Economies d'énergie, confort, sécurité, santé... Guide pour bien vivre dans son logement

Ce livret a été conçu dans le cadre d'un projet financé par AG2R LA MONDIALE, mis en œuvre par l'ADIL 26 et Unis Cité.

L'objectif de ce guide est de vous donner des conseils sur les bonnes habitudes toutes simples à appliquer chez vous.
Vous connaissez sans doute déjà beaucoup d'éco-gestes, de manières de préserver votre confort et votre santé, de consignes de sécurité, mais vous en découvrirez certainement de nouveaux. Personne ne pourra tous les mettre en œuvre, mais le but est d'en appliquer le plus possible.

Ces informations vous permettront de continuer à vivre chez vous, de manière autonome, en sécurité et confortablement.

Conception des dessins : Jenny Calinon & Amandine Maillarbaux, Lycée Pasteur, Besançon - Droits réservés CAUE du Doubs, ADEME Franche-Comté, Ville de Besançon.

AG2R LA MONDIALE

Economies d'énergie et confort

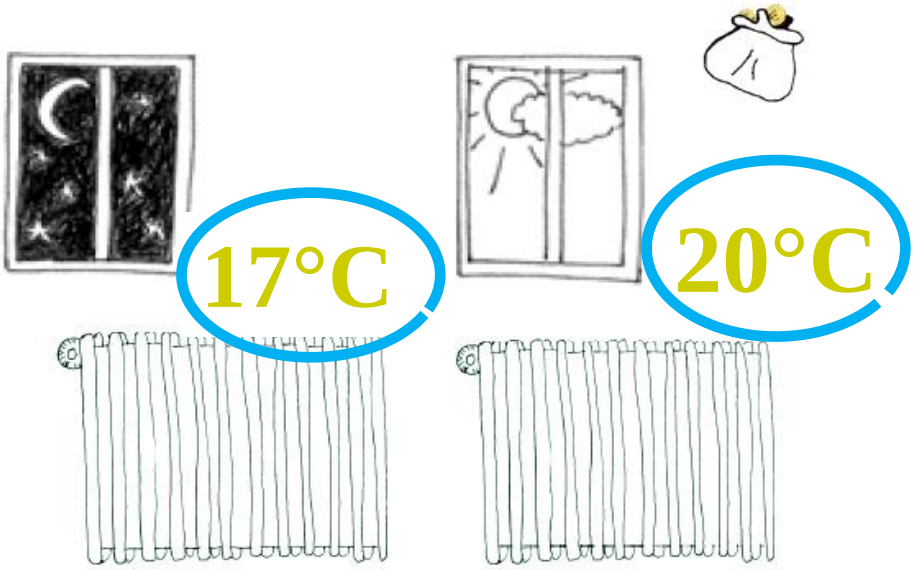
adil -LA DRÔME- information énergie

Livret éco-gestes : Bien vivre dans son logement

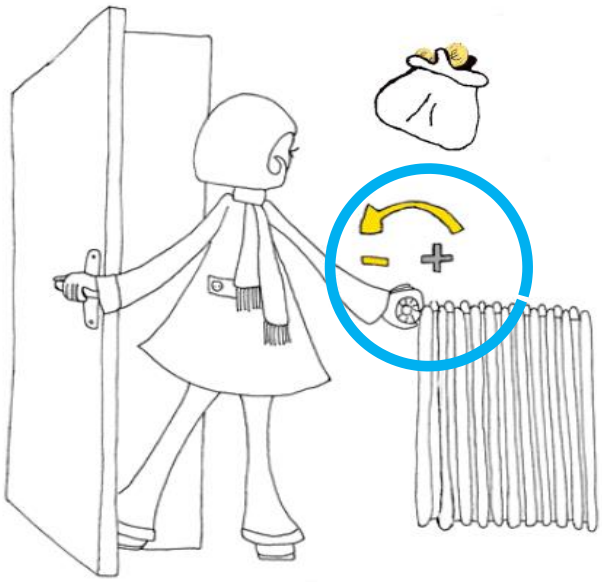
Unis Cité

Maitriser son chauffage

La nuit et le jour : adapter la température de chauffage

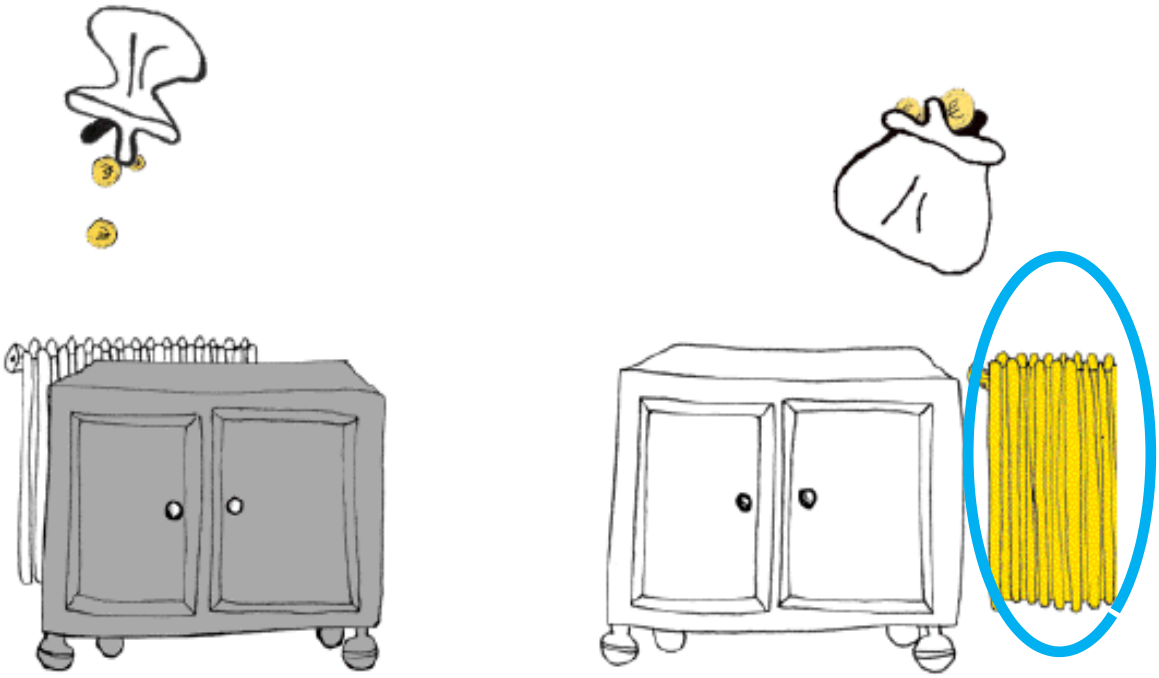


Baisser la température en cas absence

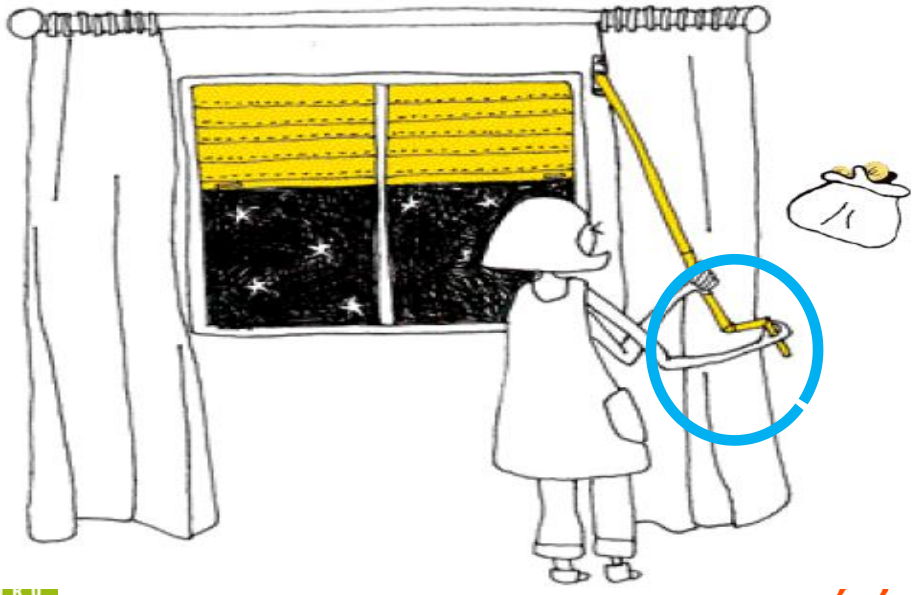


AG2R LA MONDIALE

