

Les économies d'eau et d'énergie
dans votre logement

Guide pratique

à l'usage des locataires des Collines



*Avoir un logement
performant c'est bien,
savoir s'en servir
c'est mieux !*

Sommaire

Comprendre la rénovation des Collines	p. 2
• EN HIVER, SE PROTÉGER DU FROID	p. 3-8
La chaudière	p. 3
Le thermostat d'ambiance	p. 5
Les robinets thermostatiques	p. 6
La ventilation	p. 8
• EN ÉTÉ, SE PROTÉGER DE LA CHALEUR	p. 9-10
Le brise soleil et l'aération	p. 9
• L'ÉNERGIE DANS MON LOGEMENT	p. 11-15
L'eau	p. 11
L'électroménager	p. 13
L'éclairage	p. 15
Mes coordonnées utiles	p. 16
Test des collines	p. 17-18

Pourquoi

un guide pratique du logement ?

Nous avons des modes d'emploi pour la télé, les micro-ondes..., mais pour utiliser son logement ? Peu de choses.

Alors, voici quelques conseils pour apprendre à vous servir de vos nouveaux équipements et faire des économies d'eau et d'énergie.

La résidence des Collines a atteint des objectifs de performance énergétique élevés. LOGIREM souhaite que ces travaux profitent à ses locataires en améliorant le confort de chacun, tout en réduisant ses factures.

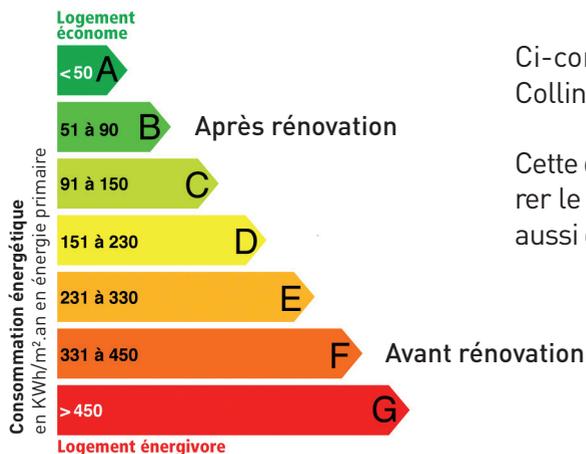
Comment

utiliser ce livret mode d'emploi du logement ?

Ce livret présente les différents équipements installés dans votre logement, leur utilité, le meilleur usage qui peut en être fait.

Attention, nous n'avons pas la prétention de modifier radicalement vos modes de vie. Nous vous proposons quelques conseils pour économiser l'eau et l'énergie. Identifiez-les et faites vos choix.

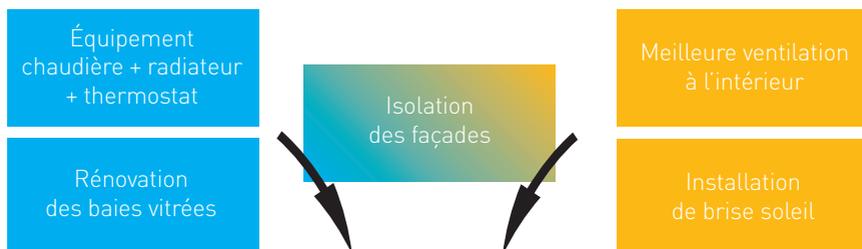
Comprendre La rénovation des Collines



Ci-contre, l'étiquette énergie des Collines avant et après rénovation.

Cette démarche a permis d'améliorer le confort des habitants mais aussi de protéger l'environnement.

Les travaux de rénovation :



L'amélioration de vos équipements vous garantit un confort optimum à condition de bien les utiliser, rendez-vous :

- Se protéger du froid en hiver p. 3 à 8.
- Se protéger de la chaleur en été p. 9 et 10.

Les 3 étapes à suivre pour mieux se chauffer

- 1- Je règle la **chaudière** (selon la saison été ou hiver) (p. 4).
- 2- Je programme le **thermostat d'ambiance** (p. 6)
(en mode automatique c'est 25% d'économies réalisées).
- 3- Je règle les **robinets thermostatiques** de chaque radiateur.

1. La chaudière

Apprendre à la régler correctement

A quoi sert la chaudière ?

Elle règle la température de l'eau qui circule dans les radiateurs (molette C), ainsi que l'eau chaude sanitaire (molette G).

