

ÉCO-GESTES

POUR MIEUX MAÎTRISER
SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET D'EAU



Service Habitat Logement • Fonds de Solidarité pour le Logement

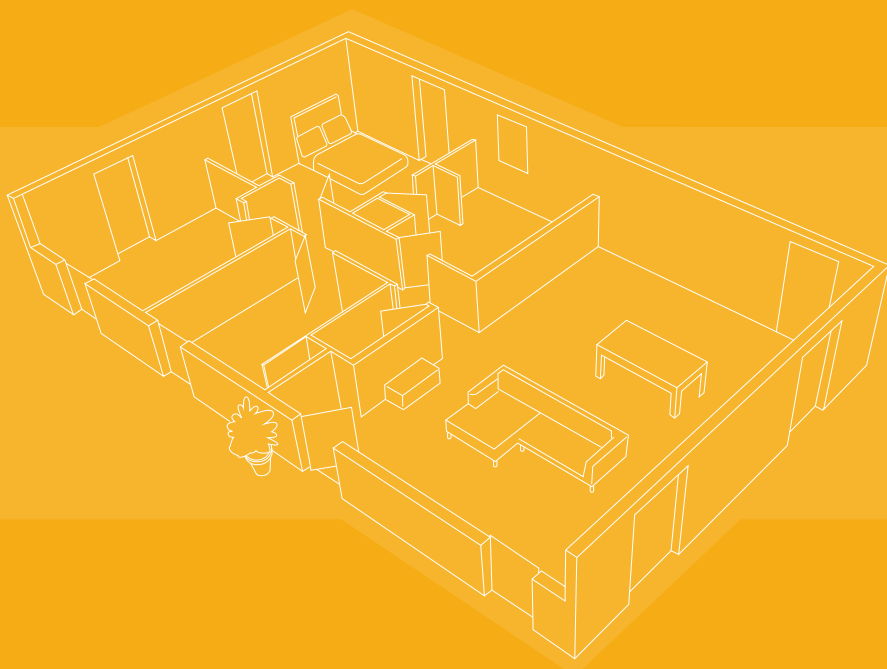
WWW.TARN.FR

TARN

LE DÉPARTEMENT



POUR MIEUX MAÎTRISER
SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET D'EAU





ÉDITO

Le Département agit pour faciliter l'insertion des familles et des personnes en situation précaire et favoriser l'accès et le maintien dans un logement.

Dans le contexte actuel où le coût de l'énergie ne cesse d'augmenter et où il est fondamental de préserver les ressources naturelles de notre planète, chacun doit être acteur sur les gestes essentiels.

Ce guide pratique réunit une somme d'informations et de conseils simples et accessibles. Ils vous seront utiles dans votre quotidien pour gérer vos charges d'énergie et d'eau, agir de façon éco-responsable, préserver votre santé, mais également connaître les aides mobilisables pour vous aider dans le paiement de vos charges de logement.

Je vous en souhaite une bonne lecture.

Christophe RAMOND
Le Président du Conseil départemental du Tarn

ÉCO-GESTES

POUR MIEUX MAÎTRISER
SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET D'EAU

S O M M A I R E

POUR MIEUX MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET D'EAU

page 6



DIAGNOSTIC DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

L'ÉLECTRICITÉ



page 12

page 8



LA VENTILATION

L'EAU



page 16

page 10



LE CHAUFFAGE

PROMOUVOIR L'ACCÈS ET ASSURER LE MAINTIEN DANS LE LOGEMENT

page 22



**LE FONDS DE SOLIDARITÉ
POUR LE LOGEMENT**

LE CHÈQUE-ÉNERGIE



page 23

POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

page 26



L'ALIMENTATION

**LES PERTURBATEURS
ENDOCRINIENS**



page 28

POUR PRÉSERVER LA PLANÈTE

page 32



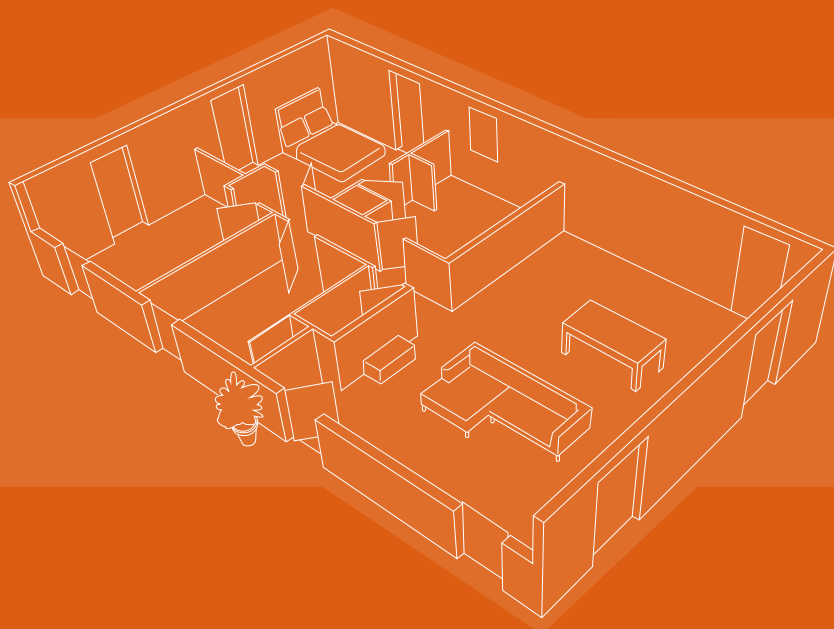
**LA GESTION ET
LE TRI DES DÉCHETS**

page 36



LES CONTACTS UTILES

POUR MIEUX MAÎTRISER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET D'EAU





DIAGNOSTIC DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

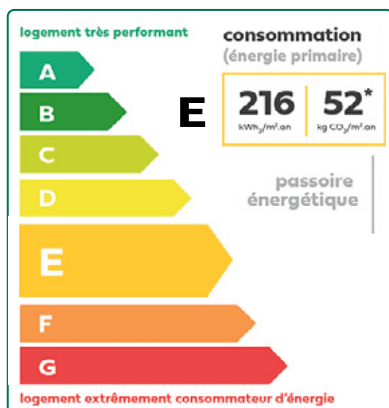
■ Vous êtes propriétaire bailleur

Avant de proposer votre bien à la location, vous devez faire réaliser par un professionnel agréé, un Diagnostic de Performance Énergétique (DPE), qui devra être joint obligatoirement au contrat de location (*obligation depuis 2007*).

