

## ÉCONOMISER l'eau

Les Français consomment en moyenne 143 litres d'eau par jour et par personne. C'est beaucoup quand on sait qu'à peine 1 litre est bu ! Pour réduire sa consommation d'eau, on peut changer quelques habitudes et adopter quelques astuces.

### Les bonnes habitudes

Economiser l'eau c'est simple, en changeant ses habitudes et en apprenant de bons réflexes aux enfants.



#### À LA SALLE DE BAINS

- **Préférez les douches aux bains.** Mais attention, la douche ne doit pas dépasser 5 minutes.
- **Coupez l'eau sous la douche quand vous vous savonnez.** Même chose quand on se lave les mains. Chaque minute sans eau économise plusieurs litres.
- **Fermez le robinet pendant le brossage des dents.** Vous pouvez aussi utiliser un gobelet.



#### À LA CUISINE

- **Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.**
- Choisissez les programmes « Éco », les cycles courts à basse température voire à froid.
- **Pour faire la vaisselle à la main, il est plus économique de remplir les deux bacs de l'évier que de laisser couler l'eau.**
- La différence peut passer de 30 à 200 litres ! Un lave-vaisselle ne consomme que 12 à 16 litres.



#### AU JARDIN

- **Au jardin, sur les balcons, arrosez avec parcimonie, plutôt le matin ou le soir** pour éviter l'évaporation.

C'est aussi l'intérêt du paillage.

- **Surveillez la météo,** inutile d'arroser si la pluie est annoncée.
- Si c'est possible de la collecter, **pourquoi ne pas utiliser l'eau de pluie ?**

UN ROBINET QUI GOUTTE,  
C'EST 5 LITRES D'EAU  
PERDUE PAR HEURE,  
120 LITRES PAR JOUR !  
UNE CHASSE D'EAU QUI FUIT,  
C'EST 600 LITRES PAR JOUR,  
SOIT LA CONSOMMATION  
D'UNE FAMILLE DE  
4 PERSONNES !

# ÉCONOMISER l'eau

## Les astuces

Quelques équipements bon marché peuvent aussi vous aider à économiser l'eau, sans remettre en question votre confort !

### DES MOUSSEURS SUR LES ROBINETS

Un mousseur (ou aérateur) mélange de l'air à l'eau pour consommer 30 à 50 % d'eau en moins sans réduire le débit. Pour quelques euros, vissez-en sur chaque robinet encore non équipé ; vous économiserez des milliers de litres d'eau !

### UNE DOUCHETTE ÉCONOME

La douche quotidienne représente la première dépense d'eau d'un foyer : jusqu'à 120 litres par douche pour seulement 10 minutes !

Dans les magasins de bricolage, les douchettes économes rivalisent d'ingéniosité : elles régulent le débit de l'eau, changent de couleur quand vous passez trop de temps sous la douche, proposent un bouton pour stopper l'eau pendant qu'on se savonne... L'investissement est vite rentabilisé.



### UN SABLIER OU MINUTEUR DANS LA SALLE DE BAINS

Ce petit objet vous aidera à ne pas dépasser 5 minutes sous la douche. Les enfants se prendront au jeu. Ensuite, vous saurez calibrer seuls la durée idéale de votre douche.

#### Astuce

#### La chasse aux fuites

Si vous avez accès à votre compteur d'eau individuel, relevez les chiffres sur votre compteur juste avant d'aller vous coucher. Au réveil, si les chiffres ont changé alors que personne ne s'est levé, cherchez la fuite !

Avec le contrat « robinetterie-plomberie » ou « multiservices » d'Ophéa, un réparateur intervient chez vous en cas de fuite et vos équipements sont contrôlés une fois par an.

OPHÉA GÉNÉRALISE L'INSTALLATION DE ROBINETS MOUSSEURS, DE DOUCHETTES ÉCONOMES ET DE CHASSES D'EAU AVEC TOUCHE D'ARRÊT, L'ÉCONOMIE TOTALE RÉALISÉE ÉQUIVAUT À 70 PISCINES OLYMPIQUES !

