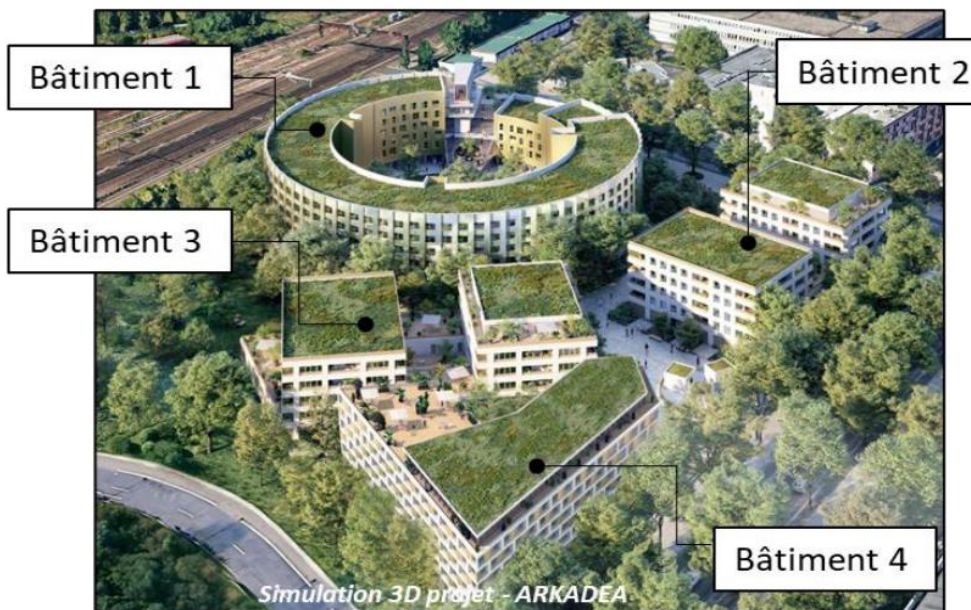


Résidence Etudiante  
70, avenue du Général de  
Gaulle 94010 CRÉTEIL



## Résidence Etudiante Créteil

### Livret des Gestes Verts

Tous les gestes pour préserver l'environnement  
et réaliser des économies

# Votre logement ?

## Un logement de qualité et respectueux de l'environnement

---

Aujourd'hui, un constat s'impose : nous devons tous minimiser nos impacts sur l'environnement en limitant nos consommations de ressources naturelles (eau, énergies, ...) et nos déchets.

Dans le cadre de ses activités, **le CROUS de CRETEIL**, s'est engagé dans une démarche de Haute Qualité Environnementale.

Ainsi, vous emménagez dans un logement certifié



---

En vous proposant un logement conçu et équipé selon cette certification, **CROUS CRETEIL**, en association avec **CITAE**, a souhaité améliorer votre cadre de vie et vous aider à réduire vos charges, tout en contribuant au développement durable de la planète.

La certification de votre logement a amené à optimiser les consommations de gaz, d'électricité et d'eau, votre confort, le choix des matériaux et leur impact sur la santé, votre sécurité et la résistance aux épisodes climatiques extrêmes comme les canicules.

Ce livret « Gestes Verts » a pour vocation de vous présenter les particularités environnementales de votre logement et de vous informer des bonnes pratiques à adopter dans votre quotidien afin de réaliser des économies et d'optimiser votre confort.

---

# Sommaire



Comment réaliser des économies d'énergie ? P.05



Comment réduire votre consommation d'eau ? P.08



Comment gérer vos appareils ménagers ? P.09



Comment gérer vos nuisances sonores ? P.10



Comment gérer vos déchets ? P.11



Comment entretenir votre logement ? P.19



Quelles mesures prendre en cas de canicule et vents violents et/ou inondations ? P.20



Comment préserver la biodiversité dans votre résidence ? P.25



## Comment réaliser des économies d'énergie ?

Votre logement est conçu pour limiter les consommations d'énergie. Une sous-station avec échangeur de chaleur alimentée par le réseau de chaleur urbain **CenergyY** est mis en œuvre.

### PRINCIPE D'UN RÉSEAU DE CHAUFFAGE URBAIN



### Mode de fonctionnement :



La chaleur est produite à partir d'énergies renouvelables à hauteur de plus de 60%.



Le recours aux énergies renouvelables permet également de réduire l'impact environnemental du service public de chauffage urbain de notre agglomération : à l'horizon 2025, le réseau de chaleur aura divisé par 4 ses émissions de gaz à effet de serre en 20 ans.



