



# ÉCO- RÉFLEXES

DES GESTES UTILES  
POUR LA  
PLANÈTE



Parme  
Votre solution meublée



## ÉCO- RÉFLEXES

Chez Parme, grâce à des gestes économiques, chaque résident peut agir au quotidien pour préserver son espace de vie.

De la chambre au studio meublé, il s'agit pour tous de cohabiter dans un même lieu. Des réflexes simples peuvent être adoptés très facilement en vue de limiter les petites dégradations de la vie courante et garantir le confort de chacun.

**ECO-RÉFLEXE 1 : Bien recycler ses déchets**

**ECO-RÉFLEXE 2 : Économiser l'énergie**

**ECO-RÉFLEXE 3 : Maîtriser sa consommation d'eau**

**ECO-RÉFLEXE 4 : Assainir l'air de votre logement**

**ECO-RÉFLEXE 5 : Optimiser l'utilisation de la laverie**

**LE RÉFLEXE ECO-CITOYEN : Bien vivre avec ses voisins**



# Bien recycler ses déchets

## Donner une « seconde vie » à vos déchets

- Je trie mes déchets et les dépose dans les conteneurs prévus (**vert**: déchets non recyclables, **blanc**: verre, **jaune**: plastique/papier/carton). Ainsi, je suis attentif aux instructions de recyclage indiquées sur les produits et les emballages
- Je jette les piles et chargeurs dans les collecteurs de piles



### Chez Parme...

Votre gestionnaire de résidence vous conseille, si besoin, pour le tri des déchets.  
Son bureau est également pourvu d'un collecteur de piles.

### Le saviez-vous ?

Chaque français produit en moyenne 353 kg de déchets par an, soit 1 kg par jour. Un chiffre qui a doublé en 40 ans.  
La poubelle d'aujourd'hui se compose en moyenne de :

**29%** de matière organique (épluchures, aliments...)

**25 %** de papier et carton

**13 %** de verre

**11 %** de plastique, **4 %** de métaux et

**18 %** de textile ou combustible...



# Économiser l'énergie

## Pensées pas si bêtes

### Lumière

- J'éteins les lumières quand je quitte ma chambre ou une pièce
- Quand cela est possible, je privilégie l'éclairage naturel en journée
- Je signale les problèmes éventuels

### Électricité

- Je n'installe pas d'appareils supplémentaires dans ma chambre (convecteur)
- Je ne laisse pas les appareils en veille
- Je signale les problèmes de température et les appareils défectueux
- Je ne couvre pas les radiateurs avec mes vêtements : outre le danger encouru, la chaleur ne peut pas se diffuser
- Je pense à éteindre les appareils électriques (plaques, fours...)
- Je nettoie mon réfrigérateur pour optimiser ses performances (astuce : pendant les vacances, je pense à vider mon réfrigérateur, à le laisser ouvert et à le débrancher)

## Le saviez-vous ?

Un halogène utilisé **3 heures** par jour consomme annuellement l'équivalent de **23 ampoules** basse consommation.

Un appareil en veille pendant une journée consomme autant d'énergie que pendant **3 heures** d'utilisation.

## Chez Parme...

Pour limiter la consommation d'énergie, Parme s'engage dans :

- le remplacement de 50 000 ampoules basse consommation dans les parties communes en 2011
- l'installation de détecteurs de présence dans les lieux communs et de minuteries sur les plaques de cuisson et les fours.



# Maîtriser sa consommation d'eau

## Petits gestes « anti gaspi »

- Je m'assure que les robinets sont bien fermés quand je quitte ma chambre ou les lieux communs tels que la cuisine ou la tisanerie
- Je signale toute fuite d'eau (et Parme se charge de la réparer)
- Je ne laisse pas couler l'eau (vaisselle, lavage des mains...)



### Chez Parme...

Parme privilégie la maintenance des installations grâce à deux visites de contrôle par an. Pour économiser l'eau, Parme intègre des systèmes de récupération des eaux de pluie et des eaux usées. De plus Parme utilise des économiseurs pour réduire le débit de l'eau.

### Le saviez-vous ?

Une fuite d'eau représente **35 000 litres** par an. Un Français consomme en moyenne **140 litres** d'eau par jour.

#### Voici quelques chiffres :

**70 litres** pour une douche

**10 litres** pour une chasse d'eau

**80 litres** pour une machine à laver



# Assainir l'air de votre logement

## Un logement aérien ?

- Je ne couvre pas les bouches d'aération et je pense à les nettoyer régulièrement
- J'éteins le radiateur et aère cinq minutes pour renouveler l'air de la pièce

### Chez Parme...

Lors de l'état des lieux, Parme remet au propre les chambres détériorées par l'humidité. Attention, c'est le résident responsable des dégradations liées à l'humidité qui prendra en charge ces coûts.

### Le saviez-vous ?

Les plantes aident à respirer dans un environnement plus sain. Elles absorbent les polluants, rejettent également de l'oxygène.



# Optimiser l'utilisation de la laverie

## Du linge propre à moindre coût ?

- Pour le respect des autres résidents, je n'utilise pas une machine pour laver un seul textile
- Je lave le linge à 40°C, s'il n'est pas trop sale, c'est plus économique et mes vêtements dureront plus longtemps !
- Pour faire des économies, des produits naturels, moins chers que des détergents classiques, sont utilisables
- J'évite de mettre deux fois la dose de produit pour laver mon linge, celui-ci ne sera pas plus propre !



## Le saviez-vous ?

- Laver son linge à 40°C consomme 3 fois moins d'électricité qu'à 90°C.

## Chez Parme...

Afin d'optimiser l'utilisation des machines à laver, les gestionnaires de résidences proposent des horaires d'ouvertures limités pour les laveries. De plus, Parme utilise des produits d'entretien "écologiques" pour le nettoyage des locaux.

## Bien vivre avec ses voisins

Voici quelques comportements simples qui garantissent le confort de chacun et préserve votre « chez vous » des petits inconvénients quotidiens.

- Inutile de claquer les portes, une utilisation normale garantit leur fermeture. Vos voisins vous entendent et inversement
- Penser à minimiser les bruits le soir et dans la journée (les personnes qui travaillent en 3/8 ont besoin de dormir le jour). Cela permet de maintenir une ambiance détendue et calme
- Les amis de vos voisins sont légèrement envahissants ? Les vôtres aussi, sans doute. Invitez les de façon occasionnelle pour éviter d'évoluer en terrain inconnu
- Respecter les espaces collectifs (local à poubelle, ascenseur, cuisine, laverie). Votre voisin et vous même n'appréciez guère les désagréments olfactifs ou visuels

### Le saviez-vous ?

Le bruit est source d'anxiété, de stress et de perturbation du sommeil.

### Chez Parme...

Mise en place d'un nouveau règlement intérieur qui prend en compte les troubles de voisinage.



**Parme**  
Votre solution meublée