## FAIRE DES ÉCONOMIES *de chauffage*

Un ménage dépense en moyenne 1 700 € par an en chauffage!  
Faire baisser cette facture, c'est possible avec des gestes simples qui ne changent pas le confort.

### *Des gestes simples*



#### **Pas de chauffage et de fenêtre ouverte**

Quand vous aérez, mettez votre radiateur sur position hors gel, puis remettez-le en place 10 minutes plus tard,

quand vous fermez la fenêtre.

#### **Pas de meuble devant les radiateurs**

Un meuble ou un rideau épais devant un radiateur empêche une bonne diffusion de la chaleur dans la pièce. Evitez surtout d'y faire sécher directement votre linge.



#### **Des volets fermés en hiver**

Dès la tombée de la nuit, les volets jouent le rôle d'isolant contre le froid extérieur. La nuit, pensez aussi à fermer vos double rideaux.



#### **Pas de chauffage d'appoint**

Ils sont très énergivores et interdits dans les logements pour des raisons de sécurité.

#### **Des portes fermées en journée**

Si vous n'utilisez pas vos chambres en journée, fermez leurs portes pour conserver la chaleur.



**Si vous partez plus d'une journée**, baissez le chauffage sur hors gel.

### DES PETITES ASTUCES

- **Installez un thermomètre** dans votre pièce à vivre et la salle de bains, pour vérifier que la température est bien réglée.
- **Un bas de porte en tissu ou à brosse**, installé sur la porte d'entrée, limite les pertes de chaleur.
- **Laissez libres les grilles d'aération et ventilation.** Elles permettent d'évacuer l'humidité et un air sec est plus facile à chauffer.
- **Dépoussiérez régulièrement vos radiateurs et convecteurs** pour qu'ils chauffent bien.

### LE CHÈQUE ÉNERGIE

IL VOUS AIDE À PAYER VOS FACTURES INDIVIDUELLES DE GAZ ET D'ÉLECTRICITÉ. AUCUNE DÉMARCHÉ À FAIRE SI VOUS Y AVEZ DROIT

(selon vos ressources et votre situation familiale).

# FAIRE DES ÉCONOMIES *de chauffage*

## BIEN UTILISER VOS ROBINETS THERMOSTATIQUES

La plupart des radiateurs de vos logements sont équipés de robinets pour régler la température de la pièce, en fonction de vos heures de présence et de sa température idéale :

- 22 ° dans la salle de bains occupée, sinon 18°
- 19/20° dans les pièces à vivre
- 17/18° dans la chambre la nuit

*Souvenez-vous*

**1° de moins  
= 7% d'économie !**

Dans les logements BBC, économes en énergie, tout est conçu pour éviter les déperditions de chaleur. Utilisez au maximum la programmation et respectez les consignes données à l'entrée dans votre logement pour faire d'importantes économies de chauffage.

## MA CONSO PERSO

Quel que soit votre mode de chauffage, individuel ou collectif, vous ne payez que ce que vous consommez !

Les répartiteurs électroniques installés sur les radiateurs ou les compteurs d'énergie, à l'entrée de votre logement, relèvent votre consommation personnelle.

Vos efforts et vos bons gestes seront automatiquement répercutés sur votre facture !



## Un problème de chauffage ?

Contactez le centre de la relation client au 03 88 60 83 83.

En soirée, week-end ou jour férié, contactez les urgences techniques de votre quartier (numéros sur le site internet Ophéa ou l'appli mobile).



## LES AIDES *au logement*

Vous êtes locataire et vous avez des revenus modestes ?  
Il existe des aides pour payer les dépenses liées à votre logement.  
Informez-vous et faites valoir vos droits.

Ces aides sont recalculées tous les 3 mois sur vos ressources des 12 derniers mois pour mieux s'adapter à votre situation actuelle. Grâce à la mise en place du prélèvement de l'impôt à la source, vos ressources sont communiquées automatiquement à la Caf...

Mais certaines ressources, comme les pensions alimentaires, les frais réels, les frais de tutelle, votre chiffre d'affaires comme travailleur indépendant doivent être déclarés tous les 3 mois.