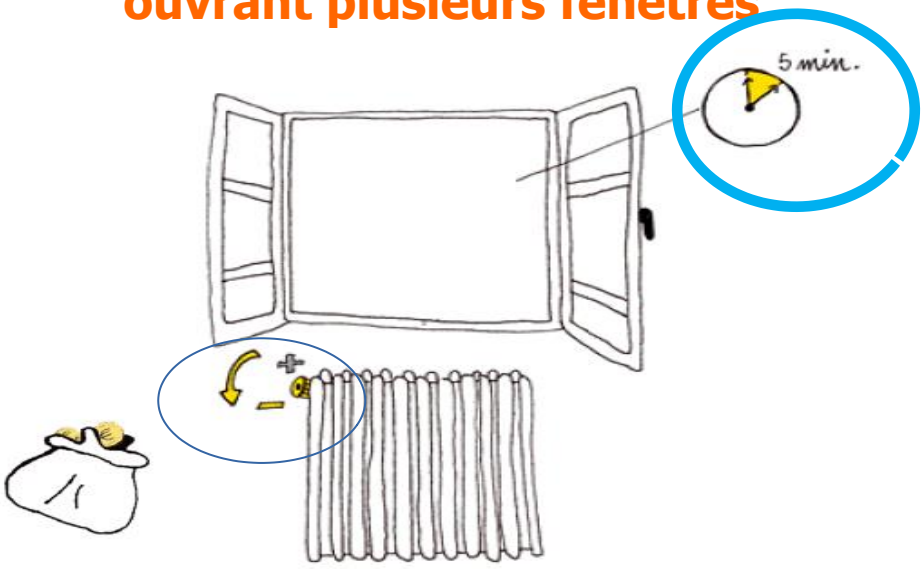
Ne pas gêner la diffusion de chaleur



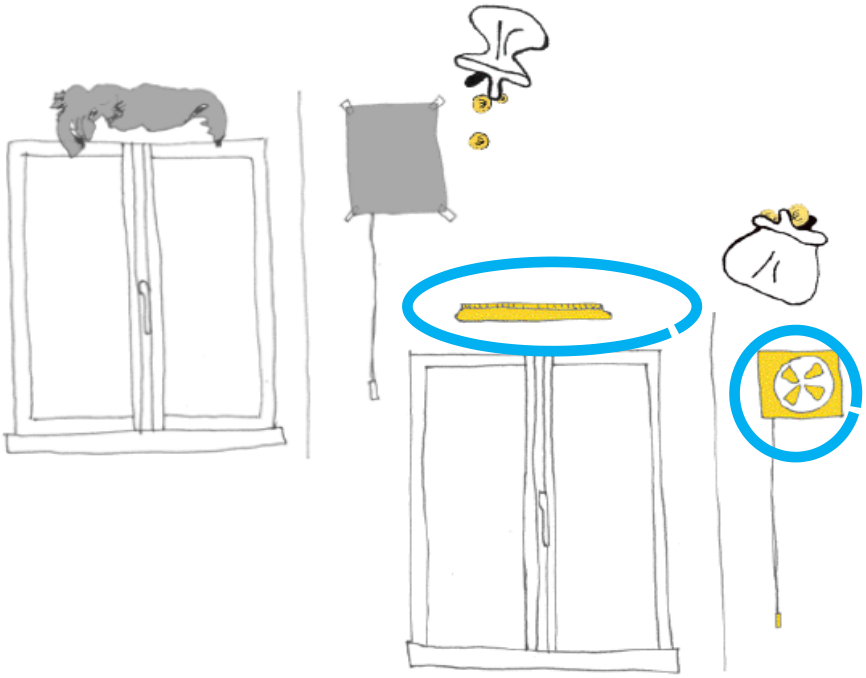
Fermer les volets et rideaux la nuit



Aérer efficacement : faire un courant d'air en ouvrant plusieurs fenêtres



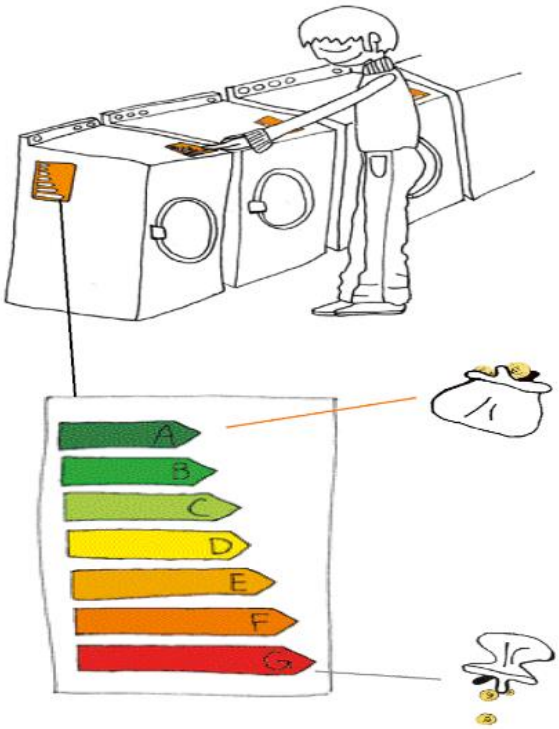
Attention : ne pas obstruer les aérations réglementaires



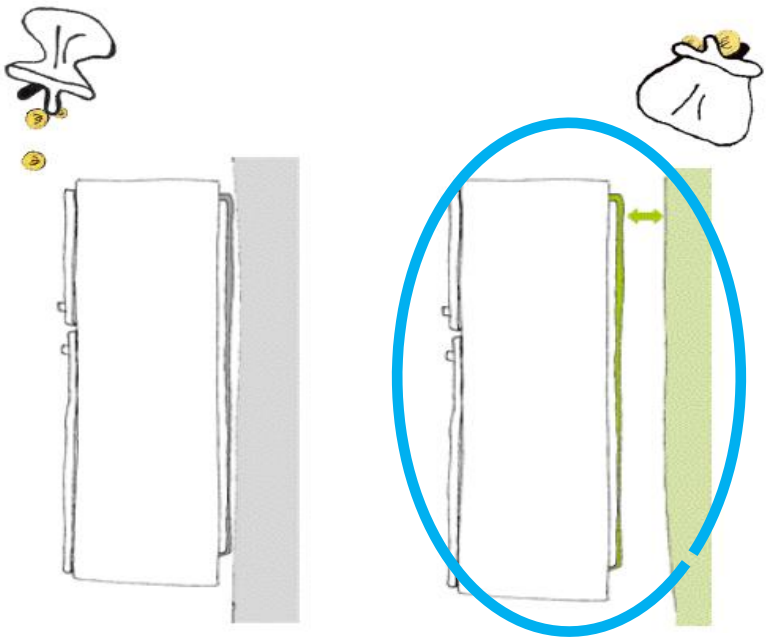
AG2R LA MONDIALE

Limiter sa consommation électrique

Choix des appareils électroménagers



Écarter votre frigo du mur

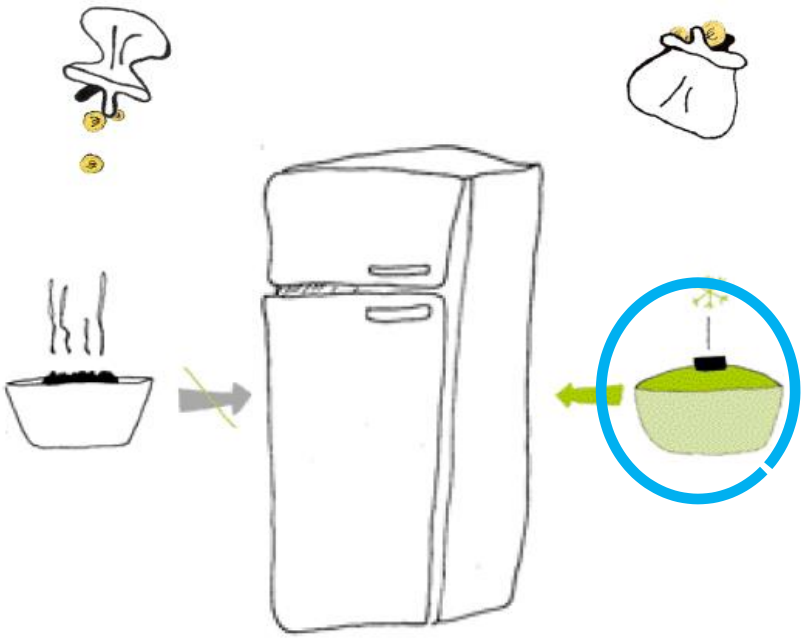


adil -LA DRÔME- information énergie

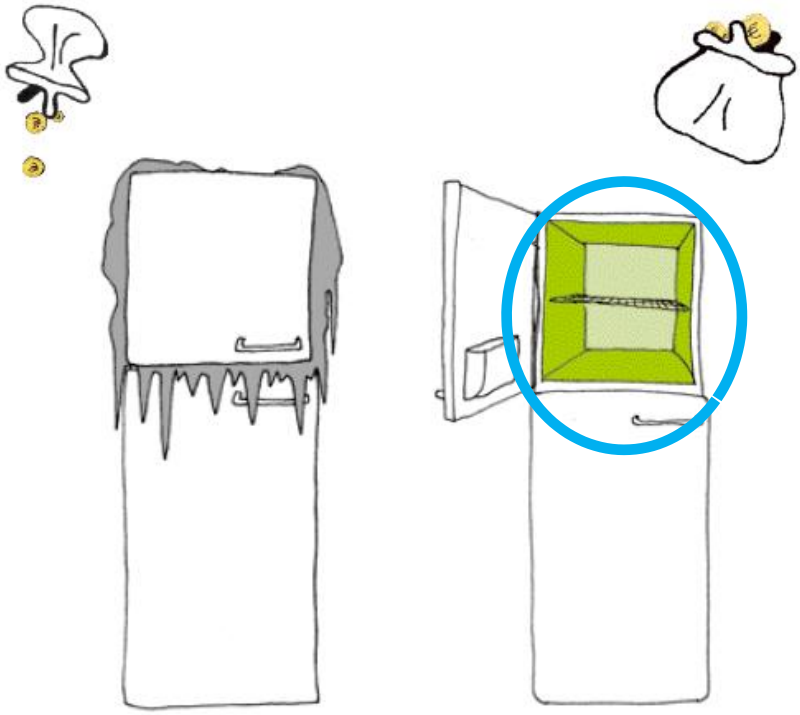
Livret éco-gestes : Bien vivre dans son logement

