



# BIENVENUE chez vous

**Résidence La Centaurée**  
7, 9 et 11, rue des Pinsons  
Fontainebleau (77300)



groupe Arcode vvv





# Résidence certifiée Cerqual / Qualitel / RT2012 -10%

Votre logement concilie confort, performances techniques et respect de l'environnement. Toute l'organisation et les choix techniques de FSM ont visé à préserver l'environnement, les écosystèmes présents et ce dès la conception même du projet.

## Pour des charges maîtrisées

### FSM s'engage à :

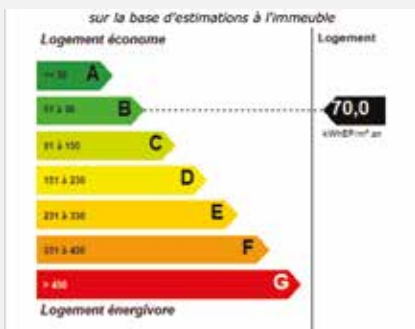
- Privilégier les **énergies renouvelables** ou des équipements à faible consommation,
- Assurer la mise en place de **systèmes de limitation de la consommation** d'eau et proposer des équipements de chauffage performants,
- Garantir une **excellente isolation thermique** et une **ventilation optimisée**,
- **Réduire les consommations électriques des parties communes**,
- Faciliter le **tri des déchets ménagers**.



### Engagez-vous à respecter les gestes verts !

Au travers de bonnes pratiques présentées dans ce livret, FSM souhaite vous sensibiliser à quelques **gestes simples du quotidien**. Vous participerez ainsi au maintien des performances environnementales de votre logement mais aussi à la maîtrise de vos charges. Des divergences importantes entre les factures d'énergie que vous payez et la consommation conventionnelle peuvent apparaître.

Consultez les consignes d'usage sur votre DPE remis dès l'entrée dans le logement.



FSM vous souhaite un bon emménagement dans votre nouveau logement !



SOMMAIRE

**Votre quartier** ..... 4/5

- Contacts utiles
- Transports
- Loisirs
- Enfance/Jeunesse
- Créer du lien entre voisins

**Votre résidence** ..... 6/7

### Les bonnes pratiques à adopter

- Savoir réguler votre chauffage ..... 8/9
- Economiser l'eau ..... 10/11
- Maîtriser votre consommation électrique ..... 12/13
- Bien ventiler votre logement ..... 14/15
- Comment gérer vos déchets ? ..... 16/17
- Les nuisances sonores ..... 18
- La sécurité ..... 19

**Contact** ..... 20

## Résidence La Centaurée - 7, 9 et 11, rue des Pinsons à Fontainebleau (77300)

Ce quartier entièrement rénové est dynamique avec son cinéma, son école, son gymnase et ses équipements publics de proximité adéquat et adaptés.

Votre résidence située en bordure de forêt se compose de 36 logements individuels. Limitrophe avec la ville d'Avon, ce quartier bénéficie des commerces et d'un accès direct à la nationale en direction de Melun et de Paris et contourne la circulation de la ville pour accéder à la gare de Avon/Fontainebleau.



Département : Seine-et-Marne (77) - Population : 15 000 habitants

### Contacts Utiles

> **Mairie de Fontainebleau**

40, rue Grande - 77300 Fontainebleau  
Tél : 01 60 74 64 64

Découvrez le site de la ville :

<http://www.fontainebleau.fr>

Manifestations culturelles, sportives, événements, projets, enfance, social, etc.

> **Pharmacie de garde** : Tél. au commissariat ou 3237 ou 3915 (0,34 € /mn)

> **SOS Médecin** : 3624 (0,12 €/mn) ou 0 825 33 36 15 (facturés 0,112 € les 45 premières secondes puis 0,15 €/mn ensuite. Une surtaxe s'applique en sus depuis les réseaux mobiles.)

