Les ÉCOGESTES

Économies d'énergie dans nos logements !

Conseils et astuces

CRÉTEIL habitat

Notre pays se trouve confronté à une **nouvelle situation inédite** quant au risque de pénurie de gaz ou d'électricité qui pourrait survenir au cours de l'hiver.

Pour l'éviter, la mobilisation, de toutes et de tous, en faveur d'une réduction globale de nos consommations d'énergie **est souhaitable.** Cela nous encourage, davantage encore, à adapter nos comportements et nos dépenses d'énergie pour éviter les coupures mais aussi pour préserver nos ressources, notre planète, notre futur et celui de nos enfants.

S'agissant du gaz et de l'électricité, **nos leviers portent essentiellement sur le chauffage et les bons gestes,** ceux qui permettent d'économiser les énergies du quotidien.

Depuis longtemps déjà, CRÉTEIL Habitat œuvre et innove pour favoriser les économies d'énergie à travers différentes actions et projets : la rénovation thermique des bâtiments énergivores sur l'ensemble de son parc, la mise en place de mousseurs d'eau dans les logements ou encore l'installation de LEDs dans les parties communes... En parallèle, CRÉTEIL Habitat a toujours été vertueux et minutieux dans la conduite de ses opérations de chauffage. Les deux tiers de son parc sont reliés au chauffage urbain de la ville de Créteil. Un raccordement qui protège les intérêts de nos locataires dans la mesure où ces derniers bénéficient du mix énergétique les exposant moins à l'envolée des prix du gaz.

Dans ce contexte global, **CRÉTEIL Habitat observera cet hiver les recommandations nationales en fixant à 19°C la température dans les logements en journée et à 17°C la nuit.**

Pour l'électricité, outre le déploiement des LEDs sur tout le parc et l'étude de généralisation de l'éclairage par détection dans les parties communes, ce sont les écogestes de chacun qui permettront de limiter les consommations globales.

Enfin, de par notre fort engagement aux côtés de nos locataires, fortement investis également dans le développement durable, la lutte contre la précarité énergétique et la maîtrise des coûts, **nous restons solidaires auprès de nos locataires en les accompagnant pour optimiser la maîtrise des consommations d'énergie (électricité, gaz,...),** mais aussi en incitant à adopter les bons gestes vis-à-vis des consommations d'eau.

Toutes les équipes de CRÉTEIL Habitat sont fortement mobilisées à vos côtés pour favoriser la sobriété énergétique aussi bien dans vos logements qu'en parties communes.

Ce guide a été élaboré pour vous. Sa vocation est de vous transmettre des conseils et des astuces, des GESTES SIMPLES pour vous aider à réduire vos consommations d'énergie et ainsi réduire votre impact environnemental.

Dès cet hiver et même au-delà :

Pour se préparer,

il est possible de diminuer efficacement nos consommations d'énergie.

Ensemble,

nous pouvons relever le défi au quotidien dans le logement !

Alors,

pour le chauffage, l'électricité, le gaz, l'eau,
avec les clés pour agir,
les bons gestes dans la maison :

> SUIVEZ LE GUIDE ! >>>

LES BONS RÉFLEXES

POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE, ON AGIT SUR 4 POINTS ESSENTIELS

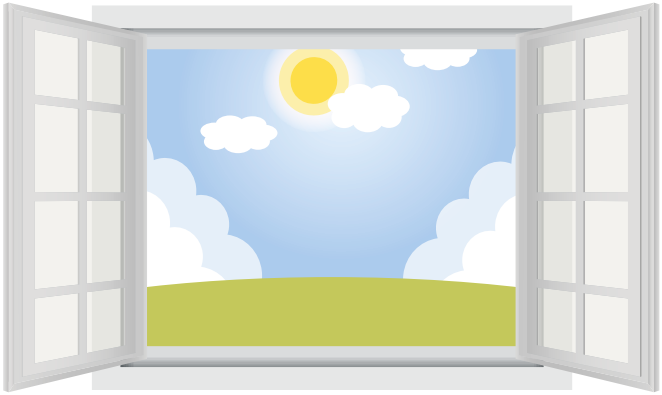
1/ Le chauffage P4

2/ L'électricité + abonnement P6

Solutions en cas de difficultés pour payer une facture d'électricité ou de gaz ? P10

