



Habitat 70

VOIRIE OFFICE PUBLIC DE L'HABITAT EN HAUTE-SAÛNE

H₂O

eco

Mon
ABÉCÉDAIRE
des éco-gestes

O₂



A

comme Air



A

comme Appareils électriques



B

comme Bruit



C

comme Chauffage



D

comme Déchets

comme Eau

E



comme Éclairage

E



comme Risques domestiques

R



comme Infos utiles



Bien comprendre les logos



Quel éco-trieur êtes-vous ?



Mon

ABéCéDAIRE

des éco-gestes



comme Air



15 000 Litres

d'air transite par nos voies
respiratoires chaque jour



Les gestes à adopter :



► **Ne bouchez pas les aérations** se trouvant au dessus des fenêtres ainsi que les bouches de VMC, ce sont elles qui renouvellent l'air.

► **Évitez d'utiliser des désodorisants**, bougies parfumées, des bâtons d'encens, des sprays qui contiennent des substances chimiques nocives.

► **Évitez de fumer à l'intérieur du logement.** Même en ouvrant les fenêtres les composants de la fumée restent dans l'air. Ils sont en partie absorbés par les rideaux, tissus, moquettes et continuent d'être émis plus tard dans l'air.

► **Utilisez des produits de rénovation A+ ,** moins émetteurs de composés organiques volatils (COV).

► **Même si vous possédez une ventilation, il faut quand même penser à aérer** car elle ne permet pas d'évacuer totalement les polluants et l'humidité excessive (exemples : douches, séchage du linge, peinture, etc.).

>>> Astuce

Passez aux produits naturels !

Préférez les produits naturels (savon noir, vinaigre blanc, bicarbonate de soude) ou écologiques et éviter les industriels.



Jamais sans la VMC !

N'arrêtez jamais le système de ventilation mécanique, cela peut nuire à votre santé et à l'état de votre logement.

Pensez à nettoyer régulièrement les bouches.





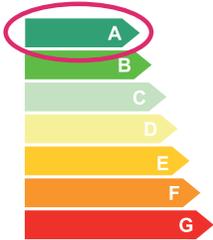
comme Appareils électriques



45 €

c'est l'économie réalisée sur un an si vous éteignez les veilles de vos appareils électriques

Les gestes à adopter :



► Choisissez des appareils électroménagers avec l'étiquette énergie, les classes A désignent les plus économes en énergie.

► Débranchez les chargeurs après utilisation (téléphone, consoles, appareils photos, ordinateurs portables...) car ils consomment tant qu'ils sont branchés.

► Dépoussiérez la grille arrière de votre réfrigérateur au moins 2 fois par an pour une économie d'électricité

► Adaptez vos casseroles au diamètre du feu et couvrez les, vous consommerez 4 fois moins d'énergie.



► Pensez au logo Energy Star pour votre équipement informatique, il indique que ces appareils sont économes en énergie en veille ou en fonctionnement.

>>> Astuce

Multiprise coupe veille maître/esclave :

Si l'appareil branché sur la prise maître est en marche, les autres appareils branchés sur les prises esclaves seront automatiquement en marche. Dès que vous éteignez l'appareil de la prise maître, les autres appareils « esclaves » s'éteignent automatiquement.



Pensez à dégivrer !

Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur avant que la couche de givre n'atteigne 3 mm d'épaisseur, cela permet d'économiser jusqu'à 30 % de sa consommation d'électricité.



A comme Appareils
électriques

B

comme Bruit



90 décibels

c'est le niveau sonore d'une perceuse
alors que le seuil de gêne est de 60 décibels

Les gestes à adopter :

- ▶ **Enlevez vos chaussures** lorsque vous entrez dans votre logement.
- ▶ **Limitez le volume de vos appareils** (ordinateur, télévision, chaîne hi-fi...).
- ▶ **Ne claquez pas les portes.**
- ▶ **Ne laissez pas vos enfants crier et jouer dans les cages d'escaliers.**
- ▶ **Évitez de discuter trop bruyamment et trop tardivement dans la nuit** dans les couloirs, les halls et les extérieurs de votre logement.