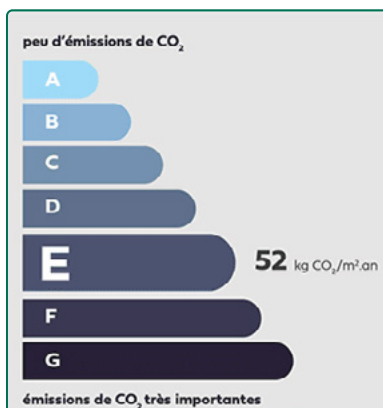
■ Vous êtes locataire

Dans le cadre de la recherche d'un futur logement, le DPE doit être fourni par votre propriétaire. Il peut vous donner une indication sur l'isolation du logement, sur vos futures dépenses énergétiques et ainsi vous aider à faire un choix entre plusieurs logements. Mais rien ne remplace une visite du logement et une observation détaillée de son état (état général, menuiseries, ventilation, système de chauffage, ...).

Étiquette DPE :



Émissions de gaz à effet de serre



? DPE • www.ecologie.gouv.fr

Le Diagnostic de Performance énergétique (DPE) renseigne sur la consommation énergétique et le taux d'émissions de gaz à effet de serre d'un logement ou d'un bâtiment.

Il est obligatoire en cas de vente ou de location d'un logement, permettant à chaque ménage qui achète ou loue un bien immobilier de mieux mesurer son impact environnemental et d'avoir une évaluation de sa facture énergétique.

Article L 126 - 26 et suivants du Code de la construction et de l'habitation.

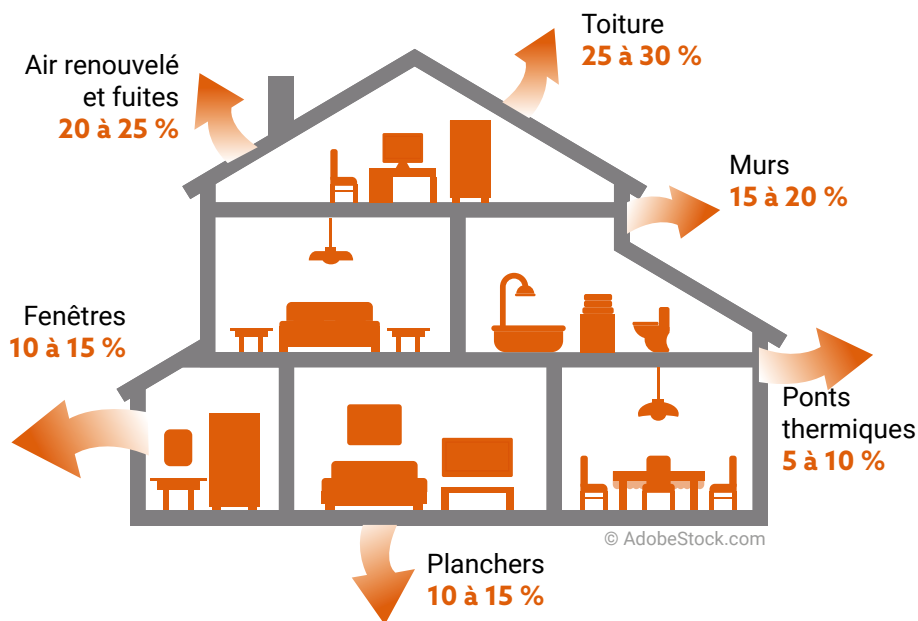


ISOLATION

= 1 des clés de votre consommation énergétique

La bonne isolation d'un logement permet de diminuer ses besoins en énergie et donc ses dépenses, tout en procurant un meilleur confort.

Les déperditions possibles dans un logement



Tarn Rénov'Occitanie

Si vous souhaitez réaliser des travaux de rénovation énergétique, vous pouvez contacter le Guichet Tarn Rénov' Occitanie, service départemental gratuit.

Un conseiller vous informera et vous conseillera sur les aides financières, techniques et les parcours d'accompagnement (cf. « contacts utiles » page 36).



LA VENTILATION

Les gestes essentiels pour votre logement.

- Aérez tous les jours pendant 10 minutes, même en hiver, pour renouveler l'air et évacuer l'humidité, les polluants et éviter le développement des microbes. *Bien entendu, pensez à éteindre le chauffage durant l'aération !*
- Ne bouchez pas les grilles d'aération de votre logement et nettoyez-les régulièrement. Elles sont prévues pour permettre à votre logement de « respirer ».

■ Locataire :

Un logement doit être équipé d'un système de ventilation efficace pour répondre aux **normes de décence**.

Si ce n'est pas le cas ou si vous occupez un logement qui présente des traces d'humidité ou de moisissures, prenez contact avec le Pôle Départemental de Lutte contre l'Habitat Indigne (PDLHI) ou la CAF (cf. « contacts utiles » page 36).

Pour votre santé et celle de votre logement : AÉREZ !



Les produits contenant des perturbateurs endocriniens !

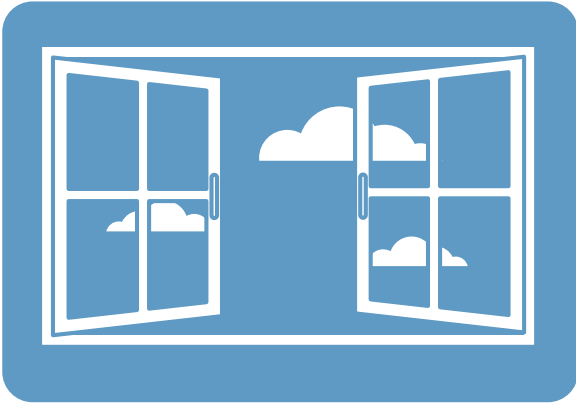
Attention aux substances nocives que vous pouvez respirer quotidiennement avec vos produits d'entretien ou les objets et meubles de votre logement (cf. « perturbateurs endocriniens » page 28).



