

Comment habiter un logement ÉCOlogique nomique?



J'habite

.....

.....

Table des matières

- 1 J'habite un logement éco logique/nomique
- 2 J'utilise correctement ma VMC
- 3 J'entretiens correctement ma VMC
- 4 Je laisse circuler l'air entre les pièces
- 5 Je consomme peu d'énergie pour me chauffer
- 6 J'utilise correctement ma hotte de cuisine
- 7 En été, je garde la fraîcheur à l'intérieur de mon logement
- 8 En hiver, je garde la chaleur à l'intérieur de mon logement
- 9 Je préserve l'étanchéité de mon logement
- 10 Je suis attentif à ma consommation d'électricité
- 11 Je suis attentif à ma consommation d'eau
- 12 Je vis dans un logement confortable
- 13 Adresses utiles
- 14 Mes voisins



J'habite un logement éco logique/nomique

1



Mon logement est conçu pour consommer jusqu'à 10 fois moins d'énergie pour le chauffage qu'un logement ordinaire. Pour y arriver, je dois bien l'utiliser et en prendre soin.





Les grandes fenêtres de mon logement sont orientées autant que possible vers le sud pour recevoir un maximum de chaleur gratuite du soleil.



Mon logement est isolé pour garder une température ambiante agréable.



Mon logement est étanche. Il ne laisse pas passer d'air.



Mon logement est ventilé pour avoir toujours de l'air sain à l'intérieur sans devoir ouvrir les fenêtres.



Bonjour, je suis Paulus l'Astuce. À chaque fiche, je vous donnerai un petit conseil pour bien utiliser votre logement.

J'utilise correctement ma ventilation mécanique contrôlée (VMC)

2



Elle fait entrer l'air propre
et sortir l'air vicié.





Ma VMC récupère la chaleur de l'air sortant pour réchauffer l'air entrant. Elle peut être collective ou individuelle. Si j'ai un mode AUTO, ma VMC se règle toute seule.



Si j'ai un mode manuel, je règle ma VMC en fonction de mes activités :
Position basse quand je ne suis pas là.



Position normale quand il n'y a pas d'activité produisant trop d'humidité.



Position haute quand je cuisine, quand je prends une douche ou quand on est nombreux.



Ce n'est pas nécessaire d'ouvrir les fenêtres dans votre logement. L'air est renouvelé sans cesse grâce à la VMC.

J'entretiens correctement ma ventilation mécanique contrôlée (VMC)

3



Les filtres de ma VMC nettoient
l'air. Sa qualité est meilleure
dans mon logement qu'à
l'extérieur!





Je nettoie les filtres de ma VMC une fois par mois. Je les remplace quand ils sont trop sales. J'éteins ma VMC avant de sortir les filtres.



Je nettoie les bouches d'air au moins une fois tous les 4 mois avec un chiffon humide.



Je ne modifie pas les réglages des bouches de ventilation.



En cas de doute pour l'entretien de mes appareils, je consulte le mode d'emploi du fabricant ou je contacte le service technique du bâtiment.



Si les filtres sont propres, la VMC fonctionne mieux et consomme moins. L'air dans votre logement est sain et vous vous portez bien.

Je laisse circuler l'air entre les pièces

4



Ma VMC renouvelle l'air de tout mon logement à condition de le laisser circuler entre les pièces.





Je veille à laisser les ouvertures sous les portes intérieures dégagées pour que l'air puisse circuler.



Je laisse les bouches d'aération dégagées afin que l'air sain entre dans les pièces de vie et que l'air vicié sorte des pièces humides (cuisine, salle de bain, toilette).



Je n'ai pas besoin d'ouvrir mes fenêtres pour aérer.



Ma VMC reste allumée 24h/24, 7 jours/7. Je ne coupe jamais ma VMC.



Les boudins de porte empêchent l'air de bien circuler. Ici, vous n'en avez pas besoin.

Je consomme peu d'énergie pour me chauffer

5

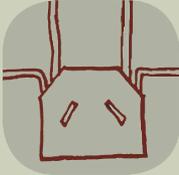


Pour diminuer l'impact de mon logement sur l'environnement, je n'utilise mes radiateurs qu'exceptionnellement.

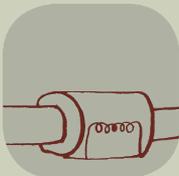




Ma première source de chaleur est le soleil. Je veille à ouvrir mes rideaux durant la journée.



La chaleur qui est dans mon logement est récupérée via mon système de ventilation.



Dans certains logements, l'air est réchauffé par une batterie de chauffe.



Si ces apports de chaleur ne suffisent pas, j'utilise mes radiateurs.



Pour profiter pleinement des économies d'énergie, pensez à utiliser votre système de chauffage en fonction de votre présence.

J'utilise correctement ma hotte de cuisine

6



J'utilise ma hotte à chaque fois
que je cuisine pour limiter
l'humidité et les odeurs.





10 minutes avant de cuisiner, j'allume la hotte pour évacuer l'humidité et les odeurs grâce au filtre à charbon.



Je nettoie les grilles de ma hotte une fois par mois.