Unis Cité

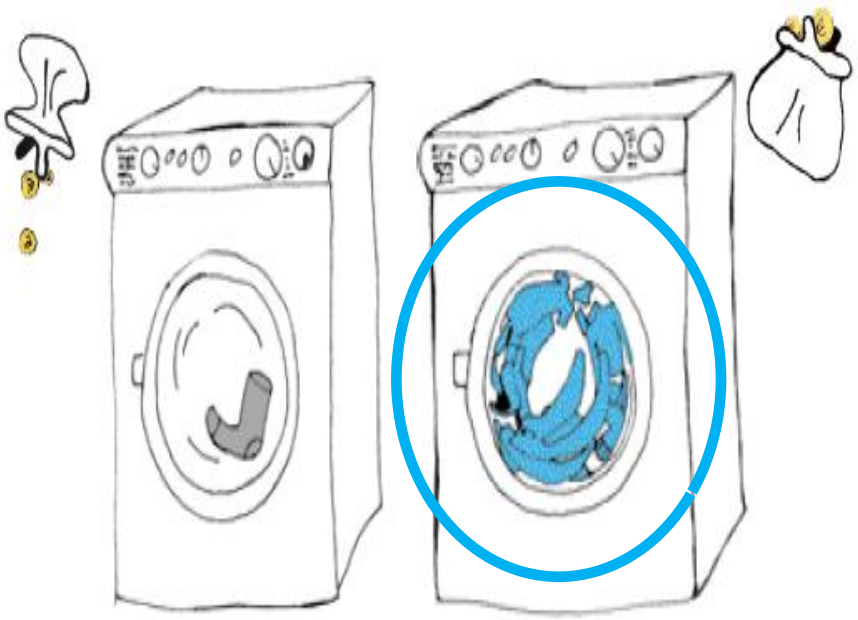
Dans le réfrigérateur : plats refroidis et couverts