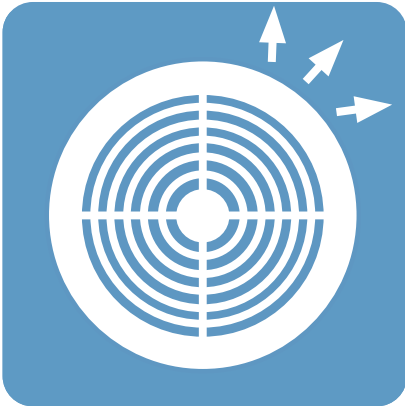
Décence

« Tout bailleur est tenu de remettre un logement décent, ne laissant pas apparaître de risques manifestes pouvant porter atteinte à la sécurité physique et à la santé, répondant à un critère de performance énergétique minimale et doté des éléments le rendant conforme à l'usage d'habitation. »

Article 6 - Loi 6 juillet 1989 et Décret n° 2002 - 120 du 30 janvier 2002 relatif aux caractéristiques du logement décent.

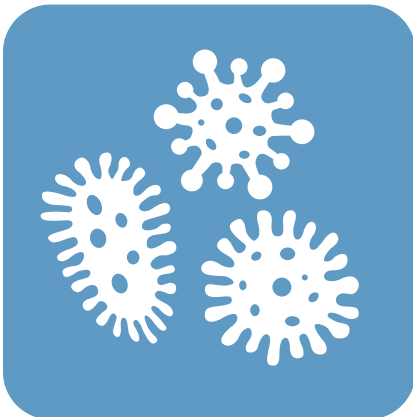


AÉREZ
10 minutes
par jour



Ne jamais obstruer les ventilations
Les entretenir et les dépoussiérer

Particules nocives : aérez pour évacuer les moisissures, les microbes, la fumée de cigarette, les poussières, etc.





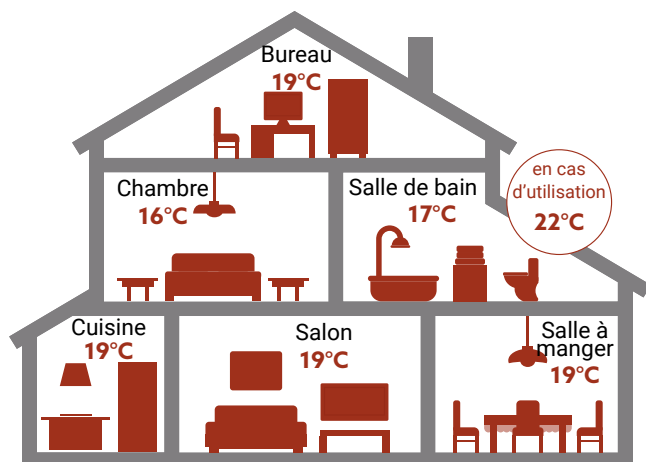
LE CHAUFFAGE

Le chauffage est le plus gros poste de consommation d'énergie dans le logement.

Il peut représenter jusqu'à 65 % de la facture annuelle.

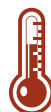
- 1 fois par an vérifiez et entretenez votre installation de chauffage (cheminée, chaudière, pompe à chaleur) et dépoussiérez régulièrement vos radiateurs.
▶ **jusqu'à 12 % d'économie d'énergie possible.**
- Contrôlez la température de votre logement avec un thermomètre ou en installant une régulation (thermostat d'ambiance).
▶ **jusqu'à 10 % d'économie d'énergie possible.**
- Adaptez la température de votre chauffage selon la durée de vos absences.

La température idéale pièce par pièce



LES PETITS ÉQUIPEMENTS

Thermomètre et/ou thermostat



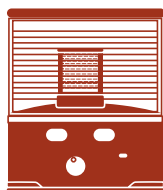
Bas de porte



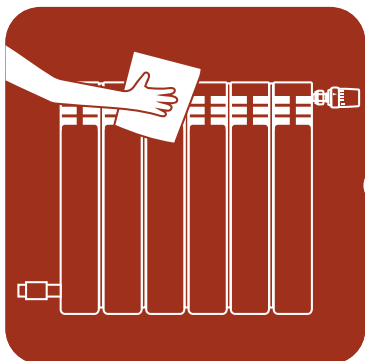
Double-rideaux



N'utilisez pas de poêles à pétrole !



- Ils ne doivent jamais être utilisés comme chauffage principal.
- Ils rejettent des gaz de combustion directement dans l'atmosphère et nécessitent donc un renouvellement de l'air important pour les évacuer et préserver votre santé.
- Ils dégagent beaucoup d'humidité ce qui peut entraîner une dégradation rapide du logement.

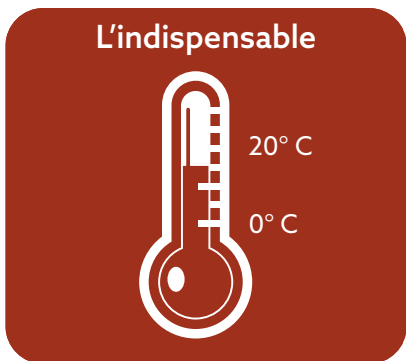


+

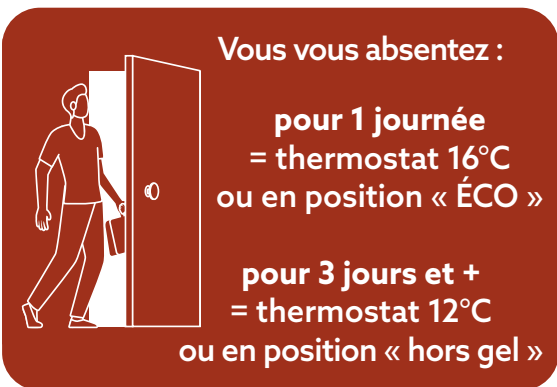


=

**Économie possible :
12 %**



19°C dans la pièce à vivre
16°C dans une chambre
**Au-dessus de 19°C,
1° de plus, augmente votre
facture d'énergie de 7% !**



i Trêve hivernale
Selon la loi Brottes du 15 avril 2013, les coupures d'électricité et de gaz sont interdites durant la trêve hivernale du 1^{er} novembre au 31 mars.



L'ÉLECTRICITÉ

Les appareils électriques, électroménagers et l'éclairage représentent environ 52% de la consommation d'électricité d'un ménage (hors chauffage, eau chaude et cuisson).

Des gestes simples à adopter

■ L'éclairage / les appareils en veille

- Éteignez la lumière lorsque vous quittez une pièce.
- Installez des ampoules LED.
- Dépoussiérez vos ampoules.
- Privilégiez la lumière naturelle dans l'aménagement du logement.

■ Le chauffe-eau

- Sa température doit être comprise entre 55° C et 60° C.
- Si vous avez un abonnement Heures Creuses /Heures Pleines, vérifiez que le chauffe-eau s'enclenche bien durant les heures creuses.
- Isolez vos tuyauteries si vos canalisations traversent des espaces non chauffés.