## Comment réaliser des économies d'énergie ?

Le chauffage d'un logement est un poste important de dépenses, de consommation énergétique et d'émission de gaz à effet de serre...

### Vos équipements :



Des radiateurs à eau chaude sont munis de robinets thermostatiques



Une ventilation est assurée par un système simple flux hygroréglable de type B

Il permet une régulation automatique des entrées d'air neuf et extraction d'air vicié en fonction de l'humidité et de l'activité humaine.

**Les + : un bon renouvellement d'air et une économie d'environ 15% sur les consommations liées au chauffage !**

## LES ACTIONS

### Pour conserver la chaleur dans votre logement :

- Fermez les volets dès que possible pour éviter les pertes de chaleur

### Pour renouvelez l'air dans votre logement :

- N'obstruez jamais les bouches d'aération
- Assurez-vous que les bouches d'extraction sont régulièrement nettoyées à l'eau chaude.



## Comment réaliser des économies d'énergie ?

Économiser de l'électricité tout en étant bien éclairé, c'est simple !

### Le saviez-vous ?



Une lampe basse consommation consomme :

- **4 fois moins** qu'une ampoule classique
- **30 fois moins** qu'une ampoule halogène
- **et dure 10 fois plus longtemps**

### LES ACTIONS

#### **Regardez l'étiquette énergie sur l'emballage des ampoules.**

Y figurent l'efficacité énergétique (de A pour les moins consommatrices à G pour les plus gourmandes) et l'efficacité lumineuse (plus le chiffre est grand, plus la lampe émet de la lumière pour une même énergie consommée)

#### **Privilégiez les lampes basses consommations**

Elles ont une durée de vie bien supérieure aux autres types de luminaires !

#### **N'oublier pas... éteignez la lumière quand vous quittez une pièce !**

**Gardez vos vitrages propres pour limiter la perte de lumière !**

**Et rappelez-vous, la meilleure lumière, c'est celle du jour, elle est gratuite !**



## Comment réduire votre consommation d'eau ?

Réduire la consommation en eau potable : des gestes simples pour une priorité...

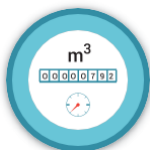
### Vos équipements



#### WC double chasse

Le petit bouton = 3 litres d'eau

Le gros bouton = 6 litres d'eau.



#### Compteurs d'eau individuels

Pour savoir s'il y a une fuite dans votre logement, fermez tous les robinets et faites un relevé de votre compteur à deux heures d'intervalle.



#### Un classement ECAU

associé à une buttée éco pour votre robinetterie garantissant une limitation de débit et des consommations d'eau potable.

## LES ACTIONS

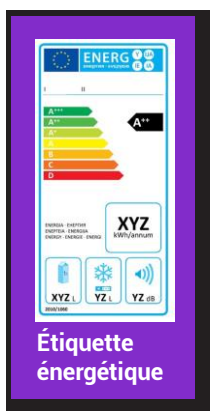
- **Évitez de faire couler inutilement de l'eau**  
pendant que je me brosse les dents ou que je me rase.
- **Utilisez correctement les toilettes :**  
Ils sont pourvus d'un mécanisme économiseur d'eau à double chasse. La quantité d'eau libérée est donc, selon le besoin, de 3 ou 6 litres, soit une **économie annuelle de 10 000 à 20 000 L d'eau !**
- **Vérifiez que le robinet est correctement fermé :**  
Un robinet qui goutte représente **10 litres d'eau gaspillés par jour !**





## Comment gérer vos appareils ménagers ?

Les équipements électriques consomment. C'est un poste important qu'il est possible de réduire...



Étiquette  
énergétique

### Le saviez-vous



Un cycle de lavage à 40°C consomme :  
**25 % moins d'énergie qu'un cycle à 60°C**



Le mode veille peut représenter  
**50% de la consommation d'un téléviseur.**



### Que faire des appareils en fin de vie ?

Référez-vous à la rubrique :  
**« comment gérer vos déchets ? »**

## LES ACTIONS

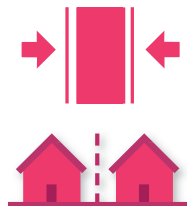
- Consultez l'étiquette énergétique lors de l'achat d'un appareil ménager. Elle indique la consommation électrique et les performances de l'appareil, du plus économe (catégorie A++ – flèche verte) au plus consommateur (catégorie G – flèche rouge).
- Eteignez complètement les appareils électriques (ordinateur, lecteur DVD, chaîne Hi-Fi...).
- Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur (à partir de 3 mm de givre) et dépoussiérez les grilles arrières afin de réduire votre consommation.
- Eteignez les plaques électrique de la cuisine avant la fin de la cuisson... elles restent chaudes encore plusieurs minutes !