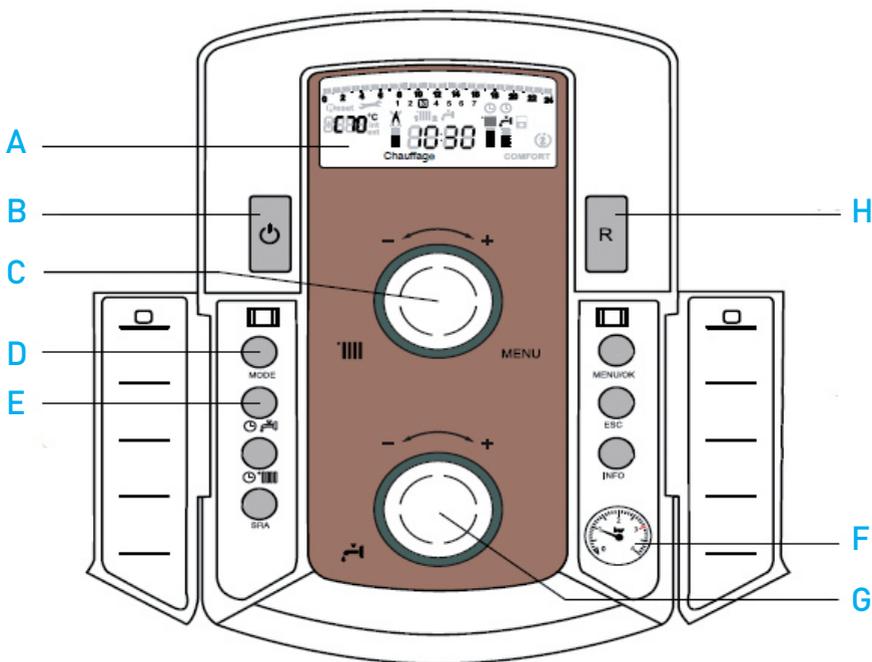


Tableau de commande de la chaudière :

- A. Afficheur
- B. Touche ON/OFF
- C. Bouton de réglage de la température de l'eau des radiateurs
- D. Mode : été / hiver / hors gel
- E. CONFORT
- F. Manomètre (pression)
- G. Bouton de réglage de la température sanitaire
- H. Reset (retour au mode initial)

Le chauffage
c'est 64%
de votre facture
énergétique

Programmation de la chaudière :

Pour vous aider : nous vous proposons 2 types de programmation «réglage éco*» et «si vous avez froid**».

Choisissez une programmation et réglez les 2 appareils (chaudière p. 4, thermostat p. 5/6) suivant les préconisations. Ne mélangez pas les programmations.

*Réglage éco = 19°C dans mon logement - **Réglage «si vous avez froid» = 20°C

«Réglage éco»	«Si vous avez froid»
Les radiateurs (molette C) : - en hiver : 50°C - à l'automne/printemps 35°C L'eau chaude (molette G) : 45°C	Les radiateurs (molette C) : - en hiver : 70°C - à l'automne/printemps 50°C L'eau chaude (molette G) : 45°C

En hiver, se protéger du froid

Conseils pratiques

Changer le mode été/hiver selon la saison !



La chaudière fonctionne soit en mode hiver, soit en mode été, soit en mode hors gel (pour savoir sur quel mode vous êtes, les pictogrammes ci-dessous s'affichent sur votre écran selon le mode en cours).

Pour passer en mode été ou hiver ou hors gel, j'appuie sur le bouton D.

Mode	Hiver chauffage + sanitaire	Eté sanitaire seul	Protection hors gel
Afficheur			

2. Le thermostat d'ambiance

Savoir le programmer

A quoi sert le thermostat d'ambiance ?

- Il maintient la température ambiante de l'ensemble de l'appartement selon la valeur affichée sur l'écran.
- Il permet aussi de vérifier la température du logement en appuyant sur la touche 2.
- Nous vous recommandons de programmer le thermostat une fois pour toute. Un gain d'argent, de confort et de temps.

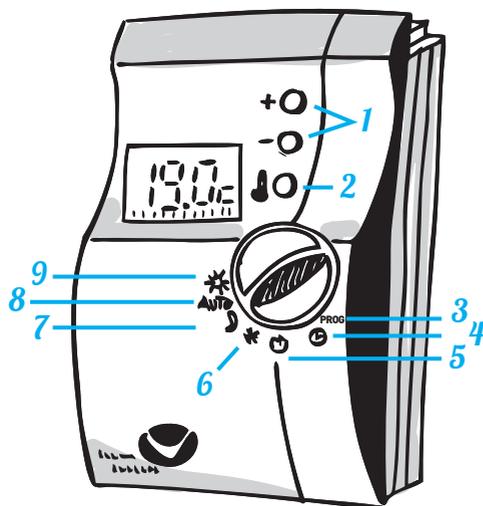


Tableau de commande du thermostat d'ambiance :

1. Touche de modification de la température (+ ou -)
2. Affichage de la température mesurée ou touche de validation en mode programmation.
3. Mode programmation
4. Mode réglage de l'heure
5. Mode ON/OFF
6. Mode hors gel
7. Mode manuel nuit (température réduite)
8. Mode automatique
9. Mode manuel jour

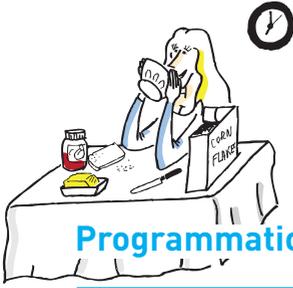
Conseils pratiques

Utilisation du thermostat : programmé ou manuel

Mode automatique : position 8 la température sera adaptée selon la programmation quels que soient les moments de la journée et le jour de la semaine.