■ L'entretien du linge

- Le lave-linge doit être bien rempli.
- Privilégiez les programmes éco ou demi-charge si votre lave-linge en est équipé.
- Programmez à basse température (cycle à 30°C) pour consommer 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°C et éviter d'abîmer le linge.
- Privilégiez le séchage de votre linge en extérieur, sinon pensez à aérer votre logement pour éviter l'humidité.
- En cas d'utilisation d'un sèche-linge, le linge doit être bien essoré pour réduire le temps de fonctionnement de l'appareil.



LES PETITS ÉQUIPEMENTS

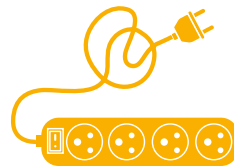
Ampoule LED

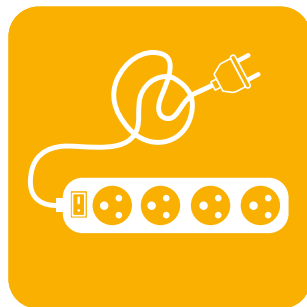


Thermomètre
réfrigérateur / congélateur

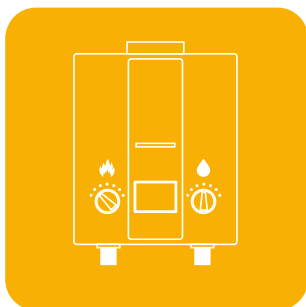


Multiprise avec
interrupteur

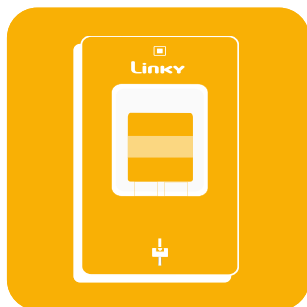




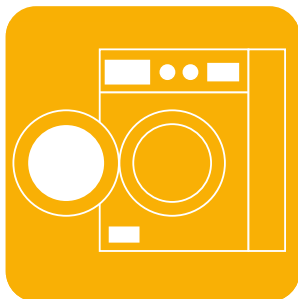
Appareils en veille : 80 € par an, 10% d'une facture d'électricité



**Régalez la température du
chauffe-eau
entre 55°C et 60°C**



**Heures pleines / heures creuses,
pensez à les utiliser**



Laver à 30° C



Laver à 90° C

Préférez les basses températures pour laver le linge en machine

Des gestes simples à adopter

■ La cuisson

- Adaptez vos casseroles, marmites, poêles à la dimension du foyer et couvrez-les ! Cela diminuera le temps de cuisson.
- Vous pouvez aussi éteindre vos plaques de cuisson électriques ou votre four avant la fin de la cuisson car ils continuent de produire de la chaleur.
- Privilégiez l'utilisation de votre four micro-ondes pour réchauffer vos plats.
- Nettoyez les fours à pyrolyse à la fin de la cuisson ou pendant les heures creuses (si abonnement électrique double tarif).

■ Le réfrigérateur et le congélateur

- Contrôlez la température à l'intérieur :
 - d'un réfrigérateur : la température moyenne est de 4°C pour assurer une bonne conservation des aliments et elle varie de + 7°C à 4°C selon les emplacements (porte, bac à légumes,..)
 - d'un congélateur : - 18°C
- Laissez refroidir vos plats avant de les mettre dans le réfrigérateur.
- Dégivrez-le au moins une fois par an ou dès que la couche de givre dépasse 3 mm (consommation d'électricité doublée).

? Nouvelle étiquette énergie

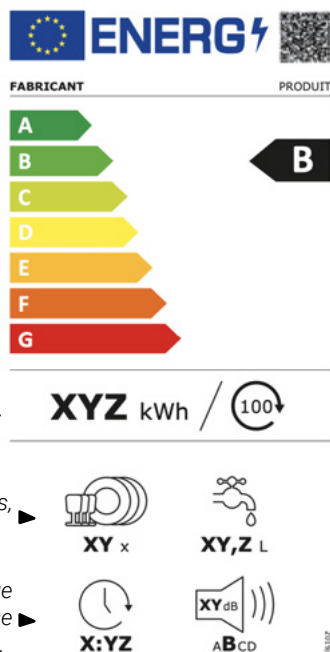
Si vous devez changer un appareil électroménager, pensez à les comparer à l'aide de leur étiquette énergie.

Elle donne des renseignements utiles sur les consommations d'électricité, d'eau et le bruit, ...

La consommation électrique est indiquée pour 100 cycles (lave-linge, lave-vaisselle), pour 100 heures (téléviseur, ampoule) ou pour un an (réfrigérateur, congélateur).

Des informations spécifiques au produit (durée des cycles, consommation en eau, taille de la diagonale d'écran, ...).

Le niveau sonore est noté sur une échelle de A à D ainsi que le nombre de décibels. Il s'agit du moment où l'appareil se montre le plus bruyant (pour un lave-linge, c'est l'essorage).





**Pendant la cuisson, mettez un couvercle
sur les casseroles et les poêles**



DÉGIVREZ votre congélateur !
3 mm de givre
= + 30% de consommation d'électricité



Réfrigérateur et congélateur :
1° C de moins
= + de 5% de consommation d'électricité



**Pensez à contrôler la température
du réfrigérateur et du congélateur à
l'aide d'un thermomètre**



L'EAU

Chaque jour nous utilisons en moyenne 150 litres d'eau par personne dont plus de 93% pour l'hygiène, le lavage et le nettoyage.

Le premier poste de consommation d'eau où des économies sont possibles est la salle de bain.

Dans la salle de bain :

- Une douche consomme 3 fois moins d'eau qu'un bain et ne doit pas durer plus de 5 minutes.
- Pensez à installer un stop-douche si vous n'avez pas de mitigeur.
- Ne laissez pas couler l'eau pendant le savonnage, le lavage des dents, le rasage (1 minute = jusqu'à \leq 12 litres d'eau consommée).
- Installez sur vos robinets un mousseur-économiseur d'eau pour en réduire le débit (6 à 8 litres par minute).
- Ne lancez une machine à laver le linge ou la vaisselle que lorsqu'elles sont remplies.
- Installez une chasse d'eau à double bouton 3/6 litres par tirage (9 litres pour un modèle classique). Vous pouvez aussi régler le niveau du flotteur ou mettre dans le réservoir une bouteille d'eau afin de réduire le volume d'eau.
- Contrôlez régulièrement votre compteur d'eau pour dépister d'éventuelles fuites et réparez les rapidement.

