

ALMANACH DES BONS GESTES POUR MIEUX VIVRE SON HABITAT AU QUOTIDIEN



Plan Convergence 2007-2010

BIENVENUE CHEZ VOUS...



OÙ HABITEZ-VOUS ?

C'est la question que l'on pose souvent à un Inconnu. Elle témoigne de l'importance du lieu de vie, de sa situation, de son environnement.

Au-delà de l'identité qu'il offre, le logement est sans aucun doute indispensable au bien vivre et à l'épanouissement de chacun.

Les 29 organismes sociaux de l'habitat de Languedoc-Roussillon mesurent cette dimension. Ils y sont sensibles. Ils ont construit au fil des ans 110000 logements locatifs et environ 20000 en accession à la propriété.

Aujourd'hui, ils redoublent d'efforts et, en liaison avec les collectivités territoriales, ils s'efforcent d'accroître la production et de répondre à l'importance de la demande qui ne cesse de progresser dans un contexte de forte croissance démographique et de situation économique difficile.

Généralistes de l'habitat, ils construisent aussi bien : logements collectifs que villas individuelles, maisons de retraite que logements étudiants, structures diverses d'accueil que commerces de proximité.

La qualité dans la construction, notamment par la réduction des dépenses énergétiques et donc des charges, est depuis plusieurs années leur objectif premier. Il était d'ailleurs inscrit dès 2002 dans la « Charte Méditerranéenne de l'Habitat ».

Aujourd'hui les Bailleurs sociaux vont plus loin. Ils lancent, de façon coordonnée avec le Mouvement HLM national, un défi majeur dans la démarche du développement durable.

Pour réussir et obtenir des résultats concrets, sans doute faut-il construire autrement, mais il faut aussi utiliser, se servir et agir autrement.

Denis Rey, Directeur, et l'équipe d'URO Habitat, ont avec le concours de nombreux partenaires composé et rédigé un guide qui est tout simplement « **ALMANACH DES BONS GESTES POUR MIEUX VIVRE SON HABITAT AU QUOTIDIEN** ».

Je souhaite que chacun en fasse le meilleur usage.



Joseph Vidal,
Président d'URO Habitat



ALMANACH DES BONS GESTES POUR MIEUX VIVRE SON HABITAT AU QUOTIDIEN

Réalisé avec le concours des :

- Bailleurs sociaux Languedoc-Roussillon,
- Associations nationales représentatives des locataires, Comité des Sages,
- Collectivités territoriales
- Partenaires institutionnels

Idée originale de :

Union régionale des Organismes d'Habitat Social du Languedoc-Roussillon (URO Habitat)

Coordination éditoriale

Fusion Ingenierie

Illustrations

Marc Étève

Conception graphique et réalisation

Studio Pastre

« PLAN CONVERGENCE 2007-2010 »

DUST et *DUSTY*®, ambassadeurs sympathiques de la qualité de vie, vous présentent
« **L'ALMANACH DES BONS GESTES POUR MIEUX VIVRE SON HABITAT AU QUOTIDIEN** »
à travers 10 thèmes différents.

Ils vous accompagnent toute l'année pour vous informer, vous conseiller
et pour vous aider à faire des économies en facilitant votre quotidien.

Ils vous guident sur le chemin du développement durable en vous offrant
« **LES 10 CLÉS DE L'HABITAT MALIN** »

DUST et *DUSTY*®
VOUS INFORMENT



SAVIEZ-VOUS QUE ?

DUST et *DUSTY*®
VOUS DONNENT DES ASTUCES



DUST et *DUSTY*®
VOUS RECOMMANDENT
LES BONS GESTES



JE FAIS



DUST et *DUSTY*®
VOUS METTENT EN GARDE
POUR DÉPENSER MOINS



JE NE FAIS PAS



BONNE LECTURE ...



SOMMAIRE

LE DÉMÉNAGEMENT

J'arrive ou je quitte mon logement, je prépare mes démarches 4

LA VIE EN SOCIÉTÉ

Je rends ma vie et celle des autres plus agréables, je fais de petits gestes citoyens 6

LES ÉQUIPEMENTS TECHNIQUES

J'utilise mieux mes équipements, je fais des économies, je suis en sécurité..... 8

L'ÉNERGIE

Je réduis mes charges, je gagne en confort 10

L'EAU

Je diminue ma facture d'eau, j'évite le gaspillage 12

L'ENVIRONNEMENT

Je jette moins, je pollue moins 14

LA CONSOMMATION

Je consomme mieux, je dépense moins..... 16

LA QUALITÉ DE L'AIR

J'améliore mon bien-être, je pense à ma santé..... 18

LES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Je protège ma famille, je sécurise mon logement 20

LES DÉPLACEMENTS

Je réduis mes frais, je fais du co-voiturage..... 22

CALENDRIER PERPÉTUEL

..... 24

J'ARRIVE OU JE QUITTE MON LOGEMENT, JE PRÉPARE MES DÉMARCHES.