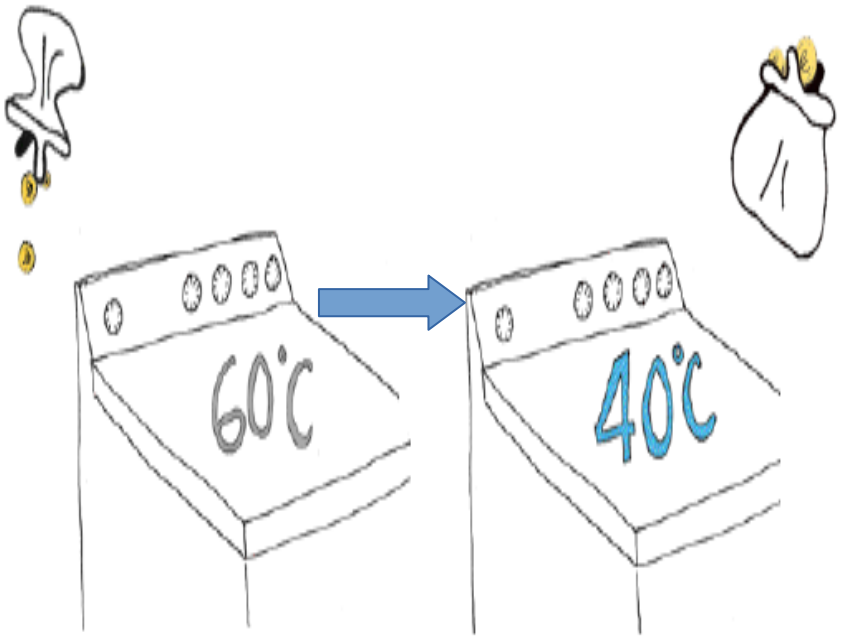
Dégivrer votre congélateur



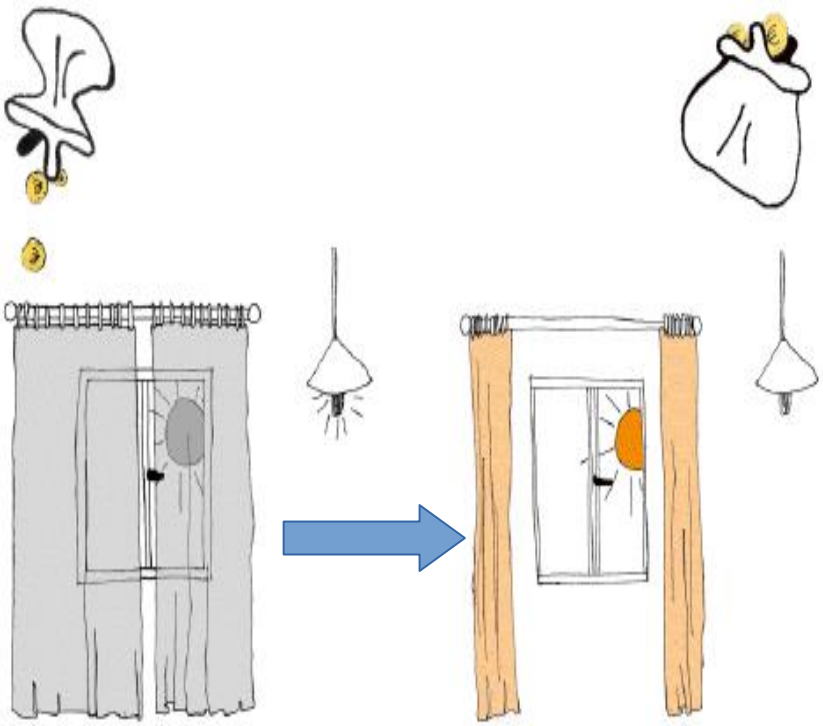
Bien remplir vos appareils



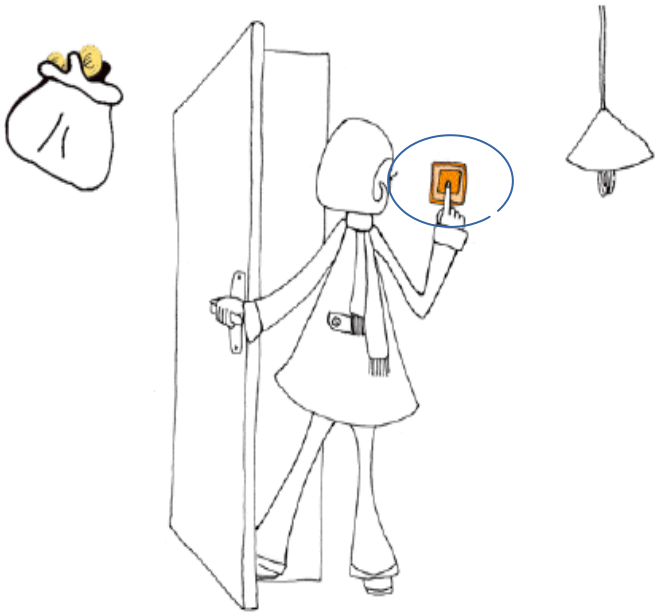
Éviter lavages à haute température



Privilégier l'éclairage naturel

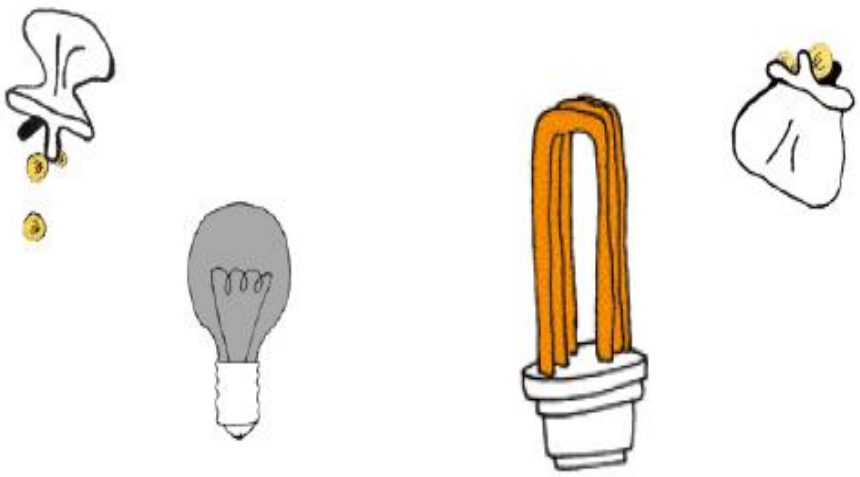


Éteindre la lumière en sortant

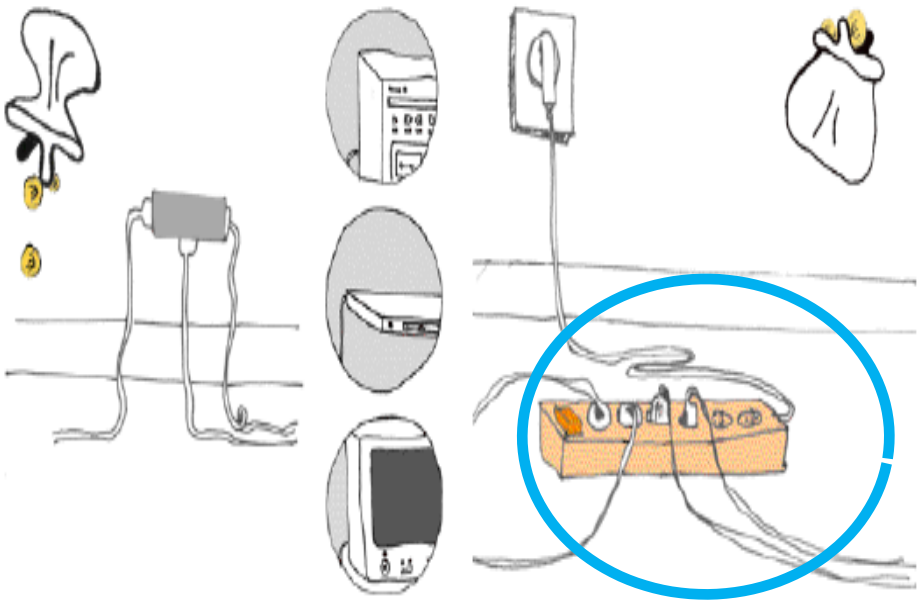


AG2R LA MONDIALE

Remplacer vos ampoules à incandescence par des ampoules basse consommation ou LED

