



## 4 petits gestes pour de grandes économies de gaz

Le prestataire Seminor s'en charge ! Donnez-lui accès au logement



Faire vérifier sa chaudière annuellement



Faire purger ses radiateurs une fois par an avant la période de chauffe



Si possible, régler la température du chauffe eau à 55° au lieu de 65°



Thermostat d'ambiance programmable 19° le jour et 17 ° la nuit

**Et pour éviter les consommations inutiles :** en cas d'absence activer le mode Hors gel des radiateurs et couper le chauffe-eau en cas d'absence prolongée (plus de 7jours).



= -250 € / an de gaz (moyenne pour une famille de 4 personnes)



## 4 petits gestes pour réduire ses déchets

C'est ici que les économies peuvent être plus importantes !



Fabriquer ses produits ménagers ils seront sains et coûteront bien moins cher



Trier ses déchets à la maison pour les déposer dans les conteneurs adaptés



Privilégier les produits en formats familiaux écorecharges et le vrac



Consommer local et de saison c'est meilleur pour la santé et pas suremballé

**ALLER PLUS LOIN !** Penser au STOP PUB, acheter de la seconde main, éviter les lingettes, limiter les impressions, ramener les médicaments inutilisés en pharmacie, composter...



Seminor

SOCIÉTÉ ANONYME D'ÉCONOMIE MIXTE IMMOBILIÈRE DE NORMANDIE

## ÉCOGUIDE

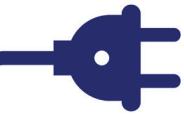
### Eau, gaz, électricité, déchets



Des gestes simples pour réduire vos consommations, faire des économies, améliorer la qualité de l'air dans les logements et réduire votre impact environnemental.

> Tous les écogestes de la famille Noé en vidéo : [seminor.fr](http://seminor.fr)





## 12 petits gestes pour de grandes économies d'électricité



-30€  
Régler le frigo à 5° et le congélateur à -18° et les dégivrer une fois par an



-15€  
Couvrir pour cuire et arrêter la cuisson des plaques et du four 5 min avant la fin.



-10€  
Laver son linge à 30° avec une lessive Écolabel et sécher à l'air libre



-30€  
Éteindre les lumières et les appareils électroménagers inutilisés



-20€  
Fermer les robinets en position eau froide



-200€  
Régler la température des pièces à 19° max



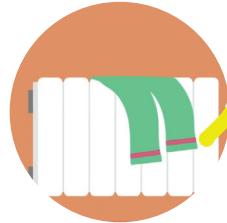
S'appuyer sur la chaleur résiduelle et la lumière naturelle



Fermer les volets ou les rideaux pour conserver la fraîcheur ou éviter les déperditions de chaleur



-20€  
Programmer les appareils électroménagers en heures creuses



Ne pas obstruer les chauffages : pas de meubles devant ni de vêtements dessus



Nettoyer les VMC et ouvrir les fenêtres pour aérer 5 min/jour (moins d'humidité)



Dépoussiérer les ampoules, les radiateurs, l'arrière du frigo



- 325 € / an d'électricité (moyenne pour une famille de 4 personnes)



## 6 petits gestes pour de grandes économies d'eau



-200€\*  
Diviser le temps de douche par 2 : idéalement pas plus de 5 min



-10€  
Couper l'eau en se brossant les dents, en se rasant, en se savonnant



Vérifier le compteur d'eau au coucher et au lever pour détecter une fuite



-20€

Mettre un bouchon d'évier pour faire la vaisselle ou utiliser le lave-vaisselle



-50€

Seminar vous équipe en mousseur\*\* (50% d'économies) ou douchette (75%)



-10€

Utiliser la chasse d'eau courte ou placer une bouteille d'eau dans la chasse



**Bon à savoir pour ne pas gaspiller :** la consommation d'eau c'est 39% dans la salle de bain, 20% dans les WC, 12% pour le linge, 10% dans la cuisine.

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



= -290 € / an d'eau (moyenne pour une famille de 4 personnes)

\* eau + électricité

\*\* Sous réserve d'un équipement adapté

### ENCORE PLUS D'IDÉES POUR CONSOMMER MOINS D'ÉLECTRICITÉ !

Préférer les **ampoules LED basse consommation** (80% de consommation en moins et une **durée de vie jusqu'à 10 fois plus longue**).

Choisir des **appareils électriques de classe A voire A+++** (67% d'économies d'énergie).

### ENCORE PLUS D'IDÉES POUR CONSOMMER MOINS D'EAU !

Récupérer l'eau de cuisson et de nettoyage des légumes pour arroser vos plantes.