utilisée par le micro-onde, apport de froid au réfrigérateur.

- CHOISIR DES APPAREILS PORTANT L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE A OU L'ÉCO-LABEL EUROPÉEN
- FACILITER LA CIRCULATION DE L'AIR DERRIÈRE LES APPAREILS
- NETTOYER MANUELLEMENT UN FOUR ENCORE TIÈDE AVEC UNE ÉPONGE HUMIDE, CE QUI CONSOMME MOINS D'ÉNERGIE QU'UN NETTOYAGE PAR PULVÉRISEUR OU CATALYSE

ECLAIRAGE

Ces logements ont été conçus en privilégiant l'apport de l'éclairage naturel, plus performant et confortable mais également économique. Pour faire entrer le maximum de lumière chez vous, choisissez des voilages clairs et favorisez des revêtements clairs réfléchissant mieux la lumière.

Chaque pièce du logement a des besoins en éclairage différents.

Choisissez le luminaire selon la situation et adaptez la puissance de l'éclairage en fonction des activités dans chacune des pièces.

- CHOISIR DES LAMPES FLUOCOMPACTES DE QUALITÉ : LONGUE DURÉE DE VIE, 3 À 4 FOIS MOINS D'ÉLECTRICITÉ CONSOMMÉE QU'AVEC DES LAMPES À INCANDESCENCE CLASSIQUES
- NE PAS LES INSTALLER DANS LES LOCAUX PEU UTILISÉS OU DANS DES PIÈCES SOUMISES À DES ALLUMAGES RÉPÉTÉS (ESCALIERS ET HALL D'ENTRÉE)
- NE PAS LES ASSOCIER À DES DISPOSITIFS DE COMMANDE PAR MINUTERIE OU DÉTECTEURS DE PRÉSENCE
- CHOISIR LE LUMINAIRE ADAPTÉ À LA SITUATION ET LA PUISSANCE DE L'ÉCLAIRAGE EN FONCTION DES ACTIVITÉS DANS CHACUNE DES PIÈCES
- NETTOYER LES LAMPES ET LES LUMINAIRES (ABAT-JOUR, VASESQUES...), POUSSIÉREUX, ILS PEUVENT FAIRE PERDRE JUSQU'À 40 % D'EFFICACITÉ LUMINEUSE.
- ÉTEINDRE LES LUMIÈRES QUAND VOUS QUITTEZ UNE PIÈCE.

BUREAUTIQUE – AUDIOVISUEL

L'arrêt des appareils entraîne une baisse des consommations d'électricité, du niveau sonore ainsi qu'une diminution des dégagements de chaleur.

90% de l'électricité consommée par un magnétoscope est dû à la veille.

Laisser un ordinateur (unité centrale et écran) non débranché (même éteint) consomme autant d'électricité que laisser une ampoule allumée constamment.

- **ÉVITER LE MODE VEILLE SUR CERTAINS APPAREILS (TÉLÉVISEURS, MAGNÉTOSCOPES, LECTEUR DVD, ORDINATEURS...). IL FAUT LES DÉBRANCHER**
- **INSTALLER UNE MULTIPRISE AVEC INTERRUPTEUR POUR TOUS CES TYPES D'APPAREILS AFIN DE LES ÉTEINDRE ET DE COUPER LES VEILLES SIMULTANÉMENT**
- **ÉVITER LES VEILLES D'UN DÉCODEUR DE CHAÎNES CRYPTÉES OU D'UN DÉCODEUR SATELLITE ENCORE PLUS GOURMANDES D'ÉLECTRICITÉ**

EAU POTABLE

Les besoins moyens en eau s'élèvent à environ 260 litres par personne et par jour, soit : 65l WC, 60l douches, 40l linge, 30l boire et cuisiner, 25l soins corporels (sans bain), 20l pour nettoyer le logement, 20l pour laver la vaisselle.