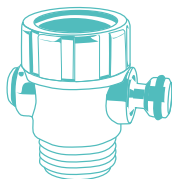
Dans la cuisine :

- Ne laissez pas couler l'eau quand vous lavez la vaisselle (sans mousseur-économiseur d'eau : 1 minute = jusqu'à 12 litres d'eau consommée).
- Si vous n'avez pas de deuxième bac utilisez une bassine.
- Si vous avez un lave-vaisselle, utilisez-le, il sera plus économique qu'un lavage à la main.

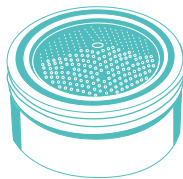


LES PETITS ÉQUIPEMENTS

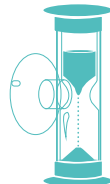
Stop-douche



Mousseur-économiseur d'eau



Sablier de douche



Les bons réflexes pour économiser l'eau



Mousseur-économiseur d'eau
= jusqu'à 50% d'économies

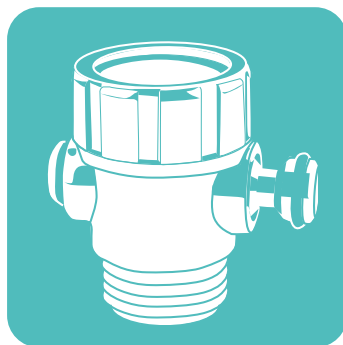


Lavage des dents :

**Je ferme le robinet
et j'utilise un verre**
= jusqu'à 12 litres / min



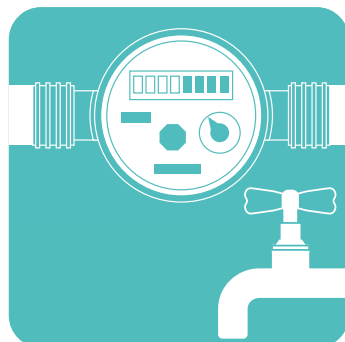
Douche
= pas plus de 5 min



**Stop-douche : des économies
sans perte de confort**



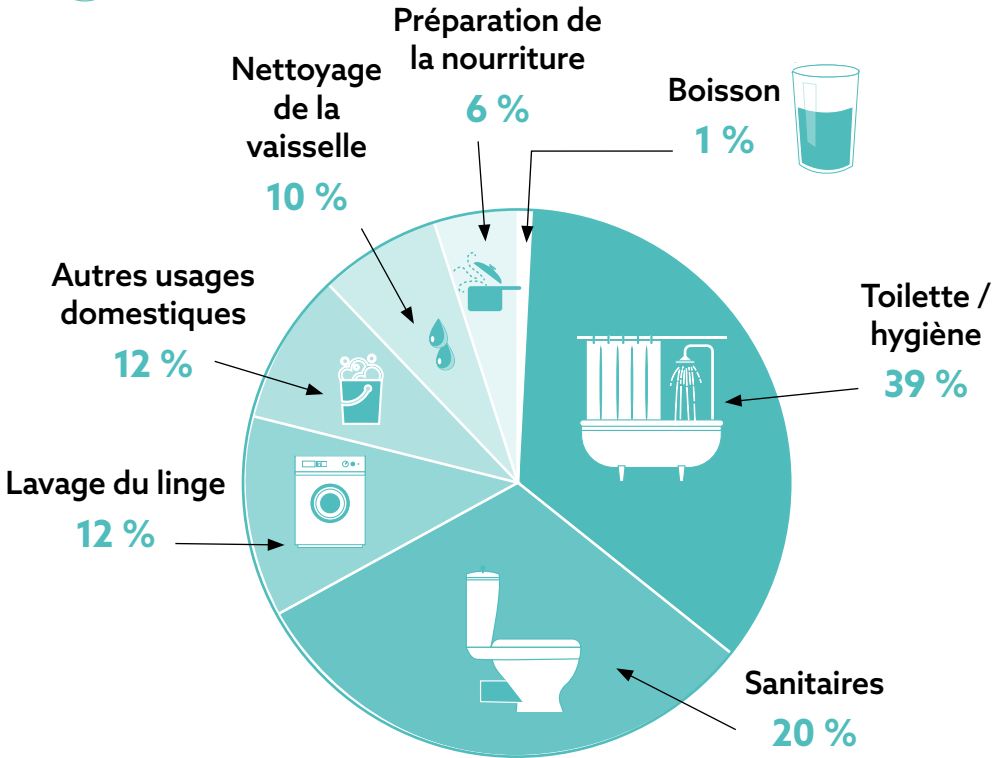
**Lancez une machine
à laver le linge ou la vaisselle
lorsqu'elles sont remplies**



**Je coupe l'arrivée d'eau quand
je m'absente plusieurs jours**



EN FRANCE, CHAQUE HABITANT CONSOMME ENVIRON 150 LITRES D'EAU POTABLE PAR JOUR



Loi WARSMANN du 15 Mai 2011 et son décret d'application du 24 septembre 2012

Il est prévu un dispositif en cas de fuite :

- Seuls les locaux d'habitation occupés à titre de résidence principale ou secondaire sont concernés.
- Seules les fuites sur canalisation après compteur sont éligibles.
- En cas de fuite, rapprochez-vous de votre fournisseur qui vous indiquera les démarches à effectuer pour bénéficier d'une éventuelle réduction de votre facture.



Loi BROTTE du 15 Avril 2013 et son décret d'application du 27 Février 2014

*Les coupures d'eau et les réductions de débit sont des pratiques **illégales** dans les résidences principales tout au long de l'année, même en cas d'impayé.*

CHIFFRES DE LA CONSOMMATION D'EAU

365 jours



Consommation
d'eau PAR AN :

50 m³ pour 1 personne
150 m³ pour 4 personnes

1 journée



Consommation
d'eau PAR JOUR :

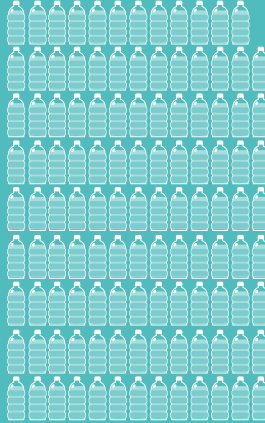
150 litres pour 1 personne
600 litres pour 4 personnes



=



3 à 4
douches
=
1 bain



BAIN

150 à 200 litres
= 116 bouteilles
d'1,5 litres

DOUCHE

40 à 80 litres
= 46 bouteilles
d'1,5 litres



Robinet
qui goutte

= 5 litres / heure
= 50 à 120 litres / jour



RÉPAREZ !