JE CHERCHE À :

Faciliter l'entrée dans mon logement

Je respecte les démarches obligatoires et conseillées



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- 2,5 millions d'états des lieux sont réalisés en France chaque année à l'entrée dans un logement, dont 450 000 concernent l'Habitat Social.
- 10 millions de personnes en France habitent en HLM (Habitation à Loyer Modéré), sur une population de 63,8 millions d'habitants.



JE FAIS JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :

- J'envoie mon préavis à l'organisme par lettre recommandée avec accusé de réception, selon le délai indiqué sur le contrat de location.
- Je nettoie et je fais les travaux qui m'incombent dans le logement que je quitte, si nécessaire.
- Je rends toutes les clés de mon logement (porte d'entrée, Vigik, boîte aux lettres..).
- Je paie le solde des charges récupérables après la régularisation des charges.



LES ASTUCES DE DUST ET DUSTY®



- Je préviens mon assureur de mon déménagement ainsi que tous les organismes ou services publics (sécurité sociale, allocations familiales, Trésor Public ...).
- J'assure le suivi de mon courrier auprès de la poste (payant).
- Je choisis mon fournisseur de gaz et d'électricité.
- Je m'inscris sur les listes électorales de mon nouveau domicile.



JE NE FAIS PAS JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :

- J'oublie de signaler mes nouvelles coordonnées aux services administratifs...
- J'oublie de faire suivre mon courrier par les services de la Poste.
- Je bloque l'ascenseur.
- J'abîme le revêtement ou la peinture des parties communes.
- Je fais du bruit si je déménage de bonne heure.
- Je ne vide pas ma cave.



- Je vais avertir mes voisins de mon départ et me présente à mes nouveaux voisins.
- Je contacte ma maison de quartier pour des conseils.
- Je ne jette pas, je pense aux autres : Emmaüs, Secours Populaire, Secours Catholique... (meubles, vêtements, jouets...).
- Je note sur chaque carton son contenu et sa pièce de destination dans le nouveau logement.
- 2 mois avant mon déménagement, je note les coordonnées de tous les organismes qui m'écrivent, ainsi je n'oublierai personne pour mon changement d'adresse. Je vais sur Internet : www.adele.service-public.fr
- Le délai légal de préavis à donner à mon organisme HLM, par lettre recommandée avec accusé de réception, est de 3 mois.
- Il est réduit à 1 mois si :
 - J'ai une mutation professionnelle
 - J'obtiens un 1^{er} emploi
 - Je perds mon emploi mais je retrouve immédiatement un nouvel emploi
 - Je bénéficie du RMI
 - J'ai plus de 60 ans et mon état de santé nécessite un changement de domicile

**JE RENDS MA VIE ET CELLE DES
AUTRES PLUS AGRÉABLES, JE FAIS
DE PETITS GESTES CITOYENS.**



JE CHERCHE À :

Respecter mon cadre de vie et mes voisins

Je participe à rendre le quotidien de chacun plus agréable.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- La démarche de développement durable, c'est tout simplement : plus d'équité sociale, plus d'efficacité économique et une meilleure préservation de l'environnement, pour l'amélioration en continu de notre qualité de vie.



**JE FAIS
JE GAGNE EN QUALITÉ DE VIE SI :**

- J'utilise mon interphone pour la sécurité : je n'ouvre pas à n'importe qui !
- Je m'intéresse à mon voisin, notamment s'il est fragile et seul (personne âgée, handicapée...).
- J'aménage mon balcon agréablement sans m'en servir de débarras et j'attache solidement mes jardinières.
- Je circule lentement dans la résidence en voiture ou à deux roues.
- Je ferme les portes et portails de la résidence.
- Si mon garage est en sous-sol, je referme bien la porte coupe-feu.
- Je sensibilise mes enfants et je les responsabilise au respect des uns et des autres.
- A la maison, je marche avec des chaussons et j'évite les talons : mon plancher, c'est le plafond du voisin !
- Je m'habitue à ne pas crier et je constate qu'on me comprend quand même.

