

# BIENVENUE CHEZ VOUS

CE GUIDE VOUS AIDERA, NOUS L'ESPÉRONS,  
DANS VOTRE PROCHAINE INSTALLATION.  
NOUS VOUS SOUHAITONS UN BON EMMÉNAGEMENT.



ICF HABITAT  
ATLANTIQUE



# SOMMAIRE

## **03** VOTRE EMMÉNAGEMENT

INFORMATIONS PRATIQUES

VOS DÉMARCHES

REMISE DES CLÉS

## **09** VOTRE RÉSIDENCE

VOTRE RÉSIDENCE

LES ÉQUIPEMENTS

MATÉRIAUX ET REVÊTEMENTS

## **25** LA DÉMARCHE ÉCO-RESPONSABLE

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

LES ÉQUIPEMENTS

QUELQUES CONSEILS

## **39** ANNEXES

TRI DES DÉCHETS

PDL ÉLECTRICITÉ

NOTICE DAAF

NOTICE THERMOSTAT

NOTICE VISIOPHONE

# VOTRE EMMÉNAGEMENT



# INFORMATIONS PRATIQUES

## VOTRE NOUVELLE ADRESSE

L'adresse postale de votre logement est :

Résidence Les Bateliers

- 7 rue Duguay Trouin  
76000 Rouen

Pour faire suivre votre courrier pendant un an à dater de votre départ, vous pouvez remplir et remettre à la poste de votre ancien domicile un formulaire prévu à cet effet (service payant).

Pour toutes demandes d'information, la Poste met à votre disposition le Service Consommateurs sur Internet [www.laposte.fr](http://www.laposte.fr) ou via le 3631.

## LE BUREAU DE POSTE LE PLUS PROCHE

24 Avenue Pasteur  
76000 ROUEN

Tél.: 36 31 (numéro non surtaxé)

Lu - Ma - Me - Je - Ve :

9 h - 12 h et 13 h 30 - 18 h

Samedi :

9 h 00 - 12 h

## INFORMATIONS PRATIQUES

CHU - Hôpital Charles-Nicolle

1 rue Germont

76031 ROUEN

Tél.: 02 32 88 89 90

## TRANSPORT

Ligne TEOR T1 /T2 /T3 -

arrêt Boulevard des Belges

SNCF: gare à 20 minutes à pied



# VOS DÉMARCHES

Les premières démarches à effectuer au moment de votre emménagement :

## ADMINISTRATION

Assurez-vous d'avoir donné vos nouvelles coordonnées à l'ensemble des organismes qui gèrent vos prestations et vos abonnements (CAF, Assurance Maladie, assureur, banque, opérateur de téléphonie...). Pour vous aider, rendez-vous sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr).

Dans le mois suivant votre déménagement, vous devez aussi procéder à la mise à jour de votre certificat d'immatriculation de votre véhicule (obligatoire), ainsi que de vos papiers d'identité (facultatif).

## INSCRIPTIONS SCOLAIRES

Toute nouvelle inscription dans une école maternelle ou élémentaire, que ce soit en début ou en cours de cycle, veuillez contacter la Direction des Temps de l'Enfant  
2 Place du Général-de-Gaulle  
CS 31 402

76037 Cedex Rouen  
tel:02 76 08 90 44

## ADRESSES UTILES

### Liste électorales citoyenne

Faites-vous inscrire sur la liste électorale de la mairie de votre ville avant le 31 décembre 2016.

### Hôtel de ville

2 Place du Général de Gaulle  
76037 Rouen  
Tél.: 02 35 08 69 00

### Bibliothèque municipale Villon

3 rue Jacques Villon  
76000 Rouen  
Tél.:02 76 08 80 76

### Centre des finances publiques

2 rue Saint Sever  
76037 Rouen  
Tél.: 02 32 18 90 00

### Caisse Centrale d'activités sociales

4 rue des Forgettes  
CS 86017  
76017 Rouen  
Tél.: 0810257680

## ASSURANCE MULTIRISQUES

En cas de sinistre constaté, vous devrez immédiatement prévenir votre gardien et faire les démarches nécessaires auprès de la Compagnie d'Assurances.

Toutefois cette police « Multirisques » ne couvre pas les dommages causés au mobilier de chaque résident, ni les risques résultant de la responsabilité civile de celui-ci.

Attention, n'oubliez pas que, dès la remise des clés, vous devenez responsable de vos parties privatives (notamment des dégâts des eaux et incendie).

## ÉLECTRICITÉ

ICF Habitat Atlantique a procédé à la mise en service groupée de la résidence auprès d'ERDF, afin de vous permettre un accès temporaire à l'électricité au moment de la livraison.

Cette mise à disposition étant de très courte durée, il conviendra de souscrire sous 48 h un contrat auprès du fournisseur d'électricité de votre choix.

Pour souscrire un abonnement à votre nom, vous devrez communiquer l'adresse de la Résidence ainsi que votre n° de PDL (Point de livraison) affiché sur le tableau électrique de votre logement.

## EAU

Des compteurs individuels d'eau froide ont été installés afin de permettre la facturation directe de votre consommation d'eau.

L'eau chaude est quant à elle collective et est donc inclus dans les charges locatives que vous réglez mensuellement.