= 600 litres / jour
= consommation de 4 personnes / jour

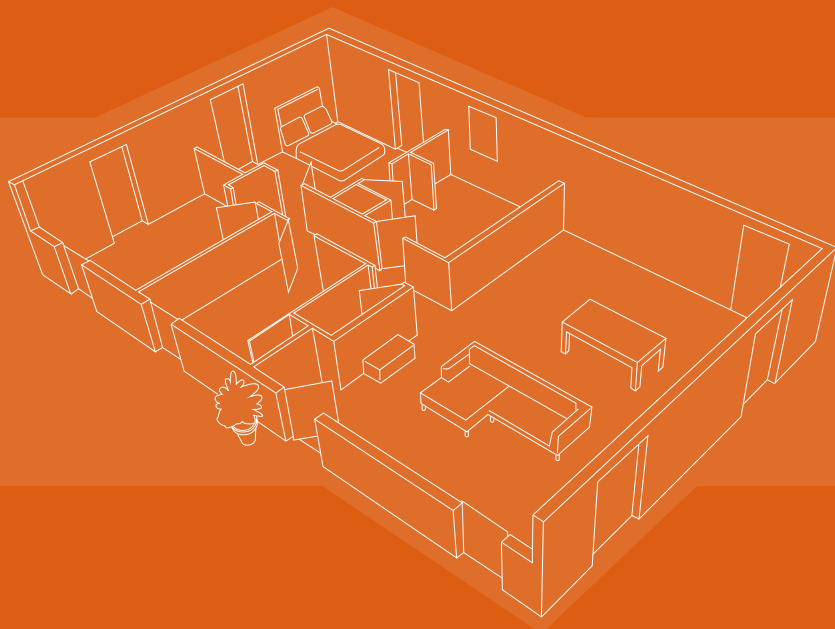


Fuite
dans les toilettes



ÉCO-
GESTES

PROMOUVOIR L'ACCÈS ET ASSURER LE MAINTIEN DANS LE LOGEMENT





FONDS DE, SOLIDARITÉ POUR LE LOGEMENT (FSL)

Objectif :

Aider les familles ou les personnes les plus démunies qui rencontrent des difficultés pour accéder à un logement décent ou à s'y maintenir.

2 types d'intervention :

■ Les aides financières octroyées en subvention et prêt pour financer :

- L'accès à un logement (dépôt de garantie, 1^{er} loyer, aide à l'installation) ;
- Le maintien dans un logement : impayés de loyer, dette d'énergie ou d'eau.

- **L'Accompagnement Social Lié au Logement** avec un travailleur social pour vous accompagner dans vos démarches dans l'appropriation de votre logement, trouver des solutions pour vous maintenir dans un logement ou travailler sur un projet logement.

L'octroi de ces aides est soumis à certaines conditions prévues par le règlement départemental d'aide sociale, notamment le plafond de ressources.

Les demandes d'aide(s) financière(s) doivent être instruites obligatoirement par un travailleur social (Département, CCAS, CAF, structure d'hébergement, ...).



Les Maisons du Département du Tarn :

Dans le domaine du logement, les travailleurs sociaux des Maisons du Département du Tarn accompagnent les usagers tarnais afin de les informer sur les conditions de mobilisation des aides en matière d'accès ou de maintien dans le logement (cf. « contacts utiles » page 36).



LE CHÈQUE ÉNERGIE

Renseignements : www.cheque-energie.gouv.fr

N° Vert : 0 805 204 205



MOYEN DE PAIEMENT

factures énergies :
électricité,
gaz, fioul,
bois

travaux de
rénovation
énergétique
(RGE)

MOYEN DE PROTECTION ET AVANTAGES

gratuité
de mise
en service

abattement de
80% sur les frais
d'intervention
de suspension
de fourniture
d'énergie

maintien puissance
souscrite pendant
la trêve hivernale

Délais de paiement
assouplis

3 CRITÈRES



Préciser la situation fiscale du foyer

**À FAIRE IMPÉRATIVEMENT
même si vous n'êtes pas imposable**

POUR EN BÉNÉFICIER



Faire la
déclaration
de revenus
(impôts)

RÉCEPTION
du chèque-
énergie
au domicile
(courant avril)

DURÉE DE
VALIDITÉ
jusqu'au
31 mars de
l'année civile
suivante

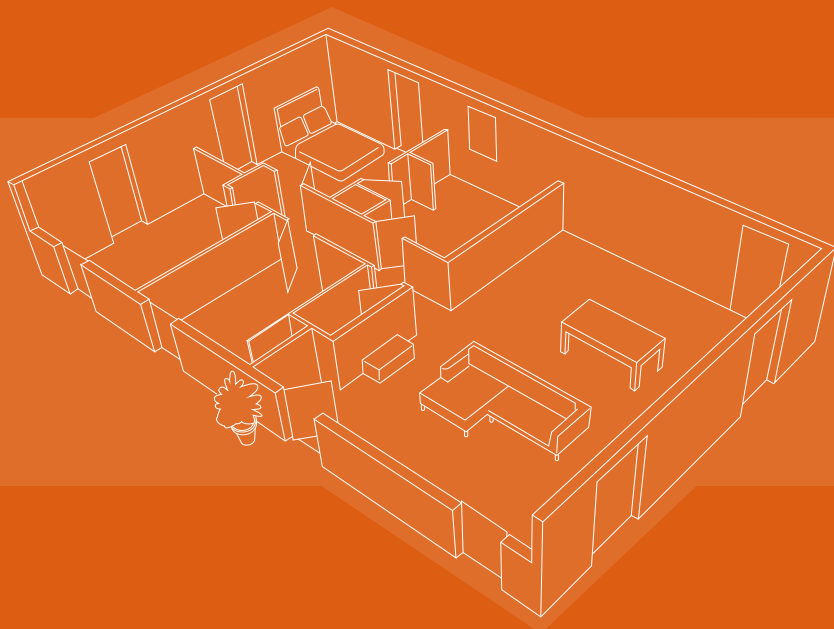


! Oups, facture élevée, je n'ai pas le budget pour la régler !

N'attendez pas ! Appelez votre fournisseur afin de négocier un délai supplémentaire ou échancier de paiement. Si vous souhaitez être accompagné dans vos démarches, rapprochez-vous d'un travailleur social (Maison du Département, CAF, CCAS, ...).