Mode manuel : position 9 (température de confort/jour) **et 7** (température réduite/nuit). Je peux adapter manuellement cette température en appuyant sur les boutons + et - (boutons 1).

Aidez-vous de la notice (voir Logirem) ou demandez conseil à votre chauffagiste lors de sa visite annuelle.



Programmation du thermostat d'ambiance

Programmer le thermostat d'ambiance, c'est jusqu'à 25% d'économies sur ma facture de gaz.

«Réglage éco»	«Si vous avez froid»
<i>(Attention, J'ai préalablement réglé ma chaudière sur le «réglage éco» préconisé)</i>	<i>(Attention, J'ai préalablement réglé ma chaudière sur le réglage «si vous avez froid» préconisé)</i>
Période de sommeil (23h-6h) : 17°C	Période de sommeil (23h-6h) : 18°C
Lever (6h-9h) : 19°C	Lever (6h-9h) : 20°C
Période d'absence (9h-17h) : 17°C	Période d'absence (9h-17h) : 18°C
Soirée (17h-23h) : 19°C	Soirée (17h-23h) : 20°C

En hiver, se protéger du froid

3. Les robinets thermostatiques

Régler les radiateurs



1°C de moins, c'est 7% d'économies d'énergie !

A quoi servent les robinets thermostatiques ?

Situés sur chaque radiateur, ils permettent un réglage de la température pièce par pièce

- En position 5, la température ne dépassera pas la température réglée sur le thermostat.
- En position 1, la température de la pièce sera moins élevée que celle réglée sur le thermostat.

Réglage des radiateurs : un exemple pour comprendre

- Je veux avoir chaud dans mon salon (robinet à 5), et frais dans les chambres (robinets à 1-2).
- Je ne veux pas avoir trop chaud dans mon salon (robinet à 2-3), et chaud dans les chambres (robinet à 5).

TRUCS & ASTUCES

Pour garder la chaleur

- La nuit, je ferme mes volets et mes rideaux.
- Les tapis et les rideaux épais sont de bons isolants, ils coupent la sensation de froid venant du sol et des fenêtres.
- La journée, je laisse entrer les rayons du soleil qui réchauffent mon logement.

Je prends soin de mes équipements : un gain d'argent et de confort

- Je dépoussière régulièrement les radiateurs : ils chaufferont mieux.
- Je ne couvre, ni ne place d'objet devant les radiateurs.
- En été, je tourne de temps en temps les robinets des radiateurs pour qu'ils ne se grippent pas.
- Je ne bouche pas les grilles d'aération et les dépoussière régulièrement.

Questions fréquentes sur... le réglage de la température

1/ Quand mettre ma chaudière en mode été ?

Lorsque je ne désire plus chauffer mon appartement, je bascule ma chaudière en mode été. J'appuie sur le bouton D, jusqu'à ce que «été» apparaisse (sur l'afficheur A). Cf. p4

2/ Je pars plusieurs jours, comment régler ma chaudière ?

Je mets ma chaudière en mode hors gel. J'appuie sur le bouton D, jusqu'à ce que «hors gel» apparaisse (sur l'afficheur A). La chaudière ne se rallumera que si les températures sont trop basses. Les radiateurs, n'étant pas alimentés en eau chaude, ils ne fonctionneront pas.

3/ Il fait très froid cette semaine, je souhaite augmenter la température de mon logement. Comment faire ? (Voir schéma p5)

Je dois d'abord régler la température de la chaudière (molette C) à 70°C, puis régler mon thermostat d'ambiance à 21°C (curseur en position 9), puis en appuyant sur le + ou - jusqu'à ce que la température voulue s'affiche.

4. La ventilation

Purifier l'air du logement

A quoi sert la Ventilation Mécanique Contrôlée ?

- Elle permet de renouveler l'air du logement et d'évacuer l'humidité.
- Elle se met en marche spontanément en fonction du taux d'humidité.
- Les bouches d'aération se trouvent dans la cuisine, la salle de bain et les toilettes.

Questions fréquentes sur... la ventilation

1/ Puis-je augmenter exceptionnellement la ventilation ?