Je remplace ou régénère mon filtre à charbon régulièrement (minimum tous les 3 mois) ou dès que les odeurs me gênent.



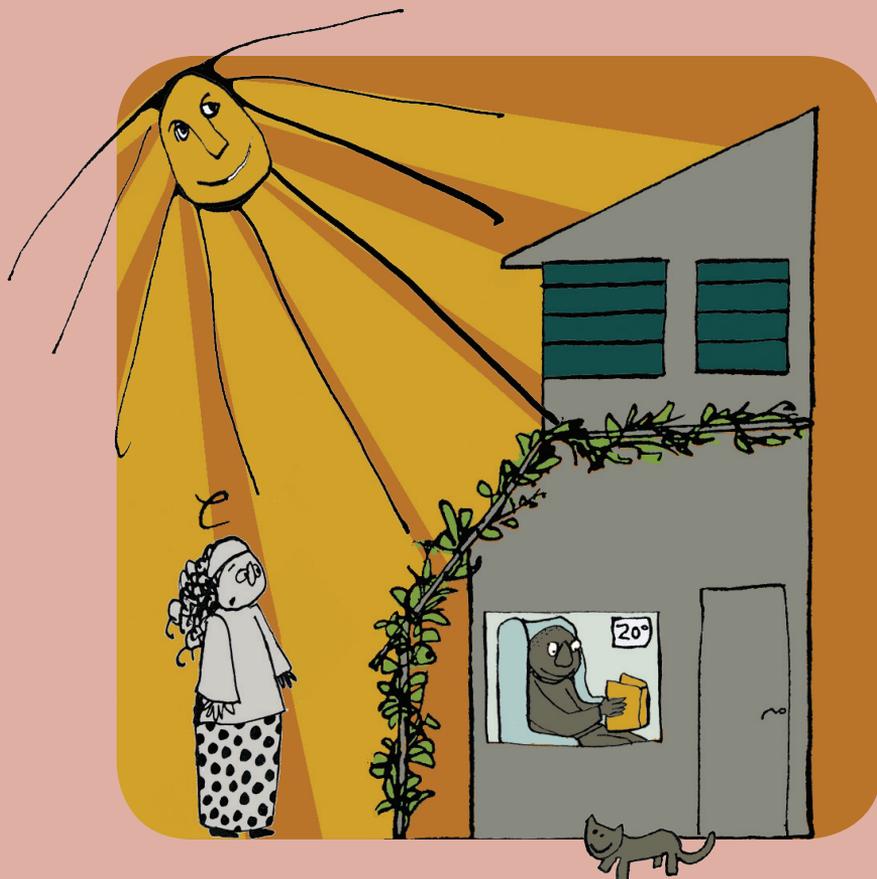
Pour préserver mes tuyauteries et l'environnement, je me débarrasse des graisses de cuisine dans les parcs à conteneurs.



En cuisinant, j'utilise un couvercle quand c'est possible pour consommer moins d'énergie et limiter l'humidité dans la pièce.

En été, je garde la fraîcheur à l'intérieur de mon logement

7



Le jour, je protège mon
logement des rayons du soleil
pour éviter de surchauffer
les pièces.





Quand il fait très chaud, je ferme les portes et les fenêtres pour éviter que la chaleur n'entre dans mon logement.



Quand il fait très chaud, j'empêche les rayons du soleil d'entrer dans mon logement en utilisant les pare-soleil s'il y en a.



Quand il fait chaud, je m'assure que le bypass soit activé la nuit.



Quand il fait chaud, je refroidis mon logement en ouvrant les fenêtres la nuit pour créer un courant d'air.



Quand il fait très chaud, éviter d'apporter une nouvelle source de chaleur dans votre logement (les activités, les appareils allumés, la présence d'invités font augmenter la température ambiante).

En hiver, je garde la chaleur à l'intérieur de mon logement

8



Le jour, je laisse le soleil entrer
dans mon logement pour
profiter de sa chaleur gratuite.

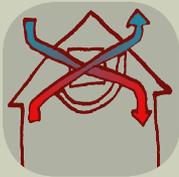




Quand il fait froid, je ferme les portes et les fenêtres pour éviter que le froid n'entre dans mon logement.



Quand il fait froid, je laisse les rayons du soleil entrer dans mon logement.



Quand il fait froid, je m'assure que le by-pass soit désactivé.



Quand il fait froid, j'allume mon chauffage et je l'utilise avec modération.



Libérez vos radiateurs afin de profiter au maximum de leur chaleur.

Je préserve l'étanchéité de mon logement

9



Pour éviter toute perte de chaleur, l'enveloppe extérieure de mon logement ne laisse pas passer d'air.





Quand un joint de fenêtre ou de porte sort de sa gorge, je le repositionne au plus vite.



Lorsque je ferme les fenêtres, je veille à abaisser la clinche au maximum pour empêcher l'air d'entrer.



Pour préserver l'étanchéité, je me renseigne avant de faire un trou dans un mur ou dans le plafond.