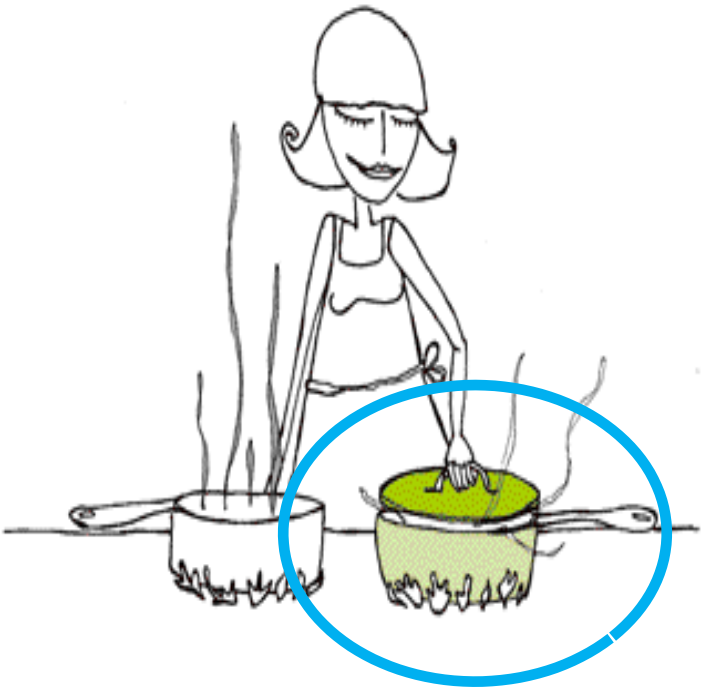


Utiliser des multiprises avec interrupteurs

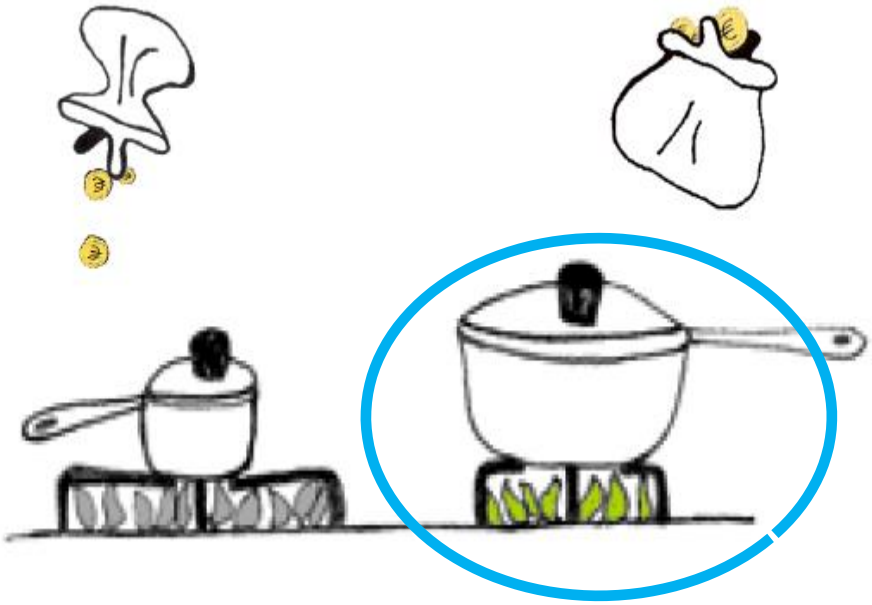


AG2R LA MONDIALE

Couvrir les casseroles

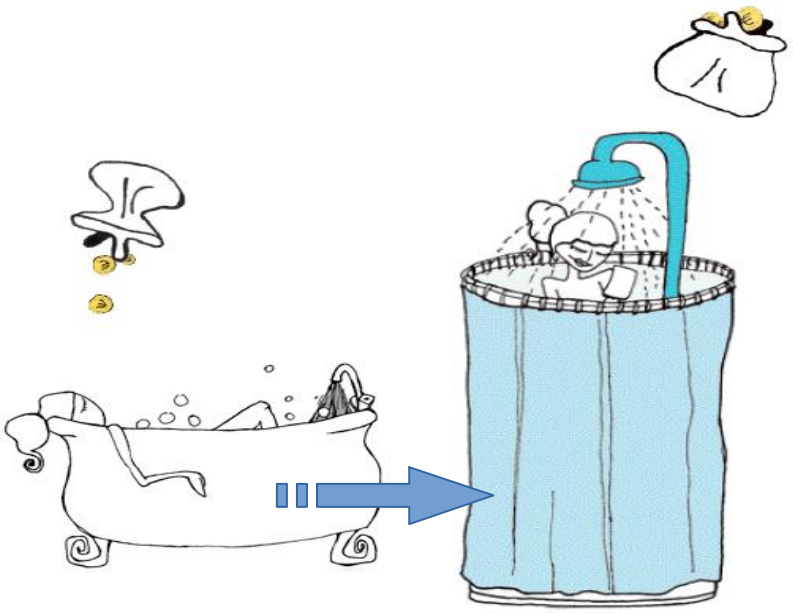


Adapter le feu à la taille de votre casserole

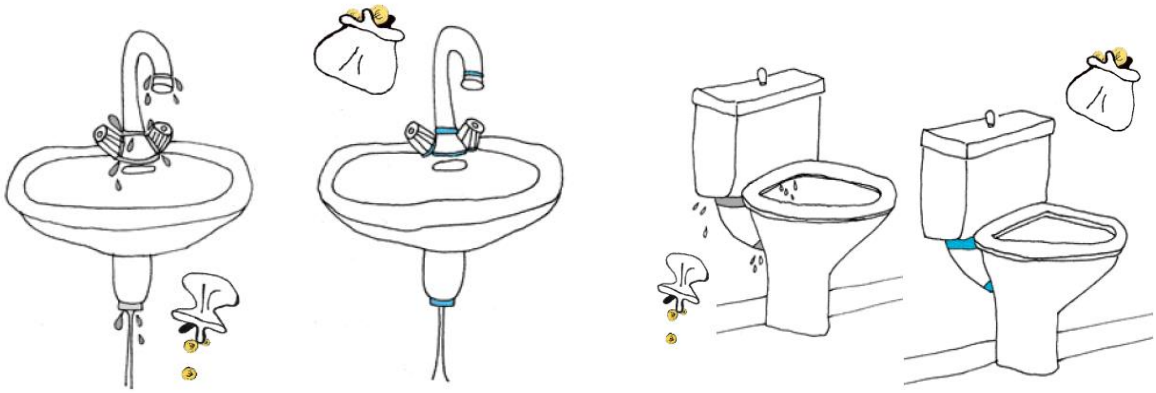


Surveiller sa consommation d'eau

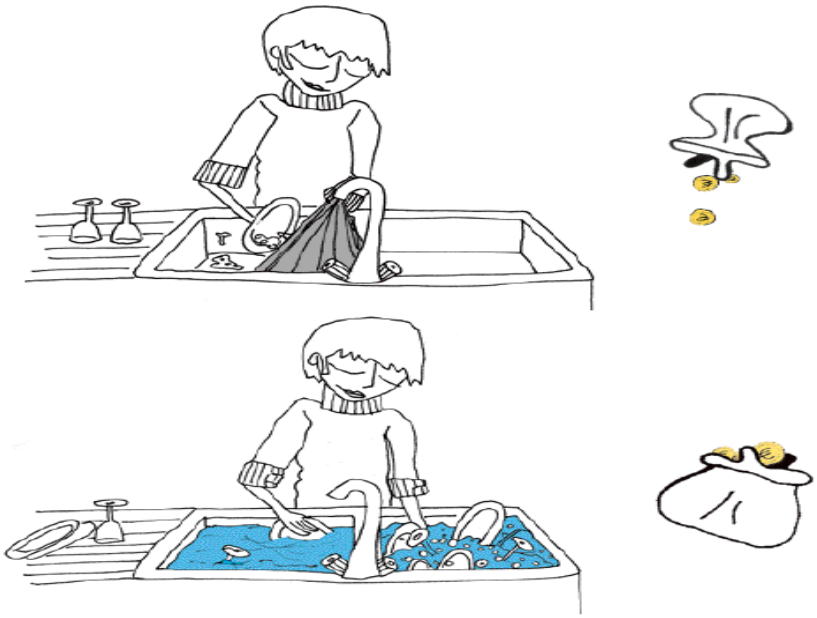
Préférer les douches (de 5 min) aux bains