Utiliser de l'eau potable pour alimenter les WC est un contre-sens. C'est pourquoi votre immeuble est équipé d'un dispositif encore rare, une serre de phyto-épuration. Derrière ce nom barbare se cache une innovation promise à un bel avenir quand, sous l'effet du changement climatique, l'eau deviendra une ressource rare. Certaines plantes ont la capacité d'absorber certains polluants. C'est ce qui se passe sous la serre en toiture de l'immeuble. Les eaux « grises » (celles des lavabos, douches, éviers, baignoires, lave-linge, lave-vaisselle) sont amenées sous la serre où elles passent de bac en bac jusqu'à ce qu'elles soient d'une qualité suffisante pour être envoyées dans le réseau des WC. 25% de vos besoins en eau sont ainsi économisés.

- **NE PAS LAISSER COULER L'EAU PENDANT LE BROSSAGE DES DENTS, LE RASAGE OU SOUS LA DOUCHE EN SE LAUANT LES CHEVEUX OU EN SE SAUONNANT.**
- **PRÉFÉRER LA DOUCHE AU BAIN**
- **VÉRIFIER L'ÉTAT DES ROBINETS (FUITE) :**
 - 1 GOUTTE PAR SECONDE DONNE 17 LITRES PAR JOUR.
 - UN FILET D'EAU GASPILLE 200-500 LITRES EN UNE SEULE JOURNÉE.
 - 3MN À ROBINET OUVERT EST ÉQUIVALENT À UNE CONSOMMATION DE 18 LITRES SOIT 12 BOUTEILLES DE 1,5 LITRES.

3

Les ENTRETIENS ET TRAVAUX

3. ENTRETIEN ET TRAVAUX

PRODUITS D'ENTRETIEN

Il existe des solutions alternatives aux produits chimiques, privilégiez les « trucs de grand-mère ».

Détachez à l'aide de produit vaisselle à main (taches de cambouis et de beurre), de savon au fiel (taches de graisse, herbe, café fruits, cols de chemises), de savon à la benzine (tache de graisse), de blanc de Meudon (taches de métaux).

Déterminez les toilettes, robinetteries, lavabos, machine à café, fer à repasser...au vinaigre blanc, vinaigre de nettoyage ou citron pressé, produits également utiles pour blanchir les textiles et nettoyer les cuivres.

• LESSIVES

- CHOISIR de préférence les produits porteurs de l'éco-label européen et concentrés (moins d'emballage).

- Ne pas utiliser pas de détachant ni de solvant organique, mais de l'eau savonneuse pour enlever des taches sur des textiles

• PRODUITS POUR LAVER VAISSELLE

- CHOISIR de préférence les produits porteurs de l'éco-label européen et préférer les produits 3 en 1 (plus faciles à manipuler, plus concentrés et moins d'emballage)

• EAU DE JAVEL

- EVITER autant que possible l'emploi d'eau de javel, par exemple en nettoyant plus régulièrement avec un peu d'eau et un détergent universel. Pour les textiles, l'emploi d'eau oxygénée est tout aussi efficace.

• PRODUITS DE NETTOYAGE COURANTS

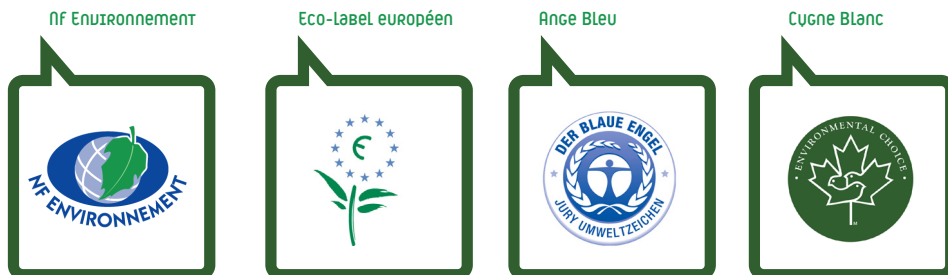
- UTILISER du savon liquide à base d'huile végétale et le vinaigre constituant la base de produits d'entretien écologiques, ainsi que des substances simples telles que le bicarbonate de soude.

TRAVAUX

Un entretien régulier limite les risques de dégradations et freine le vieillissement des constituants de votre logement. Cela suppose de bien connaître la manière dont la construction a été conçue et réalisée, ainsi que le fonctionnement des équipements.

