

* VERY GOOD TIPS



LES GESTES POUR
AGIR & PROTÉGER NOTRE PLANÈTE
DANS VOS ÉTABLISSEMENTS
(COMME DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE)



IMPROVING TOMORROW

BY **ORPEA**
GROUPE

01 CUISINE

✓ La cuisson.

- **Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.**
- **Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.**
- **Allumez le bain-marie 1 heure avant utilisation et le chauffe-plats / armoire chauffante, 20mn avant utilisation uniquement.**
- **Couvrez les casseroles pendant la cuisson**
▶ **4x moins** d'électricité ou de gaz consommés

✓ L'eau en cuisine.

- **Faites votre vaisselle de manière écologique et économique.**
 - Utilisez des bassines pour ne pas laisser couler l'eau inutilement : une pour le lavage, une pour le rinçage.
 - Évitez de rincer votre vaisselle à l'eau très chaude, qui est uniquement utile lors du lavage pour faciliter le dégraissage et pour éviter les bouchons de graisse dans les canalisations.
- **Lavez-vous les mains à l'eau froide.**
Très souvent, le temps de chauffe de l'eau est supérieur au temps de lavage des mains. Pour éviter de consommer de l'énergie inutilement, mieux vaut donc utiliser de l'eau froide pour se laver les mains.
- **Laissez les mitigeurs sur la position la plus froide.**
À chaque fois que l'on ouvre un robinet en position « chaud » pour se laver les mains, les tuyauteries se remplissent d'eau chaude... dont on aura souvent à peine le temps de bénéficier ! Remplacer vos robinets traditionnels par une robinetterie dite mitigeur vous permettra d'économiser de l'eau et de l'énergie.
- **Repérez les fuites et réparez-les rapidement.**
Un robinet qui goutte, c'est jusqu'à
▶ **5L/heure D'EAU GASPILLÉE (soit 120L/jour)**



✓ Le petit électroménager (cutter, robot coupe, ...)

et plus généralement les appareils programmables possèdent une veille cachée et consomment de l'électricité même éteints. Pensez à les débrancher !

✓ Le four.

- **Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.**
- **Vérifiez régulièrement les joints.**
Assurez-vous de l'étanchéité de votre four et changez le joint s'il est défectueux. Cela évitera les déperditions de chaleur ainsi qu'une surconsommation pouvant aller jusqu'à 30 %.

✓ Le lave-vaisselle.

- **Nettoyez régulièrement le filtre du lave-vaisselle.**
- **Remplissez complètement le lave-vaisselle avant de l'utiliser.**
- **Privilégiez les programmes «Éco».**
- **Ne prélevez pas la vaisselle.**

✓ Les appareils de froid.

- **Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur (radiateur, soleil...).**
- **Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.**
- **Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.**

02 ADMINISTRATION

✓ Stop au gaspillage de papier.



Les impressions oubliées sur l'imprimante ou jetées sans être lues représentent un gros gaspillage tant financier que de papier.

Paradoxalement, le développement du numérique ne s'est pas accompagné d'une diminution de la consommation de papier, qui représente 75 % des déchets de bureau. Chaque salarié consomme annuellement **70 à 85 kg de papier soit l'équivalent de 3 ramettes par mois, donc 24 ramettes par an**. Mieux vaut se limiter aux impressions utiles, optimiser la mise en page, imprimer recto-verso, voire 2 pages par face suivant la qualité de lecture.

Vous utiliserez aussi moins d'encre en privilégiant le noir et blanc, les polices économes et en évitant les fonds colorés.

Enfin pensez recyclage ! Les papiers se trient (seule la moitié est recyclée en entreprise). Et nous recyclons moins bien au bureau qu'à la maison : **seulement 20 % des papiers y sont recyclés, contre 41 % à la maison.**

✓ Attention aux échanges de données inutiles.



Tout comme la navigation, le partage de données, via les serveurs, routeurs, unités de stockage... consomme énormément d'énergie.

Raison de plus pour faire régulièrement le ménage dans sa boîte: suppression des spams, nettoyage des listes de diffusion, désabonnement des newsletters qu'on ne lit jamais...

Ensuite, on limite le nombre de destinataires (en évitant le «répondre à tous» systématique) et on allège les pièces jointes (fichiers compressés, PDF basse définition...). Solutions alternatives: les espaces de partage de l'entreprise ou les sites de dépôt temporaire.