Nom de l'aide	Pour qui ? Quels critères ?	Contacts/ Comment en bénéficier ?
L'Aide Personnalisée au Logement (APL)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Versée aux locataires d'un logement conventionné APL (comme la majorité des logements Ophéa).</li><li>• Calculée selon la composition de la famille et les conditions de ressources.</li></ul>	Informations et simulations du montant de l'aide sur <a href="http://caf.fr">caf.fr</a>
L'Allocation de Logement Familial (ALF)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Versée en raison de votre situation familiale (bénéficiaire de prestations familiales, enfants à charge...).</li><li>• Calculée selon la composition de la famille et les conditions de ressources.</li></ul>	
L'Allocation de Logement Social (ALS)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Versée si vous ne pouvez prétendre ni à l'APL ni à l'ALF.</li><li>• Calculée selon la composition de la famille et les conditions de ressources.</li><li>• Les conditions d'attribution diffèrent selon que vous êtes en location ou que vous résidez en foyer.</li></ul>	

CHÔMAGE, REPRISE D'ACTIVITÉ, NAISSANCE, SÉPARATION... SIGNALEZ TOUT CHANGEMENT DE SITUATION À LA CAF POUR RECALCULER SON MONTANT AU PLUS JUSTE !

# LES AIDES *au logement*

## LES AIDES À L'INSTALLATION

- **L'avance Loca-pass d'Action Logement** c'est un prêt à 0%, qui se rembourse jusqu'à 36 mois, avec des mensualités de 15 € minimum. Il vous permet de payer le dépôt de garantie. Chez Ophéa, il est limité à 1 mois de loyer sans charges. Toutes les conditions sur

[www.actionlogement.fr](http://www.actionlogement.fr)

- **Les aides au déménagement :**

La Caf peut verser une prime de déménagement dans les 6 mois qui suivent le déménagement, si vous avez au moins 3 enfants.

- **L'aide Mobili-pass**, versée par Action logement, aide les salariés d'entreprises de plus de 10 salariés, qui déménagent pour raison professionnelle.

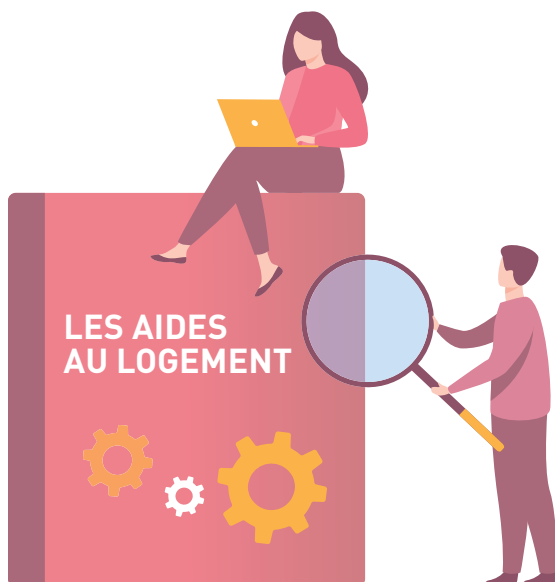
## LES AIDES EN CAS DE DIFFICULTÉS DE PAIEMENT

Des aides existent pour faire face aux difficultés de paiement de vos charges ou de vos factures d'énergies...

- Une assistante sociale de votre Centre Communal d'Action Sociale pourra vous orienter, si nécessaire, vers le **Fonds de Solidarité Logement**.

- Les fournisseurs d'énergies ont des **Tarifs de Première Nécessité** (électricité) ou des **Tarifs Spécial Solidarité** (gaz) pour les personnes en difficulté.

- **Le chèque énergie** est envoyé chaque année par l'Etat à près de 5,7 millions de ménages modestes. Si vous êtes éligible, vous le recevrez automatiquement.