Pour souscrire un contrat d'abonnement, je téléphone à la Métropole au minimum 2 jours avant mon emménagement

Tel. : 0800 021 021

ou je m'abonne sur

[www.metropole-rouen-normandie.fr](http://www.metropole-rouen-normandie.fr)

## TÉLÉPHONE

Votre logement est livré équipé d'une installation complète avec fourreau, câbles et prises téléphoniques. Pour obtenir un numéro de ligne téléphonique, contactez le service clients de votre opérateur.

Dans le cadre d'un déménagement, il est possible que votre fournisseur internet se charge éventuellement de ces démarches en votre nom.



# REMISE DES CLÉS

## **VOTRE BAIL DE LOCATION**

.....  
.....

## **L'ÉTAT DES LIEUX**

.....  
.....

## **VOS CLÉS**

### **Plusieurs clés vous sont remises :**

3 clés par logement

### **Options :**

2 badges par logement

Vous bénéficiez d'un logement neuf, qui est couvert par différentes garanties légales.

Aussi, dans le cas où vous seriez amené à constater des dysfonctionnements des matériels ou matériaux installés (électricité, plomberie, chauffage, volets roulants, menuiseries intérieures et extérieures) ou l'apparition de désordres (fissure des murs et plafonds, des cloisons, infiltrations, décollement de peinture, de parquet...) merci de le signaler à votre gardien.

# VOTRE RÉSIDENCE



# VOTRE RÉSIDENCE

## VIVRE ENSEMBLE

Être locataire, c'est aussi savoir vivre en collectivité, du fait de la cohabitation des espaces privatifs avec des locaux communs. Respectez vos voisins et votre cadre de vie, c'est favoriser le bon fonctionnement de votre résidence. Pour la tranquillité de chacun, limitez les sources de nuisance (bruits, odeurs, animaux), n'encombrez pas les parties communes et veillez à l'application du règlement intérieur pour préserver de bonnes relations entre tous.

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA RÉSIDENCE

C'est le document qui définit les droits et devoirs de chaque locataire et détermine les règles de fonctionnement de la résidence.

Tout locataire qui ne respecte pas le règlement intérieur peut voir sa responsabilité engagée.

## SÉCURITÉ

La plupart des locaux communs sont fermés par serrure et souvent accessibles par tous les résidents avec leur clé de logement.

### Prévention :

Afin de minimiser les risques d'intrusion ou de cambriolage :

- vérifiez que les portes d'accès se referment correctement derrière vous.

## BOÎTES AUX LETTRES

Les boîtes aux lettres sont situées dans le hall extérieur de l'immeuble au rez-de-chaussée.

## PARKING

Le parking est situé au sous-sol de la résidence.

Les accès véhicules et vélos s'opèrent 10 rue de Buffon, sous la résidence étudiante.

Les accès piétons se font par l'ascenseur, en passant par l'intérieur de l'immeuble.

## TV

Votre résidence est équipée d'une antenne hertzienne permettant la réception des chaînes de la TNT. Les prises sont conformes aux normes européennes.

## LOCAL À ORDURES MÉNAGÈRES

Le tri sélectif est de rigueur. Un point de regroupement d'ordures ménagères est à votre disposition rue de Buffon.



## LES ENCOMBRANTS

Pour les encombrants,  
vous pouvez :

- Déposer vos encombrants dans les centres de recyclage de la Métropole. Le plus proche de votre résidence étant située Quai du Pré aux Loups, Ouverte 7j/7 de 8 h à 19 h

- Contacter le service de ramassage des encombrants à domicile (offert aux particuliers par la Métropole). Cette collecte s'effectue sur rendez-vous, en contactant Ma Métropole au 0800 021 021 (ce service concerne les objets volumineux non polluants tels que les meubles, la ferraille, les sanitaires, les jouets, la laine de verre, la literie, la moquette, les palettes, les planches, le grillage...)

**Pour plus d'informations :**

[www.metropole-rouen-normandie.fr](http://www.metropole-rouen-normandie.fr)

Pour l'agrément de tous,  
pensez à suivre ces règles,  
spécialement lors de votre  
installation.



**Jeter  
au bon  
endroit**

Ça **Fait** du **bien!**

Parce que les déchets encombrants ne sont pas traités par le ramassage quotidien des ordures ménagères, évitons de les déposer n'importe où dans les parties communes. Je me renseigne auprès du gardien pour connaître le moyen de les évacuer et le service municipal auquel m'adresser pour les modalités d'enlèvement. Evitons les incivilités !

**Bien vivre ensemble.**

**icf**  
HABITAT SUD-EST  
MEDITERRANÉE

# LES ÉQUIPEMENTS

## LE CHAUFFAGE

Chaque logement est chauffé par un chauffage collectif au gaz naturel à haut rendement.

Des dispositifs de comptage permettent d'individualiser les consommations de chacun afin que chaque locataire paie sa juste consommation.

Chaque logement est équipé d'un thermostat d'ambiance dans la pièce principale et de robinets thermostatiques dans les autres pièces.

## L'ÉLECTRICITÉ

Vous disposez d'une installation électrique de qualité dont le contrôle a été assuré par CONSUEL (Comité National pour la Sécurité des Usagers de l'Électricité).