>>> Horaires définis par arrêté préfectoral

Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi	8h30-12h00	13h00-19h30
Samedi	9h00-12h00	15h00-19h00
Dimanche et jours fériés	10h00-12h00	



B comme Bruit

Bien vivre ensemble

Placez des patins sous vos chaises et vos meubles, 40% des Français se disent gênés par le bruit qui est souvent cause de stress.





comme Chauffage



70 %

de notre consommation d'énergie
est consacrée au chauffage

Les gestes à adopter :

- ▶ **Respectez les températures de confort**, 1°C de plus c'est 7% de consommation en plus.
- ▶ **Dépoussiérez régulièrement vos radiateurs.**
- ▶ **Mettez votre chauffage en position hors gel** lorsque vous êtes absent plus de 2 jours.
- ▶ **Régulez et programmez votre chauffage** lorsque vous le pouvez.
- ▶ **Fermez vos volets et vos rideaux** dès la tombée de la nuit en hiver et lors des heures les plus chaudes en été.
- ▶ **Évitez d'utiliser des chauffages d'appoint** (électriques, à bain d'huile, poêle à pétrole...) très consommateurs et qui peuvent être très dangereux pour la santé.
- ▶ **Ne mettez pas d'objets sur vos radiateurs ou de meubles devant**, la chaleur se répartira mal dans la pièce.

»»» Astuce

Mettez un pull !

Si vous avez froid, plutôt que d'augmenter la température de la pièce, couvrez-vous !



Chaud oui mais pas trop !

20 °C C'est la température idéale dans les pièces à vivre (de 6 h à 22 h 30)

18 °C suffisent dans l'appartement la nuit



D

comme Déchets



100 à 400 ans

c'est la durée moyenne de dégradation naturelle d'un sac en plastique

Les gestes à adopter :

- ▶ Triez vos déchets en tenant compte des consignes.
- ▶ Déposez vos encombrants à la déchetterie et non à côté des abris containers.
- ▶ Évitez les produits sur-emballés et optez pour les éco-recharges.
- ▶ Ne jetez pas vos lingettes usagées dans les toilettes mais dans la poubelle d'ordures ménagères.
- ▶ Ne jetez pas vos restes de peinture, solvants usagés ou huiles de friture dans les toilettes ou dans l'évier mais ramenez-les à la déchetterie.
- ▶ Ne jetez pas vos piles et vos ampoules usagées à la poubelle, elles contiennent des substances dangereuses pour l'environnement. Apportez les en déchetterie ou dans les points collectes.
- ▶ N'utilisez pas les sacs jaunes pour mettre vos ordures ménagères, ils sont uniquement destinés à la collecte sélective.

>>> Astuce

Rappel des consignes de tri

Dans le sac jaune, je mets les emballages métalliques (boîtes de conserve, canettes, barquettes en aluminium, aérosols vides de leur contenu), les briques alimentaires vides, cartons (sur-emballage, cartonnettes...) et les flaconnages en plastique (tous ceux possédant un bouchon).



D comme Déchets

La fausse bonne idée...

Évitez de laver vos bocaux en verre, vos boîtes de conserve et vos bouteilles avant de les jeter, ceci est inutile et gaspille de l'eau





comme Eau



150 Litres

c'est la quantité d'eau que vous utilisez
lorsque vous prenez un bain

Les gestes à adopter :

- ▶ **Fermez le robinet** quand vous vous brossez les dents, vous vous lavez les mains et quand vous faites votre vaisselle.
- ▶ **Prenez une douche plutôt qu'un bain**, une douche consomme 3 fois moins d'eau chaude.
- ▶ **Coupez l'eau quand vous vous savonnez.**
- ▶ **Buvez de l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille.** L'eau en bouteille coûte 100 à 300 fois plus cher et en consommant l'eau du robinet vous produirez moins de déchets.
- ▶ **Faites tourner votre lave-linge et/ou votre lave-vaisselle que lorsque la machine est remplie** et choisissez de préférence un programme court ou économique.