## Comment réduire vos nuisances sonores ?

Maintenir le calme avec les logements mitoyens, c'est l'affaire de tous...

### Vos équipements



- Une **isolation acoustique performante**, permettant l'isolement aux bruits extérieurs, mais également des bruits intérieurs.
- Une **isolation acoustique entre logements** qui a fait l'objet d'une forte attention

### Le saviez-vous ?



Le tapage diurne est interdit au même titre que le tapage nocturne et les amendes sont les mêmes :  
**450 € pour la personne à l'origine du bruit**



### Ce que dit la loi :

« Aucun bruit particulier ne doit, par sa durée, sa répétition ou son intensité, porter atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme [...] »

(Article R. 1334-31 du code de la santé publique)

## LES ACTIONS

- **Limitez le niveau sonore de votre télévision, radio** : pour le respect et la tranquillité de vos voisins.
- **Evitez également de faire du bruit le matin de bonne heure et le soir tard.**



## Comment gérer vos déchets ?

Trier ses déchets, c'est permettre le recyclage qui contribue à faire des économies d'énergie et à préserver ainsi les ressources naturelles.

### Vos équipements :

Votre résidence est équipée d'un local de stockage déchets au RDC.

### Comment effectuer mon tri ?

Bac à couvercle Gris



Ordures Ménagères

Bac à couvercle jaune



Déchets Recyclables

Bac à couvercle Vert



Déchets Végétaux

Le verre



Dans des bornes à apport  
volontaire



## Comment gérer vos déchets ?

-----

Trier ses déchets, c'est permettre le recyclage qui contribue à faire des économies d'énergie et à préserver ainsi les ressources naturelles.

-----

### A mettre dans votre bac de tri (couvercle jaune)

- Tous les emballages en plastique :



- Tous les petits emballages en métal et aluminium :



- Et toujours les emballages en carton et les papiers :





## Comment gérer vos déchets ?

Trier ses déchets, c'est permettre le recyclage qui contribue à faire des économies d'énergie et à préserver ainsi les ressources naturelles.

### Collecte du verre

Les bouteilles et pots en verre, ainsi que les flacons de parfum, sont collectés en apport volontaire dans les silos de surface disposés sur la voie publique. N'oubliez pas déposer le verre, sans bouchon, ni couvercle.



SILO A VERRE LE PLUS PROCHE à 150 m de la résidence :

**A DEFINIR**

Les verres de table, la vaisselle en verre ou en porcelaine, les vases ou bien les ampoules ne se recyclent pas. Direction le bac des ordures ménagères, le gris, pour ces derniers :





## Comment gérer vos déchets ?

---

### Les encombrants :



Pour leur enlèvement, appelez le service des encombrants au 01 70 84 00 00. Service gratuit sur rendez-vous.

Les objets devront être déposés la veille au soir du rendez-vous, sur le trottoir, en veillant à ne pas gêner le passage des piétons

### Les vêtements ?



Plusieurs bornes d'apport volontaire sont réparties dans la ville. Les points les plus proches de votre résidences sont les suivants :





## Comment gérer vos déchets ?

La déchetterie D'Alfortville ouvre gratuitement et est à disposition de ses administrés.

15 Digue d'Alfortville, 94140 Alfortville



**Déchetterie communautaire** : lundi, mardi, jeudi, vendredi, dimanche

14:00–18:00

mercredi et samedi

09:00–12:30

14:00–18:00





## Comment gérer vos déchets ?

### Déchets acceptés :



**Encombrants incinérables** : bois de moins d'un mètre, plastique, polystyrène, PVC, ...



**Encombrants non incinérables** : portes-fenêtres, vitres, carrelage, placoplâtre, sacs de ciment, ...



**Gravats** : briques, pierres, béton (non armé), parpaings, ardoises, tuiles, terre, ...



**Déchets verts** : tontes, feuilles, branches, ...



**Métaux**



**Déchets d'Équipement et d'Ameublement (DEA) \*** : chaises, fauteuils, tables, literie, meubles de rangement, ...



**Déchets d'Équipements Électriques et Electroniques (DEEE)** : électroménager, outillage, appareils audio et vidéo, téléphones, ...