4% des émissions mondiales de gaz à effet de serre sont dues au numérique. D'ici 2025, ce chiffre pourrait doubler.

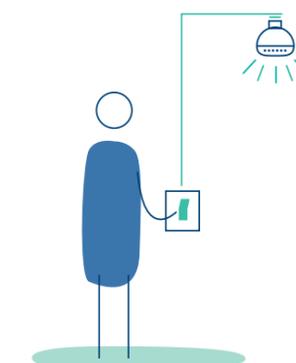
10 à 12 milliards de mails envoyés dans le monde en 1h dont **60%** jamais ouverts.

15 000 km c'est la distance moyenne parcourue par une donnée numérique (mail, téléchargement, vidéo, requête web...).

25% des documents sont jetés 5 minutes après impression, **16%** jamais lus.



1/4 des consommations électriques des équipements pourraient être évitées



✓ Les veilles de nos appareils.

Éteindre complètement nos appareils plutôt que de les laisser en veille, c'est **jusqu'à 10 % d'économies!** Les équipements connectés 24h/24 consomment de l'énergie inutilement. Un ordinateur éteint mais encore branché continue à consommer de l'électricité. Une box allumée en continu consomme par exemple autant qu'un petit réfrigérateur en une année!

✓ Halte aux surconsommations d'énergie.

• **Matériel bureautique individuel** : pensez à activer le mode « économies d'énergie » (moins de luminosité, passage à l'écran noir après 10 min d'inactivité...).

Autres bons réflexes : utilisez le Wifi du travail et désactivez les outils pas toujours utiles : widgets actu ou météo, notifications, géolocalisation, mise à jour automatique des applications...

Même en veille, nos équipements continuent de consommer, mieux vaut donc **débrancher son ordinateur ou éteindre l'interrupteur de la multiprise au-delà d'1h d'absence** et dans tous les cas en fin de journée. Il en est de même pour les équipements communs comme l'imprimante.

✓ Chauffage, éclairage : des économies potentielles.

Premiers bons réflexes en hiver: baisser le chauffage en partant, le couper quand on aère et fermer les accès aux locaux ou escaliers non chauffés. L'été venu, pour rafraîchir l'atmosphère, il suffira d'aérer le matin, de fermer les fenêtres et protections solaires le jour et d'utiliser des ventilateurs si nécessaire.

Concernant la climatisation: utilisez-la seulement quand la **température dépasse 26°C**, en respectant un écart de 5 ou 6°C maximal avec l'extérieur pour éviter tout choc thermique. Et n'oubliez pas de l'éteindre en partant ! Si toutefois les températures sont réglées à l'échelle du bâtiment, n'hésitez pas à signaler tout problème. Une mauvaise programmation peut générer des surconsommations ! Côté éclairage, 70% des dépenses peuvent être évitées en suivant quelques règles simples (placer les bureaux pas trop loin des fenêtres, éteindre la lumière en sortant...).



Baisser le chauffage de 1°C
-7% d'énergie consommée

Éteindre les veilles
-10% d'électricité consommée

💡 Astuces pour les prises



UNE MULTIPRISE À INTERRUPTEUR pour éteindre simultanément tous vos équipements en veille.

5 à 15€



UNE PRISE PROGRAMMABLE MÉCANIQUE pour automatiser la mise en marche/l'arrêt de vos appareils électriques

<10€



UN WATTMÈTRE RELIÉ À UNE PRISE pour vérifier la consommation de vos appareils électriques

20€ environ

03 CHAMBRE

✓ ÉCONOMISEZ L'EAU.