Celle-ci a été mise en service par EDF avec une puissance minimum afin de nous permettre de réaliser les essais techniques, de faire la livraison de votre logement avec un éclairage suffisant dans toutes les pièces et de faciliter votre emménagement.

Cependant cette puissance pourrait ne pas suffire pour le

fonctionnement définitif de votre logement avec tous vos équipements.

Il est donc impératif que vous preniez contact avec votre fournisseur d'énergie.

Celui-ci établira avec vous la puissance nécessaire au bon fonctionnement de votre logement et il vérifiera également les coordonnées de facturation.

Les compteurs avec téléports sont situés dans les logements

L'ensemble est protégé par un disjoncteur différentiel et chaque circuit par un disjoncteur divisionnaire haute sensibilité (DDHS) repéré par des étiquettes normalisées par type de circuit selon l'exemple ci-après.

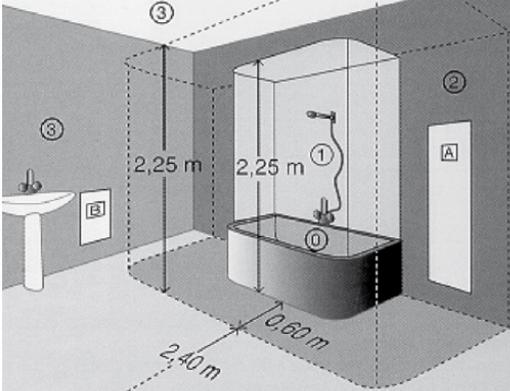
Toutes les protections sont regroupées sur un tableau abonné situé à l'entrée de votre logement.

### Exemple de repères utilisés sur un tableau abonné.

CIRCUITS	ÉCLAIRAGE	PRISE 16 A	CHAUFFE-EAU	CUISSON 32 A	LAVE-LINGE	RÉFRIGÉRATEUR R 16 A
REPÈRES					MA	

## VOTRE SÉCURITÉ EN SALLE DE BAINS

### LE CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE ET LA SALLE DE BAINS



2,25 m

2,25 m

0,60 m

2,40 m

**Volume ① et volume ①**  
Aucun appareil de chauffage électrique ne peut y être installé.

**Volume ②**  
Des appareils de chauffage électrique peuvent y être installés s'ils sont marqués **Classe II**   avec les commandes inaccessibles de la zone 1.

**Volume ③ et au delà**  
Des appareils de chauffage électrique peuvent y être installés s'ils sont marqués **Classe II**   **Classe II**  , **Classe I**  ou **Classe I** .

**L'installation des appareils**  
L'installation électrique doit être conforme aux exigences de la norme NFC 15-100.  
Les appareils **Classe I** se raccordent à la terre.  
Les appareils **Classe II** ne se raccordent pas à la terre.  
Un appareil  est protégé des projections d'eau.  
Un appareil  est protégé des chutes d'eau verticales.

Pour votre sécurité il est important de respecter scrupuleusement le volume de protection suivant :

### Les joints de tour de baignoire et douche

Il est important d'apporter un soin tout particulier au remplacement des joints autour des baignoires et des douches, et ce, au minimum

tous les deux ans. Ceux-ci relèvent de l'entretien courant et les dégradations consécutives au mauvais entretien ne feront en aucun cas l'objet d'une quelconque indemnisation en cas de sinistre.

## QUELQUES BONS RÉFLEXES

De manière générale, il est dangereux de bricoler une installation électrique y compris un simple changement d'ampoule.

Dans tous les cas, il faut impérativement «couper» l'électricité par le biais du disjoncteur de branchement. S'en assurer à l'aide d'une lampe témoin.

### Recommandation :

- Ne touchez jamais à une prise électrique ou à un appareil branché avec les mains mouillées.
- Ne touchez jamais une personne électrocutée sans avoir au préalable coupé le disjoncteur général de branchement.
- Respectez toujours les calibres des disjoncteurs en cas de remplacement.

Si votre disjoncteur se déclenche fréquemment, cela peut avoir pour origine le nombre et la puissance de vos appareils qui sont trop importants ou trop consommateurs pour la puissance souscrite. Dans ce cas, nous vous recommandons de demander à

EDF une augmentation de la puissance mise à votre disposition. S'il se déclenche à nouveau faites vérifier votre installation par un spécialiste.

## UNE PRISE NE FONCTIONNE PAS

- Vérifiez à l'aide d'une lampe témoin qu'il s'agit bien de la prise et non de l'appareil.
- Assurez-vous que cette prise n'est pas en fait commandée par un interrupteur en position arrêt.
- S'il s'agit bien de la prise, identifiez dans le tableau de répartition le disjoncteur correspondant au circuit et s'il est désenclenché faites un essai de ré-enclenchement.

Si le problème subsiste signalez-le à votre gardien ou en son absence à votre gestionnaire de site.

## UNE LAMPE NE FONCTIONNE PAS

- Assurez-vous que l'ampoule n'est pas grillée, testez-la sur une autre douille.
- Vérifiez que le disjoncteur correspondant est bien enclenché.
- Si le problème persiste, signalez-le à votre gardien.