>>> Astuce

Mousseur (aérateur) pour robinet

Il s'installe sur tous les robinets et permet de diminuer leur débit de sortie.

Alarme de douche

Programmez un minuteur à moins de 5 minutes pour faire des économies d'eau toute l'année. Si vous écoutez de la musique en vous douchant, limitez-vous à 2 chansons.



Je traque les fuites !

Une fuite goutte à goutte peut représenter jusqu'à 35 000 litres perdus par an !





comme Éclairage



10 à 15%

de notre consommation annuelle
d'électricité est dédiée à l'éclairage

Les gestes à adopter :

- ▶ **Éteignez les lumières** en sortant des pièces.
- ▶ **Profitez de la lumière naturelle** en limitant le recours à l'éclairage artificiel.
- ▶ **Préférez les ampoules basse consommation ou LED** moins gourmandes en énergie que les halogènes ou les ampoules à incandescence.
- ▶ **Dépoussiérez régulièrement vos ampoules et lavez vos vitres** pour gagner jusqu'à 40% de flux lumineux.

»»» Astuce

Choisissez bien vos couleurs !

Mettez des couleurs claires sur vos murs et vos plafonds, elles réfléchissent la lumière et permettent de moins recourir à la lumière artificielle.



Bien choisir son ampoule

Qu'est-ce que la température de couleur ? Elle est exprimée en degré Kelvin et traduit une lumière chaude ou un blanc froid. Entre 2 700 et 3 200 K on est dans la lumière chaude, équivalente à celle de l'incandescence, à plus de 5 300 K dans la lumière froide, voire très froide avec l'appellation « lumière du jour » à 6 400 K.



R

comme Risques domestiques



500 enfants

décèdent chaque année des suites
d'un accident domestique

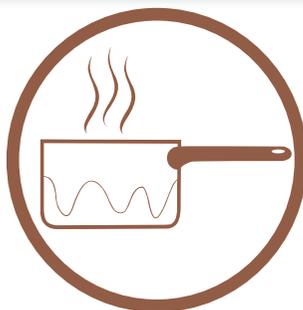
Les gestes à adopter :

- ▶ **Pensez à changer votre tuyau d'alimentation au gaz.** Privilégiez les flexibles en inox (garantis à vie).
- ▶ **Faites attention aux intoxications alimentaires,** respectez la chaîne du froid, évitez de faire vos courses aux heures chaudes et ne laissez pas trop longtemps vos aliments hors du réfrigérateur.
- ▶ **Attention aux plantes d'intérieur,** certaines sont toxiques. Ces intoxications concernent surtout les enfants de 1 à 4 ans qui ont tendance à tout mettre dans la bouche.
- ▶ **Pensez à tourner le manche des casseroles vers l'intérieur** quand vous cuisinez.
- ▶ **Disposez vos produits ménagers et de bricolage en hauteur** pour éviter les risques d'intoxication.
- ▶ **Évitez de faire des travaux et de meubler la chambre du bébé dans les 2 mois précédant la naissance.** Les substances chimiques qui se dégagent lors des travaux ou qui émanent des meubles neufs (peinture, vernis, colle...) restent dans l'air pendant longtemps.

>>> Obligatoire

Les détecteurs de fumée

Ils sont obligatoires dans toutes les habitations et permettent de diviser par 2 le nombre de décès en cas d'incendie. Il faut les installer de préférence près des chambres. Veillez à leur bon fonctionnement, s'ils sont défectueux, prévenez votre Centre de Relation Clients.



En cas d'urgence

Mes numéros utiles :

15 : le Samu

17 : Police secours

18 : Sapeurs pompiers

112 : numéro unique d'appel d'urgence en Europe



R comme Risques
domestiques



comme Infos utiles



Déchets et encombrants

Rappel de la notion d'encombrants ou « monstres » : objets ne pouvant être mis dans les containers (matelas, sommier, réfrigérateur, congélateur, mobilier, cuisinière, objet métallique important, carton...).