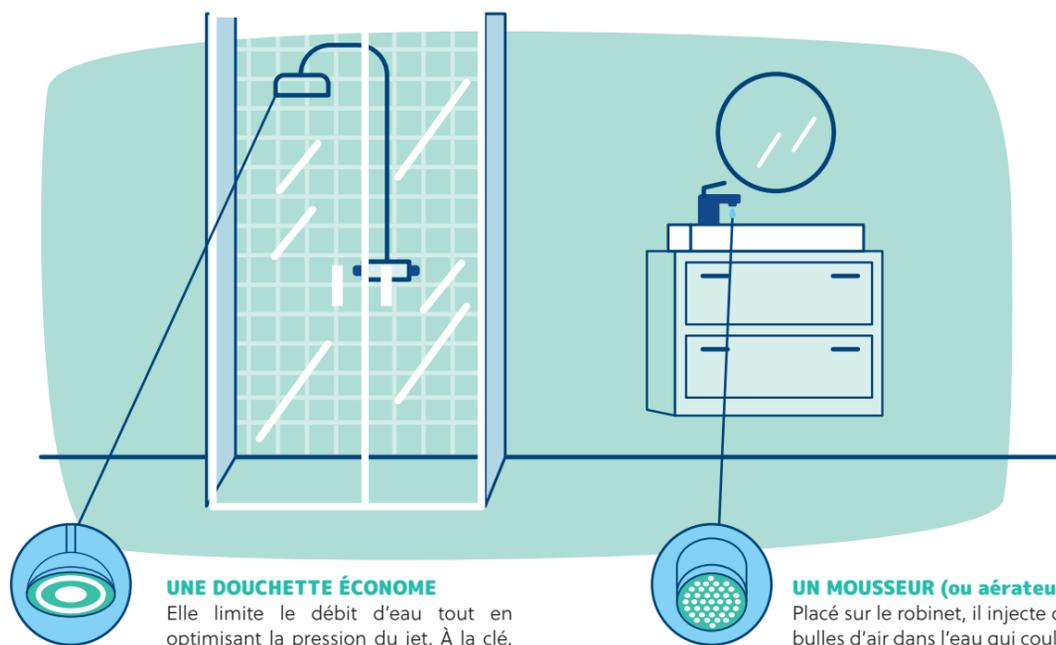
- Installez des mousseurs sur le robinet et la douche.
- Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.
- Éteignez l'eau pendant que vous aidez un résident à se brosser les dents ou à se raser.
- Préférez les douches aux bains.
- Repérez les fuites d'eau et réparez-les rapidement.

Un robinet qui goutte, c'est jusqu'à **5 litres d'eau gaspillés par heure (soit 120 litres/jour)**, une chasse d'eau qui fuit, plus de **600 litres/jour (soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes)**. Vérifiez le bon fonctionnement des chasses d'eau et des robinets tous les jours et signalez les problèmes à l'homme d'entretien.



ASTUCE POUR REPÉRER LES FUITES

Relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher. À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas quasi-identiques, cherchez la fuite !



UNE DOUCHETTE ÉCONOME

Elle limite le débit d'eau tout en optimisant la pression du jet. À la clé, c'est jusqu'à **75% d'eau économisée !**

25 à 46€

UN MOUSSEUR (ou aérateur)

Placé sur le robinet, il injecte de minuscules bulles d'air dans l'eau qui coule. Le débit est ainsi réduit de **30 à 50%** sans pour autant perdre en confort.

<10€

✓ Contrôlez les températures intérieures.

22°C Température recommandée pendant la toilette et lorsque la chambre est occupée en journée.

17°C Température recommandée la nuit à son domicile. Conserver 22°C dans la chambre des résidents.