POUR PRÉSERVER SA SANTÉ





ALIMENTATION

Avant d'aller faire vos courses :

- **Prévoyez vos repas / menus** = MOINS DE TENTATIONS.
- **Faites le tour de vos placards, congélateurs, réfrigérateurs** = MOINS DE GASPILLAGE.
- Achetez **en fonction de vos besoins**.
- **Achetez en vrac** pour limiter les emballages.
- Revenir sur les **produits de base** avec lesquels vous pouvez tout cuisiner (farine, œuf, lait, sucre, huile).
- Soyez attentif à la **composition des produits alimentaires** (liste des ingrédients sur l'étiquette alimentaire et application de scan de produits alimentaires).
- Apprenez à **décrypter les DLC** (Date Limite de Consommation : après la date, le produit est périmé) **et les DDM ou DLUO** (Date de Durabilité Minimale ou Date Limite d'Utilisation Optimale : après la date, le produit est sans danger mais perd de ses qualités).

LA LISTE DE COURSES N'EST PAS RINGARDE !

Retrouver le plaisir de cuisiner :

- **Cuisinez le plus possible**, le goût n'en sera que meilleur.
- Vous réaliserez **des économies** et préserverez **votre santé** (absence d'additifs)
- Pour éviter le gaspillage, apprenez à **cuisiner les restes**.
- **Préparez vous-même les goûters de vos enfants** (compote, gâteaux, ...) pour éviter les produits transformés, trop gras et trop sucrés.

FAVORISEZ LE GOÛT !



La liste de courses n'est pas ringarde !



Cuisinez avec des produits de base



Vérifiez les DLC et DDM / DLUO inscrites au dos de vos produits

Nous sommes périmés mais mangeables



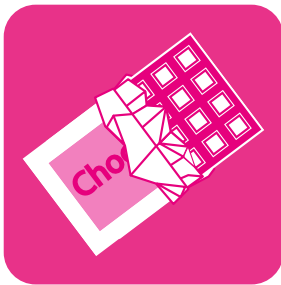
YAOURTS
jusqu'à 3 mois
après la date limite



FROMAGES
jusqu'à 2 semaines
après la date limite



LAIT
jusqu'à 2 mois
après la date limite



CHOCOLAT
jusqu'à 2 ans
après la date limite



CONSERVES
plusieurs années
après la date limite



SURGELÉS
plusieurs années
après la date limite



PRODUITS SECS
plusieurs années
après la date limite



SAUCISSONS / JAMBONS
jusqu'à 2 semaines
après la date limite



MIEL
ne se périmé
absolument jamais



LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Ce sont des substances chimiques d'origine artificielle qui peuvent dérégler le système hormonal.

Les produits alimentaires :

- Lavez les fruits et les légumes avant leur utilisation.
- Privilégiez les produits frais, bio et de saison.
- Ne pas faire chauffer les repas au micro-ondes dans des emballages plastique (barquette, ...).

Les autres produits : (page 37, retrouvez plus d'informations sur internet)

- Privilégiez les conditionnements en verre, même pour les bébés (biberon en verre).
- Choisissez des produits d'entretien écologiques ou biodégradables.
- Vérifiez la composition des produits cosmétiques et d'hygiène, et celle des produits ménagers.
- Lors de vos achats (vêtements, mobilier, produits de bricolage, revêtements de sol, peinture, ...), bien lire les étiquettes de composition.
- Évitez les textiles traités anti-tâches anti-feu et imperméabilisés (mobilier, vêtement, chaussure, moquette, ...).

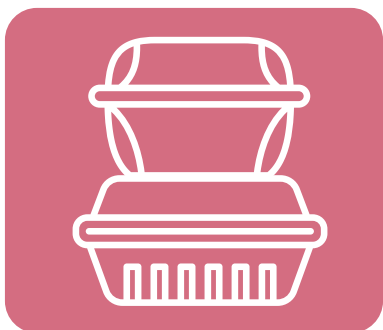
Réflexes à adopter :

- Lavez les vêtements neufs avant de les porter.
- Limitez l'utilisation de parfums d'intérieur, aérosols et bougies parfumées.
- Évitez d'utiliser des engrais chimiques dans votre jardin.
- Vérifiez la composition des jouets que vous achetez (évitez ceux en pvc).

Le Département du Tarn met à votre disposition le guide :
« **Ma maison sans perturbateurs endocriniens** »
sur le site www.tarn.fr



L'exposition aux perturbateurs endocriniens :



Évitez de chauffer les aliments dans des barquettes alimentaires ou plastiques jetables



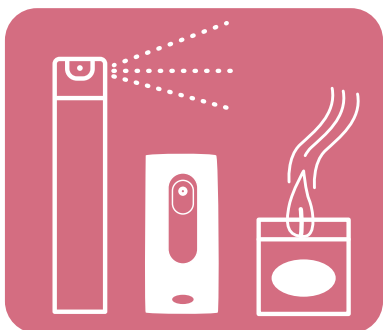
Lavez vos fruits et légumes avant utilisation



Vérifiez la composition de vos produits d'entretien et cosmétiques



Privilégiez les contenants en verre



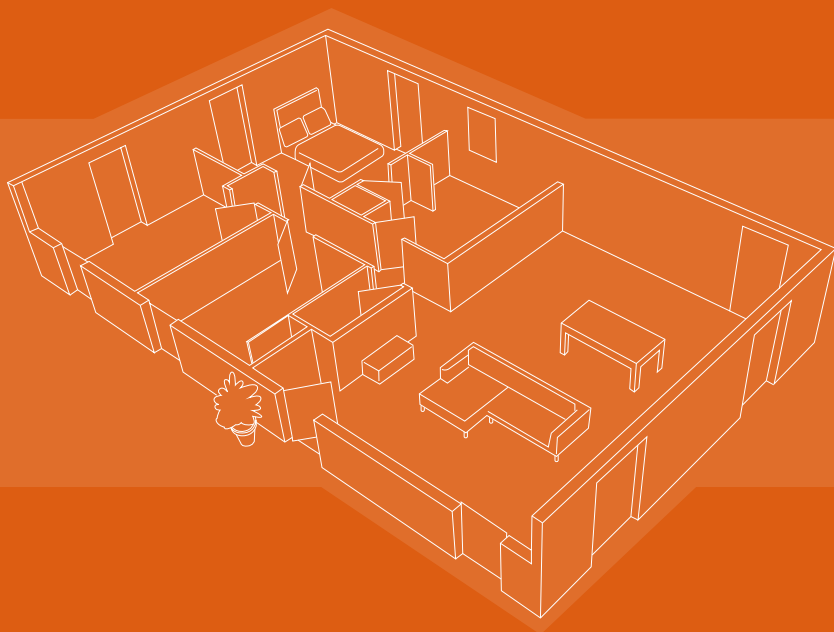
Limitez l'utilisation d'aérosols et parfums d'intérieur