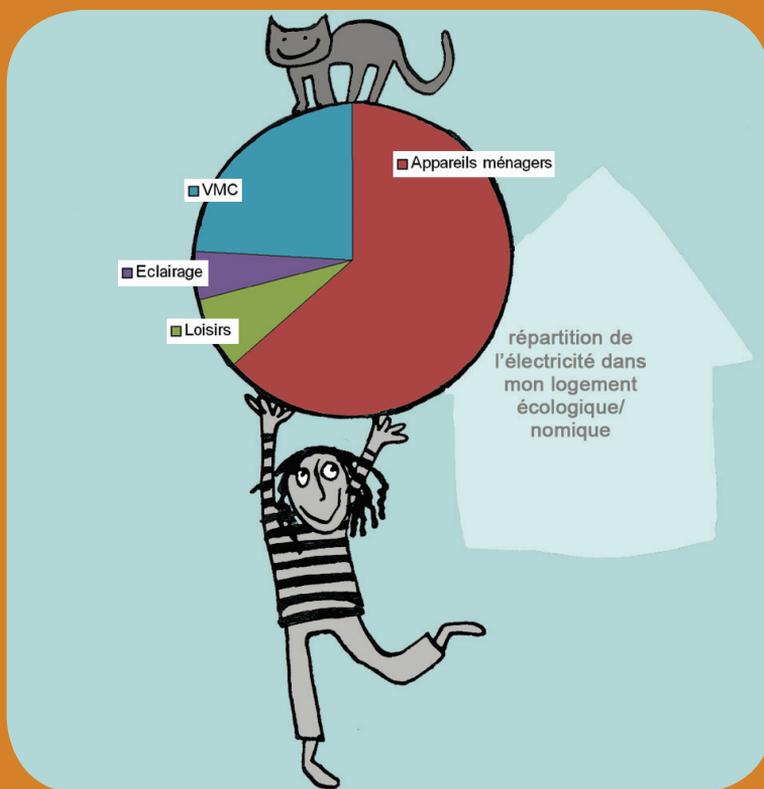
Pour préserver l'étanchéité de mon logement, je veille à ce qu'aucun obstacle (câble, tissu, ...) n'empêche ma fenêtre de se fermer correctement.



Veillez à ce que vos châssis soient réglés et entretenus régulièrement. Cela permettra à votre logement de rester étanche.

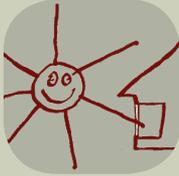
Je suis attentif à ma consommation d'électricité

10



Pour être conscient de ma
consommation, je relève
mensuellement mes compteurs
d'énergie et d'eau.





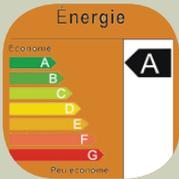
L'éclairage naturel est gratuit !
La journée, j'ouvre les volets
et les rideaux.



Je remplace les ampoules
classiques par des ampoules
économiques et j'éteins
la lumière quand je quitte
une pièce.



J'utilise des multiprises à
interrupteur pour couper
l'alimentation des appareils.



Je choisis des appareils
électriques peu énergivores.



N'oubliez pas, l'énergie la
moins chère est celle que
vous n'avez pas utilisée !

Je suis attentif à ma consommation d'eau

11



Je suis conscient que l'eau
est précieuse et je l'utilise
sans excès.





J'évite les fuites d'eau et je les répare directement.



Je place un pommeau de douche économique. Je réduis ainsi ma consommation d'eau de 25 à 50%.



Je ne laisse jamais couler l'eau inutilement.



Je prends des douches courtes plutôt que des bains. La douche consomme 3 fois moins d'eau chaude que le bain.



Les jeunes enfants peuvent prendre leur bain à deux. Vous économiserez alors 50 % de l'eau chaude.

Je vis dans un logement confortable

12



Si les conditions techniques sont remplies et que j'applique les conseils donnés dans ces fiches, mon logement sera plus confortable.

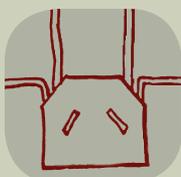




La température est agréable partout.



Je n'entends pas les bruits extérieurs de la ville.



La qualité de l'air est bonne. L'air qui entre est purifié par les filtres de ma VMC.



Il y a beaucoup de lumière naturelle.



Pour votre bien-être, utilisez des peintures et des produits d'entretien respectueux de l'environnement et de votre santé.







Une initiative du Réseau Habitat

Projet pilote du travail réalisé par
la Maison de Quartier Bonnevie
et les habitants de l'Espoir

Mis en oeuvre par la Maison de
Quartier Bonnevie, Renovas,
Une Maison En Plus, Habitat &
Rénovation et Convivence

Subventionné par Bruxelles
Environnement



Graphisme et illustration
Anne-Lise Martin
annelise@collectifs.net



Contact
info@reseauhabitat.be

Éditeur responsable
Jean-Marie De Smet
rue Bonnevie 40
1080 Molenbeek



RÉSEAU HABITAT
NETWORK WONEN



bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
brussels



BUURTHUIS
BONNEVIE
MAISON
DE QUARTIER



convivence
samenlevens



Habitat
& Rénovation