• Colle – Peintures – Vernis – Lasures

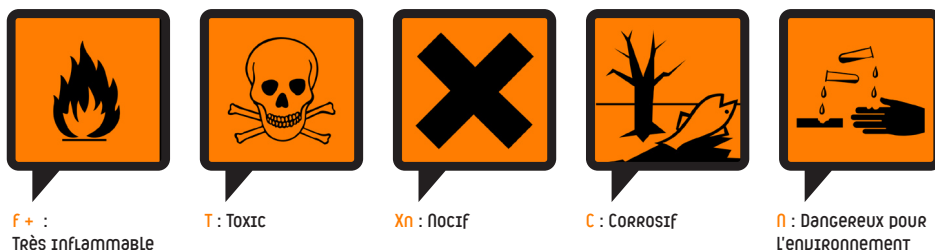
Choisissez des produits munis d'un label écologique :



Ces produits ne contiennent pas ou peu de substances dangereuses telles que les solvants.

Un solvant est une substance qui a le pouvoir de dissoudre d'autres substances, l'eau par exemple. Mais contrairement à l'eau, qui est un solvant minéral, la plupart des solvants sont organiques : acétone, éther, white-spirit... Malheureusement, ces derniers ne sont pas inoffensifs. Or on utilise presque quotidiennement des solvants organiques ou des produits qui en contiennent. Travaux de décoration, hobbies et entretien constituent, lorsqu'ils requièrent l'emploi de solvants organiques, un risque tant pour la santé que pour l'environnement.

Comme la plupart des solvants sont classés «substances dangereuses», les emballages des produits qui en contiennent, doivent porter un ou plusieurs des symboles suivants :



UTILISATION DES COLLES

- il existe sur le marché des colles spécialisées pour chaque utilisation. On peut fixer, clouer, visser, coudre ouagrafer sans avoir recours obligatoirement aux colles, réduisant ainsi des risques pour la santé et pour l'environnement. En effet, elles contiennent des solvants organiques volatils,
- de plus, les solvants organiques dégraissent la peau et la rendent perméable aux autres contaminants (produits chimiques, microbes,...),
- quand cela est possible, privilégiez les colles à base d'eau.

CHOIX DES COLLES :

- le choix d'une colle doit tenir compte de l'application particulière,
- les colles en poudre à préparer ne contiennent pas de conservateur. Elles sont donc préférables aux colles prêtes à l'emploi,
- choisissez pour les bricolages des enfants une colle inoffensive (colle blanche en pot ou en stick, colle naturelle à la farine),
- pour les travaux conséquents ou à l'extérieur, les colles thermofusibles à appliquer avec un pistolet sont préférables aux colles polyuréthanes ou aux colles à deux composants,
- les colles utilisées pour poser un papier peint ou fixer un recouvrement de sol sont appliquées sur de grandes surfaces. Si elles contiennent des solvants dangereux, ceux-ci, en s'évaporant, empoisonneront longtemps l'air du logement. Pour le papier peint, choisissez une colle à base d'amidon ou de cellulose. Les tapis plats et les vinyles peuvent être fixés à l'aide de bandes adhésives. Les professionnels réalisent également des poses sans colle ni autocollant,
- il existe également des colles à base de résine de dammar et de copal, de latex naturel et d'essence de térébenthine qui conviendront parfaitement pour les travaux dans le logement.

- **UTILISER des PRODUITS ayant un LABEL ENVIRONNEMENT RECONNU : NF ENVIRONNEMENT, Eco-label européen, Ange Bleu et Cigogne Blanc**
- **ÉVITER AUTANT QUE POSSIBLE L'UTILISATION de SOLVANTS ORGANIQUES ET de PRODUITS QUI en contiennent (détachant, correcteur liquide, colle, marqueur, ...).**
- **UTILISER des LAMES à GRATTER ou l'eau savonneuse et du papier émeri résistant à l'eau pour décaper la peinture**
- **UTILISER de l'eau, du savon et une pierre ponce. L'huile de ménage avant une savonnée est très efficace pour enlever des traces de graisse ou de peinture à l'huile écologique (plus d'huile que de solvants) . Le white-spirit est nocif par inhalation et par contact avec la peau**
- **PRIVILÉGIER les produits et techniques nécessitant un minimum de produits chimiques : les peintures à l'eau et le nettoyage à haute pression uniquement à l'eau, les techniques de pose de revêtement sans colle, etc.**
- **UTILISER des produits dont les ingrédients sont moins nuisibles. Certains solvants organiques sont pratiquement non toxiques à comparer aux autres. Utiliser les plus faibles quantités possibles de solvants organiques**
- **PRIVILÉGIER l'utilisation des produits les moins volatils, notamment pour le nettoyage du matériel, et surtout bannissez les solvants organiques chlorés**
- **LIRE attentivement l'étiquette et respecter les conseils d'utilisation si l'emploi de tels produits semble inévitable**