### En cas de difficultés, des solutions !

Si vous avez des difficultés de paiement, prévenez sans attendre votre chargé de clientèle Ophéa. Il vous aidera à trouver des solutions adaptées à votre situation. Ne laissez pas une dette s'aggraver, répondez toujours aux relances d'Ophéa, qui trouvera une solution pour vous aider.

# Ophé'astuces

DES FICHES PRATIQUES POUR ÊTRE BIEN **CHEZ SOI**

## ÉVITER les nuisibles

Les petites bêtes nuisibles peuvent être présentes n'importe où, si elles trouvent de quoi se nourrir. Soyons tous vigilants pour éviter leur prolifération, avec ces quelques réflexes et un nettoyage régulier des logements et des parties communes.

### La grande famille des nuisibles



#### LES CAFARDS ET LES BLATTES

Durant la journée, ils se glissent dans les recoins des pièces chaudes et sortent la nuit pour se nourrir des débris alimentaires. Ils se nourrissent de tout mais aiment particulièrement les aliments sucrés, les féculents, le pain.



#### LES SOURIS

Ces rongeurs mangent comme l'homme. Si elles trouvent la nourriture suffisante, elles peuvent habiter un territoire de quelques mètres carrés et provoquer de graves dégâts sur les installations électriques et l'isolation.



#### LES PUNAISES ET LES PUCES

Elles sont visibles à l'œil nu et surtout actives la nuit. Face à la recrudescence des punaises de lit, qui colonisent les sommiers, les matelas, les bois de lit, les dessous de tapis... soyez très vigilant avec les meubles, les vêtements d'occasion, les bagages où vous stockez du linge.



#### LES RATS

Ils aiment les endroits humides et ont un excellent odorat. Enfermez vos déchets dans des sacs et fermez les couvercles des

bacs à ordure.



#### LES FOURMIS

Faciles à repérer puisqu'elles vivent en colonie, elles peuvent s'installer en intérieur et faire leur nid sous un plancher ou derrière un lave-linge (elles aiment l'humidité). Vaporisez leurs lieux de passage de répulsifs naturels, tels un mélange de vinaigre et d'eau.



#### LES PIGEONS

Évitez de les nourrir pour ne pas encourager leur prolifération, source de nombreuses nuisances : déjections, nids, maladies...

#### POUR ÉVITER LES NUISIBLES

PAS DE MIETTES, UNE  
POUBELLE FERMÉE, DES  
ORDURES JETÉES DANS DES  
SACS TOUS LES JOURS, PAS  
DE VAISSELLE SALE DANS  
L'ÉVIER, TOUS VOS  
ALIMENTS STOCKÉS  
HERMÉTIQUEMENT !

# ÉVITER les nuisibles

## Les bons réflexes préventifs

- **Balayez ou aspirez votre cuisine ou votre salle à manger après chaque repas**, les miettes les attirent.
- **Nettoyez régulièrement votre cuisine**, en particulier les appareils électroménagers et la hotte.
- **Conservez les aliments dans des boîtes fermées hermétiquement.**
- **Faites la vaisselle systématiquement.**
- **Ne jetez jamais de nourriture sans l'avoir mise dans un sac en plastique fermé.**
- **Utilisez une poubelle avec couvercle** et videz-la chaque jour dans un sac fermé.
- **Évitez l'encombrement de votre logement**, pour réduire les endroits où ces bêtes peuvent se réfugier.
- **Tenez votre cave en bon état de propreté.**
- **Ne stockez pas de produits alimentaires dans les caves, garages ou greniers.**



## LA BONNE RÉACTION

En cas d'infestation, consultez sur internet de nombreuses astuces et remèdes naturels pour vous débarrasser des nuisibles. Vous trouverez aussi dans les magasins spécialisés des répulsifs ou des grilles anti-rongeurs à placer sur leurs possibles voies d'accès.

Pour un problème de rats ou de souris et de pigeons dans les parties communes ou les espaces extérieurs, de punaises, de cafards ou de blattes dans votre logement ou les parties communes, contactez **Ophéa** pour éviter une propagation. Votre bailleur mettra en place un traitement pour les parties communes et une entreprise spécialisée prendra RDV avec vous pour le traitement de votre logement selon le protocole qui vous sera indiqué.

