



Limiter sa consommation



groupe Arcade-vyv

# GUIDE DES ÉCO-GESTES



groupe Arcade-vyv

CONCEPTEURS, ANIMATEURS  
de cadres de vie et de santé

# CULTIVER

## LES BONS RÉFLEXES

Adopter les principes du développement durable, c'est aussi veiller à bien informer notre entourage sur les comportements à privilégier au quotidien.

Il s'agit souvent de gestes simples, mais auxquels on ne pense pas toujours.

### MIEUX ACHETER : L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE



Cette étiquette européenne est obligatoire. Elle est apposée sur les appareils tels que les réfrigérateurs, congélateurs et combinés, mais aussi sur les sèche-linges, les lave-linges et les lavantes-séchantes.

Du meilleur (A) au moins bon (G), cette étiquette indique la performance énergétique de l'appareil. Lorsque vous achetez un de ces appareils ou que vous procédez à son renouvellement, essayez de privilégier les appareils de catégorie A ou B, d'autant que le surcoût à l'achat sera généralement compensé dans les deux ans.

### FROID ET ÉNERGIE

Dans un réfrigérateur, les températures inférieures à +5°C sont inutiles. Vous consommerez 20% de plus si vous maintenez +2°C par exemple.

- Ne placez pas d'aliment chaud à l'intérieur, laissez-les d'abord refroidir.
- Dégivrez fréquemment : 4 cm de givre doublent la consommation pour assurer la même température.
- Dépoussiérez tous les ans les bouches et les grilles d'aération, ne les bouchez surtout pas.
- Éloignez les appareils de froid des sources de chaleur.
- Ne décongelez pas vos aliments dans un four à micro-ondes. Ne les laissez pas décongeler à l'air ambiant, placez-les dans le réfrigérateur qui profitera du froid ainsi récupéré, et vous éviterez les microbes.
- Laissez la porte ouverte le moins longtemps possible lors des opérations de chargement et de déchargement.
- Plus il fait chaud dans la pièce, plus le réfrigérateur consomme : à 23°C, sa consommation augmente de 38 % que s'il fait 18°C dans la pièce.



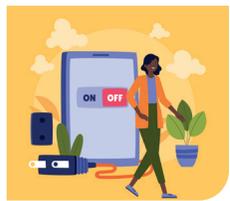
# CONSEILS PRATIQUES MAÎTRISER VOS USAGES

## ÉCLAIRAGE

- Éteignez les lumières dans les pièces inoccupées.
- Supprimez les halogènes, très gros consommateurs d'énergie.
- Installez des lampes basse consommation (LED), elles consomment 8 à 10 fois moins et ont une durée de vie 15 000 à 30 000 heures.
- Nettoyez régulièrement les lampes, la poussière diminue très vite la luminosité.



## APPAREILS EN VEILLE



- Utilisez le moins possible la veille du téléviseur qui peut, à la longue, consommer autant que le poste en activité.
- Si vous ne disposez pas d'une prise murale commandée par un interrupteur, branchez vos appareils sur une prise multiple munie d'un

interrupteur. Sur une année la veille de l'ensemble de ces appareils (TV, Lecteur de DVD, démodulateur d'antenne satellite voire chaîne Hi-Fi) peuvent consommer annuellement jusqu'à 900 kWh.

- Débranchez, le lecteur de DVD et la chaîne hi-fi lorsque vous ne les utilisez pas. Vous perdrez l'heure affichée, mais pas les chaînes mémorisées.

## LAVAGE (VAISSELLE ET LINGE)

Un lave-vaisselle performant est généralement plus économe en eau et en énergie que la vaisselle à la main.

- Si l'appareil est alimenté directement en eau chaude (non chauffée à l'électricité), on divise par plus de deux la consommation d'électricité.
- Utilisez des détergents sans chlore ni phosphate.
- Remplissez la machine au maximum en n'hésitant pas à tasser le linge. Contrairement à une idée très répandue plus le linge est tassé, mieux il est lavé.
- Nettoyez souvent le filtre.
- Lavez à une température maximum de 60°C, sauf lorsque le linge est exceptionnellement sale.
- Essorez à grande vitesse.