• Revêtement de sols

Le choix du carrelage a été fait pour contribuer à la qualité de l'air intérieur (allergies...), à la minimisation des risques en cas d'incendie et à la facilité d'entretien.

Dans le cas de préférence pour des sols souples, choisir le linoléum (composé en grande partie de produits issus de l'agriculture - lin -) mais pas de produits à base de PVC (plastique) qui dégagent des gaz toxiques (acide chlorhydrique) en cas d'incendie.

Éviter les moquettes (incendie, allergies...) et si ce n'est pas possible, en choisir qui respectent la norme GuT. Les fabricants qui apposent ce logo s'engagent à optimiser les processus de fabrication et de recyclage par le choix des matériaux utilisés, qui influence directement les possibilités d'élimination de la moquette en fin de vie.

- **CONSERVER LE CARRELAGE**
- **CHOISIR DU CAOUTCHOUC MAIS PAS DE PVC DANS LE CAS D'UN CHOIX POUR UN SOL SOUPLE**

• Bois et traitements

Labels FSC et PEFC :



Les labels FSC et PEFC sont, pour le bois, l'attestation que celui-ci provient d'une forêt gérée durablement (lutte contre la déforestation, améliorations des conditions de travail...).

En tant que consommateur, vous pouvez reconnaître facilement le bois FSC et PEFC au logo qui est appliqué sur chaque produit. Ces labels peuvent être imprimés, brûlés au fer rouge ou collés. Ils doivent être accompagnés du nom du certificateur (ex. : IMO, SGS, SKAL, SMARTWOOD,...), et du numéro de la « Chaîne de traçabilité » (parcours de la forêt jusqu'au consommateur).

PRODUITS DE PROTECTION DU BOIS

Il existe trois groupes de produits :

1° – les produits à base de substances organiques de synthèse. Ce sont les plus toxiques et les plus couramment utilisés. Ces produits, comme le lindane et le PCP pour les plus connus, diffusent dans l'atmosphère et empoisonnent l'air de la pièce.

2° – les produits à base de sels solubles dans l'eau (hydrosolubles). Ils sont utilisés en traitement préventif par les charpentiers. Les silicofluorures, les arsénates et les sels de chrome sont très toxiques et peuvent provoquer des empoisonnements, des maladies chroniques et de l'eczéma. En revanche, les sels de bore utilisés avec les précautions d'usage ne posent pas de problème. Ils sont peu toxiques pour l'homme et ne diffusent pas dans l'air. Ils s'utilisent en traitement préventif contre les champignons et les insectes.

3° – les produits huileux naturels à base de résines qui permettent de boucher les pores du bois et réduisent les possibilités d'attaque par les vers. Ce type de produit est sans risque pour la santé.

PROTÉGER SON BOIS SANS POISON

Traitements préventifs :

- La principale prévention consiste à n'utiliser que du bois séché (de préférence séché naturellement) et résistant aux attaques des champignons et xylophages (les feuillus comme le chêne et le châtaignier) et à le protéger avec des produits non toxiques. Le seul produit vraiment sans danger est le sel de bore,
- Vérifiez aussi que le bois que vous avez acheté n'a pas été traité sinon réclamez la composition du produit

Traitements curatifs:

- En cas d'attaque sérieuse, traitez avec un insecticide naturel à base de pyrèthre ou avec un autre produit acceptable (pesticides à toxicité faible)
- En fonction de leur degré de toxicité et leur rémanence, il est préférable d'utiliser des produits qui ont dans leur composition une des matières actives suivantes uniquement : contre les insectes : les pyréthrinés naturels, les perméthrinés, les cyperméthrinés, le fenvalérate
- contre les champignons : l'azaconazole, l'ammonium quaternaire, le carbendazime.