- Je descends les escaliers sans trop faire de bruit.
- Je modère le son de la TV, de la radio et de la chaîne HIFI et je fais attention quand je joue d'un instrument.
- Je demande à mes enfants et à mes voisins de ne pas faire trop de bruit avec leurs mobylettes.
- Je vais voir mon voisin s'il fait du bruit avant d'appeler la police.
- Je sors mes déchets encombrants les jours prévus.
- Je respecte la loi : je tiens mon chien en laisse et lui mets une muselière si c'est obligatoire.
- Je respecte et j'entretiens les parties communes.



JE NE FAIS PAS
JE PERDS EN QUALITÉ DE VIE SI :

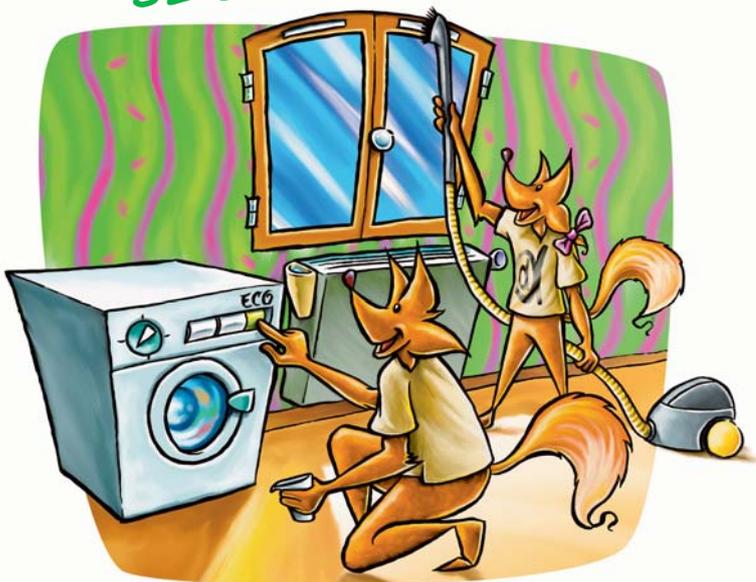
- Je jette des objets par la fenêtre ou le balcon.
- Je me gare sur les emplacements réservés aux véhicules de secours et aux personnes handicapées.
- Je laisse mon jeune enfant prendre l'ascenseur tout seul.
- Je cours dans l'appartement, je fais du roller ou je joue aux billes !
- Je claque les portes.
- Je bricole et je tonds la pelouse à toutes heures, surtout le dimanche !
- J'utilise le parking comme lieu de réparation ou de stockage de véhicules.
- Je laisse mon chien en liberté, ne ramasse pas ses excréments ou le laisse uriner sur le balcon.
- Je lave mon balcon à grande eau et inonde le voisin du dessous.



- Je dis bonjour à mon voisin !
- Je participe à « Immeubles en fête », la fête des voisins.
- Je préviens mes voisins à l'avance si je prévois de faire du bruit [fête, travaux...].
- Je pose des embouts aux pieds des meubles.
- Je m'intéresse aux activités de l'association représentative des habitants.

**J'UTILISE MIEUX MES ÉQUIPEMENTS,
JE FAIS DES ÉCONOMIES,
JE SUIS EN SÉCURITÉ.**

8



JE CHERCHE À :

Maîtriser mes charges et faire des économies

J'apprends à utiliser correctement mes appareils et équipements



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- 85 décibels est le seuil de risque lié au bruit.
- Entretien mes appareils de chauffage me permet d'économiser 8 à 12% d'énergie.
- Connaître le fonctionnement de ses appareillages et de son installation peut faire économiser jusqu'à 40% de la consommation en énergie.
- Je mets ma vie en danger si je bouche mes aérations (600 intoxications et 300 morts par an).



JE FAIS JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :

- J'installe des humidificateurs d'air sur mes radiateurs et en particulier dans les chambres.
- Je nettoie régulièrement les brûleurs de ma cuisinière à gaz : la flamme doit être visible à chaque orifice et je vérifie que les gicleurs sont bien adaptés au gaz de ville.
- Je vérifie l'étanchéité des joints de mes appareils afin d'éviter la déperdition de froid.
- Je pense à dépoussiérer mes convecteurs : ils seront plus performants.
- Je remplis toujours mon lave-linge au maximum et je choisis les cycles 30° ou 40° qui consomment 3 fois moins qu'un cycle à 90°.
- Je choisis le cycle « Eco » de mon lave-vaisselle : il consomme 40% de moins que les autres cycles.