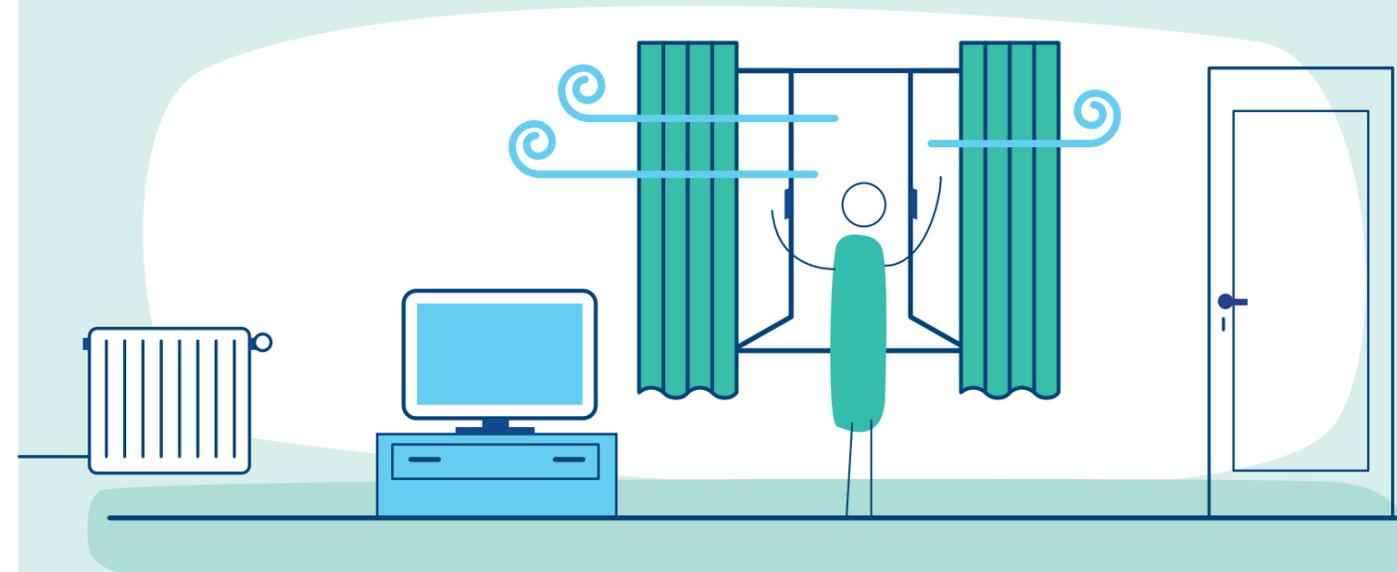
UN THERMOMÈTRE

Placer un thermomètre dans les pièces permet à tout moment de juger si la température est adéquate et de ne pas surchauffer.

<10€

✓ Optimisez le chauffage.

- Fermez les portes des salles de bain pour éviter l'aspiration de la chaleur par les Ventilations Mécaniques Contrôlées (VMC).
- Fermez les portes et les fenêtres lorsqu'on chauffe ou on rafraîchit. Fermez également les portes des pièces peu chauffées.
- Utilisez les stores et les volets pour limiter l'utilisation de la climatisation ; et l'hiver à la tombée de la nuit, fermez les volets, stores et rideaux.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Placez en plus des bas de portes dans les pièces non chauffées.
- Purgez régulièrement les radiateurs.
- Évitez de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant.
- Vérifiez l'étanchéité à l'air (isolation) des portes et des fenêtres.
- Laissez entrer la lumière.



✓ Aérez les pièces 10min par jour, même en hiver.

En hiver, profitez de votre passage en chambre lors du nettoyage quotidien pour ventiler les chambres et espaces communs. Pensez juste à éteindre les radiateurs avant ouverture. En été, privilégiez les heures les plus fraîches pour aérer ces pièces. Ces gestes sont capitaux pour purifier l'air de la chambre mais aussi pour chasser l'humidité. Si malgré ça, votre logement est trop humide, vérifiez que les bouches d'aération et le système de ventilation fonctionnent bien.

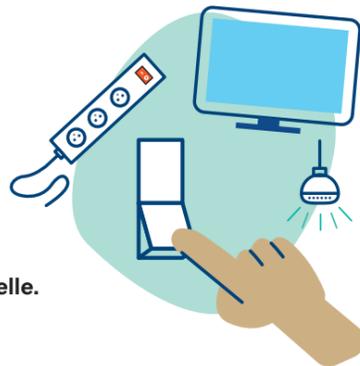
✓ Éteignez les lumières et les télévisions.

En partant d'une chambre ou d'une autre pièce de l'établissement. Et oui, 10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour, c'est 5 jours d'éclairage en continu en un an !

04 SALON ET PIÈCES COMMUNES

✓ PENSEZ À ÉTEINDRE QUAND LA PIÈCE EST VIDE.

- Éteignez la lumière en sortant d'une pièce.
- Ne laissez aucune télévision allumée inutilement.
- Débranchez les chargeurs inutilisés.
- Dépoussiérez les ampoules et utilisez au maximum la lumière naturelle.



✓ PENSEZ AUX VEILLES, ELLES CONSOMMENT AUSSI.

- Débranchez les postes de radio et de télévision peu employés pour lesquels le mode veille n'est pas très utile.
- Utilisez des multiprises à interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils ensemble et de les éteindre tous en même temps.