> **GRDF** (sécurité/dépannage) : 0 810 433 077

> **ERDF** Urgence dépannage (électricité) : 0 810 333 077

### Transports

Les solutions de transport public ne manquent pas.

> **BUS** :

• Les lignes 3 et 8 desservent les villes de Fontainebleau et Avon. Les 2 arrêts de bus "Bréau" et "Halle de Villars" sont situés à proximité de votre résidence.

**Renseignements :**

<http://www.transdev-idf.com>

> **Réseau SNCF** :

La gare de Fontainebleau-Avon dessert la gare de Paris Gare de Lyon, à raison d'un train toutes les 15 mn en période de pointe et 30 mn en heures creuses.

Durée du trajet : 40 mn.

**En savoir plus :**

[www.transilien.com](http://www.transilien.com)

[www.vianavigo.com](http://www.vianavigo.com)

### Enfance / Jeunesse

Avec ses 8 écoles maternelles, ses 7 écoles élémentaires, ses 2 sections internationales et ses 8 établissements d'enseignement secondaire, Fontainebleau propose un véritable enseignement de qualité.

En dehors de la vie scolaire, les activités extrascolaires sont rythmées par de multiples rendez-vous : actions pédagogiques organisées par le centre de loisirs, stages multisports, associations ...

**Pour plus d'informations :**

**Nebul' - Maison de la Jeunesse :**

43, boulevard Joffre - 77300 Fontainebleau  
Tél : 01 64 22 61 65

**Fontainebleau Loisirs et Culture (FLC) :**

6, rue du Mont-Ussy - 77300 Fontainebleau  
Tél : 01 64 22 09 98



### Créer du lien entre voisins



Chaque année, fin mai, la Fête des Voisins est un événement qui vient enrichir les relations de

voisinage dans la convivialité et la bonne humeur. N'hésitez pas à participer, organiser et innover pour que l'ambiance soit au rendez-vous ! Vivre en bon voisinage est la clef d'un confort quotidien dont chaque locataire est un acteur responsable :

- en prenant des précautions sonores,
- en respectant la propreté de l'immeuble et du quartier,
- en favorisant la sécurité et le respect des autres.

**En savoir plus :**

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



# Certifiée Cerqual / Qualitel / RT2012 -10%

FSM a fait des choix techniques et a optimisé ses méthodes de construction afin d'obtenir des niveaux de performances énergétiques et environnementales élevés.



Ascenseurs



Accès piétons, avec digicode, barrière à l'entrée de la résidence avec borne rétractable



Cellier / Cave individuelle



Espaces verts collectifs



Parking aérien et sous-sol



Jardins privés



Local à vélos & poussettes

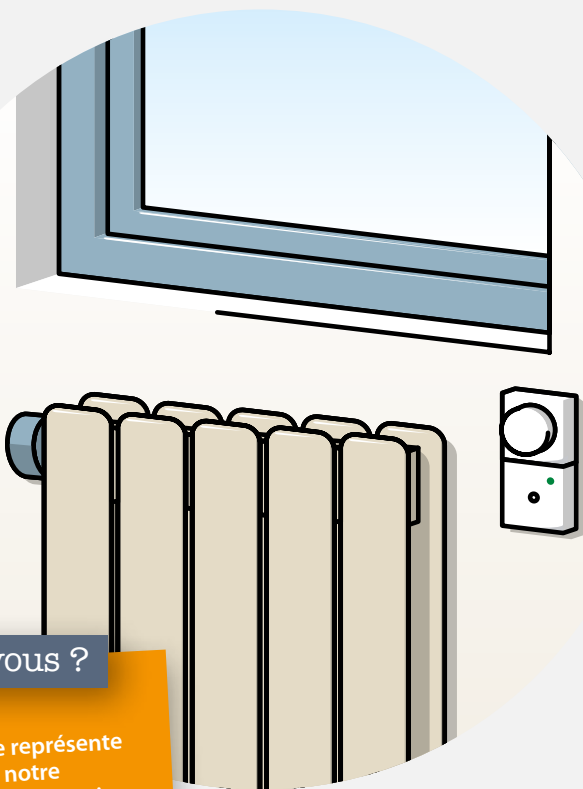


Panneaux solaires pour eau chaude sanitaire



Logements pour personnes à mobilité réduite

# Savoir réguler votre chauffage



Le saviez-vous ?