**JE NE FAIS PAS
JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :**

- J'utilise la nuit, un chauffage d'appoint à combustion (gaz ou pétrole).
- Je branche un appareil de chauffage d'appoint sur une prise non prévue à cet effet.
- J'utilise d'autres modes de chauffage ou de cuisson que ceux prévus dans le logement.
- Je laisse mes appareils en veille.
- Je bouche les évacuations d'eau de mon balcon.
- Ma gazinière n'est pas correctement raccordée et si les gicleurs ne sont pas compatibles avec le gaz de ville.



**LES ASTUCES
DE DUST
ET DUSTY®**

- Je pose un boudin en tissu au bas de ma porte d'entrée et/ou un rideau épais pour bien isoler la porte,
- Pour vérifier le bon fonctionnement des aérations, je pose devant une feuille de papier : il doit être aspiré et tenir devant la bouche d'aération,
- Je dégivre tous les 6 mois et préviens l'accumulation de glace dans les appareils : 4 cm de givre = une consommation électrique doublée,
- Je règle mes thermostats sur hors-gel en cas d'absence prolongée,
- Pour savoir si la flamme de ma gazinière est bien réglée, je regarde le dessous de ma casserole : il ne doit pas être noir !

**JE RÉDUIS MES CHARGES,
JE GAGNE EN CONFORT.**



JE CHERCHE À :

Faire des économies

Je réduis ma facture énergétique, j'améliore le confort de mon logement, je préserve ma santé et je lutte contre les émissions de gaz à effet de serre.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Vous pouvez économiser de 50 à 70 euros sur votre facture électrique, en choisissant mieux votre mode d'éclairage (la lumière naturelle est gratuite).
- La répartition des consommations d'énergie se décompose comme suit : Réfrigérateur + congélateur : 27% - Éclairage : 19% - Audio-visuel : 15% - Lave-linge : 14% - Sèche-linge : 11% Lave-vaisselle : 10% - Autres : 4%

Sources EDF



**JE FAIS
JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :**

- Je privilégie les programmes économiques, les lavages à basse température et à pleine charge pour mon lave linge et mon lave vaisselle.
- Je privilégie le séchage du linge à l'air libre.
- Je choisis la taille de la casserole en fonction de celle du brûleur ou de la plaque.
- J'éteins ma plaque électrique quelques minutes avant la fin de cuisson car elle continue de chauffer et je pose un couvercle sur le récipient.
- Une chaleur de 16°C dans la chambre suffit.



- Je m'équipe d'un thermomètre pour éviter de surchauffer mes pièces (19° C dans une pièce à vivre) et je règle le thermostat d'ambiance s'il y en a un.
- J'éteins les veilles sur les appareils électriques (téléviseur, magnétoscope, ordinateur...) : j'économise 50 ? par an.
- J'utilise des ampoules basse consommation : elles consomment 4 fois moins et durent jusqu'à 10 fois plus longtemps.
- Je règle le thermostat du réfrigérateur à 4° C et place un thermomètre à l'intérieur pour vérifier la température.



**JE NE FAIS PAS
JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :**

- Je laisse les lumières allumées dans les pièces inoccupées.
- J'utilise des lampes halogènes qui consomment 5 fois plus que des ampoules classiques.
- Je place mon réfrigérateur à côté d'un radiateur, d'un four ou d'une plaque de cuisson.
- Je mets des plats encore chauds dans le réfrigérateur.
- Je chauffe mon logement lorsque je suis absent : je baisse juste le thermostat.
- Je laisse les chauffages fonctionner avec les fenêtres ouvertes.



**LES ASTUCES
DE DUST
ET DUSTY®**

- En baissant la température du chauffage de 1°C, je diminue de 7 % ma facture de chauffage. (économie de 62 euros/an pour 4 personnes).
- Je choisis des appareils électroménagers de Classe A moins consommateurs d'énergie.
- Je nettoie une fois par an la grille arrière du réfrigérateur : son encrassement double la consommation électrique de l'appareil.
- Je nettoie les lampes et les luminaires, je gagne 40 % de flux lumineux.
- Je pose des doubles rideaux pour mieux isoler mes fenêtres. La nuit, je ferme mes rideaux et mes volets pour conserver la chaleur.
- Je privilégie les couleurs claires pour les murs afin de gagner en luminosité.
- Je vérifie que le thermostat du ballon d'eau chaude est réglé correctement (ni trop chaud, ni trop froid).

JE DIMINUE MA FACTURE D'EAU, J'ÉVITE LE GASPILLAGE.