Oui, en tirant la cordelette vers le bas (uniquement dans la cuisine).

2/ Dois-je aérer tous les jours ?

Il est recommandé d'aérer (pas plus de 5 min à chaque fois ; au delà, les murs se refroidissent) pour évacuer les polluants émis par de nombreux produits intérieurs (colles, vernis, peintures, produits d'entretiens...).

En hiver, se protéger du froid



Bon à savoir

Locataires et propriétaires, vous avez un contrat d'entretien

J'ai un problème sur mes appareils liés au chauffage (chaudière, thermostat, radiateurs), ventilation.

-> **Contrat d'entretien affiché dans le hall d'immeuble**
Je n'aurai rien à payer lors de l'intervention (si un usage normal de l'équipement est fait).

Tous les ans une visite d'entretien obligatoire est prévue par Logirem (information par voie d'affichage).

Demandez au technicien de :

- Vérifier vos programmations (chaudière + thermostat).
- Vérifier le système de ventilation.

Le brise soleil et l'aération

Rafraîchir l'appartement

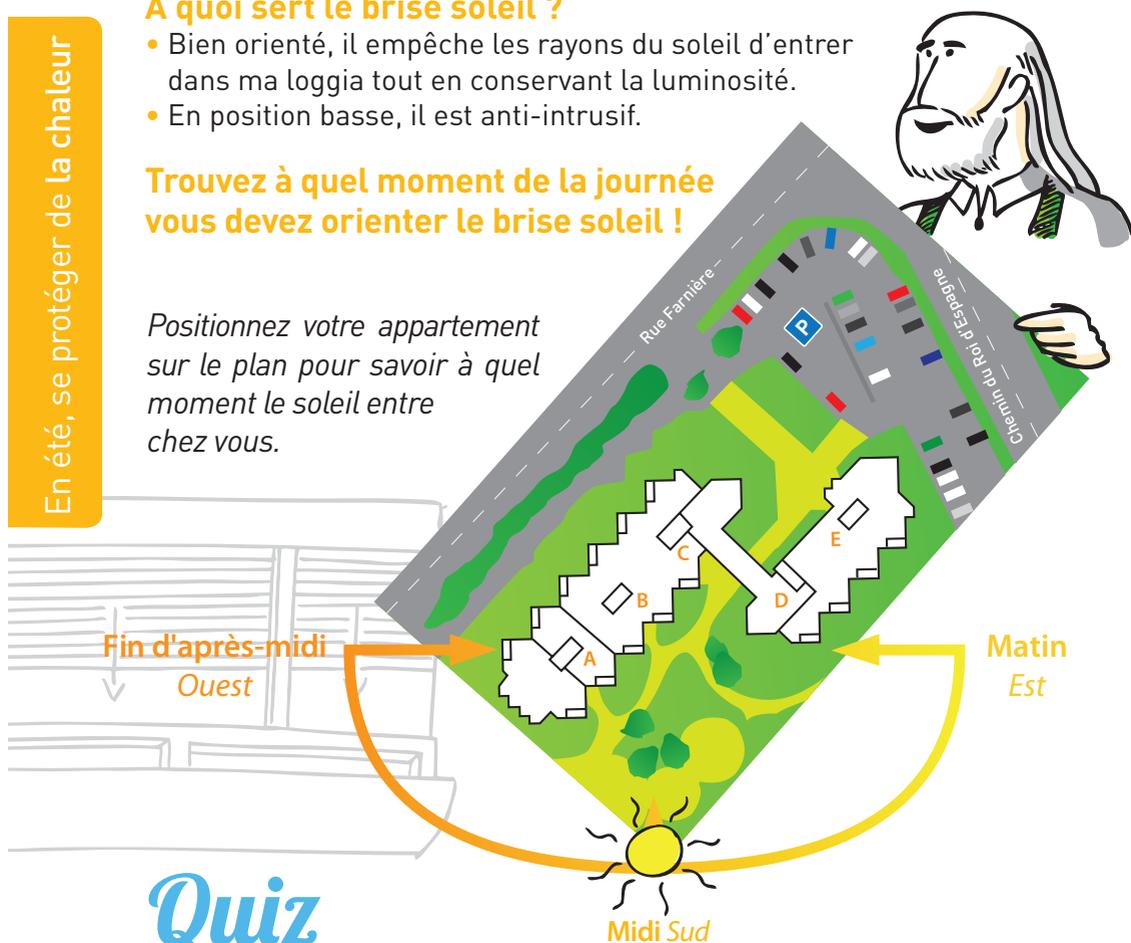
En été, se protéger de la chaleur

A quoi sert le brise soleil ?