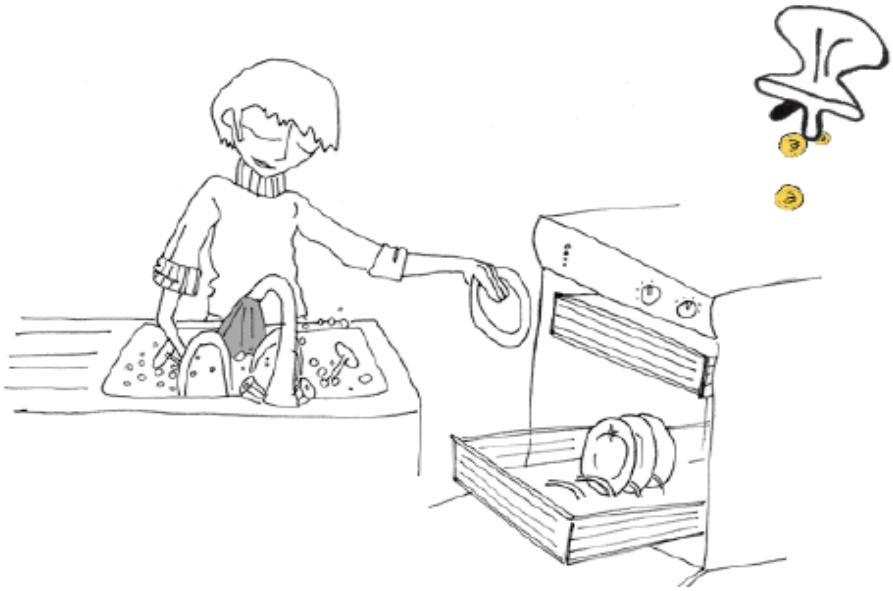
Attention aux fuites !



Utiliser des bacs pour la vaisselle



Inutile de rincer les assiettes (avant de les mettre au lave-vaisselle)



AG2R LA MONDIALE

Sécurité et santé

AG2R LA MONDIALE

Prévenir les risques de chutes

Ne pas encombrer les couloirs

Fixer les tapis au sol

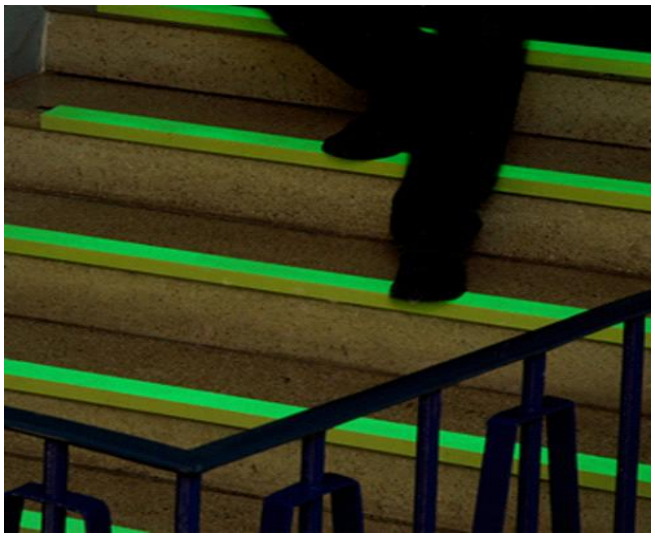
adil -LA DRÔME- information énergie

Livret éco-gestes : Bien vivre dans son logement

Unis Cité

Détecteurs de présence la nuit

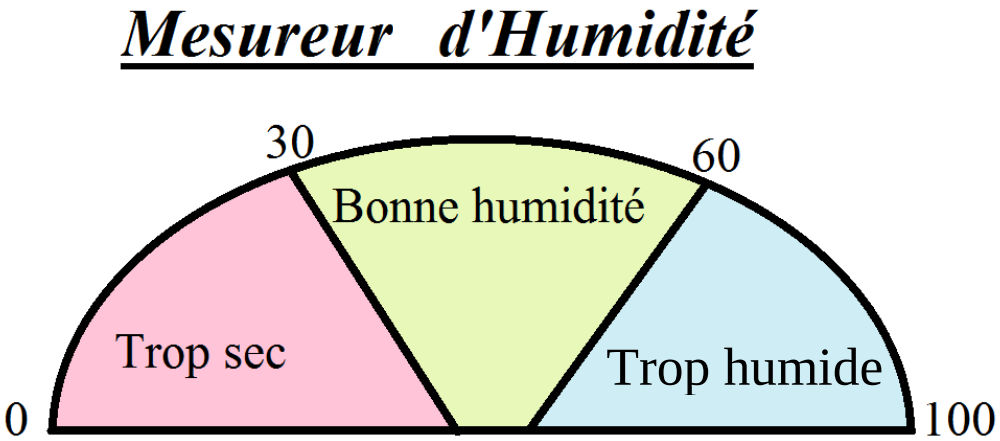
Escaliers avec forts contrastes



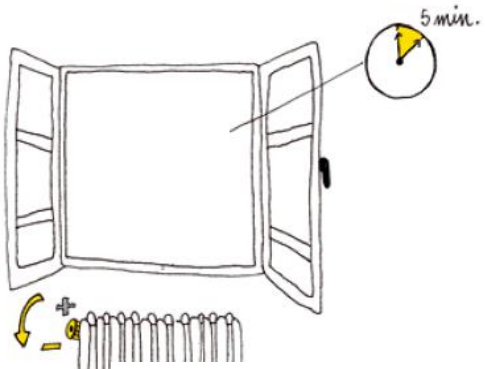
AG2R LA MONDIALE

Disposer d'un logement sain

Humidité et Température

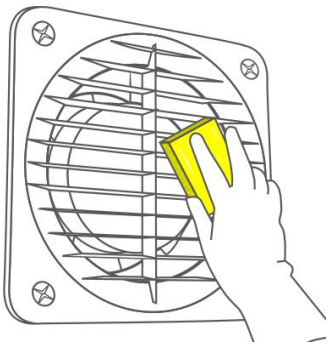


Eviter les moisissures



Aérer 5 min par jour
(avec un courant d'air)

Nettoyer les filtres de VMC tous les ans (éponge ou lave-vaisselle).