## CUISINE

- Inutile de faire bouillir trop d'eau : la quantité juste nécessaire pour la cuisson des aliments suffit.
- Baissez le feu au minimum dès que l'eau est à ébullition.
- Ne mettez pas de casseroles sur une plaque trop grande et mettez un couvercle.



## L'EAU

- Inutile d'ouvrir le robinet en grand ou de laisser l'eau couler en continu pour se brosser les dents, se raser ou se doucher. Un bain consomme quatre à six fois plus d'eau chaude qu'une douche rapide.
- Laver une voiture au jet nécessite environ 200 litres d'eau. Utilisez plutôt un seau et une éponge.
- Si vous avez un jardin arrosez tôt le matin ou tard le soir pour éviter que l'eau ne s'évapore. Tenez compte des prévisions météo.



## MOINS DE DÉCHETS, MIEUX RECYCLÉS

Chaque français produit en moyenne 360 kg de déchets par an, soit 1,5 tonne pour une famille de quatre personnes. Pour faire face à ce problème deux solutions : adoptez un nouveau comportement d'achat et triez les déchets recyclables. Quand vous consommez, pensez aux déchets... Alors privilégiez :

- Des produits sans emballages inutiles.
- Des produits qui ont une grande durée de vie et qui sont réparables.
- Des produits labellisés « NF environnement ».
- Utilisez, lorsqu'elles existent, les éco-recharges qui complètent les emballages initiaux.

Renseignez-vous auprès de votre mairie.



# MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR...

## LA LÉGIONELLOSE

C'est une infection pulmonaire - non transmissible d'un individu à l'autre - liée à la prolifération de la légionelle. Cette bactérie est naturellement présente en très faible quantité dans toutes les eaux naturelles. Les légionelles, dangereuses seulement lorsqu'elles se multiplient, meurent en quelques heures au-dessus de 50 °C, et en quelques minutes à 60 °C.

La contamination de l'homme se fait en respirant de la vapeur ou des microgouttelettes d'eau contaminées par les légionelles.



## Comment maîtriser le risque ?

Nettoyez, détartrez puis désinfectez tous les éléments de robinetterie tous les 6 mois. Après une période d'absence, faites couler l'eau chaude quelques minutes avant usage, afin d'évacuer l'eau qui a stagné dans les circuits.

## L'AMIANTE



Longtemps utilisé pour ses vertus d'isolation thermique ou acoustique, l'amiante peut être présent dans certaines constructions antérieures à 1997. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 1997, son utilisation est interdite dans toute nouvelle construction.

À chaque relocation, notre société réalise un diagnostic amiante dans votre logement.

## Quelques précautions à prendre

Pour vos petits travaux de bricolage (perçage, ponçage, grattage...), protégez-vous d'un masque filtrant de type 3. Pendant et après le travail, éliminez soigneusement la poussière avec un chiffon humide que vous jetterez ensuite (jamais avec un balai).

## LE DAAF

Ce petit boîtier obligatoire qui peut vous sauver la vie Les détecteurs autonomes avertisseurs de fumée (DAAF) sont désormais imposés par la loi dans chaque logement. Ils vous sont livrés par le bailleur avec une pile et une notice.





### **Agence de Fontainebleau**

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

☎ : 01 78 49 40 00

✉ : [accueil.fontainebleau@fsm.eu](mailto:accueil.fontainebleau@fsm.eu)



### **Agence Val de Seine & Sénart**

14<sup>bis</sup>, avenue Thiers  
77000 MELUN

☎ : 01 64 14 43 47

✉ : [accueil.valdeseine@fsm.eu](mailto:accueil.valdeseine@fsm.eu)



### **Antenne de Bussy-Saint-Georges**

12, rue Jean Monnet  
77600 BUSSY-SAINT-GEORGES

☎ : 01 78 49 62 45

✉ : [accueil.bussy@fsm.eu](mailto:accueil.bussy@fsm.eu)



### **Antenne de Provins**

28, rue du Val  
77160 PROVINS

☎ : 01 72 84 00 24

✉ : [accueil.provins@fms.eu](mailto:accueil.provins@fms.eu)



[WWW.FSM.EU](http://WWW.FSM.EU)