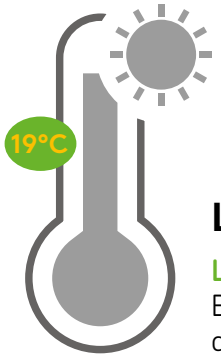
3/ L'eau P12

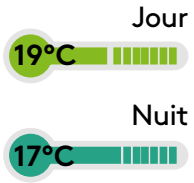
4/ L'air P14



LE CHAUFFAGE

À consommer avec modération





La température

Laisser entrer la lumière dans les pièces
En baissant la température du chauffage à 19°C : cela permet de réaliser 14 % d'économie sur la facture énergétique !

Les radiateurs

Ne pas encombrer les radiateurs : pour une bonne diffusion de la chaleur dans la pièce, ne rien poser dessus ni devant.

Les ouvertures

L'air intérieur est bien plus pollué que l'air extérieur, contrairement aux idées reçues.

Dans un environnement trop confiné, **les polluants se concentrent et s'accumulent** et peuvent être responsables de l'aggravation de maladies respiratoires comme l'asthme et l'allergie !

Bien ventiler votre logement permet d'évacuer au maximum les composés organiques volatils, les allergènes, poussières et autres polluants de l'air intérieur mais surtout, le manque d'aération amplifie le phénomène de condensation et d'humidité et donc le ressenti de froid.

ASTUCE

-1°C = 7 %
de consommation
en moins

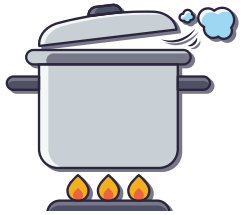
LE SAVIEZ-VOUS

Avec 1 kWh : on peut utiliser
un sèche-cheveux pendant 45 min,
un réfrigérateur pendant 24 heures,
passer l'aspirateur pendant 1 heure,
regarder la télévision pendant 10 à 15 heures.

L'ÉLECTRICITÉ
et la lumière fut...

Dans notre habitation, ***chaque geste compte pour faire des économies d'énergie.***

La cuisson



Couvrir les casseroles pendant la cuisson permet de consommer 4 fois moins d'électricité ou de gaz.

Le réfrigérateur

Vérifier la température du réfrigérateur (à +4°C) et la température du congélateur (qui doit être à -18°C).

Attention : 0,5 cm de givre dans le congélateur = +30 % de consommation électrique.

Entretenir votre réfrigérateur : plus il est entretenu, moins il consomme.

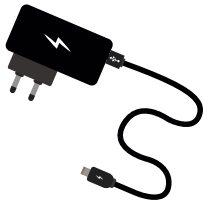
Dégivrer régulièrement le réfrigérateur, dépoussiérer la grille arrière, vérifier l'étanchéité des joints, ne pas le placer à côté d'une source de chaleur (four, plaques chauffantes etc.).

La lumière

Laisser entrer la lumière naturelle dans les pièces, dépoussiérer les ampoules : la lumière naturelle est évidemment... la moins chère !

Éteindre la lumière en quittant une pièce.

Installer des ampoules LED.



Le flux

Éteindre son ordinateur après usage.

Débrancher les chargeurs des téléphones après usage.

Le lave-linge

Laver son linge à 30°C ou en programme «Éco» permet d'utiliser 2 fois moins d'énergie qu'un lavage à 60°C.

Utiliser la touche «demi-charge» si nécessaire.

Profiter des «heures creuses» pour laver le linge si on bénéficie de cette option tarifaire.

L'aération

Veiller à nettoyer les bouches d'extraction VMC du logement : une VMC encrassée voire bouchée consomme davantage d'électricité.

