

# Eco-gestes

Guide de votre logement



BSB  
Les Foyers

Pour un logement  
**Basse consommation**

# Consommations mieux

## Un guide éco-gestes

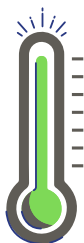
Pour consommer moins d'énergie, faire des économies et devenir plus éco-responsable.



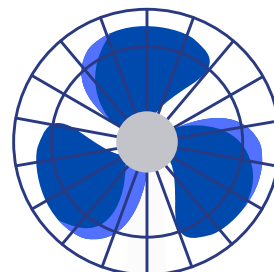
Eau



Lumière



Chauffage



Ventilation



Déchets



Jardin

## Pourquoi ce guide ?

La réduction des consommations d'énergie et des émissions de gaz à effet de serre est un enjeu sociétal fort.

Un moyen d'y arriver est d'améliorer la performance énergétique de nos logements.

C'est pourquoi, LES FOYERS-BSB s'engagent à construire des logements "basse consommation".

Nous vous accompagnons pour les utiliser au mieux.



**Ce livret vous présente quelques éco-gestes à mettre en pratique et les différents moyens pour réduire vos consommations énergétiques.** Il a pour objectif de réduire vos charges tout en améliorant votre confort quotidien.



**BSB**

**Les Foyers**

Habiter humain



# Sommaire

<b>Bien gérer ses déchets</b>	<b>4</b>
<b>Consommer moins d'énergie</b>	<b>5</b>
<b>En été</b>	<b>6</b>
<b>En hiver</b>	<b>7</b>
<b>L'air</b>	<b>8</b>
<b>L'eau</b>	<b>9</b>
<b>Bruit</b>	<b>10</b>
<b>Abonnement</b>	<b>10</b>
<b>Jardin</b>	<b>11</b>

## Bien gérer ses déchets

Chaque année, chaque Français jette environ 400 kg de déchets. Pour une famille de 4 personnes, cela équivaut à une tonne et demie !

Alors, réduction à la source, tri, recyclage, mise en déchèterie, nous avons le choix : des solutions existent pour réduire le volume de nos déchets, les valoriser et diminuer leurs nuisances.

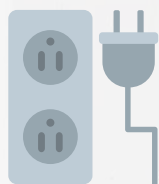
- Évitez les produits jetables en privilégiant les produits achetés en vrac ou les éco-recharges
- Choisir des produits recyclables ou fabriqués à partir de produits recyclés
- Préférez des produits portant des éco-labels officiels (européen, NF environnement...)
- Pensez à ventiler si une ampoule basse consommation casse (émission de gaz vapeur de mercure)
- Portez la plus grande attention aux consignes de tri sélectif : "Mieux vaut trier moins, mais mieux. En cas de doute sur la destination d'un déchet, le jeter dans la poubelle habituelle".

Pour en savoir plus sur le tri : [www.ecoemballage.fr](http://www.ecoemballage.fr)



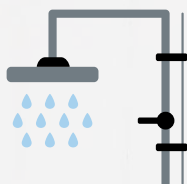
## Consommer moins d'énergie

Répartition moyenne de vos dépenses électriques :



**35%**

Appareils  
électriques



**30%**

Eau chaude



**25%**

Chauffage



**10%**

Lumière et  
ventilation

**Vos appareils électriques et votre consommation d'eau chaude représentent 65% de votre consommation.**

Votre logement est optimisé pour vous garantir de réelles économies d'énergie, notamment pour que vos dépenses de chauffage ne soient plus une dépense trop lourde.

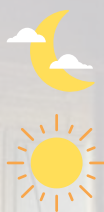
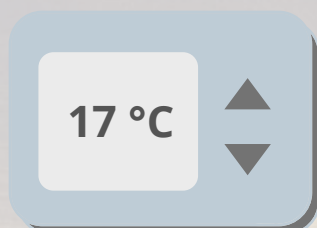
**Restez vigilants !** Vos appareils ménagers peuvent alourdir à eux seuls la facture : boxe internet, console de jeux, téléphone sans fil, ordinateur, chargeur, centrale vapeur, cafetière électrique...