12



JE CHERCHE À :

Faire des économies

J'évite de gaspiller l'eau et je préserve les ressources naturelles.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- 23 pays se partagent les 2/3 de la ressource en eau douce.
- Un robinet qui goutte, c'est 44 m³ perdus par an.
- Un robinet qui fuit, c'est 140 m³ perdus par an.
- Une chasse d'eau qui fuit, c'est 350 m³ perdus par an.
- Si l'énergie solaire est gratuite, l'eau chaude sanitaire ne l'est pas !
- Les particuliers français paient en moyenne 3,01€ TTC leur mètre cube d'eau potable. La moitié correspond à la part liée à la production d'eau potable et à sa distribution, l'autre moitié restante étant consacrée à l'assainissement des eaux usées.
- Nous consommons en moyenne 120 m³ d'eau par an et par foyer.





JE FAIS JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :

- Je préfère les douches aux bains : un bain consomme entre 150 et 200 l d'eau, une douche 30 à 80 l.
- J'utilise si possible la touche éco de la chasse d'eau à double capacité.
- J'installe une douchette économique : 6,5 litres par minute au lieu de 20.
- Je fais la chasse aux fuites : un robinet qui laisse passer un filet entraîne une perte de 300 l par jour.
- Je remplace ou je fais remplacer les joints usés.
- Je détarte régulièrement les mousseurs des robinets.



JE NE FAIS PAS JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :

- Je laisse couler l'eau : quand je me brosse les dents, me savonne ou fais la vaisselle.
- J'arrose dans la journée : j'attends le soir, juste avant la tombée de la nuit, lorsque l'évaporation est minimale.
- Je lave ma voiture en période estivale quand l'eau est rationnée.



LES ASTUCES
DE DUST
ET DUSTY®

- Pour savoir si j'ai une fuite d'eau, je relève mon compteur le soir au coucher et le matin au lever sans avoir ouvert de robinet ou utilisé d'appareil ménager : si les chiffres sont identiques, tout va bien, sinon il y a une fuite.
- Je récupère l'eau de rinçage de mes légumes pour arroser mes plantes.
- Je me sers d'eau savonneuse ou d'eau chaude de cuisson (pâtes, riz) comme désherbant naturel.
- Je prévois ma consommation d'eau à partir des ratios suivants :
 - une chasse d'eau à double débit : 3 ou 6 litres
 - une douche : 30 - 80 litres
 - un bain : 150 - 200 litres
 - une lessive : 80 - 120 litres
 - une vaisselle : 5 - 15 litres
 - un cycle de lave-vaisselle : 13 - 21 litres
- Si je ne dispose pas d'une chasse d'eau à double débit, je place dans le réservoir une bouteille d'eau ou une brique pour réduire le volume d'eau et donc la consommation.

**JE JETTE MOINS,
JE POLLUE MOINS !**



JE CHERCHE À :

Etre un éco citoyen

Je participe au développement durable par mes actions quotidiennes, je jette moins et je trie mes déchets



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Chaque habitant jette chaque jour 1kg de déchets :
 - soit 2 fois plus qu'en 1960.
 - soit l'équivalent en France de 2500 fois le poids de la tour Eiffel (8700 tonnes).
- Avec une tonne de plastique trié et recyclé, on fabrique 1813 pulls polaires.



**JE FAIS
JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :**

- Je trie mes emballages et je respecte les consignes de tri. En cas de doute, il vaut mieux mettre les déchets dans la poubelle ordinaire.
- J'enlève les piles des appareils hors d'usage et je les apporte sur les lieux de vente.
- Je sors mes déchets encombrants les jours prévus ou je les amène en déchèterie.
- J'utilise un autocollant "Stop Pub" sur ma boîte aux lettres pour contribuer à limiter la production de papier.



- J'amène les déchets dangereux et toxiques (batteries de voiture, huile de vidange, peinture, solvant...) aux déchèteries.
- Je réutilise plutôt que de jeter (bocal en verre, papier...).



JE NE FAIS PAS
JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :

- Je jette des produits et déchets dans la nature ou dans les parties communes de ma résidence.
- Je jette des mégots par la fenêtre de ma maison ou de ma voiture. De plus, cela peut provoquer un incendie !
- Je jette mes appareils hors d'usage au lieu de les ramener sur les lieux de vente.
- Je dépose des objets encombrants sur le trottoir en dehors des jours de collecte.
- Je lave ma voiture ou je fais ma vidange sur le trottoir car je pollue les égouts.



**LES ASTUCES
DE DUST
ET DUSTY®**

- Rappel des consignes de tri avec des pictogrammes très simples.