CONSEIL

Utiliser si possible des appareils électriques qui consomment moins et dont la performance permet une meilleure «efficacité énergétique».

LE SAVIEZ-VOUS

1 kWh, qu'est-ce que c'est ?
1 kWh ou kilowattheure, c'est 1000 wattheure **(Wh).**
Cette unité sert à mesurer la consommation de chaque foyer.
Pour se faire une idée, le Wh est une unité de mesure d'énergie qui correspond à la quantité produite en une heure par une machine 1 watt.

L'ABONNEMENT électrique

COMMENT RÉDUIRE SA FACTURE D'ÉLECTRICITÉ
Les clés pour agir

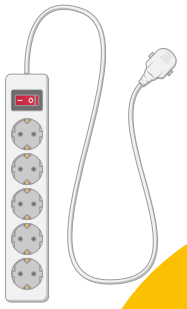
Abonnements

Attention, plus la puissance est haute, plus l'abonnement est cher.

Pour faire davantage d'économies, il faut bien adapter son abonnement à sa consommation. Il est possible de choisir la puissance de son abonnement électrique ainsi que l'option tarifaire.

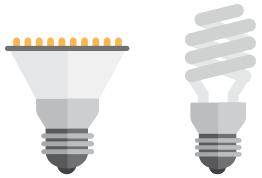
La puissance choisie correspond à votre usage : la puissance souscrite pour votre abonnement doit être supérieure à la somme des puissances de tous vos appareils électriques.

Il est possible de choisir soit l'**option de base** (le kWh est au même prix toute la journée), soit l'**option « heures pleines HP / heures creuses HC »** (le kWh est alors moins cher entre 22 h 30 et 6 h 30, il faut donc utiliser les appareils électroménagers la nuit pour que cet abonnement soit rentable).



Utiliser une multiprise avec interrupteur : cela permet d'éteindre d'un seul coup tous les appareils qui consomment de l'électricité en veille (télévision, chaîne Hi-Fi, Box internet...) pour réduire la facture électrique de 10 %.

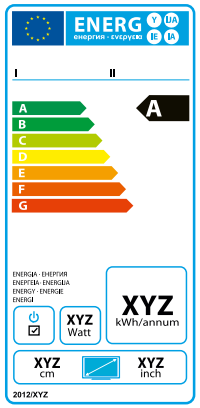
Choisir son ampoule



Opter pour des lampes basse consommation ou bien des ampoules LED : utiliser des ampoules LED, elles sont 5 fois plus économiques que les ampoules classiques et durent 6 à 8 fois plus longtemps.

Choisir le bon appareil

Limiter la consommation des équipements électriques du logement au quotidien.
Lisez bien les étiquettes.



Bien choisir ses appareils électroménagers en fonction de leur performance et de leur consommation :

- On peut préférer les équipements dits de **« classe A »** qui consomment moins d'énergie.
- L'étiquette énergie est désormais obligatoire pour un grand nombre d'appareils ménagers.
- **Un appareil classé A+++ ou A++ consomme 20 à 50 % d'énergie de moins** qu'un appareil classé A ! Ils sont souvent plus chers à l'achat mais vous feront réaliser de vraies économies sur le long terme.

LE SAVIEZ-VOUS

15 à 50 équipements par foyer en moyenne sont parfois en veille et représentent un coût par an de plus de 80 Euros.

Une ampoule LED (consomme 3 watts, et dure 15 000 à 30 000 heures), **ou une lampe basse consommation** (consomme 7 watts, dure 5 000 à 8 000 heures), consomment **5 fois moins d'énergie** qu'une ampoule à incandescence et durent **10 fois plus longtemps** pour le même éclairement.

SOLUTIONS EN CAS DE DIFFICULTÉS

pour payer une facture d'électricité ou de gaz ?

Des solutions existent, ne restez pas seul face aux difficultés.

Le chèque énergie, les aides financières des services sociaux ou encore, le Fonds de Solidarité Habitat (FSH), permettent d'éviter la suspension ou la réduction de la fourniture d'énergie en cas de difficultés.