ATTENTION ! Le matériel audiovisuel est sensible aux surtensions et aux coupures brutales. Il faut donc procéder par ordre : **d'abord éteindre chaque équipement avec son propre interrupteur puis couper le courant avec l'interrupteur de la multiprise. Pour l'allumage, on procède dans l'ordre inverse.**

- En cas d'absence prolongée, il est préférable de débrancher tous les appareils.

À SAVOIR ! La box, par exemple, est un équipement qui reste souvent allumé 24h sur 24 et qui génère une consommation pouvant dépasser 200 kWh/an, soit autant que le lave-linge. Sa consommation totale sur un an se situe entre 150 et 300 kWh : **c'est autant qu'un grand réfrigérateur !**

✓ PROTÉGEZ LES PIÈCES DE LA CHALEUR EN ÉTÉ.

Les plantes rafraîchissent l'atmosphère grâce à l'évapotranspiration : l'eau qu'elles puisent par les racines est rejetée par les feuilles sous forme de vapeur d'eau. Les gouttelettes d'eau captent les calories de l'air. C'est pour cela qu'il fait toujours plus frais sous un arbre ou en forêt.

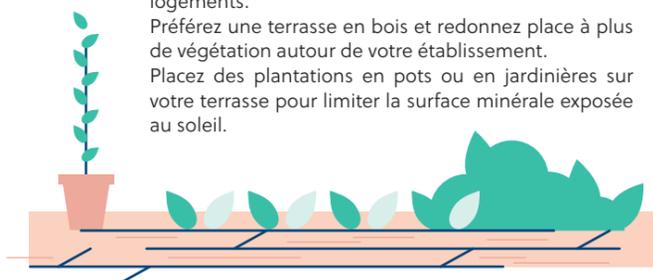


1 SEUL ARBRE MATURE AU SEIN D'UNE PLANTATION ÉVAPORE 450 LITRES D'EAU PAR JOUR, SOIT L'ÉQUIVALENT DE 5 CLIMATISEURS FONCTIONNANT 20 HEURES PAR JOUR.

✓ LIMITEZ LES SURFACES MINÉRALES AUTOUR DE L'ÉTABLISSEMENT.

Les surfaces minérales (en pierre, en béton...) stockent la chaleur toute la journée et la restituent la nuit. Si votre établissement est entouré de béton (terrasse, allées, plate-bandes...), vous aurez plus de difficultés à profiter de la fraîcheur nocturne pour rafraîchir les logements.

Préférez une terrasse en bois et redonnez place à plus de végétation autour de votre établissement. Placez des plantations en pots ou en jardinières sur votre terrasse pour limiter la surface minérale exposée au soleil.



✓ PROTÉGEZ LES BAIES VITRÉES AU SUD ET À L'OUEST.

- **Privilégiez les protections solaires extérieures pour plus d'efficacité** : un store situé en façade préserve mieux de la chaleur qu'un store placé à l'intérieur.
- **Optez pour des couleurs claires qui réfléchissent la lumière et la chaleur** (blanc, jaune, orange, rouge clair...).
- **Prenez en compte l'orientation.** Une ouverture située au sud est assez facile à protéger par un auvent ou un store de largeur modeste.

1 PRINCIPES D'AUVENT POUR UNE OUVERTURE AU SUD

- Dans les régions méridionales en plein été, un auvent de 90cm de large protège une vitre de 2,50m de haut quand le soleil est au zénith. Mais attention aux rayons réfléchis par la terrasse !

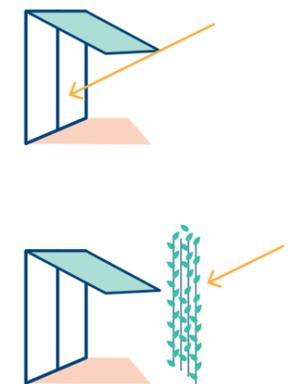
- Cet inconvénient disparaît en élargissant l'auvent.



2 PRINCIPES D'AUVENT OU D'ÉCRAN POUR UNE OUVERTURE À L'OUEST

- Pour protéger une baie de 2,50m de haut des rayons du soleil l'après-midi, il faut un auvent de plus de 4m de large (en effet, l'après-midi et le soir, les rayons du soleil sont plus bas et frappent de plein fouet où il fait le plus chaud).