## LE DISJONCTEUR GÉNÉRAL « SAUTE »

Son calibre est peut-être insuffisant pour votre consommation, soit :

- Vous ne devez pas utiliser tous les appareils en même temps.
- Vous demandez à EDF de recalibrer votre disjoncteur et d'en augmenter la puissance, en sachant que cela va influencer sur le coût de votre abonnement.

Un court-circuit peut se produire : abaissez tous les disjoncteurs du tableau général, réarmez le disjoncteur général et réenclenchez successivement les différents disjoncteurs divisionnaires.

Lorsque l'enclenchement de l'un des disjoncteurs divisionnaires fait sauter le disjoncteur général, vous avez repéré l'origine du court-circuit. Débranchez l'appareil défectueux en question.

## Le disjoncteur saute au moment où vous branchez un appareil :

- La puissance de votre installation est peut-être insuffisante, vous contactez EDF,
- Votre appareil électrique présente un défaut d'isolement et vous devez vous adresser au service après-vente du revendeur de l'appareil,
- Votre installation est peut-être mal isolée : quelle qu'en soit l'origine, signalez ce désordre à votre gardien.

## LA PLOMBERIE

Les compteurs d'eau sont situés dans les gaines plâtrières.

La vanne de coupure générale d'eau se trouve également dans

les gaines palières. A noter que des vannes supplémentaires dans le logement permettent d'isoler les appareils sanitaires un par un. Vérifier au préalable que tous les robinets des appareils soient fermés, principalement ceux des machines à laver.

Fermer la vanne située dans le logement et vider l'eau du réseau en ouvrant le robinet extérieur.

## L'APPAREILLAGE SANITAIRE

Il se compose :

- dans la cuisine : un évier,
- dans la salle de bains : une baignoire ou une douche, et un lavabo
- dans les WC : une cuvette avec réservoir.

Il est important d'utiliser des produits d'entretien adaptés à chaque type de surface des appareillages. Certains produits sont formellement déconseillés dans les cas suivants :

## LA VENTILATION

Votre logement bénéficie d'un système de ventilation simple flux, avec bouches d'extraction hygroréglable (sur détecteur de présence dans les salles de bain).

SURFACE	PRODUITS À NE PAS UTILISER
Céramique, porcelaine vitrifiée	Liquides et poudres chimiques et abrasives
Inox	Tampons abrasifs et poudres à récurer. (Utiliser des produits spéciaux vendus dans le commerce)
Acrylique	Produit de nettoyage à sec pour vêtements. Décapants pour peinture et colle.
Fonte	Produits à teneur acide ou alcaline importante Produits abrasifs. Eau de Javel.
Matériaux de synthèse	Pas de contact avec une flamme. Eviter les solvants
Robinet	Proscrire les produits à base d'acide.

Sur les bouches VMC, la grande vitesse peut être actionnée en tirant sur le cordon de la bouche d'aération

Dans la cuisine, aucun branchement de hotte ne doit être effectué sur le conduit de ventilation.

Votre ventilation a pour rôle de renouveler l'air de votre logement de façon permanente. Elle a été installée et dimensionnée pour améliorer la qualité de l'air intérieur. Pour vérifier qu'elle fonctionne correctement, positionner une feuille de papier sur la grille. Il faut que la feuille «colle».

Afin de maintenir leur efficacité, ne bouchez pas ou ne cachez pas les systèmes de ventilation et nettoyez-les au moins une fois par an. A cet effet, ICF Habitat Atlantique va mettre en place un contrat d'entretien pour réaliser cette prestation.

## ENTRETIEN DES RÉSEAUX

Le réseau d'évacuation demande un minimum d'entretien. Il est nécessaire, en effet :

- D'utiliser un détartrant à intervalles réguliers dans les évacuations sanitaires (ne pas utiliser un produit à base de soude caustique mais plutôt un déboucheur à base d'acide chlorhydrique).
- Deux fois par an, de vidanger et nettoyer les siphons des installations sanitaires.

Très important : La ouate de cellulose a la propriété de boucher très rapidement les canalisations.

De mauvaises odeurs peuvent être provoquées par l'assèchement des siphons pendant des absences prolongées (vacances, en particulier). Ce phénomène cessera dès l'utilisation des appareils.

Un remède : verser un peu d'huile dans les siphons avant le départ (un verre à moutarde).

Ne rien jeter dans les WC qui puisse obstruer et engorger les canalisations d'évacuation des eaux usées. Vous risqueriez alors des refoulements et des inondations.

Vérifiez périodiquement que la chasse d'eau s'arrête normalement, et ce, afin d'éviter d'avoir à régler des factures de consommation d'eau excessives (un filet d'eau pratiquement invisible est le cas le plus fréquent).

## PROBLÈMES ÉVENTUELS

### En cas d'écoulement difficile des eaux usées :

Avant toute intervention, coupez l'eau près du compteur et vérifiez que la canalisation ou le siphon ne sont pas bouchés. L'entretien des siphons et canalisations est à faire régulièrement.

### Si un robinet goutte, contactez votre gardien.

### Si l'eau courante s'écoule difficilement :

Un dépôt calcaire ou des résidus de tartre qui se décollent peuvent boucher le diffuseur qui se situe au bout du bec du robinet.