« Sources Eco Emballages »

- Je ne mélange jamais le verre aux autres emballages et je le dépose dans les conteneurs à verre.
- Je choisis des piles rechargeables.
- Je réutilise les prospectus et publicités pour récupérer mes épluchures, nettoyer mes vitres, ... ou je les dépose dans le « container papier ».
- Pour ôter le goût de chlore à l'eau du robinet, je la verse dans une carafe et je la place une heure au réfrigérateur.
- Je mets mon marc de café dans l'évier pour chasser les odeurs de canalisation (une fois par semaine).

**JE CONSOMME MIEUX,
JE DÉPENSE MOINS.**



JE CHERCHE À :

Mieux consommer et économiser
J'adopte les bons gestes d'achat



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- La consommation moyenne d'un ménage va du simple au double, suivant la classification de l'appareil :

	Classique	Classe A
Lave-linge	535 kWh	243 kWh
Réfrigérateur	636 kWh	247 kWh
Luminaire	473 kWh	253 kWh



**JE FAIS
JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :**

- Je favorise les produits portant un éco label garantissant une bonne qualité et un impact limité sur l'environnement.
- J'achète des produits avec moins d'emballage, des écorecharges, des formats familiaux et des produits achetés en vrac : 50% du volume des déchets ménagers sont constitués d'emballages.
- J'achète des produits de saison : un fruit importé consomme pour son transport 10 à 20 fois plus que le même fruit produit localement.
- J'évite les produits jetables à usage unique : rasoirs, gobelets, assiettes en plastique, lingettes.
- Je limite l'usage des piles en branchant quand c'est possible sur le secteur : radio, baladeur, lecteur MP3...et je choisis des piles rechargeables.
- Je bois l'eau du robinet : l'eau en bouteille coûte 50 fois plus cher.



JE NE FAIS PAS JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :

- Je ne prévois pas à l'avance ma liste de courses.
- J'oublie d'emporter mon panier ou un sac réutilisable quand je fais mes courses.
- Je ne vérifie pas les dates de limite de consommation (DLC).
- J'imprime de façon abusive, en ne choisissant pas le recto/verso ou le papier recyclé.



LES ASTUCES DE DUST ET DUSTY®

- Lors de l'achat d'un appareil ménager, je ramène l'appareil ancien au magasin ou je demande son enlèvement lors de la livraison du nouveau.
- Je laisse un panier dans le coffre de ma voiture.
- Je pose des demi citrons ou un verre de lait dans mon réfrigérateur pour chasser les mauvaises odeurs.
- Je fais fondre mes restes de savon et j'utilise cette eau dans un vaporisateur pour mes plantes afin de lutter contre les pucerons.
- Je note mes besoins au fur et à mesure, sur un bloc ou un tableau situé dans la cuisine pour éviter les tentations inutiles.

**J'AMÉLIORE MON BIEN-ÊTRE,
JE PENSE À MA SANTÉ.**

18



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Les polluants de l'air intérieur provoquent des allergies, des inflammations, des bronchites et du saturnisme.
- Seule une ventilation efficace permet d'évacuer la pollution de l'air.
- Un air intérieur non renouvelé, peut être plus pollué que l'air extérieur.



**JE FAIS
JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :**

- J'aère au moins 5 minutes par jour toutes les pièces, été comme hiver. Cela permet d'évacuer les odeurs, les polluants, les acariens et d'éliminer les excès d'humidité.
- Je nettoie et j'entretiens mes appareils de chauffage : un appareil encrassé, mal réglé ou privé d'air, produit du monoxyde de carbone (source d'asphyxie).
- Je choisis des peintures sans solvants et j'aère quand je peints.
- Je limite l'utilisation des aérosols et je fais attention aux instructions sur les étiquettes.
- Je pense à utiliser ma hotte aspirante et à la nettoyer régulièrement.

JE CHERCHE À :

Préserver la santé de ma famille

Je suis attentif à la qualité de l'air que je respire



JE NE FAIS PAS JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :

- Je n'aère pas lorsque je fais la cuisine (buée, vapeurs, moisissure ...).
- Je bouche les aérations. Même s'il fait froid dehors, je les maintiens dégagées et propres : elles sont conçues pour aérer suffisamment mon logement sans engendrer de dépenses inutiles. Une bonne ventilation est nécessaire pour mon confort, ma santé et le bon fonctionnement des appareils au gaz naturel.
- La nuit, j'utilise un chauffage d'appoint à combustion (gaz ou pétrole).
- J'utilise des bombes aérosols qui détruisent la couche d'ozone.