Le chauffage représente  
de notre  
consommation  
énergétique.

$2/3$

+ 1°C = + 7%  
de consommation  
de chauffage.

## Votre équipement

- > Compteur thermique individuel dans le logement.
- > Production d'eau chaude par panneaux thermiques.



## Les bons réflexes



- > **NE PAS SURCHAUFFER LE LOGEMENT**
- > **NE METTEZ RIEN SUR LE RADIATEUR** pour assurer une bonne diffusion du chauffage.
- > **LAISSEZ LES VOLETS OUVERTS LE JOUR**, hors période estivale, pour permettre au soleil de chauffer votre logement.
- > **DÈS QUE LA NUIT TOMBE**, la chaleur se conserve mieux si vos rideaux et volets sont fermés.
- > **LORSQUE VOUS QUITTEZ VOTRE LOGEMENT PLUSIEURS JOURS**, baissez ou éteignez le chauffage.
- > **NE PAS UTILISER D'APPAREILS DE CHAUFFAGE D'APPOINT** pouvant présenter des risques pour les personnes.
- > **NE PAS OUVRIR LES FENÊTRES** pour systématiquement réduire la température de votre logement, mais préférez plutôt l'utilisation des systèmes de réglages.
- > **ADAPTEZ LA TEMPÉRATURE** à l'usage et à l'occupation des pièces.
- > **FERMEZ LES VOLETS** en journée en période estivale afin d'éviter les surchauffes.
- > **VENTILEZ LONGUEMENT LE LOGEMENT LA NUIT** en période estivale afin de rafraîchir le logement.

# Économiser l'eau



Le saviez-vous ?

1 bain = 5 douches  
1 robinet qui goutte =  
jusqu'à 90 €/an  
soit 1 douche par jour

## Votre équipement

- > Compteur individuel de la consommation d'eau froide et d'eau chaude sanitaire des logements.
- > Mitigeur dans la cuisine et la salle de bains.
- > Réservoir de chasse d'eau et colonne à capacité réduite et à double commande.

## Les bons réflexes



L'eau peut être vite gâchée et entraîner une dépense injustifiée.

- > **SURVEILLEZ L'ÉVOLUTION DES CONSOMMATIONS** via votre relevé quotidien, disponible en ligne, afin de mieux les maîtriser.
- > **UTILISEZ LES PROGRAMMES « ÉCO »** de la machine à laver.
- > **ÉVITEZ LE PRÉLAVAGE.**
- > **ATTENDEZ QUE LE LAVE-LINGE ET LE LAVE-VAISSELLE SOIENT PLEINS** avant de les faire fonctionner.
- > **PRÉFÉREZ LA DOUCHE AU BAIN.**
- > **FERMEZ LE ROBINET LORSQUE L'EAU COULE SANS RAISON** (pendant le brossage de dents, rasage, etc.).
- > **TENTEZ DE RÉCUPÉRER L'EAU DE PLUIE** pour arroser vos plantes vertes.
- > **UTILISEZ A BON ESCIENT** le système de commande équipant le réservoir de votre chasse d'eau. Un premier bouton spécifique libère une petite vidange, un deuxième bouton libère la totalité de l'eau contenue dans le réservoir.