Dévissez l'embout, nettoyez-le, puis revissez-le soigneusement. Pour détartrer efficacement, plongez le pendant quelques heures dans un mélange 50 % eau et 50 % vinaigre.



## CLOISONS ET FIXATIONS

Les cloisons de doublage des murs sont constituées de panneaux industrialisés (plaques de plâtre et isolant). Les cloisons de distribution peuvent également être constituées de plaque de plâtre avec interposition d'un isolant, l'ensemble étant fixé sur ossature métallique.

Pour fixer, accrocher et suspendre votre mobilier sur des cloisons creuses, nous vous conseillons d'utiliser des chevilles de type

MOLLY, qui répondent à ces divers cas de figure : une charge légère (cadre, miroir), une charge moyenne (armoire de toilette, étagère, applique...), une charge lourde (élément de cuisine).

Pour les murs en béton armé, la fixation se fera par des chevilles plastiques.

Vous pourrez trouver des informations plus précises auprès des magasins spécialisés.

	Cloisons alvéolaires	Doublage	Plafond en plaque de plâtre
Crochet X	Inférieur à 10 kg	Inférieur à 10 kg	NON
Cheville étoile	Inférieur à 10 kg	Inférieur à 10 kg	NON
Cheville expansion	Inférieur à 30 kg	Inférieur à 30 kg	Inférieur à 3 kg dans la plaque de plâtre Ou Supérieur à 10 kg dans le rail métallique
Cheville à ressort	Inférieur à 30 kg	Inférieur à 30 kg	Inférieur à 3 kg
Cheville à bascule	Inférieur à 30 kg	Inférieur à 30 kg	Inférieur à 3 kg
Taquet	Supérieur à 30 kg	Supérieur à 30 kg	NON

# MATÉRIAUX ET REVÊTEMENTS

## REVÊTEMENT DE SOL

En fonction de la destination des pièces, les revêtements de sols sont de nature différente : carrelage, parquet , PVC...

## CARRELAGE

### Premier entretien :

Nous vous conseillons, avant aménagement d'effectuer un premier nettoyage comme suit :

- Lessivez avec un peu de détergent pour nettoyer la surface des dépôts résiduels des mortiers de pose et laissez bien sécher.
- Appliquez une passe de cire liquide spéciale (cire claire) pour la protection du revêtement face aux salissures. Ceci permet le bouchage des microspores.

### Entretien courant :

Pour tous les carrelages, l'entretien s'effectue simplement à l'eau chaude avec un peu de détergent non agressif.

A l'usage, les joints se teintent avec les produits de nettoyage et avec la poussière. Nettoyez immédiatement tout liquide tombant sur le carrelage afin de ne pas imbiber les joints et les tacher définitivement par endroits.

Les différences de teintes des joints du carrelage s'estompent lors des nettoyages successifs.

## DÉCAPAGE

- N'utilisez jamais de tampons abrasifs qui empêchent la formation d'une patine naturelle. N'utilisez jamais d'acide, même dilué.
- Ne pas gratter les carreaux avec un objet dur (couteau, cutter, pointe), au risque de laisser des rayures définitives.
- Le carrelage, une fois débarrassé de toutes ses impuretés, est très facile à entretenir.

## SOL PVC

Pour tous les sols PVC, l'entretien s'effectue simplement à l'eau chaude avec un peu de détergent non agressif. Nous pouvons vous conseiller de l'eau savonneuse ou de la benzine sur des taches d'encre, avec un bon rinçage.



## MENUISERIES EXTÉRIEURES

Elles sont un élément important dans l'isolation de votre logement et dans l'isolation acoustique contre les bruits extérieurs. Il est impératif de ne pas les percer ni de les peindre.

### Entretien :

- Veiller à maintenir débouchées les évacuations des pièces d'appui des fenêtres et portes-fenêtres.
- Lubrifier les gonds une fois par an.
- Mettre de temps en temps une goutte d'huile de paraffine sur la serrure et les crémones des fenêtres et portes-fenêtres.

## VOLETS

Un dépoussiérage périodique des volets roulants est recommandé.

Eviter les manœuvres brutales. En cas de résistance, s'assurer qu'aucun objet n'empêche le fonctionnement.

## PORTE D'ENTRÉE

Les portes d'entrée sont équipées de fermetures à 3 points avec serrures encastrée.

Aucun percement dans cette porte pour bricolage ou autre équipement n'est autorisé.

## TERRASSES ET BALCON

Pour assurer un bon écoulement des eaux de pluie, il est nécessaire de vérifier périodiquement le bon fonctionnement des évacuations d'eau pluviale des terrasses et balcons et de les déboucher si nécessaire.



# DÉMARCHE ÉCO-RESPONSABLE



# ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

## UN LOGEMENT ÉCONOME

Votre logement a été conçu et réalisé pour vous offrir un excellent confort thermique avec de faibles consommations énergétiques.

Le comportement des occupants, l'entretien et la maintenance des équipements influent sur la consommation d'énergie.

Savez-vous que les appareils produisant du « froid » (réfrigérateur et congélateur) représentent 23 % de votre consommation électrique, suivis par l'audiovisuel (20 %), puis le lavage (14,9 %) et l'informatique (14,5 %) et, enfin, l'éclairage (12,8 %).