Pour des raisons d'hygiène et de sécurité, il est formellement interdit de stocker ces déchets dans les parties communes ou en pied d'immeuble.

Ces déchets doivent être déposés par vos soins à la déchetterie dont vous dépendez (voir liste ci-contre). Ces dépôts en déchetterie sont totalement gratuits pour l'ensemble des résidants locataires et propriétaires.

En cas de dépôt sauvage dans les parties communes, l'évacuation de ces déchets dont l'exécution nécessite l'intervention de personnel spécialisé, sera facturée :

- ▶ au locataire fautif,
- ▶ ou à défaut aux locataires de la montée d'escalier,
- ▶ ou à défaut aux locataires de l'immeuble.

»» Besoin d'un renseignement ?

SYTEVOM :

Lieu dit « Les Fougères »

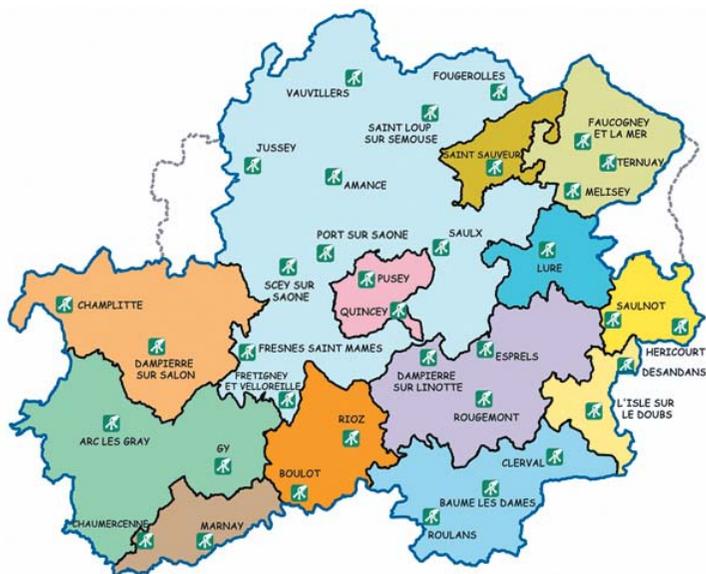
70130 NOIDANS-LE-FERROUX

Tél. 03 84 76 93 00 - www.sytevom.org



Carte des déchetteries

- | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| ▶ AMANCE | ▶ DAMPIERRE SUR SALON | ▶ JUSSEY | ▶ ROUGEMONT |
| ▶ ARC-LES-GRAY | ▶ DESANDANS | ▶ ISLE SUR LE DOUBS | ▶ ROULANS |
| ▶ BAUME-LES-DAMES | ▶ ESPRELS | ▶ LURE | ▶ ST LOUP SUR SEMOUSE |
| ▶ BOULOT | ▶ FAUCOGNEY | ▶ MARNAY | ▶ ST-SAUVEUR |
| ▶ CHAMPLITTE | ▶ FOUGEROLLES | ▶ MELISEY | ▶ SAULX |
| ▶ CHAUMERCENNE | ▶ FRESNE-ST-MAMES | ▶ PORT-SUR-SAONE | ▶ SAULNOT |
| ▶ CLERVAL | ▶ FRETIGNEY | ▶ PUSEY | ▶ SCEY-SUR-SAONE |
| ▶ DAMPIERRE SUR LINOTTE | ▶ GY | ▶ QUINCEY | ▶ TERNUAY |
| | ▶ HERICOURT | ▶ RIOZ | ▶ VAUVILLERS |