## Attention aux fuites !

### > EN CAS D'AUGMENTATION IMPORTANTE DE VOTRE ACOMPTE DE CHARGE D'EAU :

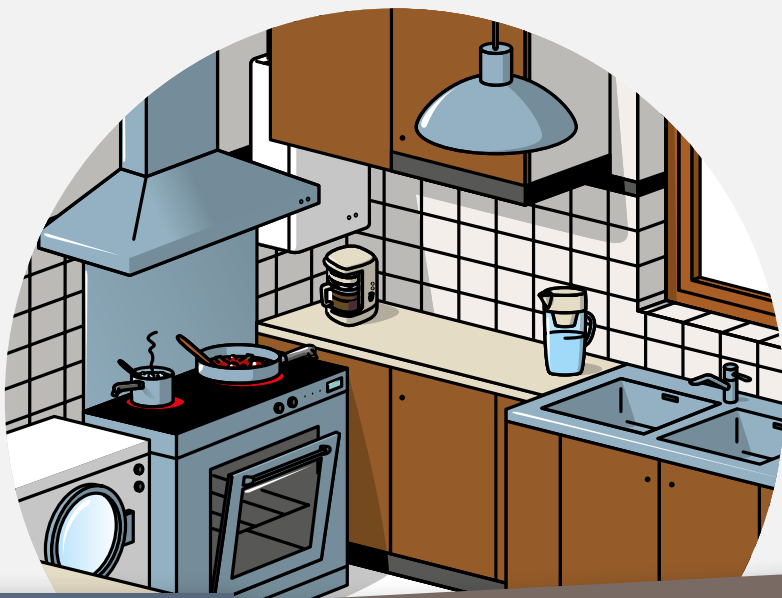
Surveillez les fuites éventuelles : si le chiffre indiqué sur votre compteur d'eau le matin est différent de celui de la veille au soir, alors il y a une fuite. Vérifiez votre relevé de compteur et demandez conseil auprès de votre agence. Ne pas attendre pour faire réparer un équipement (robinet, appareil ménager, etc.) présentant une fuite d'eau visible, même faible.

### > COMMENT COUPER VOTRE ARRIVÉE D'EAU ?

Votre arrivée d'eau se situe dans un citerneau sur le trottoir devant votre porte palière. Une fois la manipulation faite, appelez un plombier pour qu'il répare au plus vite la fuite.

> **LE CONTRAT D'ENTRETIEN** : Chaque année, une visite est assurée par l'entreprise titulaire d'un contrat robinetterie avec FSM afin de contrôler et, si nécessaire, de réparer les robinets, joints et fuites éventuelles : soyez présent à ces visites pour assurer leur bon entretien.

# Maîtriser votre consommation électrique



## Le saviez-vous ?

Une ampoule basse consommation consomme 4 fois moins qu'une ampoule normale et 30 fois moins qu'un halogène.  
 Télévision, magnétoscope, DVD, décodeur... en position veille consomment beaucoup d'énergie inutilement : 20h de veille = 4h d'utilisation  
 Pour réchauffer des plats, préférez le four micro-ondes.  
 Il consomme 5 fois moins d'énergie qu'un four classique.  
 Le froid (réfrigérateur et congélateur) représente 30% de votre consommation annuelle électrique.

## Votre équipement

> Compteur individuel électrique. Vous aurez ainsi le choix de votre abonnement. L'installation est neuve et donc garantie. En cas de dysfonctionnement, prenez contact auprès de votre prestataire.

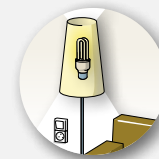
> Équipement de ventilation économe en électricité.

Ne pas brancher les hottes de cuisine dans les VMC en place sous risque d'endommager les circuits.

**En entrant dans votre logement, vous devrez vous procurer un équipement pour le branchement de vos lustres :**  
 Vous devrez faire l'acquisition de douilles DCL qui vous permettront de brancher une ampoule basse consommation.



## Les bons réflexes



> **NE LAISSEZ PAS VOS APPAREILS EN VEILLE :** vous pourrez économiser 10% de votre consommation annuelle.