- Un écran vertical (végétaux, claustra, etc.) est plus approprié pour protéger une fenêtre des rayons quasi horizontaux du soleil du soir. On peut aussi combiner auvent et écran vertical pour un bon résultat.



EN JOURNÉE

Le meilleur moyen de garder son logement frais est d'empêcher la chaleur d'y entrer.

- ✓ **FERMEZ LES FENÊTRES** bien avant que la température extérieure ne dépasse celle du logement.
- ✓ **FERMEZ LES VOLETS** avant que le soleil ne tape sur les fenêtres.
- ✓ **LIMITEZ LES ÉMISSIONS DE CHALEUR** comme celles des ordinateurs et consoles de jeux en veille, des plaques de cuisson... Mangez plutôt des fruits et légumes en salade qui contribuent aussi à votre bonne hydratation !

EN SOIRÉE, LA NUIT, TÔT LE MATIN

Quand l'air extérieur est frais, c'est le moment d'ouvrir.

- ✓ **LAISSEZ LES PORTES INTÉRIEURES FERMÉES** pour ne pas faire circuler l'air chaud d'une pièce à l'autre. Les pièces au nord, moins exposées au soleil, restent souvent plus fraîches que les pièces au sud.
- ✓ **FAITES CIRCULER L'AIR** en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air.

Dans un logement avec plusieurs étages, ouvrir les fenêtres en bas et en haut est une solution particulièrement efficace car l'air chaud monte naturellement («effet cheminée»). Cela facilite la circulation et l'évacuation de l'air.



EN ÉTÉ, STOPPER LES RAYONS DU SOLEIL ET CAPTER LA FRAÎCHEUR DE LA NUIT SONT LES CLÉS D'UNE MAISON CONFORTABLE 24H/24.

05 SOUS-SOL ET BUANDERIE

✓ LES BOUCHES DE VENTILATION.

- Nettoyez-les et dépoussiérez-les régulièrement.



✓ LE CHAUFFE-EAU.

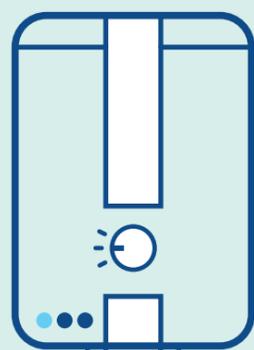
- **Juste ce qu'il faut d'eau chaude :**
Commencez par régler la température de votre chauffe-eau entre **55 et 60 °C**. C'est suffisant pour limiter le développement de bactéries pathogènes et le calcaire s'accumulera moins vite.
- **Isolez les tuyaux et le ballon d'eau chaude.**
- **Programmez-le en heures creuses.**
- **Coupez-le en cas d'absence prolongée.**

✓ LE LAVE-LINGE.

- Nettoyez régulièrement le filtre du lave-linge.
- Remplissez complètement votre lave-linge avant de l'utiliser.
- Privilégiez les programmes « Éco ».
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.
- Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- Privilégiez les produits ménagers écolabellisés.
- N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.

✓ LA CHAUDIÈRE.

- Baissez le chauffage en cas de courte absence et quand la température extérieure est plus douce.
- Isolez les tuyaux.
- En cas d'absence prolongée, mettez-le chauffage en hors gel.



FAITES RÉVISER ET ENTRETENEZ LES INSTALLATIONS

C'est le meilleur moyen de garantir l'efficacité de votre installation, sa durabilité et de limiter les pannes.

✓ RÉVISION DE LA CHAUDIÈRE

Par un professionnel qualifié pour contrôle, réglage de la chaudière et purge des radiateurs hydrauliques.



► OBLIGATOIRE
TOUS LES ANS

✓ DÉTARTRAGE DU CHAUFFE-EAU

Pour supprimer le calcaire sur les résistances, source de surconsommation d'énergie.



► CONSEILLÉ
TOUS LES 2/3 ANS

✓ RÉVISION DE LA POMPE À CHALEUR



► CONSEILLÉE
TOUS LES ANS



Cliniques - Maisons de retraite - Résidences Services - Services à domicile
12 rue Jean Jaurès, CS 10032, 92 813 Puteaux CEDEX, France - Tél. : 01 47 75 78 07

WWW.ORPEA-GROUP.COM