Mais attention, ces produits ne sont pas sans danger et il faut prendre les précautions d'usage lors de l'utilisation et du stockage de ces produits (lire attentivement les étiquettes).

Il faut aussi éviter les formulations à base de solvants pétroliers (plus nocifs et plus polluants) et choisir des formulations hydrosolubles (solubles dans l'eau) ou hydrodispersables (dispersables au moyen de l'eau : par brume) qui sont donc sans solvant volatil.

Panneaux de bois reconstitués : soyez attentifs aux normes et étiquettes

- privilégier les panneaux de fibres HDF ou dur qui ne contiennent pas de colles,
- pour limiter les émissions de formaldéhydes, les panneaux de fibres doivent appartenir à la classe A de la norme EN 622-1.

Contre plaqué, multipli, latté :

- pour limiter les émissions de formaldéhydes, les panneaux contreplaqués doivent appartenir à la classe A de la norme NF EN 1084.

Panneaux de particules :

- pour limiter les émissions de formaldéhydes, les panneaux de particules doivent appartenir à la classe 1 de la norme EN 312-1.

- CHOISIR des BOIS PROVENANT de FORÊTS DURABLEMENT GÉRÉES (Label FSC ou PEFC)
- PRÉFÉRER des essences françaises dans le cas de la non - disponibilité du Label
- PRÉFÉRER des essences naturellement durables (mélèze, châtaignier...) pour l'extérieur
- CHOISIR des panneaux de particules de classe E1, faibles émissions de formaldéhydes (placés au second rang des composants irritants par les dermatologues et pouvant avoir des conséquences neurologiques, se traduisant par une fatigue accrue, des angoisses, des migraines, des nausées, de la somnolence ou des vertiges)

4

Le jardinage

4. JARDINAGE

PLANTATIONS

Si vous souhaitez effectuer des plantations (en bac) sur votre terrasse, il est recommandé de choisir des essences végétales diversifiées, adaptées au climat. Il vaut mieux éviter les plantes épineuses ou ayant des baies dangereuses s'il y a des enfants.

Les plantations peuvent permettre de se protéger du vent ou des surchauffés d'été, tout en laissant passer les rayons du soleil en hiver, s'il s'agit d'essences caduques.

Il est recommandé de choisir des essences qui nécessitent peu d'arrosage ou de taille.

Attention à certaines plantes qui ont des pouvoirs allergisants : graminées, troène, cyprès, thuyas. Mais les allergies sont, la plupart du temps, spécifiques à un individu. Les personnes atteintes d'allergie pollinique (rhinite ou asthme) veilleront donc à sélectionner les essences les moins allergisantes pour elles, en privilégiant les fleurs pollinisées par les insectes.

ARROSAGE

Par une journée ensoleillée, il faut arroser en fin de journée, plutôt qu'en plein soleil, l'eau s'évapore moins vite et la plante l'absorbe mieux. Tenir compte de la météo avant d'arroser le jardin et le faire le soir ou tôt le matin.

Un bon arrosage moins fréquent est beaucoup plus bénéfique qu'un petit arrosage quotidien. Un vieil adage rappelle : « un binage vaut deux arrosages », autrement dit plutôt que d'arroser il vaut mieux ameublir la terre.

PRODUITS PHYTOSANITAIRES

Veillez à bien choisir vos produits phytosanitaires (engrais, pesticides,..). La lutte chimique n'est pas forcément nécessaire pour protéger les plantes, et les pesticides ne sont pas anodins. Même si les volumes sont faibles, une mauvaise utilisation peut conduire à une pollution. Les mauvaises utilisations des pesticides sont dues à une méconnaissance des maladies et des ravageurs, et aussi des pratiques à mettre en œuvre. Elles peuvent également être liées à une connaissance insuffisante des difficultés d'utilisation d'un produit adapté (usages, restriction d'usage, doses d'emploi), de la gestion des stocks et de l'élimination des déchets. La réglementation impose depuis 1996 la mention « emploi autorisé en jardin » pour les produits destinés au grand public. La mention « emploi autorisé dans les jardins », qui existe depuis 1996, est attribuée sur proposition du groupe « classement et étiquetage » de la commission d'étude de la toxicité, qui travaille sur deux critères :

- un critère lié à l'utilisation du produit : certains usages agricoles sont exclus du champ d'attribution de la mention,
- un critère de classement toxicologique : seuls les produits à profils toxicologique et éco-toxicologique atténués peuvent bénéficier de cette mention.