Voici donc quelques conseils pour vous aider à réduire votre facture énergétique.

## ÉCLAIRAGE

Des économies d'énergie significatives peuvent facilement être réalisées sur ce poste.

### Gestes faciles :

- Éteignez la lumière en quittant une pièce.
- Profitez de la lumière naturelle, évitez les halogènes ou les luminaires trop opaques et préférez plusieurs points lumineux.
- Dépoussiérez régulièrement vos ampoules (la poussière peut faire perdre jusqu'à 1/3 d'efficacité lumineuse).
- Installez des ampoules basse consommation.

## Ampoule basse consommation

- Elles réalisent entre 75 et 80 % d'économies d'énergie par rapport à une ampoule à incandescence équivalente.
- Elles durent 6 à 7 fois plus longtemps.
- Elles sont plus efficaces car elles produisent plus de lumière et dégagent moins de chaleur.

## Collecte et recyclage

Ne jetez pas vos ampoules basse consommation ou LED usagées avec vos déchets ménagers, car elles contiennent des vapeurs de mercure. Déposez les dans les points de collecte spécifiques.

Pour en savoir plus :  
[www.malampe.org](http://www.malampe.org)

## Tableau de correspondance des puissances

Lampes à incandescence	Lampes fluo-compactes
25 Watts	5-6 Watts
40 Watts	7-9 Watts
60 Watts	11-12 Watts
75 Watts	14-16 Watts
100 Watts	18-20 Watts



# LES ÉQUIPEMENTS

## ÉLECTROMÉNAGER BUREAUTIQUE

- Éteignez vos équipements plutôt que de les laisser en veille, et s'ils sont rarement utilisés : débranchez-les. Vos appareils en veille peuvent représenter jusqu'à 10 % de votre consommation annuelle!
- Choisissez un équipement économe : à l'achat regardez l'étiquette énergie et privilégiez les appareils de classe A, voire A+,
- débranchez vos appareils en charge dès que la batterie est pleine, ainsi que la prise murale du chargeur.

## LAVAGE

- Utilisez le programme « Éco » ou préférez les cycles de lavage basse température
- Remplissez bien vos machines avant de lancer un cycle.
- Nettoyez régulièrement les filtres.

## INFORMATIQUE

- Paramétrez votre ordinateur et votre écran de façon à ce qu'ils passent automatiquement en mode d'économie d'énergie ou qu'ils s'éteignent en cas d'inactivité.  
L'économiseur d'écran préserve la vie de l'écran mais ne permet pas d'économie d'électricité !  
Sachez qu'il existe des logiciels qui optimisent les paramètres de gestion d'énergie de votre PC.
- Éteignez vos appareils le soir (même ceux en mode économie d'énergie) et prévoyez des barrettes avec prises multiples pour mettre sous tension l'ensemble de vos installations en un seul geste.
- Privilégiez l'achat d'un ordinateur portable, moins énergivore qu'un ordinateur fixe. Il existe aussi des labels qui vous garantissent du matériel avec de faibles consommations d'énergie.

## RÉFRIGÉRATEUR

- Réglez la température de votre frigo et de votre congélateur en respectant les recommandations du fabricant.
- Vérifiez la fermeture des portes et dégivrez régulièrement (2 à 3 mm de glace entraînent jusqu'à de 30 % de surconsommation).
- Évitez de l'installer près d'une source de chaleur et laissez un espace libre derrière pour que l'air circule.

## CUISSON

- Pour la cuisson électrique, préférez les plaques à induction,
- Couvrez vos casseroles, notamment quand vous faites chauffer de l'eau (jusqu'à 4 fois moins d'énergie consommée).
- Adaptez la dimension de vos récipients à celle de vos plaques pour éviter les pertes de chaleur.

## CHAUFFAGE

Le chauffage représente le plus gros poste des consommations d'énergie dans l'habitat (65 %). 1°C de moins, c'est environ 7% d'énergie économisée.

### Gestes faciles :

- Pensez à éteindre votre chauffage quand vous ouvrez vos fenêtres pour aérer
- Ne couvrez pas vos appareils de chauffage
- Evitez les chauffages d'appoint
- Fermez les volets et les rideaux la nuit pour éviter d'importantes déperditions de chaleur.

- Mettez le système en position « hors gel » en cas d'absence prolongée.
- Nettoyez vos radiateurs (dé-poussiérage et aspiration).
- Respectez les températures de confort et tempérez vos besoins !

Zone	Température conseillée
Pièce à vivre	19° C
Salles de bains	20° C
Chambres et la nuit	16° C
Absence > 1 jour	12/14° C

## GESTION DE L'EAU

En France, chaque habitant consomme, en moyenne, 150 litres d'eau par jour pour ses usages sanitaires et domestiques.

### Gestes faciles :

- Chassez les fuites (goutte à goutte au robinet, fuite de la chasse d'eau, ...).
- Changez régulièrement les joints d'alimentation en eau des lave-linge et lave-vaisselle.
- Préférez la douche au bain (30 à 80 litres contre 150 à 200 litres).
- Évitez de faire couler l'eau inutilement en faisant la vaisselle ou votre toilette.
- Privilégiez les équipements performants (mitigeur, mousseur, chasse d'eau double commande, électroménager de classe A ou A+ peu gourmands en eau ...).
- Contrôlez régulièrement l'index de votre compteur : un index trop élevé peut révéler une fuite et donc un surcoût de charges.