> **ETEIGNEZ LES LUMIÈRES** en quittant une pièce.

> **NE METTEZ PAS DE PLATS CHAUDS** au réfrigérateur.

> **DÉGIVREZ** une fois par an votre réfrigérateur : 3 cm de givre multiplie par 2 la consommation électrique.

> **UTILISEZ LES PROGRAMMES BASSE TEMPÉRATURE :** lave-linge et lave-vaisselle.

> **COUVREZ LES CASSEROLES** lors de la cuisson.

> **ETEIGNEZ LES PLAQUES ÉLECTRIQUES** 4 à 5 minutes avant la fin de la cuisson.

> **QUAND VOUS ACHETEZ** un appareil électroménager, faites attention à sa consommation d'énergie. Regardez attentivement l'étiquette énergie : A++ = le plus économe et G = le moins économe. Le moins cher à l'achat n'est pas forcément le moins coûteux à l'utilisation.

> **UTILISEZ** des ampoules basse consommation et **PRIVILEGIEZ** les apports de l'éclairage naturel, en y pensant dès votre emménagement.

En savoir plus :  
[www.ecocitoyens.ademe.fr](http://www.ecocitoyens.ademe.fr)



# Bien ventiler votre logement



## Le saviez-vous ?

Si votre logement n'est pas suffisamment aéré, les polluants s'accumulent et peuvent avoir des effets sur votre santé : allergies, irritations des voies respiratoires, maux de tête...

## Votre équipement

> Système de ventilation optimisant la qualité de l'air à l'intérieur des logements : VMC simple flux collective Hygro B.

Une Ventilation Mécanique Contrôlée renouvelle l'air de votre logement et assure une circulation générale et permanente.

### POUR AUTANT CELA NE SUFFIT PAS.

Pensez à aérer quotidiennement votre logement !

Après fermeture des radiateurs, aérez 5 à 10 minutes par jour, hiver comme été, en ouvrant les fenêtres pour renouveler l'air intérieur et réduire la concentration des polluants dans votre logement.

Ménage, bricolage, travaux de décoration, cuisine, séchage du linge... créent de la pollution dans votre intérieur.

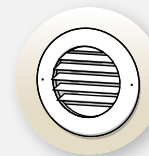
Il est nécessaire d'aérer particulièrement votre logement pendant et après ces activités.

### CONFORT D'ÉTÉ : QUE FAIRE EN CAS DE GROSSE CHALEUR ?

**Empêchez l'air chaud d'entrer.**

Dans la journée, maintenez fermés portes, volets et fenêtres. Le soir venu, profitez de la fraîcheur extérieure et aérez votre logement, voire créez un courant d'air.

## Les bons réflexes



- > **NE BOUCHEZ SURTOUT PAS** les entrées d'air ni les grilles ou bouches d'extraction pour une meilleure qualité de l'air.
- > **ENTRETENEZ-LES** en dépoussiérant ou en nettoyant régulièrement les grilles VMC.
- > **ÉVITEZ** l'usage de désodorisants d'intérieurs, encens, papier d'Arménie.
- > **SORTEZ LES PLANTES DE VOTRE CHAMBRE QUAND VOUS DORMEZ** : le carbone qu'elles dégagent la nuit peut vous indisposer.

Chaque année, une visite est assurée par l'entreprise mandatée par FSM afin de contrôler et, si nécessaire, réparer les bouches de ventilation pour pallier les risques de bouchons, pollution, intoxication : soyez présent à ces visites pour assurer leur bon entretien.

## Attention !

Si vous avez des enfants en bas âge, ne les laissez jamais seuls et surveillez-les toujours lorsque la fenêtre est ouverte ou si la pièce donne sur un balcon. La pose d'entrebâilleurs aux fenêtres et aux portes permet d'aérer en limitant les risques.