Température pour bien dormir

Pour mieux dormir : baisser la température de 3°C la nuit

Eviter d'avoir froid

Stopper les courants d'air : joints de fenêtres / boudins de porte

Eviter les parois froides : tapis sur le carrelage, tenture sur les murs, rideaux aux fenêtres.

Bénéficier d'un bon confort d'été

Eviter l'entrée de chaleur :

- ✓ Fermer les volets quand le soleil donne sur les vitres,
- ✓ Ne pas faire de courant d'air en journée,
- ✓ Eteindre au maximum les appareils électriques, sources de chaleur.

Rafraîchir le logement :

- ✓ Mettre du linge à sêcher à l'intérieur (l'évaporation puise de la chaleur),
- ✓ Se mouiller le corps ou les vêtements,
- ✓ Utiliser un ventillateur (consomme peu d'énergie),
- ✓ Aérer par un fort courant d'air le soir ou la nuit.

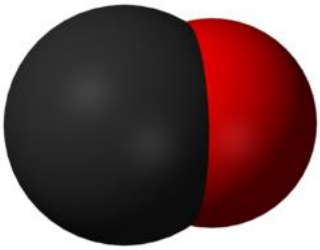
Conseils en cas de canicule :

- ✓ Passer au moins 3 heures par jour dans un endrois frais,
- ✓ Boire au moins 1,5 L d'eau par jour et éviter thé ou café,
- ✓ Limiter les efforts physiques,
- ✓ Prendre et donner des nouvelles à vos proches.

AG2R LA MONDIALE

Préserver sa santé

Monoxyde de carbone :



- ✓ Cause : appareils de chauffage mal réglés
- ✓ Risques : mots de tête, vertiges, peut être mortel
- ✓ Que faire : ne pas avoir de poêle à pétrole, faire entretenir sa chaudière 1 fois / an

Moisissures :

- ✓ Cause : humidité dans le logement
- ✓ Risques : déclenchement d'allergies, rhumes, problèmes respiratoires, …
- ✓ Que faire : arérer son logement, nettoyer les filtres de VMC

Ondes électromagnétiques :

- ✓ Cause : appareils électriques, surtout téléphone portable, micro-onde , …
- ✓ Risques : mots de tête, hypersensibilité aux ondes
- ✓ Que faire : téléphone fixe ou avec oreillette pour les portables, couper le WiFi la nuit, dormir à au moins 50 cm de tout fil électrique

Composés Organiques Volatils COV :

- ✓ Cause : meubles en agglo, tapisseries, encents, plastiques, …
- ✓ Risques : potentiellement cancérigène
- ✓ Que faire : acheter produits avec bonne étiquette COV, aérer régulièrement surtout quand on installe un nouveau meuble

AG2R LA MONDIALE

Assurer la sécurité gaz

Raccords gaz non périmés

Que faire en cas de fuite de gaz ?

AG2R LA MONDIALE

Maintenant j'agis !

adil -LA DRÔME- information énergie

Livret éco-gestes : Bien vivre dans son logement

Unis-Cité

AG2R LA MONDIALE

S'engager sur des éco-gestes

Les 100 000 ménages qui ont mis en place les éco-gestes dans l'opération « Familles à énergie positive » ont baissé leurs consommations d'énergie de 12 % en moyenne, soit 200 € de réduction de factures. Alors pourquoi pas vous ?

	Je fais déjà	Je m'engage à faire
Chauffage :		
✓ Baisser la température la nuit	☐	☐
✓ Baisser la température en cas d'absence	☐	☐
✓ Ne pas couvrir les radiateurs	☐	☐
✓ Mettre des rideaux ou fermer les volets	☐	☐
Electricité :		
✓ Couper les veilles hors utilisation	☐	☐
✓ Dégivrer le congélateur	☐	☐
✓ Ecarter le réfrigérateur du mur	☐	☐
✓ Ne pas mettre de plats chauds au frigo	☐	☐
✓ Installer des ampoules basse conso ou LED	☐	☐
✓ Eteindre les lumières en quittant une pièce	☐	☐
✓ Bien remplir la machine à laver	☐	☐
Eau :		
✓ Utiliser des bacs pour faire la vaisselle	☐	☐
✓ Prendre des douches plutôt que des bains	☐	☐
✓ Utiliser des mousseurs	☐	☐
Cuisson :		
✓ Mettre un couvercle sur la casserole	☐	☐
✓ Utiliser un feu à la taille de la casserole	☐	☐

AG2R LA MONDIALE

	Je fais déjà	Je m'engage à faire
Préserver sa santé et sa sécurité		
✓ Entretenir tous les ans sa chaudière	☐	☐
✓ Ne pas utiliser de poêle à pétrole	☐	☐
✓ Vérifier le tuyau de gaz non périmé	☐	☐
✓ Attention aux problèmes d'humidité	☐	☐
✓ Acheter des produits émettant peu de COV	☐	☐
✓ Aérer 5 min / jour avec courant d'air	☐	☐
✓ Ne pas encombrer les couloirs	☐	☐

Qui contacter ?

- Questions sur l'énergie : **ADIL Information Energie** 04 75 79 04 13
- Questions juridiques : **ADIL Information Logement** 04 75 79 04 04
- Difficultés financières : **Solidarité Drôme** 04 75 79 70 09
- Travaux d'adaptation du logement : **SOLIHA** 0 800 300 915