### Important !

Un traitement annuel par procédé gel est prévu contre les cafards dans tous les logements et dans les parties communes. Cette désinsectisation démarre début mars, vous serez informé par affichage dans votre entrée. Il est indispensable que tous les appartements soient traités. Organisez-vous pour être là ou confier vos clés à un voisin.



## L'ASSURANCE *habitation*

Assurer le logement que vous louez est une obligation. Ce contrat d'assurance protège votre famille, vos biens et votre logement. Révisez vos garanties et les bons réflexes en cas de sinistre.

### UNE ASSURANCE OBLIGATOIRE

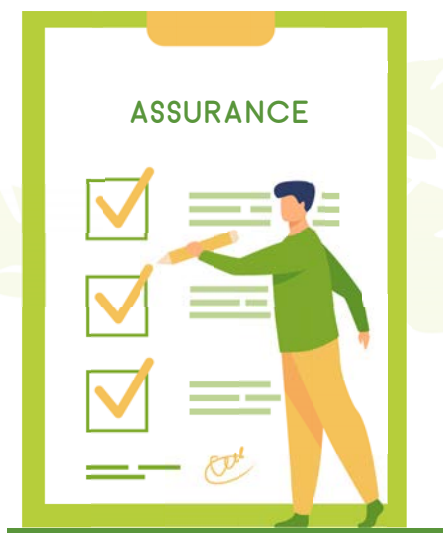
Lors de la remise des clés de votre appartement, puis chaque année, vous devez fournir à Ophéa **une attestation d'assurance couvrant les risques locatifs**. Ce contrat habitation couvre les dommages causés aux biens mobiliers et immobiliers en cas de dégât des eaux, d'incendie, d'explosion, de catastrophe naturelle et tempête, de vol, de vandalisme...

### UNE COUVERTURE INDISPENSABLE

Pour être parfaitement protégé, il est conseillé d'opter pour une **multirisque habitation** proposée par tous les assureurs. Elle couvrira également **vos mobiliers, vos objets de valeur et une garantie responsabilité civile** envers vos voisins et des tiers. Par exemple, si votre enfant casse une vitre en jouant au ballon, votre assurance prendra en charge les frais de réparation.

Libre à vous de comparer les contrats et de souscrire auprès de l'assureur de votre choix.

Si vous souhaitez changer d'assurance, respectez le délai de résiliation : après un an de contrat, il vous suffit d'envoyer un courrier de résiliation par courrier recommandé.



L'ASSURANCE  
HABITATION EST UNE  
OBLIGATION. SA  
NON-PRÉSENTATION  
PEUT ALLER JUSQU'À  
LA RÉSILIATION DU BAIL.

# L'ASSURANCE *habitation*



## DES GARANTIES COMPLÉMENTAIRES

Les contrats d'assurance habitation proposent de nombreuses garanties en option. Elles augmentent le coût de votre assurance mais peuvent être utiles. A vous de peser le bénéfice /risque.

- **La garantie dommages électriques** couvre vos appareils électriques et informatiques quotidiens détériorés par une surtension du réseau électrique (orage, foudre).
- **Rééquipement à neuf** : la plupart des contrats limitent cette garantie à 5 ans. Elle ne sera pas utile si vos appareils sont plus anciens.
- **Le bris de glace** vous couvre en cas d'incident. Bien souvent une franchise s'applique, c'est à dire une somme forfaitaire qui reste à votre charge.
- **L'Assurance scolaire** protège vos enfants dans leurs activités scolaires et extra-scolaires. Elle comprend un volet responsabilité civile pour les dégâts causés à des tiers et une assurance pour les dommages corporels subis par l'enfant.

- **La protection juridique** vous assiste en cas de conflit ou de litige dans votre vie quotidienne par le règlement de frais de procédure ou des conseils. Mais diverses associations de consommateurs peuvent aussi jouer ce rôle.