- Bien orienté, il empêche les rayons du soleil d'entrer dans ma loggia tout en conservant la luminosité.
- En position basse, il est anti-intrusif.

Trouvez à quel moment de la journée vous devez orienter le brise soleil !

Positionnez votre appartement sur le plan pour savoir à quel moment le soleil entre chez vous.



Quiz

Mon appartement par rapport au soleil !

Si ma loggia est orientée à l'Ouest. A quel moment j'oriente le brise soleil pour me protéger de la chaleur en été ?

A. Le matin B. Le midi C. La fin d'après-midi

Aidez-vous du plan pour répondre

Réponses: c. C'est en fin d'après-midi que le soleil tape directement sur mes vitres.



La journée :
je me protège du soleil

- Je ferme mes fenêtres pour éviter le passage de l'air chaud.
- En orientant mon brise soleil, j'empêche les rayons d'entrer directement dans ma loggia.

Le soir / la nuit : Je surventile pour chasser la chaleur

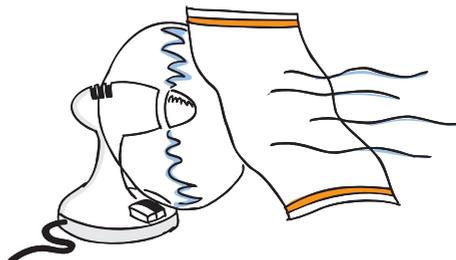
- La nuit, j'ouvre en grand les fenêtres des pièces opposées si possible pour créer un courant d'air.

En été, se protéger de la chaleur



TRUCS & ASTUCES

- J'arrose les plantes le soir : ça rafraîchit l'air ambiant.
- Je fais sécher mon linge dans la loggia : ça crée un rideau d'air frais.
- Je mets des plantes dans la loggia : l'évapo-transpiration permet de garder une ambiance fraîche.
- Je place un tissu humide devant un ventilateur.
- J'éteins les appareils électriques inutiles : ils produisent de la chaleur.

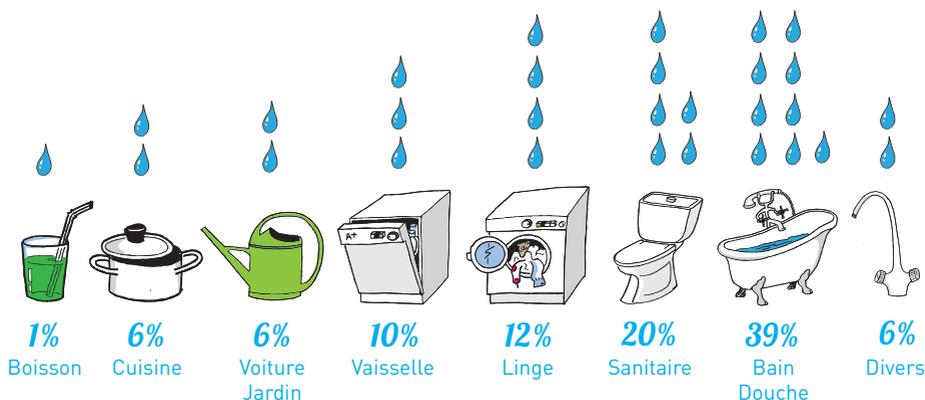


L'eau

Préserver la ressource

L'eau chaude
c'est 14%
de la facture
d'énergie

Répartition des consommations d'eau à la maison



L'énergie dans mon logement

la chasse aux fuites d'eau : mode d'emploi

Pour découvrir une fuite dans l'appartement (150€ à 300€/an):

- Le soir au coucher relever le compteur d'eau (dans les toilettes),
- ne pas utiliser d'eau jusqu'au matin,
- au réveil, relever les compteurs avant d'utiliser l'eau.

Si les derniers chiffres rouges sur le compteur d'eau ont changé, c'est qu'il y a une fuite.

Pour découvrir une fuite dans mes toilettes

Je plaque une feuille de papier toilette sur la paroi de la cuvette des WC : si le papier s'imbibe, la chasse fuit.

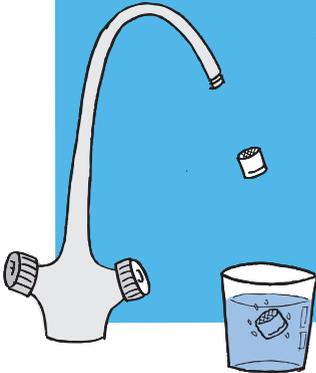
Combien vous coûte...

vos fuites

FUITE	GASPILLAGE (m ³ /an)	COÛT (~3,14€ le m ³)
Goutte à goutte	35	110€
Mince filet d'eau	140	440€
Chasse d'eau	219	685€
Filet d'eau	552	1730€

TRUCS & ASTUCES

- 1 bain c'est 4 douches :
1 douche = 50 à 80 litres et 1 bain = 150 à 300 litres
-> de **130€ à 900€ par an pour une famille de 4 personnes.**
- Mettre une bouteille remplie d'eau dans le réservoir de la chasse d'eau me permet d'économiser ~40 l/jour. (Attention à ce que la bouteille d'eau ne gêne pas le fonctionnement de la chasse d'eau).
-> de **100€ à 150€ par an pour une famille de 4 personnes.**
- **Que puis-je faire de l'eau qui coule le temps qu'elle devienne chaude ?**
Il est possible de la récupérer dans un seau et ainsi arroser les plantes, ou rincer la vaisselle.