Ne pas utiliser de pesticides (lindane...). Ceux-ci sont bien trop toxiques et leur vaporisation nuit aux vers de terre (aérant votre sol), aux insectes utiles et aux oiseaux.

Favoriser les méthodes de lutte mécanique : enlever les pucerons avec un jet d'eau et du purin d'orties, à la main, avec une brosse, ou couper les parties malades de la plante (surtout s'il s'agit de moisissures et de champignons).

L'eau bouillante se révèle un bon désherbant.

Sur le marché, se trouvent divers types d'engrais :

- préférer l'utilisation d'engrais naturels tels que poudre de roche, poudre d'os, cendres de bois, potasse... sans toutefois les utiliser de façon abusive,
- les engrais organiques proviennent de déchets végétaux et animaux : compost, fumier, engrais commerciaux d'origine organique,
- les engrais minéraux ou inorganiques peuvent être naturels ou produits par synthèse,
- les engrais minéraux naturels : poudre de basalte, de lave, de calcaire, ... ,
- les engrais minéraux synthétiques : ce sont les engrais «chimiques», interdits en agriculture biologique. Ils n'ont aucune action positive sur la qualité du sol,
- le meilleur engrais organique est le compost. Il apporte en même temps de l'humus et des éléments nutritifs.

- **CHOISIR UNE VÉGÉTATION ADAPTÉE AU CLIMAT DE LA RÉGION**
- **NE PAS ARROSER QUOTIDIENNEMENT, NI EN JOURNÉE**
- **ÉVITER LES PLANTES ALLERGISANTES - SI VOUS AVEZ DES SENSIBILITÉS ALLERGIQUES**
- **NE PAS UTILISER DE DÉSHÉRBANTS (L'ARRACHAGE RESTE LA SOLUTION LA PLUS DURABLE)**
- **UTILISER LE COMPOST, LE MEILLEUR ENGRAIS**



5

Les déchets

5. Déchets

TRI SÉLECTIF

Les déchets concernent tout le monde :

- chaque personne produit en moyenne 365 kg de déchets par an, soit 1,5 tonne pour une famille de quatre personnes,
- les collectes sélectives permettent d'augmenter la quantité de déchets recyclés et de fournir aux industriels « repreneurs » des matières premières de qualité,
- de nombreuses collectivités ont déjà mis en place des collectes sélectives. Les modalités de mise en oeuvre sont adaptées aux caractéristiques locales. Le nombre de matériaux triés peut varier de 1 à 4.

Un système de collecte sélective existe à Boulogne, pensez à trier vos déchets, et utilisez l'espace de stockage prévu à cet effet.

DÉCHETS DANGEREUX

Bien qu'ils ne représentent que moins de 1% en poids des déchets ménagers, les petits déchets chimiques, ou déchets spéciaux des ménages posent, plus que les autres, des problèmes pour l'homme et l'environnement.

Réduisez ces quantités et la dangerosité de ces déchets en suivant les préconisations décrites tout au long de ce document.

• Cuisine

- restes de produits d'entretien : détergents, eau de Javel, ammoniac, soude caustique, détartrants, nettoie-four, cirages, aérosols, poudres à récuser,
- graisses de friture et huiles végétales.

• Salle de bain et WC

- pharmacie : médicaments, thermomètres,
- hygiène et cosmétiques : aérosols, restes de crèmes et autres produits cosmétiques, vernis à ongles, dissolvants,
- emballages et restes de produits d'entretien.