LES ASTUCES DE DUST ET DUSTY®

- Je n'utilise pas de manière excessive, les désodorisants, purificateurs d'air électriques ou autres (bombes, encens, papier d'Arménie...).
- J'aère mes pièces pendant que je fais mon lit.
- L'été :
 - j'ouvre mes fenêtres le matin et la nuit pour rafraîchir mon logement
 - je ferme vitres et volets aux heures les plus chaudes
- L'hiver :
 - j'évite de laisser le chauffage allumé avec les fenêtres ouvertes.

JE PROTÈGE MA FAMILLE, JE SÉCURISE MON LOGEMENT.



JE CHERCHE À :

Protéger ma famille

Je reste vigilant et j'anticipe les risques d'accident



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Les accidents domestiques provoquent, chaque année, 12 000 à 15 000 décès.
- Les accidents domestiques sont 3 fois plus nombreux que les accidents de la route.
- Les accidents domestiques coûtent 3 millions d'Euros, par an à la sécurité sociale.
- 60% des accidents ont lieu dans le logement ou ses abords.



JE FAIS JE GAGNE EN QUALITÉ DE VIE SI :

- Je mets tous les produits dangereux (ménagers, inflammables, médicaments...) hors de portée des enfants, je les laisse dans leur emballage d'origine et je lis attentivement le mode d'emploi.
- Je protège les angles vifs des meubles pour éviter les blessures et recouvre de tapis antidérapants les surfaces glissantes.
- Je débranche mes appareils électriques, mon téléphone et mon antenne TV en cas d'orage ou de tempête.
- Lors de l'utilisation d'une rallonge à enrouleur, je déroule complètement le fil pour éviter une surchauffe.
- Je mets mes casseroles sur les feux les plus proches du mur et je tourne la queue vers celui-ci.

- Je paie régulièrement mes primes d'assurance pour le bien-être de ma famille (en cas de sinistre, je préviens l'organisme et mon assureur sous 48 heures maximum et j'ai 5 jours pour adresser les documents liés au sinistre à celui-ci).
- J'apprends à mon enfant à respecter les animaux et à ne pas caresser des animaux inconnus (notions de propreté, hygiène, morsures...).
- Je protège tous les câbles électriques et je mets des cache-prise.



**JE NE FAIS PAS
JE PERDS EN QUALITÉ DE VIE SI :**

- Je laisse mon enfant sans surveillance où que ce soit (bain, piscine, table à langer, ...), ou sous la surveillance d'un autre enfant.
- Je porte mon enfant dans mes bras lors de la manipulation d'un récipient rempli de liquide brûlant, lorsque je fais la cuisine, ou que je bois mon café.
- Je présente un médicament à l'enfant comme une friandise au goût agréable : le médicament reste un médicament, qu'il doit prendre parce qu'il est malade.
- Je débranche un appareil en tirant sur le fil.
- Je touche un appareil électrique avec les doigts ou les pieds mouillés.
- Je laisse un appareil électrique à proximité de l'eau (sèche cheveux...).
- Je laisse un briquet ou des allumettes à la portée de mon enfant.
- J'allume mon barbecue avec un produit inflammable (alcool à brûler, essence...).
- Je facilite les accès aux fenêtres ou aux rampes des balcons (chaises, meubles à proximité).
- Je ne suis pas ou je suis mal assuré : l'assurance est obligatoire, son absence risque d'entraîner la résiliation du bail et l'expulsion du logement.



**LES ASTUCES
DE DUST
ET DUSTY®**

- Je ferme le robinet d'arrivée d'eau quand je pars en vacances.
- Pour une bonne température du bain, je mets le coude dans l'eau.
- Pour une bonne température du biberon, je teste sur le dessus de ma main.
- J'apprends à reconnaître les pictogrammes de danger. Les afficher dans la cuisine est un bon moyen de les apprendre et de sensibiliser toute la famille : les grands comme les petits.
- Je garde les numéros de téléphone des secours à côté de mon téléphone.
- Je garde les factures d'achat ou une photo de tous les objets qui ont une valeur.
- Je vérifie la date de validité de mon tuyau de raccordement gaz sur ma cuisinière.
- Je débranche toujours mes appareils avant de les nettoyer et j'attends leur arrêt complet quand je cuisine (robot, mixeur, couteau électrique...).
- Je pense à dégager les escaliers et lieux de passage (prévention des chutes, accès des secours...).