A faire soit même : détartrer la robinetterie 1 fois/an

- Dévisser le bout du robinet,
- le faire tremper dans du vinaigre blanc une nuit pour enlever calcaire et microbes,
- remettre toutes les pièces dans le même ordre.
- Vous pouvez en profiter pour changer le joint, ça évitera les fuites.

L'énergie dans mon logement

Bon à savoir

Locataires, vous avez un contrat d'entretien

J'ai un problème sur ma robinetterie (robinets, évier, lavabo, WC, fuite).

-> je contacte Proxhydro au **04 91 10 06 94.**

Le dépannage est compris dans le contrat d'entretien, je n'aurai rien à payer lors de l'intervention (si un usage normal de l'équipement est fait).

Tous les ans **une visite d'entretien obligatoire** est prévue par Logirem (information par voie d'affichage).



L'électroménager

Optimiser l'efficacité des appareils

Côté cuisine

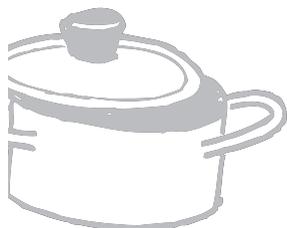
L'énergie dans mon logement

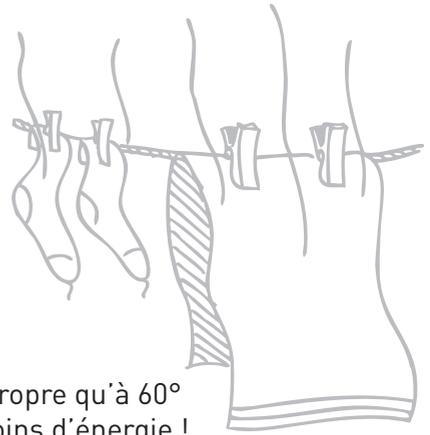


- J'évite de mettre les appareils de froid (réfrigérateur, congélateur) à côté de sources de chaleur (four, plaques de cuisson, radiateur ou en plein soleil) et je décolle frigo et congélateur de 15 cm du mur ; pour évacuer la chaleur.
- Je ne mets pas d'aliments encore chauds dans le frigo ou le congélateur.
- Je dégivre mon congélateur régulièrement ; 1 cm de givre augmente de 30% la consommation.
- Une fois par an je dépoussière la grille arrière du réfrigérateur et du congélateur ; encrassée, elle empêche la chaleur de s'évacuer et augmente de 30% la consommation de l'appareil.



- J'utilise un couvercle pour faire cuire mes aliments ; c'est jusqu'à 40% d'énergie économisée, mais aussi un gain de temps.
- J'utilise une casserole adaptée à la taille des feux ; cela évite la déperdition de chaleur.





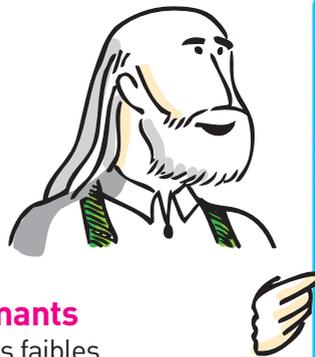
Côté buanderie



- Laver à 30° ; c'est aussi propre qu'à 60° et cela consomme 4 fois moins d'énergie !
- Le sèche linge consomme beaucoup d'énergie et l'été il produit de la chaleur. Je peux faire sécher mon linge dans la loggia et ainsi créer un rideau d'air frais.

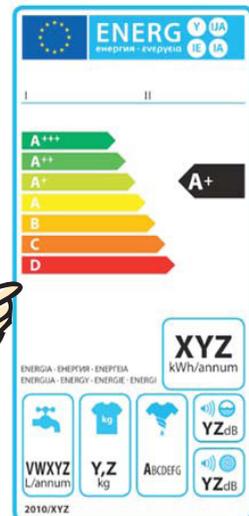
A quoi sert l'étiquette énergie ?

- Elle doit guider vos choix lors de l'achat d'appareils électroménagers.
- Elle permet de comparer les appareils entre eux selon la consommation (d'électricité, d'eau), l'efficacité, le bruit émis etc.