• Bricolage

- restes de peintures : Les peintures alkydes contiennent des métaux lourds, et 40 à 50 % de solvants; les peintures à l'eau ne contiennent que 5 à 10% de solvants et beaucoup moins de métaux lourds; les peintures naturelles sont composées principalement d'éléments naturels, ce qui ne veut pas dire qu'elles sont sans danger pour la santé; restes de vernis, colles, résines, anti-rouilles, décapants, diluants, détachants (térébenthine, white spirit, thinner,...), produits de protection du bois, ...

• Terrasse

- insecticides et autres pesticides, herbicides, engrais chimiques.

• Divers

- énergie/éclairage : tous types de piles, tubes néon, lampes économiques,
- photo : films, bains et produits pour la photo, radiographies,

- imprimantes : cartouches, encres, effaceurs liquides, produits photocopieurs,
- colorants, teintures; Déchets de laboratoires «amateurs»; etc.

Ne mélangez pas ces types de déchets avec les déchets ménagers courants. Renseignez-vous auprès de votre mairie ou de l'organisme responsable de la collecte des déchets de votre commune pour connaître les modalités de leur collecte spécifique.

DÉCHETS ALIMENTAIRES ET VERTS

Le compost : faire son compost soi-même présente de nombreux avantages. Tout d'abord, cela permet de réduire la production d'ordures ménagères à faire collecter et à faire traiter collectivement. Vous prenez conscience du cycle de vie des aliments et de la transformation utile de leurs déchets. Pratiquement tous les résidus organiques peuvent être valorisés dans un jardin par compostage : épiluchures de légumes, restes de repas, déchets de jardin, autres déchets organiques.

Après 4 à 6 mois d'entretien le compost devient brun et friable. Vous pouvez alors l'incorporer dans le sol.

En revanche, il faut éviter les plantes portant des graines (pour éviter la germination de mauvaises herbes), les plantes malades, les épiluchures d'agrumes traités, les restes d'aliments préparés et la viande (ils attirent les rats, les souris et les mouches), les plastiques...

- **TRIER VOS DÉCHETS**
- **JETER LES DÉCHETS DANGEREUX DANS LES CONTENEURS SPÉCIFIQUES DE VOTRE COMMUNE**
- **UTILISER LE PLUS SOUVENT POSSIBLE DU PAPIER RECYCLÉ POUR LA CUISINE, LE BUREAU ET LES TOILETTES. ESSUYER À L'AIDE D'UNE ÉPONGE ET D'UN TORCHON PLUTÔT QU'AVEC DU PAPIER ESSUIE-TOUT.**
- **UTILISER D'AUTRES PRODUITS RECYCLÉS, TELS QUE CEUX À BASE D'HUILE DE MOTEUR RE-CONSTITUÉE, LES PNEUS RECHAPÉS...**
- **APPORTER LES VIEUX VÊTEMENTS, LIVRES, ÉLECTROMÉNAGER, JEUX EN PANNÉ...AUX MAGASINS D'OCCASIONS OU ORGANISMES DE CHARITÉ (EMMAÛS, CROIX-ROUGE, ARMÉE DU SALUT, SECOURS POPULAIRE...), EN DÉCHETTERIE OU ENCORE AU SERVICE DE RAMASSAGE DES OBJETS ENCOMBRANTS**
- **ACHETER DES PRODUITS AVEC DES EMBALLAGES NATURELS BIODÉGRADABLES (PAPIER, CARTON) OU RECYCLABLES (VERRE). DANS TOUS LES CAS, ÉVITER LES PRODUITS TROP EMBALLÉS OU JETABLES (RASOIRS, BRIQUETS...).**
- **PRENDRE UN CABAS ET ÉVITER AINSI DE PRENDRE DES SACHETS PLASTIQUES POUR LES COURSES,**



6

Les déplacements

6. Déplacements

Un emplacement est prévu, en rez-de-jardin pour le stationnement des vélos. Il est dimensionné afin de pouvoir accueillir au moins 2 vélos par logement.

Privilégiez les déplacements a pieds, en transport en commun ou en vélo dès que cela est possible.



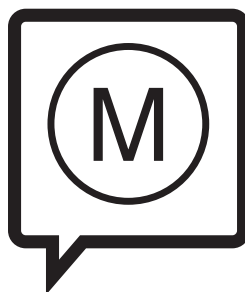
VÉLO



Pieds



BUS



MÉTRO