### Astuce

#### Que faire après un sinistre ?

- Remplissez un constat dans les 5 jours après le sinistre (s'il y a lieu, avec les autres parties concernées : voisins, Ophéa, tiers) et envoyez-le à votre assureur (2 jours pour un cambriolage).
- En cas de vol, déposez plainte auprès de la police ou de la gendarmerie et recueillez des témoignages.
- Avertissez Ophéa et vos voisins.
- Assistez à l'expertise déléguée par votre assureur. Ne jetez pas tout de suite vos biens endommagés. Constituez un dossier avec tous les justificatifs possibles (devis de remise en état, factures, photos, bons de garantie...).

## COMMENT PAYER *son loyer* ?

Pour payer votre loyer chaque mois, Ophéa vous offre plusieurs solutions qui vous évitent de vous déplacer : le prélèvement, le paiement en ligne et le virement. Vous pouvez également régler en espèces, chèque, carte bancaire ou Eficash .

### LE PRÉLÈVEMENT AUTOMATIQUE

C'est la solution la plus simple. Une fois mis en place il vous évite d'oublier et aussi d'avoir à vous déplacer. Sa mise en place est gratuite !

- Il peut s'activer à tout moment. Le formulaire d'adhésion est disponible sur notre site internet dans la rubrique « le loyer » ou dans votre espace locataire <https://monespace.ophea.fr/> Il vous suffit de transmettre ce formulaire accompagné d'un RIB à Ophéa par courrier ou de le déposer dans un de nos sites (au siège ou en agence) ou via votre espace locataire.
- Vous choisissez le jour du prélèvement : le 2, le 7 ou le 10 du mois.
- Le montant de votre prélèvement est recalculé automatiquement si le montant de votre loyer ou de votre aide au logement change.

### LE PAIEMENT EN LIGNE



C'est un mode de paiement qui fonctionne 24h/24 et 7j/7. C'est rapide, simple et sécurisé.

- Vous devez avoir à portée de main votre avis d'échéance et votre carte bancaire.
- Pour y accéder : rendez-vous sur le site internet [ophea.fr](https://ophea.fr), cliquez sur « paiement en ligne » ou dans votre espace locataire sur internet ou sur l'appli Ophéa.

### ZÉRO PAPIER !

CRÉEZ VOTRE ESPACE LOCATAIRE SUR LE SITE INTERNET OPHÉA OU SUR L'APPLICATION MOBILE OPHÉA. VOS AVIS D'ÉCHÉANCE SONT ARCHIVÉS DANS VOTRE ESPACE PERSONNEL. VOUS POUVEZ Y PAYER VOS ÉCHÉANCES EN LIGNE PAR CARTE BANCAIRE.



# COMMENT PAYER *son loyer* ?

*Et toujours des solutions classiques*



## DES BORNES DE PAIEMENT AUTOMATIQUES

- Elles sont à votre disposition dans le hall d'accueil du Pôle de l'Habitat social (24 route de l'Hôpital à Strasbourg).

- Muni de votre avis d'échéance vous pouvez payer en espèces ou carte bancaire.
- Les horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 17h (16h le vendredi).



## LE PAIEMENT PAR VIREMENT BANCAIRE

- Les coordonnées bancaires d'Ophéa se trouvent au dos de votre avis d'échéance.

### En cas de difficultés, des solutions !

Si vous avez des difficultés de paiement, prévenez sans attendre votre chargé de clientèle. Il vous aidera à trouver des solutions adaptées à votre situation.



## LE CHÈQUE BANCAIRE

- A vous de transmettre votre chèque (libellé à l'ordre d'Ophéa) accompagné du coupon figurant en pied de votre avis d'échéance.



## EFICASH

- Ce service est disponible dans tous les bureaux de Poste. Il vous permet de payer en espèces sur présentation de votre avis d'échéance.
- La Poste facture ce service 3 €.