- Équipez-vous de prises avec interrupteurs : la veille de vos appareils consomme 10 fois plus que la consommation d'un fer à repasser sur une année !
- Choisissez des appareils vraiment adaptés à vos besoins : attention au réfrigérateur à très grande contenance, au lave-vaisselle à grande capacité... Ils consomment plus.
- Si vous devez acheter un nouvel appareil, soyez intransigent sur sa consommation en comparant les étiquettes énergétiques.



## En hiver

Le niveau d'isolation de votre logement et de performance de votre système de chauffage vous apporte un vrai confort dès 19 °C. La chaleur se diffuse harmonieusement du sol au plafond.



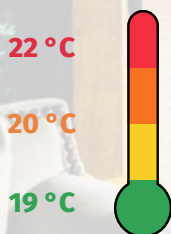
Nuit : 17 °C

Jour : 19 °C



**5** dans la pièce de vie  
**Entre 2 et 3** dans les chambres

22 °C : +50% de  
consommation  
d'énergie



### Diminuez encore plus votre facture !

- Laissez le soleil entrer la journée pour chauffer vos pièces et fermez les volets dès que la nuit tombe pour limiter les déperditions de chaleur.
- Éteindre les radiateurs pendant que vous aérez.
- Laissez bien vos radiateurs dégagés et pensez à les dépoussiérer
- Réglez l'est chaude sanitaire entre 55 et 60 °C

**La chaudière en mode hiver : eau chaude + chauffage**

## En été

**Une température globale comprise entre 24 et 26 °C.**

**Votre logement est particulièrement isolé. Vos pièces d'habitation sont préservées de l'entrée excessive de chaleur.**

**Ces appareils peuvent augmenter la chaleur de votre logement jusqu'à 4 °C :**

**Lampe**  
**+8%**

**Four**  
**Cuisinière**  
**+17%**

**TV**  
**Frigido**  
**+49%**

### **Pour encore plus de confort et de fraîcheur :**

- Limitez l'entrée de la chaleur : fermez les volets des pièces exposées au soleil, aérez et créez des courants d'air aux heures les plus fraîches
- Identifiez les équipements qui dégagent plus de chaleur
- Éteignez tous les appareils électriques lorsque vous ne les utilisez pas et coupez les appareils en veille.

**Chaudière en mode été : eau chaude seulement**



## L'air

### La VMC\*, pour quoi faire ?

La qualité de l'air intérieur dépend d'abord de son bon renouvellement. Votre logement étant très performant en isolation, l'air a besoin d'une VMC pour être renouvelée.

Elle permet l'entrée d'air neuf et l'évacuation de l'air vicié.

#### Comment l'utiliser ?

- Ne coupez jamais votre VMC : elle est conçue pour fonctionner sans interruption.
- Enclenchez le bouton de la VMC de la cuisine pendant la cuisson pour augmenter son débit. La ventilation normale se remettra en place au bout de 30 minutes.
- L'écart sous les portes est utile à la circulation de l'air, ne le bouchez pas !

#### Comment améliorer encore plus la qualité de l'air de votre domicile ?

- Dépoussiérez les entrées et sorties d'air tous les 6 mois et tous les 3 mois dans la cuisine
- 5 minutes ! Pas plus, pour aérer en grand une pièce après la nuit. Vous renouvelez de l'air sans accroître la consommation d'énergie.
- Favorisez le nettoyage humide au balayage : vous éviterez les suspensions de poussières.
- Bannissez les ennemis de votre qualité d'air : cigarettes, bougies, parfums d'intérieur, aérosols...

## L'eau

Diminuez votre facture d'eau

### Le saviez-vous ?

Nous consommons en moyenne 200 litres d'eau par jour et par personne.

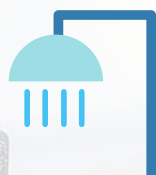
Vous économisez de 50 à 100 € /an pour deux personnes, grâce au dispositif hydro-économe installé dans votre logement.

Moins de consommation d'eau, c'est aussi une diminution de votre consommation d'énergie pour l'eau chaude sanitaire.