# Comment gérer vos déchets ?



## Le saviez-vous ?

Trier les déchets, c'est permettre leur recyclage, protéger notre environnement et notre santé. Plus d'un million de tonnes d'emballages en plastiques sont mises sur le marché chaque année, et seulement 23% étaient recyclés en 2010. Pensez aux 77% restants !...

2 bouteilles plastique (PET) = 1 montre

27 bouteilles plastique (PET) = 1 pull polaire

67 bouteilles d'eau (PET) = 1 couette pour deux

1 tonne de plastique recyclé = 1 à 1,2 tonnes de pétrole économisées

## Votre équipement

Vous disposez d'un local à poubelles adapté au tri des déchets ménagers situé à l'entrée de votre résidence. Plusieurs bacs y sont entreposés afin de vous permettre d'effectuer le tri sélectif de vos déchets.

**Bacs verts** > ordures ménagères mises dans des sacs poubelles par vos soins, pour le bien être de tous.

**Bacs jaunes** > pour les bouteilles plastiques, boîtes métalliques, briques et cartonnettes.

Pour la **collecte du verre**, le conteneur le plus proche se situe au 5, rue des Pinsons. Vos **déchets encombrants** mais aussi les **déchets verts et toxiques** doivent être apportés à la déchetterie dont dépend votre commune.

## Le ramassage des encombrants à Fontainebleau

### > Collecte des encombrants

Actuellement, passage une fois tous les 3 mois. Date affichée dans le hall de votre immeuble.

**UN DOUTE, UNE QUESTION  
SUR LA COLLECTE OU SUR VOS BACS**  
SMICTOM de la région de Fontainebleau

**0 800 133 895** Service & appel gratuits

[www.smicomdelaregiondefontainebleau.com](http://www.smicomdelaregiondefontainebleau.com)

## Les bons réflexes



### La propreté, le confort de tous

- > **PRÉSERVER SON ENVIRONNEMENT**, c'est aussi descendre et mettre sa poubelle dans le container adapté : un cadre de vie propre et sain est l'affaire de tous !
- > **PRIVILÉGIEZ L'ACHAT DE PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON**, ainsi que ceux avec un Ecolabel, afin de limiter les transports de distribution et l'ingestion ou le contact avec des produits nocifs pour la santé : pesticides, engrais, etc.
- > **PENSEZ** à rapporter dans les lieux adaptés à cet effet, les objets et produits particulièrement toxiques et dangereux (piles, accumulateurs, médicaments et produits toxiques).

### > Déchetterie

Votre résidence dépend de la déchetterie de Bourron-Marlotte : rue des soixante arpents - 77780 Bourron-Marlotte. Elle sert à collecter les déchets occasionnels et/ou volumineux.

**Horaires d'été** (1<sup>er</sup> avril au 31 octobre) :

Du lundi au vendredi : 15h00/19h00

Samedi : 10h00/19h00

Dimanche : 10h00/13h00

**Horaires d'hiver** (du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars) :

Du lundi au vendredi : 14h00/18h00

Samedi : 9h00/18h00

Dimanche : 10h00/13h00

# Les nuisances SONORES

## Le saviez-vous ?

Quelques exemples d'échelle de bruits (indices moyens) *		
Calme	chambre calme	28 décibels (dB (A))
Bruyant mais supportable	sonnerie de téléphone, télévision	70 décibels (dB (A))
		85 décibels (dB (A))
Seuil de risque		
Pénible à entendre	abolement, aspirateur	96 décibels (dB (A))
Très difficile à supporter	concert de rock, marteau piqueur	100 décibels (dB (A)) 110 décibels (dB (A))
Seuil de douleur	circuit automobile	120 décibels (dB (A))
Douloureux à entendre	réacteur d'avion à proximité	120 à 130 décibels (dB (A))

\* Source : Le Petit Livre Vert pour la Terre. Fondation Nicolas Hulot.

## Votre équipement

Pour limiter les nuisances sonores extérieures, chaque logement dispose de fenêtres en double-vitrage.

