

Gestes verts : nos conseils

Du bon sens, des gestes simples, chacun peut à son niveau faire un peu pour la planète.

1 - Comment mieux gérer mon chauffage pour moins consommer ?

Températures de chauffage conseillées :

- . 19°C dans la journée ;
- . 15 à 17°C durant la nuit (une température plus élevée assèche les muqueuses et nuit au sommeil) ;
- . 20°C dans la salle de bain lors de la toilette (hors de cette période, baissez le radiateur).

→ Ne placez pas d'obstacle devant les radiateurs et dépoussiérez-les régulièrement.

→ En cas d'absence prolongée, réduisez le thermostat des appareils de chauffage.

→ Si vous êtes frileux, plutôt que d'augmenter le thermostat, préférez un pull.

→ La nuit, fermez vos volets afin de limiter des déperditions de chaleur.

2 - Comment bien gérer l'air et la ventilation de mon appartement ?

Pour votre santé, il est primordial de bien ventiler votre appartement : pour un renouvellement d'air régulier et pour un bon fonctionnement de la Ventilation Mécanique Contrôlée (VMC), ne mettez aucun obstacle sur les grilles d'entrée d'air au-dessus des fenêtres.

Les 2 bouches d'extraction de VMC dans la salle de douche et dans la cuisine doivent être entretenues régulièrement (dépoussiérage) pour conserver un fonctionnement optimal.

Une aération quotidienne (fenêtres grandes ouvertes) de 5 minutes seulement permet de renouveler l'air en se débarrassant de l'humidité et des éventuels polluants (poussières, formaldéhydes, Composés Organiques Volatils...) sans pour autant laisser le temps aux murs de se refroidir.

Lorsque vous aérez, pensez à éteindre vos appareils de chauffage !

3 - Comment faire des économies d'énergie électrique ?

- ➡ En journée, laissez entrer au maximum la lumière naturelle, elle est gratuite et plus agréable.
- ➡ Après l'utilisation d'un appareil électrique dont vous ne vous servez plus, pensez à fermer l'interrupteur de la prise coupe-veille.
- ➡ En sortant d'une pièce, éteignez la lumière, et en quittant votre appartement, retirez votre carte-clef de l'interrupteur principal. Seul votre réfrigérateur restera alimenté en électricité.
- ➡ En plaçant un couvercle sur votre casserole, vous diviserez par 2 l'énergie et le temps nécessaires à porter l'eau à ébullition.
- ➡ Pour une conservation optimale des aliments, la température idéale pour un réfrigérateur est de +5°C.
- ➡ Et pour conserver les performances de votre réfrigérateur, dépoussiérez les grilles arrières et dégivrez tous les 6 mois (une couche de givre de 3 millimètres sur les parois de votre appareil crée un effet isolant et une surconsommation d'énergie de 30%).

4 - Comment bien gérer l'eau à mon niveau ?

L'eau potable est une ressource épuisable, limitons nos consommations !

➡ L'eau du robinet est le produit alimentaire le plus contrôlé en France par les autorités sanitaires. Elle ne présente pas de risque pour la santé. Comparée à l'eau minérale, elle est moins chère et génère beaucoup moins de pollutions (emballages, transports déchets ...).

➡ Evitez de faire couler l'eau inutilement lorsque vous prenez votre douche, que vous vous lavez les mains, les dents ou que vous faites la vaisselle.

➡ Aux WC, utilisez autant que possible le petit réservoir de la chasse d'eau (3L), il consomme deux fois moins d'eau que le gros (6L).

Et pour moins d'impact sur l'environnement, utilisez des produits d'entretien labellisés :



Label NF Environnement & Eco Label Européen

5 - Comment trier mes déchets ?

Un local à poubelle accessible 7J/7, 24h/24, est à votre disposition au rez-de-chaussée du bâtiment B à côté de la laverie, avec des conteneurs adaptés au tri sélectif. Ce local doit rester propre pour les personnes qui l'utilisent après vous. Les poubelles ont toutes un code couleur correspondant aux différents déchets, respectez le :

Vert : contenants en plastique (bouteilles, flacons...), en métal (boîtes, conserves, canettes, flacons spray...), briques alimentaires (lait, jus, soupes...), verre alimentaire (bouteilles, bocaux, pots de yaourts et compotes...).

Jaune : papiers et cartons propres (à plat).

Bleu : autres déchets non recyclables en sacs fermés.

Remarque : pour éviter les erreurs de tri et pour gagner du temps, triez directement dans votre logement à l'aide de différentes poubelles ou de poubelles à plusieurs compartiments. Il vous suffira alors de vider votre poubelle dans la trappe correspondante.

Vous pouvez aussi déposer vos piles et petites batteries usagées dans la boîte prévue à cet effet à la réception.

6 - Comment limiter la pollution sonore ?

a. Quels sont les seuils sonores à connaître ?

➡ 0 dB est le seuil d'audibilité ;

➡ 85 dB est le seuil de risque ;

➡ 90 dB est le seuil de danger ;

Quelques exemples de sources de bruit :

30dB : conversation à voix basse

60dB : conversation normale

70dB : sonnerie de téléphone

80dB : automobile

105dB : concert, discothèque

40dB : réfrigérateur

65dB : téléviseur

75dB : aspirateur

100dB : chaine hi-fi

140dB : avion au décollage

b. Comment réduire le bruit ? Pour le respect du voisinage, quelques gestes simples pour limiter le bruit :

- Réduisez le bruit à la source en limitant le volume lors de l'usage d'appareils, conservez la porte de votre appartement fermée ;
- Lors de vos achats, préférez des appareils électroménager silencieux ;
- Placez des feutres sous les pieds des meubles, cela limitera la gêne causée pour vos voisins lors du déplacement de votre mobilier. En effet, votre sol est le plafond d'un voisin ;
- Ne claquez ni vos portes, ni vos fenêtres ;
- Si vous organisez une fête chez vous, veillez à prévenir votre voisinage, et respectez le règlement intérieur !