**Ophéa**'astuces  
DES FICHES PRATIQUES POUR ÊTRE BIEN CHEZ SOI

POUR ÊTRE BIEN CHEZ SOI, DÉCOUVREZ TOUTES LES FICHES PRATIQUES SUR [OPHEA.FR](http://OPHEA.FR)

**Ophéa**  
EUROMETROPOLE  
HABITAT  
STRASBOURG

## LE BON éclairage

Chaque famille utilise en moyenne 25 ampoules. Voici quelques conseils pour choisir la bonne ampoule pour chaque pièce, gagner en confort et économiser en électricité.



### LES TYPES D'AMPOULES

Aujourd'hui, on ne vend plus de lampes à incandescence et halogènes, trop gourmandes en énergie. Remplacez-les au fur et à mesure par des ampoules à basse consommation et longue durée de vie.

- **Les tubes fluorescents « néon »**

fonctionnent sur le même principe que les ampoules basse consommation. Leur éclairage peut être blanc ou coloré.

- **Les lampes basse consommation ou fluocompactes**

- plus chères que les ampoules classiques- réduisent nettement votre consommation d'électricité (jusqu'à 80%) et durent jusqu'à 7 fois plus longtemps.

Elles s'allument progressivement et sont donc plus adaptées aux pièces qui restent longtemps allumées.

- **Les LED** ont un prix d'achat élevé mais elles consomment jusqu'à 90 % d'énergie en moins et durent jusqu'à 25 ans.

On en trouve plusieurs sortes :

- **Les LED à filament** qui ressemblent aux anciennes lampes à incandescence

- **Les OLED** (organic LED) qui produisent une lumière plus diffuse et étendue

- **Les smart LED connectées** qui transmettent des informations pour lancer de la musique, changer de couleur, baisser d'intensité via un smartphone.

### NE CHOISISSEZ PLUS VOS AMPOULES EN WATTS

Maintenant ce sont les lumens (lm) qui comptent : plus ils sont élevés, plus la lampe émet de lumière. Retenez ces équivalences.

Puissance d'une lampe à incandescence (en watts)	Lumens pour obtenir une lumière équivalente
15	130
25	240
40	440
60	750
75	990
100	1420
150	229

RECYCLEZ VOS AMPOULES DANS LES BACS DE TRI DES REVENDEURS : PARCE QUE ELLES SONT RECYCLABLES À 93 % ET QUE LES FLUOCOMPACTES CONTIENNENT DU MERCURE.

# LE BON éclairage



## CHOISIR LA TEMPÉRATURE DE LA LUMIÈRE

Lumière chaude ou lumière froide peuvent créer l'ambiance d'une pièce. Reposante (chambre, séjour) ou dynamique (cuisine, salle de bains), choisissez la couleur de vos ampoules selon l'usage de la pièce. Cette « température » est indiqué **en kelvins (K)** :

- du **blanc « chaud »** qui paraît plus « jaune » : **moins de 3300 K**
- en passant par le **blanc « neutre »** : **3300 à 5300 K**
- au **blanc « froid »** qui paraît plus « bleu » : **plus de 5300 K**

### Le saviez-vous ?

La lumière du jour correspond à une température de 5000 K environ.

## Des gestes simples

- Les lampes basse consommation ou **fluocompactes dégagent des ondes électromagnétiques**. Il est recommandé de garder 30 cm de distance en cas d'utilisation prolongée (bureau, chevet).
- **Ne laissez pas allumées de lumières inutiles**, vous économiserez de l'électricité.
- **Dépoussiérez régulièrement vos ampoules** pour gagner en intensité lumineuse. Une ampoule sale produit entre 25 et 40 % d'éclairage en moins.

## Ophéa chasse le gaspillage

Pour économiser l'électricité dans les parties communes, Ophéa a progressivement remplacé ses ampoules à incandescence par des ampoules basse consommation et mis en place des minuteries ou détecteurs de présence, y compris pour l'éclairage extérieur, dans tous ses bâtiments.

## DÉCODER L'ÉTIQUETTE DES AMPOULES

**L'efficacité énergétique :** la majorité des lampes fluocompactes et des LED sont classées A+.

Les plus efficaces : A++

**La température de la lumière en kelvins (K)**



**La puissance en watts**  
**L'intensité en lumens**

## DE L'AIR PLUS SAIN *chez vous*

On passe environ 80% de notre temps dans des espaces clos où l'air est plus pollué qu'à l'extérieur. Repérez les polluants du quotidien et prenez de bonnes habitudes pour respirer mieux chez vous !