**JE RÉDUIS MES FRAIS,
JE FAIS DU CO-VOITURAGE.**



22

JE CHERCHE À :

Économiser et moins polluer

J'optimise mes déplacements et je bouge utile



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- Les transports sont à l'origine d'un tiers de la consommation totale d'énergie.
- En ville, 50% des trajets en voiture font moins de 3 km.
- Par kilomètre et par personne, le tramway consomme 15 fois moins d'énergie que la voiture.
- En ville, un 4x4 consomme 40% de carburant de plus qu'une voiture moyenne.





JE FAIS
JE GAGNE ET J'ÉCONOMISE SI :

- Je privilégie le vélo ou les transports en commun.
- J'emmène mes enfants à l'école à pied : je leur apprends à se diriger dans la rue ou dans le quartier, je leur enseigne le respect du code de la route.
- Je fais mes courses dans le quartier à pied.
- Je fais du co-voiturage avec mes voisins.
- Je coupe mon moteur lors des petits arrêts.
- Je roule à vitesse modérée et adopte une allure constante.
- J'adopte une conduite souple sans à-coups.
- J'entretiens mon véhicule : il consommera et polluera moins.



JE NE FAIS PAS
JE PERDS ET JE DÉPENSE SI :

- Je prends la voiture pour de petites distances.
- Je roule avec des pneus sous gonflés.
- Je multiplie les trajets inutiles (courses, école, journal...).
- J'abuse de la climatisation dans la voiture.
- Je laisse ma galerie sur le toit de ma voiture inutilement.



LES ASTUCES
DE DUST
ET DUSTY®

- Je marche : c'est bon pour la santé et mon porte-monnaie y gagne !
- J'entretiens mon vélo et je le rends accessible pour l'utiliser plus facilement
- Je n'utilise pas ma voiture sur l'ensemble du trajet : je la gare à proximité d'un arrêt de bus ou de tramway et je continue mon trajet en transport en commun.
- Si je dois prendre mon véhicule, je coordonne mes trajets avec les autres membres de ma famille, mes voisins et amis.



DUST ET DUSTY VOUS OFFRENT « UN CALENDRIER PERPÉTUEL »

ANNÉES

1981-2064

81	09	37
82	10	38
83	11	39
84	12	40
85	13	41
86	14	42
87	15	43
88	16	44
89	17	45
90	18	46
91	19	47
92	20	48
93	21	49
94	22	50
95	23	51
96	24	52
97	25	53
98	26	54
99	27	55
00	28	56
01	29	57
02	30	58
03	31	59
04	32	60
05	33	61
06	34	62
07	35	63
08	36	64

MOIS

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
4	0	0	3	5	1	3	6	2	4	0	2
5	1	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	5	1	3	6	1	4	0	2	5	0
3	6	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1
4	0	1	4	6	2	4	0	3	5	1	3
6	2	2	5	0	3	5	1	4	6	2	4
0	3	3	6	1	4	6	2	5	0	3	5
1	4	4	0	2	5	0	3	6	1	4	6
2	5	6	2	4	0	2	5	1	3	6	1

JOURS

D	1	8	15	22	29	36
L	2	9	16	23	30	37
M	3	10	17	24	31	
M	4	11	18	25	32	
J	5	12	19	26	33	
V	6	13	20	27	34	
S	7	14	21	28	35	

Exemple : 14 juillet 1988 ?

1. Cherchez le millésime dans le tableau **ANNÉES** (1988).
2. Continuez sur la même ligne dans le tableau **MOIS**, jusqu'au mois désiré (juillet).
3. Ajoutez au chiffre trouvé (5) le chiffre du quantième souhaité (14) : $5 + 14 = 19$
4. Cherchez dans le tableau **JOURS** Face au chiffre 19, vous trouvez jeudi.

Le 14 juillet 1988
était un Jeudi.



DUST ET DUSTY®
« LES 10 CLÉS DE L'HABITAT MALIN »



261 rue Simone Signoret - CS 20017 - 34077 Montpellier cedex 3
Tél. : 04 99 51 25 30 - Fax : 04 67 27 74 56
email: siege.ar@urohabitat.org

www.urohabitat.org www.convergence-lr.fr



DUST ET DUSTY® VOUS OFFRENT!
« LES 10 CLÉS DE L'HABITAT MALIN »



Les 29 Bailleurs Sociaux du Languedoc-Roussillon, aux côtés des Collectivités Territoriales, avec leurs partenaires, ont contribué à la réalisation de l'« **ALMANACH DES BONS GESTES POUR MEUX VIVRE SON HABITAT AU QUOTIDIEN** »

PHOTO: JACQUES-LOUIS BARRIÈRE / L'ESPRESSO. ILLUSTRATION: RUF. ID: HENRI BAUCON / AGF. AGENCE