## Eau chaude sanitaire

Votre eau chaude est produite par la chaufferie collective.

Votre installation fera obligatoirement l'objet d'un contrat d'entretien annuel.

### Gestes faciles :

- Réglez la température de sortie de l'eau entre 50°C et 60°C, au-delà vous favorisez l'entartrage
- Arrêtez ou mettez en position basse vos appareils en cas d'absence prolongée et, au besoin, purgez votre réseau pour éviter la stagnation de l'eau.



## COMMENT BIEN TRIER

### Les déchets recyclables :

les emballages cartons, les bouteilles et flacons en plastique, les boîtes de conserve, les briques alimentaires, les aérosols, les cannettes, les journaux et magazines. sont à déposer dans des bacs spécifiques.

Le verre, lui aussi recyclable, ne doit cependant pas être mélangé à d'autres produits, car il se casse et rend le recyclage impossible. Pensez à déposer vos bocaux, pots et bouteilles en verre, sans bouchon, ni couvercle.

**Le reste des déchets ménagers non recyclables** (pots de yaourts, bouteilles d'huile, papiers et cartons souillés, objets en porcelaine, cristal, ...) sont à jeter dans la poubelle « classique ».

Enfin, pensez à rapporter les piles, médicaments, ampoules et autres produits toxiques (peinture, solvants...), dans des lieux adaptés (points de collecte, déchetterie...).

## QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

Sur les 14 000 litres d'air que vous respirez en moyenne chaque jour, plus de 60 % sont puisés à l'intérieur des logements !

Pour améliorer la qualité de l'air de votre logement, il y a deux axes à suivre : renouveler l'air et réduire ses sources de pollution.

### Gestes faciles :

#### Aération et ventilation

- Ouvrez vos fenêtres : 10 minutes par jour suffisent pour renouveler l'air d'une pièce.
- Nettoyez et entretenez vos entrées d'air et vos bouches d'extraction (ne les obstruez jamais, cela coupe la respiration du logement).
- N'arrêtez pas votre système de ventilation mécanique : il est conçu pour fonctionner en permanence.

### Ménage, bricolage, cuisine

- Préférez des produits portant des éco-labels reconnus et évitez les aérosols.
- Préférez les serpillères et chiffons humides à l'aspirateur ou au balai qui remettent la poussière en suspension. Sinon, équipez-vous plutôt d'un aspirateur avec filtre HEPA (Haute Efficacité pour les Particules Aériennes).
- Utilisez les doses minimales conseillées des produits et évitez la multiplication de produits utilisés.
- Activez la hotte ou la marche forcée d'extraction lorsque vous cuisinez.
- Aérez en particulier pendant ou après ces activités.

## ALLERGÈNES ET FACTEURS ALLERGISANTS

### Température et humidité

Une température élevée (supérieure à 21°C) associée à une forte humidité favorise le développement des acariens et des moisissures

Le taux d'humidité optimal dans un logement est de 40 à 60 % pour une température située entre 18 et 22°C.

- Ne vous calfeutrez pas ! L'air doit pouvoir passer entre le

bas des portes et la surface des sols,

- Évitez de coller les meubles contre les murs (pour éviter tout risque de condensation)
- Ne surchauffez pas votre logement et notamment les chambres,
- N'utilisez pas en continu des appareils de chauffage d'appoint.



## LES ÉCO-LABELS

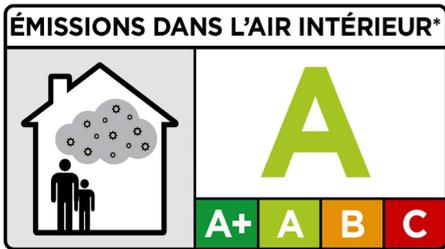
Lors de vos achats, ayez les bons gestes pour préserver votre bien-être. Veillez au bon choix de vos produits d'intérieur en privilégiant des produits écolabellisés. Il existe plusieurs natures de labels, dont une sélection et un décryptage vous sont proposés ci-dessous :