### CE QU'IL FAUT SAVOIR

Imaginez que votre logement respire ! Sans aération, l'oxygène diminue et le monoxyde de carbone augmente. Vous respirez un air pollué, mauvais pour la santé. De plus, un logement bien aéré se débarrasse de l'humidité, il est plus facile à chauffer. Imaginez qu'une famille de 4 personnes produit 32 litres de vapeur d'eau chaque jour, rien qu'en respirant, cuisinant, se douchant...

### *Des gestes simples*



**Aérez 10 minutes le matin et le soir, été comme hiver**  
C'est suffisant pour renouveler l'air intérieur de l'appartement,

évacuer l'air pollué par le chauffage, les produits d'entretien, le tabac... et sécher l'humidité produite par ses habitants (respiration, cuisson, douche...).

#### **Ouvrez vos fenêtres selon vos activités**

Quand vous faites le ménage, le repassage, du bricolage, quand vous préparez le repas, prenez une douche ou faites sécher du linge, pensez à ouvrir ou entrouvrir une fenêtre pour évacuer la poussière et la vapeur.



**Nettoyez et dégagez les grilles de ventilation**

Ne bouchez jamais ces grilles qui assurent une circulation d'air indispensable.

Pensez à les nettoyer deux fois par an pour qu'elles restent efficaces.



**Préférez les produits écologiques**

Pour le ménage ou le bricolage, évitez les produits qui contiennent des Composés Organiques

Volatils (COV). Le niveau d'émissions dans l'air est indiqué sur l'emballage selon une échelle allant de A+ (émissions faibles) à C (émissions fortes). Fiez-vous à l'écolabel ou aux produits d'origine naturelle.

UN AIR PLUS SAIN EST  
MEILLEUR POUR LA SANTÉ  
AVEC MOINS D'ALLERGIES,  
DE TOUX, DE MAUX DE  
TÊTE ET DE PROBLÈMES  
RESPIRATOIRES.

# DE L'AIR PLUS SAIN *chez vous*

## OÙ SONT LES SOURCES DE POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR ?



- Les moquettes et revêtements de sols



- Les meubles neufs



- Les peintures



- Les produits d'entretien, l'eau de Javel



- Les bougies, encens, désodorisants, brûle-parfum



- Le tabac



- Les chauffages d'appoint à combustion



- L'humidité



- Les poils d'animaux...

## UN MÉNAGE PLUS PROPRE

Le bon réflexe, c'est de faire son ménage fenêtre ouverte pour évacuer la poussière et les particules de produits ménagers.

- De manière générale, **évitez d'utiliser trop de produits ménagers ou de les surdoser.**
- **Évitez les produits en spray**, dont les fines particules pénètrent dans les poumons.
- **Ne mélangez jamais les produits.** Un mélange d'eau de javel et de décapant ou détartrant peut produire un gaz toxique.
- **Pour les produits « faits maison », limitez le nombre d'ingrédients et les quantités d'huiles essentielles.**
- **Passez régulièrement l'aspirateur**, surtout dans les zones de repas. **Sortez les poubelles tous les jours.** Vous éviterez aussi les nuisibles.

### Bien utiliser sa VMC

Si vous êtes équipé d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC), ne l'éteignez pas, elle est conçue pour fonctionner en permanence.

Sa vitesse est modulable : mettez le débit maximal quand vous faites la cuisine ou quand vous prenez une douche par exemple.

Les logements à basse consommation d'énergie (BBC), mieux isolés, plus étanches à l'air, sont sensibles à la pollution de l'air intérieur. Ils sont souvent équipés d'un système de VMC, mais ils ont aussi besoin d'une bonne aération.

Pour tester le bon fonctionnement de votre VMC, tenez une feuille de papier devant la bouche d'extraction d'air. Elle doit être attirée vers la bouche sans être aspirée.