**Cartons** : tous les cartons propres pliés et aplatis.



**Déchets Diffus Spécifiques (DDS) \*** : solvants liquides, peintures, vernis, acides, bases, produits phytosanitaires, aérosols, combustibles,



**Huiles de vidange**



**Bidons d'huiles**



**Filtres à huile**



**Piles et accumulateurs**



**Lampes et néons**



**Textiles** : vêtements, linges de maison, ...



**Huiles de friture**



**Cartouches d'encre**



**Pneumatiques \*** de véhicules légers et deux roues déjantés.



**Radiographies**



**Objets réemployables \*** : meubles, livres, bibelots, vaisselle en bon état.





## Comment gérer vos déchets ?

### Les DEEE :

Les équipements électriques et électroniques (EEE) contiennent souvent des substances ou composants dangereux pour l'environnement (piles et accumulateurs, gaz à effet de serre, composants contenant du mercure, condensateurs pouvant contenir des PCB, etc.), mais ils présentent aussi un fort potentiel de recyclage des matériaux qui les composent (métaux ferreux et non ferreux, métaux rares, verre, plastiques, etc.).



Les DEEE font l'objet d'une collecte spécifique. Les points de recyclage les plus proches de chez vous sont les suivants (pour les DEEE de moins de 25 cm)

Chez vous ! ★





## Comment gérer vos déchets ?

---

### Emmaüs Connect – Créteil



1 Pl. de l'Abbaye, 94000 Créteil

Ouvert du lundi au vendredi  
De 14h à 17h

Fermé les samedi et dimanche

Téléphone : 01 80 05 98 80

### Ressourcerie

**approche** est la première Ressourcerie du Val-de-Marne. Elle est membre du Réseau des Ressourceries et du REFER (Réseau Francilien des acteurs du Réemploi) :

90 bis avenue Barbès, 94100 Saint-Maur-des-Fossés

01 48 83 13 67



Lundi au vendredi : 15h00 - 18h30  
1er samedi du mois : 14h30 - 18h30  
Fermé le 1er jeudi du mois

Pour plus d'informations :

<http://www.association-approche.com.fr/ressourcerie.html>

---



## Comment entretenir votre logement ?

### Pensez-y !

Pour rester cohérent avec la démarche environnementale, préférez les produits d'entretien bénéficiant d'écolabels officiels (Marque NF Environnement ou tout autre écolabel européen officiel).



## LES ACTIONS

### Comment bien entretenir votre logement ?

- En cas de tâche sur un mur : **faites un nettoyage doux à l'eau tiède.** N'utilisez pas de détergent.
- **Entretenez régulièrement et correctement votre ventilation mécanique contrôlée (VMC),** afin de conserver son efficacité maximale.

### Comment faire en cas de mauvaise évacuation de l'eau ?

- **N'utilisez pas de produits à base de soude** qui attaquent les joints et les canalisations.
- **Signalez au gestionnaire tout problème éventuel.**



## Quelles mesures prendre en cas d'inondations ?

---

L'inondation constitue un des risques naturel dans le département du Rhône. Deux types d'inondations sont présents : la crue lente et le ruissellement pluvial.



Le niveau de vigilance est établi pour l'ensemble des vigilances météorologiques suivant 4 couleurs :



Situation normale. Pas de vigilance particulière.



Risque de crue modeste ou de montée rapide des eaux n'entraînant pas de dommages significatifs, mais nécessitant une vigilance particulière dans le cas d'activités saisonnières et/ou exposés.



Risque de crue génératrice de débordements importants susceptibles d'avoir un impact significatif sur la vie collective et la sécurité des biens et des personnes.



Risque de crue majeure. Menace directe et généralisé de la sécurité des personnes et des biens.

---



## Quelles mesures prendre en cas d'inondations ?

### LES BONS REFLEXES !

#### Que faire AVANT l'inondation ?

- Fermer portes et fenêtres
- Couper le gaz et l'électricité
- Mettre les produits au sec
- Amarrer les cuves
- Faire une réserve d'eau potable
- Prévoir l'évacuation

#### Que faire PENDANT l'inondation ?

- S'informer de la montée des eaux (mairie ou 36 15 Infocrues)
- Couper l'électricité
- Evacuer qu'après en avoir reçu l'ordre
- Ne pas utiliser l'eau des puits particuliers

#### Que faire APRES l'inondation ?

- Aérer et désinfecter les pièces
- Chauffer dès que possible
- Ne rétablir l'électricité que sur une installation sèche
- S'informer de la qualité de l'eau du réseau public avant consommation



## Quelles mesures prendre en cas de canicule ?

---

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

### Quels sont les risques liés aux fortes chaleurs ?

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.

- Lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. C'est pourquoi la température du corps peut alors augmenter : on risque le coup de chaleur (hyperthermie – température supérieure à 40° avec altération de la conscience).
- En ce qui concerne l'enfant et l'adulte, le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. Mais, en conséquence, on perd de l'eau et on risque la déshydratation.

### Certains symptômes doivent vous alerter :

- Des crampes musculaires au niveau des bras, des jambes, du ventre...
- Plus grave, un épuisement peut se traduire par des étourdissements, une faiblesse, une insomnie inhabituelle.

### Un risque grave : le coup de chaleur

Il peut survenir lorsque le corps n'arrive plus à contrôler sa température, qui augmente alors rapidement. Il se repère par :

- une agressivité inhabituelle,
  - une peau chaude, rouge et sèche,
  - des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense,
  - une confusion, des convulsions et une perte de connaissance
-



## Quelles mesures prendre en cas de canicule ?

### LES BONS REFLEXES !

#### Que faire en cas de canicule ?

- En cas de malaise ou de troubles du comportement, appelez un médecin.
- Si vous avez besoin d'aide appelez la mairie.
- Pendant la journée, fermez volets, rideaux et fenêtres. Aérez la nuit
- Utilisez ventilateur et/ou climatisation si vous en disposez. Sinon essayez de vous rendre dans un dans un endroit frais ou climatisé (grandes surfaces, cinémas...) deux à trois heures par jour.
- Mouillez vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur, d'un gant de toilette ou en prenant des douches ou des bains.
- Buvez beaucoup d'eau plusieurs fois par jour si vous êtes un adulte ou un enfant, et environ 1.5L d'eau par jour si vous êtes une personne âgée
- Continuez à manger normalement.
- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11h-21h).
- Si vous devez sortir portez un chapeau et des vêtements légers
- Limitez vos activités physiques.



## Quelles mesures prendre en cas de vents violents ?

En fonction de sa force, le vent peut avoir des conséquences importantes et nécessiter une prudence accrue :

- Des coupures d'électricité et de téléphone peuvent affecter les réseaux de distribution pendant des durées relativement importantes.
- Les toitures et les cheminées peuvent être endommagées.
- Des branches d'arbre risquent de se rompre
- Les véhicules peuvent être déportés.

### LES BONS REFLEXES !

#### Que faire en cas de canicule ?

- Limitez vos déplacements et mettez-vous à l'abri.
- Rangez ou fixez les objets sensibles aux effets du vent ou susceptibles d'être endommagés.
- Soyez vigilants aux chutes possibles d'objets divers
- Fermez portes fenêtres et volets
- Prévoyez des moyens d'éclairage de secours
- Prenez vos précautions si vous utilisez un dispositif d'assistance médicale
- Mettez-vous à l'écoute de vos stations de radio locales.
- Prenez contact avec vos voisins et organisez-vous.





## Comment préserver la biodiversité dans votre résidence ?

S'affirmer en citoyen soucieux de la biodiversité et entretenir un jardin de manière durable ne demande pas de compétences particulières. Le plus dur est de changer sa façon de concevoir et de percevoir son jardin et les espaces verts !

### LES BONS REFLEXES !

#### Quelques idées et gestes simples :

- Respecter le rythme de la nature : laissez la faune et la flore de votre résidence en paix pour son épanouissement
- Limiter l'utilisation de pesticides, insecticides, désherbants...
- Limiter la consommation d'eau pour son jardin
- Récupérer de l'eau de pluie pour l'arrosage de son jardin
- Utiliser le paillage au sol pour protéger le sol
- Manger des fruits et légumes de saison
- Mettre en place un compost
- J'invite la faune en installant des nichoirs à oiseaux par exemple

Il existe de nombreux petits gestes à faire qui peuvent vous permettre de préserver l'environnement et de diminuer les factures d'eau et d'électricité.

**Si ces questions vous intéressent :**



**[www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)**



**MINISTÈRE DE L'ENVIRONNEMENT,  
DE L'ÉNERGIE ET DE LA MER**

**[www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr)**



**DEFIPourLaTERRE**

**[www.defipourlaterre.org](http://www.defipourlaterre.org)**