Pour limiter les nuisances sonores intérieures, les planchers ont été conçus avec des matériaux isolants thermiques et phoniques.

Les logements sont certifiés Qualitel Acoustique vous garantissant un haut niveau de performance d'isolation phonique de votre logement.

## Les bons réflexes



> **VEILLEZ A LIMITER LE BRUIT** issu de votre propre logement (télévision, hi-fi, etc) et assurez-vous que les enfants ne jouent pas bruyamment sous les fenêtres.

> **RESPECTEZ** des plages horaires correctes en vue de minimiser la gêne causée par certaines activités bruyantes, indispensables occasionnellement.

> **LE DIALOGUE EST SOUVENT LA MEILLEURE SOLUTION** pour régler des différends. En cas de litige, vous pouvez avoir recours à l'intervention d'un médiateur, une personne neutre, indépendante et qualifiée. La Mairie peut vous renseigner à ce sujet.

**Pour autant, bon sens et courtoisie permettent souvent de régler ces problèmes entre voisins.**

## Le saviez-vous ?

Les appareils électriques les plus dangereux sont les téléviseurs, les fours et l'éclairage.  
60% des accidents sont causés par les fils électriques,  
30% par des prises électriques ou des rallonges.

## Votre équipement

Les détecteurs de fumée sont désormais obligatoires dans tous les logements. Ils fonctionnent avec des piles d'une durée de vie de 10 ans environ. Elles seront changées par une entreprise mandatée par FSM dans le cadre des contrats d'entretien.

Chaque porte d'entrée dispose d'une serrure 3 points.

### Les numéros à connaître :

- 112 Numéro européen d'urgence
- 17 Police
- 18 Pompiers
- 15 SAMU

# La sécurité



## Les bons réflexes



- > **DÉBRANCHEZ** toujours vos appareils en fin d'utilisation.
- > **APPRENEZ AUX ENFANTS** les dangers de la maison !
- > **COUPEZ LE COURANT** avant toute intervention (bricolage, travaux).
- > Utilisez du matériel **AUX NORMES NF**.
- > **NE BRANCHEZ PAS** plusieurs gros équipements électroménagers sur une multiprise.
- > **EN CAS D'INCENDIE :**  
**N'utilisez pas d'eau pour éteindre un départ de feu d'origine électrique** ou de cuisine comme de l'huile chaude de friteuses, etc.

Pour éteindre un feu d'huile : utilisez de la terre des plantes, du sable, une serviette humide, ou un extincteur à poudre, à mousse, etc.

Pour éteindre un feu électrique : utilisez si possible un extincteur à CO<sub>2</sub>, rempli de dioxyde de carbone liquide.

# Coordonnées utiles

Votre agence FSM est à votre disposition pour vous conseiller et vous rencontrer

Agence Fontainebleau

Village de la Faisanderie - 24, rue Grande-Bretagne - 77300 Fontainebleau

Tél : 01 78 49 40 00

## Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

## Uniquement en cas d'urgences

(une panne totale de chauffage collectif, une porte d'entrée bloquée (fermée), une panne d'ascenseur, une inondation, ...) survenant le week-end et en dehors des horaires d'ouverture de l'agence, vous pouvez contacter FSM URGENGE au 01 47 89 79 44.



## Les contrats d'entretien FSM

Pour assurer la maintenance et l'entretien des équipements de votre logement, FSM a signé plusieurs contrats d'entretien dont les montants sont compris dans les charges : robinetterie, ventilation (VMC) et chauffage.

Chaque année, une visite est assurée par l'entreprise titulaire de ces contrats afin de contrôler et, si nécessaire, réparer les robinetteries et les fuites, les systèmes de ventilation, les chaudières. Soyez présents lors de ces visites : un matériel bien entretenu est gage de sécurité et d'économies !

[www.fsm.eu](http://www.fsm.eu)



groupe Arcade-vyv