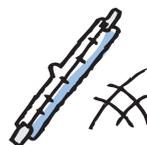
Les avantages des appareils performants

- Factures d'électricité plus faibles
- Durée de vie plus longue
- Émissions de gaz à effet de serre réduites



L'éclairage

Réduire les consommations



- Mieux vaut répartir les sources de lumière en fonction de l'usage, plutôt que d'avoir un seul gros point lumineux.

- Installer des Lampes Basse Consommation (LBC) ou des Lampes à Diodes Electroluminescentes (LED).

Elles consomment **10 à 50 fois moins** que les lampes à incandescence ou les lampes halogènes.



Remplacer un halogène de 100W par une LBC de 10W, jusqu'à 30€/an d'économie.

Bon à savoir

Que faire de mes ampoules usagées ?

- **Les LBC et LED, même cassées** = points de recyclage (magasins, déchèterie, points de collecte). Attention, les LBC cassées sont à manipuler avec des gants !
- **Les ampoules à incandescence** = poubelle classique.

En savoir plus sur :

Les économies d'énergie : www2.ademe.fr

L'achat d'ampoules : www.guidetopten.com

L'électroménager : www.guidetopten.com

Mes coordonnées utiles

Besoin de conseils neutres, gratuits et indépendants sur les consommations d'eau et d'énergie ?

Espace INFO→ÉNERGIE de Marseille (GERES) : ~~04 91 56 28 25~~

Du mal à payer vos factures ?

Service solidarité impayés électricité : 0800 333 123

Service solidarité impayés gaz : 0800 333 124

Besoin de contacter votre fournisseur d'énergie ?

EDF : 09 69 32 15 15

GDF : 09 69 324 324

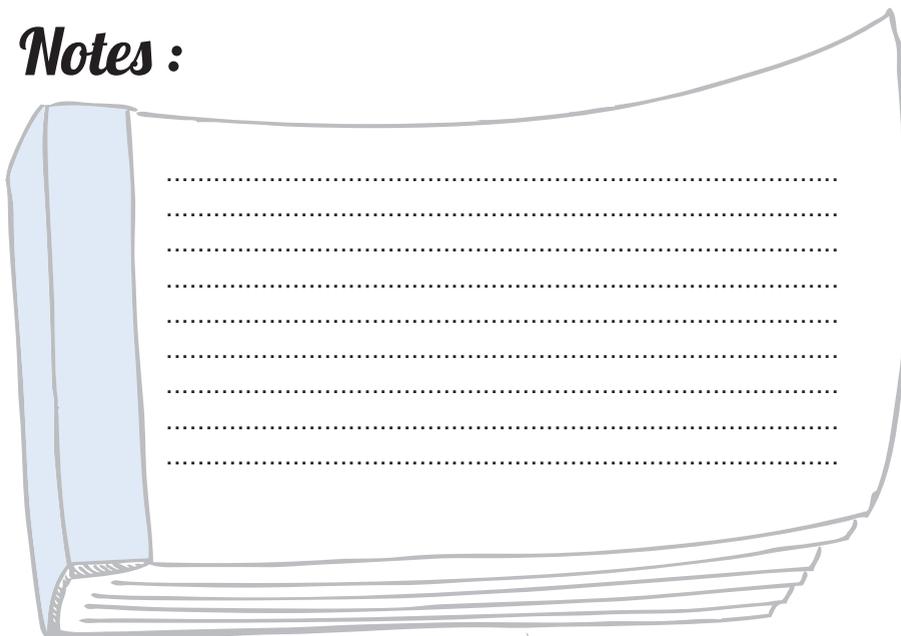
Des problèmes liés au chauffage, à l'eau chaude ?

Contrat d'entretien Entreprise : voir affichage dans le hall d'immeuble

Des problèmes sur votre robinetterie ?

Contrat Robinetterie Entreprise PROXHYDRO : 04 91 10 06 94

Notes :



Test des Collines

Questions

1/ Quelle est la dernière fois que j'ai dépeussière la grille arrière de mon frigo ?

- a. moins d'un an
- b. houla ! Je ne m'en rappelle plus
- c. jamais. Pourquoi faut-il le faire ?

2/ Quelle température fait-il dans mon salon en hiver ?

- a. 23°C, j'aime être en tee-shirt, comme dans les pubs
- b. 19-20°C, je suis bien avec un pull
- c. 15°C, moufles et bonnets sont de rigueur

3/ Est-ce utile de détartre les robinets ?

- a. oui, ça enlève le calcaire qui s'y dépose
- b. non, ça abîme les robinets
- c. oui, pour tuer les microbes

4/ Quelle est l'installation qui me permet de me protéger de la chaleur en été ?