Que faire en cas de difficultés pour payer sa facture d'électricité ou de gaz ?

Vous devez contacter votre fournisseur par téléphone ou par écrit (formulaire en ligne, courriel ou courrier).
Il pourra soit :
- vous proposer un échéancier de paiement ;
- vérifier également si votre contrat est adapté à votre consommation ;
- vous informer si vous pouvez bénéficier du chèque énergie.

Vous pouvez être accompagné
La ville de Créteil accompagne les ménages cristoliens à travers la mise à disposition de deux référents énergie au sein du service de prestations sociales du CCAS.
Ces derniers reçoivent sur rendez-vous et vous assistent dans la constitution des dossiers d'aides d'urgence ou encore vous orientent pour la mise en place de mesures d'accompagnement.

PRENDRE RDV AVEC UN RÉFÉRENT ÉNERGIE
01 58 43 35 07
prestations.sociales@ville-creteil.fr

Si vous êtes allocataire de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF), de la Mutualité Sociale Agricole (MSA), d'une caisse de retraite ou d'une caisse complémentaire de retraite vous pouvez la contacter pour savoir si vous pouvez bénéficier d'aides au paiement de vos factures d'énergie en cas de difficultés.

Vous pouvez contacter une association caritative.
Des solutions existent, ne restez pas seul face aux difficultés.

En cas de difficultés plus importantes, le Point Conseil Budget (PCB) de l'UDAF peut vous accompagner sur les questions budgétaires et les problématiques de surendettement si nécessaire.

INFORMATIONS ET RENDEZ-VOUS AU **01 45 10 17 30**
ou par mail **pcb@udaf94.fr**

Vous pouvez également appeler le service téléphonique énergie-info joignable au n° vert **0 800 112 212** (appel gratuit). Un conseiller pourra vous orienter dans vos démarches.

L'EAU

On évite bien sûr le gaspillage

***L'eau est précieuse,** c'est une ressource naturelle essentielle à la vie… certains l'appellent « l'or bleu » !*

Pour économiser l'eau en général dans votre logement

Penser à détartrer régulièrement au vinaigre blanc toute la robinetterie et particulièrement les mousseurs.

Penser aussi à **faire tourner le lave-linge ou le lave-vaisselle qu'une fois remplis,** plutôt que deux fois à moitié « vides », eh oui cela permet de consommer moins d'eau et moins d'énergie… !

Utiliser des limiteurs de débit d'eau, ils sont aussi appelés « mousseurs » : ils permettent de réaliser de réelles économies d'eau.

CRÉTEIL Habitat a équipé son parc de mousseurs d'eau il y a quelques années. Il faut veiller à les entretenir avec du vinaigre blanc ou à les changer.

Tous ces équipements contribuent à réduire de 15 à 20 % la consommation d'énergie.

Dans la cuisine

Eau de cuisson : vous pouvez récupérer l'eau de la cuisson et l'eau de nettoyage des légumes pour arroser les plantes… !

Pour laver la vaisselle à la main : l'utilisation d'une bassine permet de limiter le volume d'eau utilisé.

Dans les sanitaires

Utiliser un verre d'eau pour se brosser les dents, plutôt que laisser l'eau couler.

Préférer les douches aux bains, c'est consommer 4 à 5 fois moins d'eau :
- un bain = 150 à 200 litres d'eau,
- une douche = 30 à 60 litres d'eau.

Double action ! Pensez à utiliser la chasse d'eau double débit

Si vos WC sont équipés d'une chasse à double bouton-poussoir économe :
- petit bouton-poussoir, c'est 3 litres de débit,
- grand bouton-poussoir, c'est 6 litres de débit.

À la poursuite des fuites : STOP !

Une chasse d'eau qui fuit, c'est 600 litres par jour soit 400 bouteilles d'eau d'1,5 litres.

Les compteurs d'eau sont équipés d'un système de télérelevage numérique à distance.