- | | | |
|----------------------------|--|------------------------------------|
| ■ CC DES 4 RIVIÈRES | ■ SICTOM DU VAL DE SAÔNE | ■ CC DU PAYS DE LUXEUIL |
| ■ SICTOM DE GRAY | ■ COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DE VESOUL | ■ CC DE LA HAUTE VALLÉE DE L'OGNON |
| ■ CC DU VAL MARNAYSIEN | ■ SICTOM DE VILLERSEXEL | ■ CC DU PAYS DE LURE |
| ■ CC DU PAYS RIOLAIS | ■ SICTOM DES 3COM25 | ■ CC DU PAYS D'HERICOURT |
| ■ EX CC DES ISLES DU DOUBS | | |
| ■ LIMITES DU SYTEVOM | | |

i comme Infos utiles



Bien comprendre les logos



Alimentation / Boisson

► Agriculture Biologique et Euro-Feuille

Que veulent dire ces logos ?



> pas d'utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides, engrais, désherbants...)

> pas d'utilisation d'OGM*

> rotation des cultures



> bien-être animal (transport, conditions d'élevage, abattage...)

> 95% au moins des ingrédients issus de l'agriculture biologique pour les produits transformés

► Rainforest Alliance

Que veut dire ce logo ?



> commerce durable (milieu tropical et subtropical)

> interdiction d'utiliser des pesticides non autorisés

> évitement maximum des cultures transgéniques (introduction, culture ou transformation)

> pratique de la chasse, de la capture ou du trafic d'animaux sauvages interdites

Ameublement de la maison / Papeterie

► Forest Stewardship Council

Que veut dire ce logo ?



> produits forestiers issus de forêts gérées durablement

> traçabilité des fibres de la forêt d'origine jusqu'au produit fini

> pratiques forestières limitant les impacts environnementaux sur la faune, la flore, le milieu naturel et les populations locales

*Organisme génétiquement modifié

► Programme for the Endorsement of Forest Certification schemes

Que veut dire ce logo ?



- > produits forestiers issus de forêts gérées durablement
- > traçabilité du bois jusqu'à l'exploitation d'origine
- > pratiques forestières limitant les impacts environnementaux sur la faune, la flore, le milieu naturel et les populations locales

Autres



► Logo DEEE

Que veut dire ce logo ?

Les équipements électriques et électroniques ainsi que les ampoules ne doivent pas être déposés dans les poubelles avec les ordures ménagères mais chez le distributeur ou en déchetterie.

► Le point vert Éco-emballages devient CITEO

Que veut dire ce logo ?



Donnons ensemble une nouvelle vie à nos produits.

Ce logo apposé sur 95% des emballages signifie que le producteur participe, comme il en est légalement obligé, à leur valorisation. Il ne signifie aucunement que l'emballage est biodégradable ou recyclable.

► Le Triman

Que veut dire ce logo ?



Ce logo est un repère visuel pour indiquer au consommateur que le produit (dont l'emballage) fait l'objet d'une consigne de tri en vue du recyclage.

Bien comprendre
les logos





Quel éco-trieur êtes-vous ?



1) Savez-vous tout ce qu'il y a à connaître dans votre commune en matière de déchets : mode de tri, jours de collecte, déchetterie, bornes d'apport volontaire, encombrants, etc.... ?

A. Je connais à peu près les jours de collecte des ordures, mais quand ma poubelle est pleine je la dépose sur le trottoir sans forcément tenir compte du calendrier.

B. Je connais les jours de collecte des ordures et je les respecte mais pour le reste j'ai encore des doutes (mode de tri, déchetterie, etc.).

C. J'ai toutes les informations à disposition chez moi grâce à la plaquette qui m'a été fournie par le SICTOM* ou la Communauté de commune de mon secteur et, en cas de doute, je consulte le site internet de ma commune.

2) Combien de poubelles avez-vous chez vous ?

A. Une seule et j'y jette tout.

B. Deux : une pour les recyclables (carton, plastique, aluminium...) et une pour le reste (déchets ménagers, restes alimentaires, vêtements, piles et ampoules usagées, vaisselle cassée, verre, petits appareils,...).

