

ÉCO

..... Mes économies,
..... ma planète
..... et moi !

GESTES



Edit de Nantes
Habitat Jeunes
Passerelle



Pourquoi un guide des éco-gestes ?

Lorsque les jeunes entrent dans leur premier logement, ils reçoivent souvent des factures d'énergies importantes. C'est pourquoi l'association Edit de Nantes Habitat Jeunes, soutenue par la Fondation de France, a décidé d'aider plusieurs jeunes du service Passerelle Logement à créer un guide éco-gestes, support de formation et outil d'apprentissage aux bonnes pratiques.

Aidés par Frédérique et Audrey, référentes logement du service, Delphine, Abass, Marie et Salaheddine, vous font partager leurs astuces...



Delphine, 27 ans

J'ai un petit budget et je suis sensible à l'environnement, j'ai eu envie de découvrir puis partager quelques astuces pour diminuer mes factures d'énergies et mieux profiter du quotidien (loisirs, sorties...).



Abass, 22 ans

J'ai une expérience d'ambassadeur des économies d'énergies au sein d'une association. J'ai voulu rejoindre ce groupe car cela m'intéressait de participer à la création de ce guide. Je souhaite ensuite faire de la prévention auprès d'autres jeunes.



Marie, 23 ans

J'ai emménagé depuis peu dans mon premier logement, et j'ai pris conscience de l'importance de limiter ma consommation d'énergie, j'ai envie de préserver la planète !



Salaheddine, 20 ans

J'ai reçu une grosse facture d'électricité que j'ai eu du mal à payer. J'ai demandé des conseils à Frédérique pour comprendre pourquoi je consommais autant. Depuis, je suis plus vigilant et j'ai découvert des astuces que je souhaite transmettre à d'autres jeunes comme moi, pour qu'ils ne se retrouvent pas à découvert à la fin du mois !

Mes pièces de vie sans soucis !



10 astuces

pour améliorer mon confort
et réduire ma consommation !



Chauffons avec modération



Astuce n°1 :
J'évite de placer des meubles
ou des rideaux devant
les radiateurs.

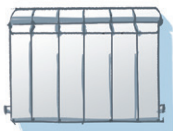


**Ni trop chaud,
ni trop froid !**

La température idéale
dans les pièces de vie
est de

19°C

Astuce n°2 :
J'abaisse la température
des radiateurs
en cas d'absence.



Astuce n°3 :
Je pense à fermer les portes
de chaque pièce.

Astuce n°4 :
Dans une même pièce,
je règle mes radiateurs
à la même température.



**C'EST BON
À SAVOIR !**

1 degré de moins = 50€ gagnés par an !





Fenêtre... ou ne pas être

Astuce n°5 :
Je préfère la lumière
naturelle à l'artificielle.

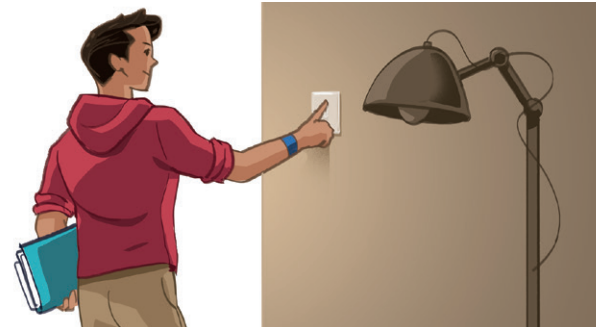
Astuce n°6 :
Je pense à fermer
mes volets la nuit.



30€
économisés
si je ferme mes volets
pendant la nuit.

Cool avec mes ampoules

Astuce n°7 :
J'éteins les lumières
en sortant de la pièce.



Astuce n°8 :
Je préfère des ampoules basse
consommation ou LED plutôt
que des ampoules halogènes.

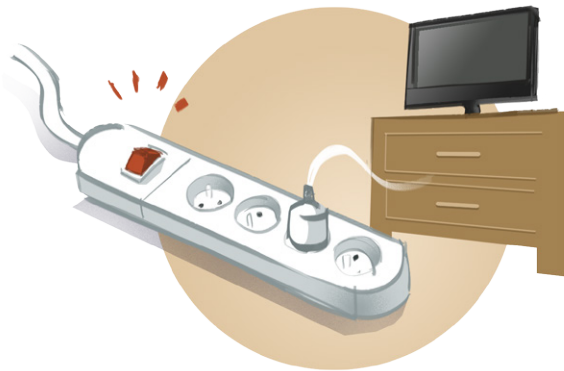
**C'EST BON
À SAVOIR !**

Je peux économiser 5€ sur ma facture
d'électricité en remplaçant une ampoule,
soit 15€ par an pour 3 ampoules !