**20L**

Toilettes



**40L**

Douche



**200L**

Bain

### Comment consommer encore moins ?

- En étant vigilant, vous contribuez à la préservation des réserves d'eau souterraines
- Contrôlez votre compteur pour réajuster votre consommation (au moins 2x / an), surveillez les fuites pour intervenir rapidement.
- Économisez l'eau dans les toilettes : votre chasse d'eau est équipée d'un double débit : 3 ou 6 litres d'eau.
- Fermez les robinets pendant que vous vous lavez les dents ou que vous vous shampouinez.

**1 bain : 5 douches de 5 minutes**

## Bruit

### La notion de bruit dans le logement

- Le fait que votre logement soit très bien isolé thermiquement, mais aussi phoniquement accentuera votre ressenti par rapport aux bruits extérieurs.
- Vous entendrez très peu les bruits extérieurs par contre, les bruits intérieurs peuvent vous sembler plus importants alors que leurs niveaux est tout à fait normal.

## Abonnement

### Comment choisir son abonnement et son fournisseur d'énergie

Pour une souscription efficace chez un fournisseur d'énergie, il est important de lui donner les informations suivantes :

- la performance énergétique de votre logement (BBC)
- la présence ou non de panneaux solaires assurant une partie de la production d'eau chaude sanitaire
- la composition de votre foyer
- la surface de votre logement
- les équipements électroménagers

Pour choisir son abonnement et son fournisseur, vous pouvez consulter le site web : [www.energie-info.fr](http://www.energie-info.fr)

Si votre abonnement n'est pas adapté à votre consommation, vous risquez de payer plus cher.

Vous pouvez à tout moment changer d'abonnement pour qu'il soit le plus adapté possible à votre niveau de consommation réel. Ce changement est gratuit et ne nécessite pas le déplacement d'un technicien sauf en cas de changement de compteur.



## Jardin

Un espace bien géré et favorable à la biodiversité

Une zone en libre évolution : un lieu de refuge et de nourrissage



Des abris pour la faune

Un point d'eau

Laisser des passages pour les animaux

Favoriser la biodiversité par une approche respectueuse de l'environnement, c'est :

- Privilégier des végétaux d'espèces locales pour apporter une source de nourriture naturelle à la faune (saule, fusain, groseillier rouge, noisetier, campanules, sauge...)
- Tailler les arbres (2 m. max) et arbustes (1 à 2 m. max) en dehors de la période de nidifications des oiseaux qui se tient de mars et septembre
- Permettre un accès à l'eau toute l'année par un abreuvoir ou un récipient d'eau
- Tondre haut (entre 6 à 10cm) et à fréquence espacée (environ 1 fois par mois)
- Laisser une zone limitée en libre évolution au fond du jardin, qui sera fauchée 1 fois par an, et intégrant des abris pour la faune : nichoirs, gîtes à hérisson, hôtel à insectes, petits de bois avec un espace en dessous...
- Faire attention aux pièges pour la faune : pesticides, espèces invasives (arbres à papillons non hybrides, herbes de la pampa, griffe de sorcières...), cavités, pièges, clôtures empêchant le passage...

Il existe une multitude d'actions à faire pour aider la biodiversité à l'échelle de son jardin.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la LPO :





**BSB**

**Les Foyers**

Habiter humain

### **Les Foyers**

5 rue de Vezin  
35000 Rennes  
02 99 84 55 55

### **Agence les Foyers du Finistère**

485 rue Jurien de la Gravière  
29200 Brest  
02 98 44 33 94

### **Bureau d'accueil résidences étudiantes**

6 avenue de Belle Fontaine  
35510 Cesson-Sévigné  
02 99 84 46 00

### **BSB**

4 rue des Lycéens Martyrs  
22000 Saint-Brieuc  
02 96 62 00 22

**[bsb-sahlm.fr](http://bsb-sahlm.fr)**  
**[sahlm-lesfoyers.com](http://sahlm-lesfoyers.com)**

*S.A d'H.L.M BATIMENTS ET STYLES DE BRETAGNE au capital de 1 599 000€ RCS Saint-Brieuc 306 261 488 - Siret 306 261488 00036 - Code APE 6820 A - N° TVA intracommunautaire FR 88 306 261 488*

*S.A d'H.L.M LES FOYERS au capital de 3 500 010€ RCS Rennes 609 200 258 - Siret 609 200 258 00067 - Code APE 6820 A - N° TVA intracommunautaire FR 21 609 200 258*