- a. les rideaux épais
- b. le thermostat d'ambiance
- c. le brise soleil

5/ En cas de problème sur ma chasse d'eau, qui dois-je contacter ?

- a. mon voisin
- b. Logirem
- c. Proxhydro

6/ En été pour éviter d'avoir trop chaud dans mon logement :

- a. j'ouvre les fenêtres la journée et les ferme la nuit
- b. je ferme les fenêtres la journée et ventile la nuit
- c. j'oriente le brise soleil la journée

7/ Quelle est l'installation qui me permet de régler la température de l'eau chaude sanitaire ?

- a. les robinets thermostatiques des radiateurs
- b. la chaudière
- c. le thermostat d'ambiance

8/ En programmant le thermostat d'ambiance, j'économise sur ma facture de gaz :

- a. au mieux 5%
- b. jusqu'à 25%
- c. c'est trop compliqué à faire

9/ Une fuite d'eau (goutte à goutte) c'est l'équivalent :

- a. d'un verre d'eau / jour
- b. d'un seau d'eau / jour
- c. d'une douche / jour

10/ Une couche de 1 cm de givre dans mon congélateur ça :

- a. réduit les risques d'avoir des microbes
- b. favorise le dérèglement climatique
- c. augmente d'environ 30% la consommation d'énergie

Réponses

1/ réponse a. (cf. p13)

Il est conseillé de bien entretenir (dégivrer et dépoussiérer régulièrement) son frigo. De plus, il est préférable d'éloigner les appareils de froid de toutes sources de chaleur.

2/ réponse b. (cf. p6)

19°C dans les pièces à vivre est suffisant. Être en pull chez soi en hiver n'est pas signe d'inconfort. Ceci ne doit pas vous empêcher d'aérer 5 min par jour pour purifier l'air de votre appartement.

3/ réponse a. et c. (cf. p12)

Il est conseillé de détartre les robinets au moins une fois par an. Le calcaire qui s'y dépose et les microbes qui s'accumulent sont mauvais pour la santé.

4/ réponse c. (cf. p9-10)

Le brise soleil empêche les rayons du soleil de frapper directement les parois, tout en conservant la luminosité. Placé à l'extérieur de la baie vitrée il évite qu'elle chauffe. A défaut, je peux fermer des volets ou des rideaux fins.

5/ réponse c. (cf. p12)

Vous bénéficiez d'un contrat robinetterie géré par Proxhydro. A la moindre fuite, au moindre problème sur les robinets,

contactez-les.

Vous n'aurez rien à payer en plus.

6/ réponse b et c (cf. p9-10)

Ventilez votre appartement lorsque les températures sont plus fraîches, c'est à dire le soir. Créez des courants d'air si possible pour plus d'efficacité.

7/ réponse b. (cf. p4)

Nous vous conseillons de régler la température de l'eau à 45°C et ce tout au long de l'année. Aucun risque de légionellose car l'eau ne stagne pas.

8/ réponse b. (cf. p6)

Programmer le thermostat d'ambiance, c'est 25% en moins sur la facture et du temps de gagné. La température sera planifiée pour chaque jour de la semaine, alors que sans programmation, je dois modifier le curseur 2 fois/jour (position jour ou nuit). Ce n'est pas très compliqué.

9/ réponse c. (cf. 11-12)

Il n'y paraît pas, mais les fuites, même au goutte à goutte, c'est 3 litres/heure. Appeler Proxhydro coûtera bien moins cher.

10/ réponse b et c. (cf. p13)

Dégivrer mon congélateur régulièrement rallonge sa durée de vie, limite sa consommation d'énergie et donc réduit ses émissions de gaz à effet de serre.

Entre 0 et 3 bonnes réponses : vous pouvez encore vous améliorer pour plus de confort et plus d'économies.

Entre 4 et 7 bonnes réponses : vous avez acquis la majorité des bons réflexes pour faire des économies d'énergie.

Entre 8 et 10 bonnes réponses : Les économies d'énergies n'ont plus de secret pour vous. Parlez-en à vos voisins, vous serez de bon conseil...

Tableau récapitulatif de mes consommations



Mois	Electricité		Gaz		Eau	
	(kWh)		(m ³)		(m ³)	
Janvier						
Février						
Mars						
Avril						
Mai						
Juin						
Juillet						
Août						
Septembre						
Octobre						
Novembre						
Décembre						
Total						

Réalisation



ASSOCIATION
ECOPOLENERGIE

Avec la participation de :



Conception graphique : *kaleid* / Illustrations : Philippe Schellenberger
Et avec l'aimable et efficace contribution des locataires qui ont participé au comité de lecture.
Imprimé sur du papier recyclé avec des encres sans solvants