Label	Descriptif
	<p><b>Ange Bleu</b> : le plus ancien des éco-labels (créé en Allemagne en 1978) qui est attribué à des produits présentant un impact moindre sur l'environnement et une protection de la santé de l'utilisateur pour des performances équivalentes à celles de produits de la même catégorie.</p> <p><b>Produits concernés</b> : équipement et fournitures de bureau, matériaux de construction et de décoration, meubles et équipement de la maison, équipement de jardinage, services.</p>
	<p><b>Eco Label Européen</b> : label officiel créé par la Commission Européenne et attribué selon les mêmes critères dans tout l'espace européen. Il garantit à la fois des impacts environnementaux réduits sur l'ensemble du cycle de vie des produits et un niveau de performance comparable à celui de produits équivalents.</p> <p><b>Produits concernés</b> : tous (sauf denrées alimentaires, boissons, produits pharmaceutiques).</p>
	<p><b>Ecocert</b> : Label de contrôle des détergents écologiques créé par l'organisme de certification Ecocert qui garantit que les produits sont à base de substances naturelles, dépourvus de composants pétrochimiques et de composés issus de la chimie des silicones et/ou des halogènes. Les matières premières végétales ne doivent pas être issues d'organismes génétiquement modifiés ou issues d'espèces menacées. Les emballages PVC et le polystyrène sont proscrits.</p> <p><b>Produits concernés</b> : produits lave-vaisselle et vaisselle, lessives, nettoyant multi-usages.</p>
	<p><b>Forest Stewardship Council (FSC)</b> : label international de certification forestière créé pour protéger les forêts tropicales exploitées illégalement et menacées de disparition. Il permet d'identifier les produits fabriqués à partir de bois (ou en papier) issus de forêts certifiées issues de forêts exploitées suivant des critères écologiques et de gestion durable.</p> <p><b>Produits concernés</b> : articles en bois, menuiserie, meubles, papier, parquets.</p>
	<p><b>GUT</b> : label privé d'origine allemande créé par une association européenne de fabricants certifiant la qualité écologique et sanitaire des tapis et moquettes selon une approche cycle de vie.</p> <p><b>Produits concernés</b> : moquette, tapis.</p>
	<p><b>Nature Plus</b> : label de qualité environnementale des produits et matériaux de construction créé en Europe germanophone. Le référentiel général impose des critères pour 85% des matières premières composant le produit (provenance, sans risque de nocivité, quantités non limitées, ...)</p> <p><b>Produits concernés</b> : colles, matériaux d'isolation en matériaux minéraux, matériaux d'isolation en matériaux renouvelables, peintures.</p>
	<p><b>NF Environnement</b> : label officiel français qui certifie des produits présentant des impacts moindres sur l'environnement sur l'ensemble de leur cycle de vie et une aptitude à l'usage au moins équivalente à celle d'autres produits similaires. Il peut également s'appliquer à des produits qui, de par leur fonction, réduisent les impacts sur l'environnement</p> <p><b>Produits concernés</b> : tous (sauf l'agro-alimentaire, produits pharmaceutiques, services et secteur automobile).</p>
	<p><b>OK Compost Home</b> : label créé par l'organisation belge AIB-Vinçotte qui garantit la dégradabilité et le compostage domestique (désintégration complète sans effets nuisibles pour la qualité du compost) des matériaux d'emballage ou d'objets tels que sacs à déchets, pots pour plantes vertes, ...</p> <p><b>Produits concernés</b> : colorants, emballages de produits alimentaires, encres d'impression, étiquettes, pots pour plante, sacs en papier, sacs plastiques.</p>

## UNE NOUVELLE ÉTIQUETTE POUR UN AIR INTÉRIEUR PLUS SAIN

Depuis le 1er janvier 2012, les fabricants ont pour obligation d'afficher, sur les nouveaux produits de construction et de décoration, une étiquette indiquant les niveaux d'émission en polluants volatils, graduée de A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions).

D'ici septembre 2013, ce seront toutes les références qui seront étiquetées dans les rayons pour éclairer vos choix.



Mais attention, quelle que soit la classe affichée par l'étiquette, il convient toujours de respecter les préconisations d'usage (ouverture des fenêtres, usage d'un masque...) et les signalétiques de danger (par inhalation, mais aussi ingestion, contact physique...) indiquées sur les produits.

### Gestes faciles :

- Lors de vos achats, essayez de privilégier les matériaux avec la moindre émissivité.
- Adaptez l'aération selon vos occupations : ménage, bricolage, travaux de décoration ou installation d'un nouveau meuble sont des activités particulièrement « polluantes » pour votre intérieur.

## LESCOMPOSÉSORGANIQUESVOLATILES (COV)

Les composés organiques volatils constituent une famille de produits très large qui se trouve à l'état de gaz ou s'évapore facilement dans l'air : benzène, acétone, perchloroéthylène ...).

Ce sont des polluants précurseurs de l'ozone, et certains d'entre eux sont considérés comme potentiellement nocifs pour l'homme.

Ils peuvent notamment être émis par les produits suivants, concernés par l'étiquetage obligatoire :

- Les produits de construction ou de revêtements de murs, sols ou plafonds employés à l'intérieur des locaux : cloisons, panneaux, parquets, moquettes, papiers peints, peintures...
- Les produits utilisés pour leur incorporation ou leur application : isolants, sous-couches, vernis, colles, adhésifs...

## SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES ET ENVIRONNEMENTALES

Une attention particulière a été portée à la conception de votre résidence pour qu'elle s'insère harmonieusement à votre quartier et qu'elle respecte des exigences environnementales.

Cette disposition s'apprécie dans votre quotidien car elle permet d'améliorer votre confort en maîtrisant les dépenses d'énergie.

Economiser l'énergie, c'est engendrer moins de pollution et préserver les ressources énergétiques pour demain.

Tous ces efforts bons pour notre planète le sont également pour votre budget.

Réduire vos consommations d'énergie, c'est alléger vos factures d'électricité.



## **POUR PLUS D'INFOS**

### **ICF HABITAT NORMANDIE**

159, rue Pierre Corneille  
76300 Sotteville Les Rouen  
Tél.: 02.35.03.07.04  
[icf.normandie@icfhabitat.fr](mailto:icf.normandie@icfhabitat.fr)