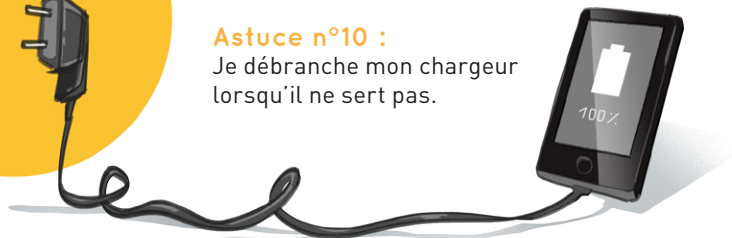


Coup de foudre sur-prise !

Astuce n°9 :
J'utilise une multiprise
avec coupe-veille.



Astuce n°10 :
Je débranche mon chargeur
lorsqu'il ne sert pas.



**C'EST BON
À SAVOIR !**

En utilisant ces deux astuces,
c'est 10€ de moins sur ma facture par an !

Cuisine bien gérée, facture moins salée !



7 astuces

pour limiter ma consommation
d'énergie et entretenir
mon électroménager !



Comme un chef... économe



Astuce n°1 :
Pendant la cuisson,
je couvre mes casseroles.

Astuce n°2 :
Je diminue la puissance
dès que l'eau bout.



Si je diminue la
puissance de ma plaque
électrique quand l'eau
bout, j'économise

15€ / an



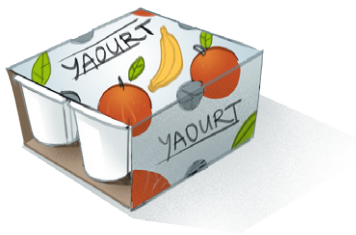
Astuce n°3 :
J'adapte ma casserole
à la taille de ma plaque
de cuisson.

Astuce n°4 :
Je laisse refroidir
les plats avant
de les mettre
au réfrigérateur.



Libérer... dégivrer

Astuce n°5 :
J'enlève les emballages
cartonnés.



Astuce n°6 :
Je nettoie régulièrement la grille
arrière de mon frigo.



Astuce n°7 :
Je dégivre régulièrement
mon réfrigérateur
et mon congélateur.

**C'EST BON
À SAVOIR !**

Je risque de payer 20€ de plus par an sur ma facture si mon congélateur a une couche de givre de 0,5 cm

Le réfrigérateur à 4°C
et le congélateur à -18°C

Salle de bains, gestes malins !

9 astuces

pour réduire ma consommation
d'eau et limiter le gaspillage !



Ça coule de source

Astuce n°1 :

Je ferme le robinet quand je me brosse les dents, me lave les mains ou lorsque je me rase.

Astuce n°2 :

Je pense à installer des mousseurs qui réduisent le débit de mes robinets.

C'EST BON
À SAVOIR !

Un mousseur coûte 2€ et permet une économie de 20€ par an.

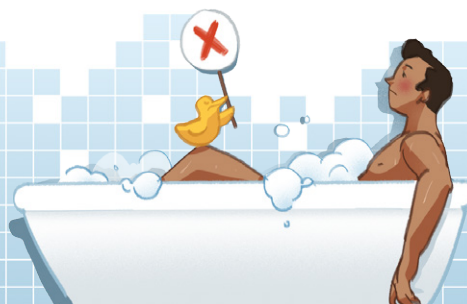


J'ai la peau douce sous ma douche

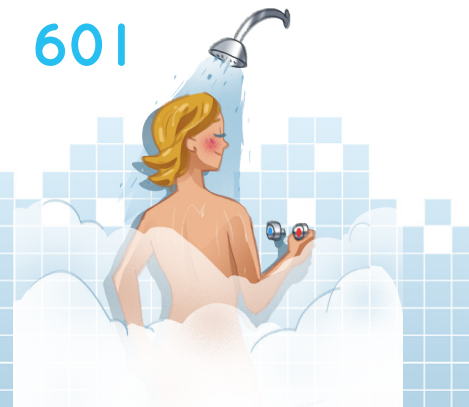
Astuce n°3 :

Je préfère les douches aux bains.

150l



60l



5 min

Astuce n°4 :

Je limite la durée sous l'eau à 5 minutes pour encore plus d'économies.



Silence, ça tourne !

Astuce n°5 :

J'utilise la machine à laver pendant les heures creuses si possible.



Astuce n°6 :
Je lave mon linge à 30°C de préférence.

30°

C'EST BON
À SAVOIR !

Avec ce geste malin je gagne 15€ par an.

Qui va à la chasse...

Astuce n°7 :

Si ma chasse d'eau en est équipée, j'utilise le double bouton pour réduire ma consommation d'eau.

Grosse
chasse
d'eau



Petite
chasse
d'eau



6 à 12 litres

Lorsque je tire ma chasse d'eau, je consomme entre 6 et 12 litres.

Astuce n°8 :

Je place une éco-plaquette ou une bouteille d'eau pleine dans le réservoir des anciennes chasses d'eau.