C. Trois ou quatre : une pour les déchets ménagers (et éventuellement une pour les restes alimentaires), une pour les recyclables et une pour tout ce que j'amène à la déchetterie ou que je compte donner.



3) Combien de fois par an fréquentez-vous la déchetterie de votre secteur ?

A. Jamais, je jette tout à la poubelle. Et si je veux me débarrasser d'objets un peu trop encombrants, je les dépose sur le trottoir au cas où ça intéresse quelqu'un.

B. Deux ou trois fois par an environ, quand je veux me débarrasser d'objets trop volumineux pour être jetés à la poubelle.

C. Au moins cinq fois par an, pour y déposer les déchets qui polluent (piles et ampoules usagées, appareils électroménagers cassés, batterie de voiture usagée, huile de vidange...), les déchets que l'on peut recycler (verre, ...) et ceux qui encombrant ou que je ne peux pas donner (meubles cassés, vaisselle cassée, ...).

4) Quand vous faites les courses :

A. Vous achetez énormément de produits en portions ou doses individuelles, c'est bien plus pratique.

B. Vous essayez de ne pas acheter de nourriture en portions individuelles (vous vous limitez aux dosettes de café ou aux biscuits et aux briquettes de jus de fruits pour le goûter de vos enfants) mais vous achetez beaucoup de produits ménagers en doses individuelles parce que vous trouvez ça très pratique (lessive, assouplissant, lingettes nettoyantes, ...).

C. Vous évitez autant que possible les conditionnements individuels.

5) Que faites-vous des objets en bon état dont vous souhaitez vous séparer ?

A. Comme pour ma télé cassée : je les dépose sur le trottoir. Il y a bien quelqu'un que ça intéressera ! Et ce qu'il reste, ce sont les éboueurs qui le ramasseront.

B. Je les ramène à la déchetterie. Que voulez vous que je fasse de ces trucs usagés ?

C. En fonction des objets, deux options : soit je les donne à des amis ou à des associations caritatives, soit je les vends (sites spécialisés sur internet, brocantes, ...). Il m'arrive aussi parfois de relooker mes vieux meubles ou mes vieux vêtements pour leur donner une nouvelle vie.



Quel éco-trieur êtes-vous ?



Vous avez un maximum de A

Manifestement le tri et la lutte contre le gaspillage sont loin de figurer en tête de vos préoccupations quotidiennes. Mais savez-vous qu'en dehors de nuire à la propreté de votre quartier, une telle attitude peut vous coûter cher ? Si ce n'est déjà fait, le jour où votre commune passera à la redevance incitative pour les déchets, la facture risque de vous surprendre... C'est donc maintenant qu'il faut commencer à adopter les bons gestes !



Vous avez un maximum de B

Vous avez conscience de la nécessité de bien trier et de ne pas gaspiller mais vous avez encore quelques difficultés à abandonner votre confort. Oubliez par exemple les lingettes nettoyables jetables. Plus chères à l'achat que les nettoyeurs classiques, elles émettent plus de substances chimiques et produisent plus de déchets. Et faites un effort sur le tri : les produits polluants comme les piles et les ampoules usagées sont à déposer à la déchetterie.



Vous avez un maximum de C

Aucun doute possible : le champion du tri et du recyclage c'est vous ! Poubelles bien triées, aucun déchet abandonné sur le trottoir, pas de gaspillage, un impact réduit sur l'environnement... Votre manière de consommer ne pollue pas votre quartier, préserve l'environnement et fait parfois des heureux. Vous êtes la preuve vivante que quelques gestes simples au quotidien peuvent rendre la vie de tous plus agréable. Vos voisins devraient en prendre de la graine !





Habitat 70

Nos agences de proximité
vous accueillent tous les matins
de 9 h à 12 h

Sur rendez-vous de 13 h 30
à 17 h 30 (vendredi 16 h 30)

Numéro unique :
03 84 96 13 70

www.habitat70.fr