En cas de fuite, une alerte est automatiquement adressée au locataire. Il faut réagir rapidement pour la réparer en prévenant votre gardien(ne) !

CONSEIL

Penser à regarder votre compteur avant de vous coucher, s'il a évolué dans la nuit, sans action de votre part, c'est qu'il y a fuite. Prévenez immédiatement votre gardien(ne).

LE SAVIEZ-VOUS

Un **LAVE-VAISSELLE** ne permet pas seulement de gagner du temps, il permet aussi de consommer **MOINS D'EAU** que le lavage de la vaisselle à la main.

L'AIR

Aérer son logement

***On respire :** pensez à bien ouvrir les fenêtres au minimum **10 minutes** par jour.*

L'humidité accentue le sentiment de froid et d'inconfort. Aérer est indispensable.

Un air sain pour un logement sain

Aérer votre logement est bénéfique pour votre santé grâce à :
- l'évacuation de l'humidité,
- l'évacuation des polluants (tabac, monoxyde de carbone, formaldéhyde,...),
- la recharge en oxygène dans le logement.

Les entrées d'air

Laisser les entrées d'air libres... comme l'air ! : ne bouchez jamais les grilles d'aération, la ventilation est nécessaire pour éviter la condensation et les moisissures dans votre logement.
Même si la température de l'air entrant est fraîche, il faut les laisser libres pour le renouvellement de l'air dans toutes les pièces.

Maintenir les entrées d'air et bouches d'extraction propres !
Elles doivent être entretenues régulièrement pour bien fonctionner : il faut les démonter et les nettoyer à l'eau et au savon, il faut également permettre leur vérification par votre gardien(ne) si nécessaire.

La VMC

Si votre immeuble est équipé d'une «VMC» alors la ventilation mécanique est contrôlée : cela permet d'assurer un renouvellement permanent de l'air intérieur.
En cas de panne, surtout pas de panique, prévenez votre gardien(ne) ou votre responsable de secteur !

ASTUCE

Quand vous cuisinez,
pour faire bouillir de l'eau :
mettre un couvercle sur la casserole
évite la condensation sur les murs
et les fenêtres et permet à l'eau
de chauffer plus rapidement.

LE SAVIEZ-VOUS

Des plantes qui ne manquent pas d'air : les plantes comme l'aloès ou le ficus purifient l'air en stockant ou en transformant les produits chimiques toxiques présents dans l'air intérieur.

L'aération peut être NATURELLE (grille de ventilation, réglettes d'admission d'air, ouverture des fenêtres) ou **MÉCANIQUE** (systèmes de Ventilation Mécanique Contrôlée dits VMC).

CONTACTS UTILES

Médiateur énergie
0800 11 22 12
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Retrouvez toutes ces informations
sur notre site internet :
www.creteil-habitat.com

AIDES À L'ÉNERGIE

En cas de difficultés, des aides délivrées sous certaines conditions existent. N'hésitez pas à consulter :

Le référent « Énergie » CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) :
- par courrier : 2 bis, place Salvador Allende - 94000 Créteil
- par téléphone : 01 49 80 92 94
- par internet : www.ville-creteil.fr

Une assistante sociale de secteur au conseil départemental
pour un rendez-vous :
- par courrier : Espace Départemental des Solidarités (EDS)
  8, avenue du Général Lacharrière - 94000 Créteil
- par téléphone : 01 45 13 81 60
- par internet : www.valdemarne.fr

Le dispositif « Chèque énergie »
- par internet : chequeenergie.gouv.fr/
www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15168

NOS ÉQUIPES À VOS CÔTÉS

Sur site
- Votre gardien(ne) et votre responsable de secteur

Au siège de CRÉTEIL Habitat
- Les conseillères sociales

Conception, réalisation : ImageLigne, Madeleine Sins - Illustrations Vecteezy et AdobeStock

Des compétences au service de tous
Solidaires à vos côtés

7, rue des Écoles - 94000 CRÉTEIL - 01 45 17 40 00
www.creteil-habitat.com

CRÉTEIL habitat