Gare aux fuites !



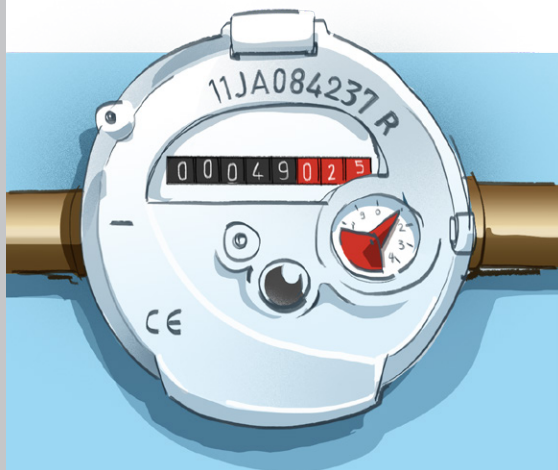
Astuce n°9 :
Je surveille mon
compteur d'eau
régulièrement.



Comment lire mon compteur d'eau ?

Il faut lire les chiffres blancs
sur fond noir (ici 49m³).

Une fois par mois,
je relève mon compteur d'eau
le soir avant de me coucher.
Le matin au réveil si le chiffre
a varié c'est que mon
installation fuit.



1 m³ = 1000 litres
et coûte environ 3,35 €

Mes autres astuces !



C'est pas fini !

Voici encore quelques idées
pour faire des économies
d'énergie au quotidien !





Astuce n°1 :

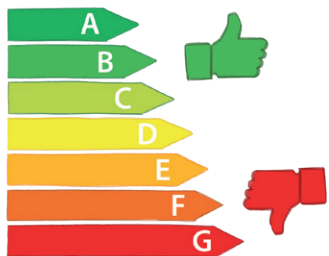
J'aère mon logement entre 5 et 10 minutes par jour.

Astuce n°2 :

Je pense à dépoussiérer les radiateurs, VMC et bouches d'aération.

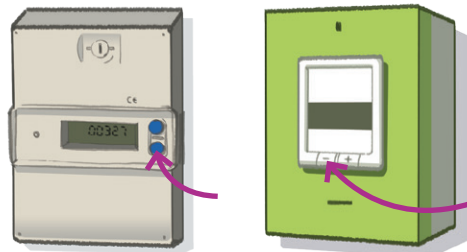
Astuce n°3 :

Lorsque j'achète de l'électroménager je pense à regarder l'étiquette énergie.



Lire mon compteur d'électricité

Pour connaître ma consommation électrique en heures creuses ou heures pleines :



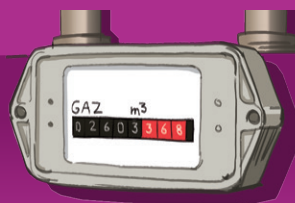
Compteurs électronique et Linky

J'appuie sur le bouton défilement pour lire ma consommation heures creuses et heures pleines.

1 KWh = environ 0,147 €

Compteur de gaz :

Il faut lire les chiffres blancs sur fond noir, cela me donne mon index en m³



1 m³ de gaz = 0,759 €



Compteur électromécanique

Le cadran HC indique ma consommation en heures creuses et le cadran HP indique ma consommation en heures pleines.



Pour en savoir plus



L'éco-appart

Un éco-appartement existe à Nantes : des pièces ont été reconstituées, du salon à la salle de bains, de la chambre à la cuisine. Le circuit propose de nombreux exemples d'économies possibles, avec des gestes simples ou des choix d'équipement.

www.nantes.fr/eco-appart

Tél. : 02 40 99 28 01

Entrée libre et gratuite

20 boulevard Émile Romanet, 44100 Nantes

Accès tram et bus : ligne 1 arrêt Jamet

Quelques
adresses pour
m'aider à faire
des économies
d'énergie :

EDF e.equilibre

particulier.edf.fr

ADEME

www.ademe.fr

Info énergie Pays de la Loire

www.info-energie-paysdelaloire.fr

Passerelle Logement

5 ter rue de Gigant - 44100 Nantes

02 40 69 61 72

Mes économies sur 1 an :

- Je diminue mon chauffage d'1°C = 50€
- Je ferme mes volets la nuit = 30€
- Je remplace mes ampoules = 15€
- J'utilise une multiprise et je débranche mon chargeur = 10 €
- Je baisse la puissance de ma plaque électrique quand l'eau bout = 15€
- Je dégivre mon congélateur = 20€
- J'installe un mousseur = 20€
- Je lave mon linge à 30°C = 15€

TOTAL = 175€ par an ! 😊
Valable pour me faire plaisir au quotidien !





www.edit-nantes.fr

Siège social : 7 rue de Gigant - 44100 Nantes
Téléphone : 02 40 73 41 56