Évitez d'utiliser des produits chimiques pour le jardin



POUR PRÉSERVER LA PLANÈTE





GESTION, TRI DES DÉCHETS

Triez, limitez vos déchets :

- Limitez vos déchets ménagers. Triez vos déchets **en fonction de leur composition** (plastique, verre, carton) et mettez-les dans les bacs/sacs appropriés.
- Ramenez vos **médicaments non consommés** (comprimés, sirop) sans leur emballage à votre pharmacie.
- **Installez un composteur**, si c'est possible, pour vos déchets alimentaires (épluchures, restes de repas non consommables, ...).
Si vous avez un potager, **le compost est un engrais naturel et efficace**.
- Installez un **récupérateur d'eau**.

Réfléchir avant d'agir :

- Collez un **STOP-PUB sur votre boîte-aux-lettres**, à retirer auprès de votre commune ou agglomération.
- Essayez de faire **réparer** plutôt que de jeter vos appareils ménagers (petits ou gros). Vous pouvez faire appel à une **recyclerie**.
- Donnez une **seconde vie à vos objets** : donnez, partagez, vendez.
- Essayez de vous faire **prêter** ou de **louer** au lieu d'acheter le matériel de bricolage dont vous auriez besoin ponctuellement.
- Achetez raisonné **en fonction de vos besoins**, pensez aux **produits d'occasion**.

Astuces :

- **Fabriquez** vous-même vos **produits d'entretien et/ou cosmétiques** à partir de produits de base (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir,...).
- Utilisez des lingettes lavables au lieu des cotons jetables.
- Ayez des **produits de base** : vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir... pour créer vos produits d'entretien et/ou cosmétiques.
- Pour vos courses, utilisez des **paniers ou cabas réutilisables**.
- N'utilisez **plus de vaisselle jetable** pour les pique-niques ou évènement(s), amenez votre vaisselle usuelle.



Triez dans des bacs et sacs à déchets ménagers appropriés



Collez un Stop-Pub sur votre boîte-aux-lettres



Échangez, recycler, réparer, donner une seconde vie aux objets



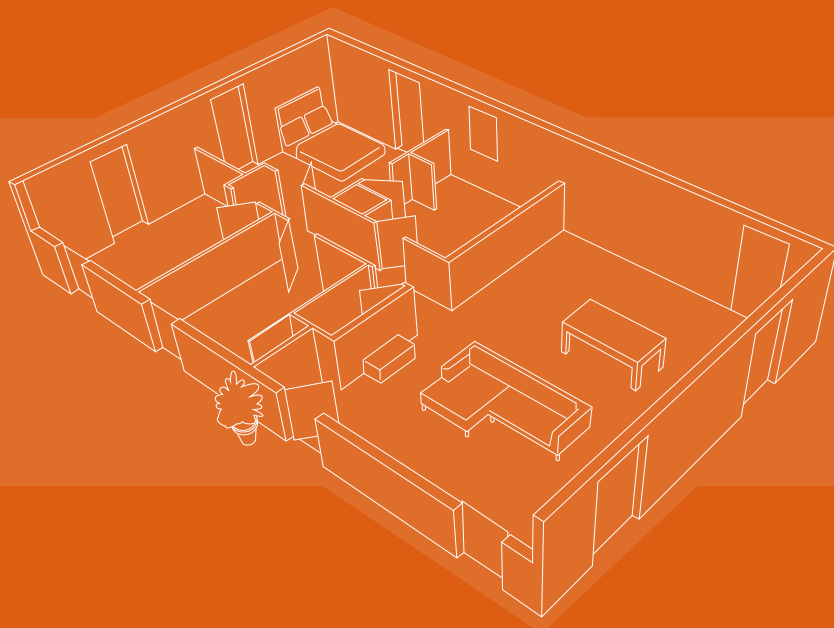
Utilisez des sacs réutilisables



Si vous avez un jardin : récupérez l'eau de pluie et installez un composteur



LES CONTACTS UTILES





LES CONTACTS UTILES

■ Médiateur de l'énergie



Le médiateur
national
de l'énergie

Informier, conseiller, protéger

Sa mission est de donner des repères aux consommateurs en les conseillant sur leurs démarches et en les informant de leurs droits :

- Les obligations des fournisseurs d'électricité et de gaz naturel,
- Accompagnement et suivi en cas de réclamation ou de litige avec un fournisseur,
- Les droits des consommateurs en cas de démarchage ou de vente à distance.

Tél. : 0 800 112 212 (Service et appel gratuit)

www.energie-info.fr

■ Médiateur de l'eau



A pour mission de favoriser le règlement amiable des litiges qui peuvent survenir entre les consommateurs et les fournisseurs d'eau et/ou d'assainissement des eaux usées.

www.mediation-eau.fr

■ ADIL 81 (Agence Départementale d'Information sur le Logement du Tarn)



Les juristes informent et conseillent gratuitement les usagers au niveau juridique, fiscal et financier en matière de logement.

3 boulevard Lacombe - 81000 ALBI

www.adiltarn.org - Tél 05 63 48 73 80 - Mél : adil81@wanadoo.fr

■ www.energie-info.fr



Géré par le médiateur de l'énergie, vous y trouverez toutes les informations relatives à l'énergie (comparateur d'offre, législation, calcul de votre consommation, ...) avec une mise à jour permanente.

■ Tarn Rénov'Occitanie (Guichet Unique)



Des conseillers vous accompagnent et vous guident gratuitement dans vos projets de rénovation énergétique.

Tél. : 0 805 288 392 (Service et appel gratuit)

<https://renovoccitanie.tarn.fr>

■ Fonds de Solidarité pour le Logement (Service Habitat Logement)



Aide au règlement des dépenses liées au logement (dette de loyer, facture d'énergie, d'eau, etc.) en cas de difficultés importantes et sous certaines conditions.

Hôtel du Département - 35 Lices Georges Pompidou - 81013 Albi cedex 9
www.tarn.fr - Tél. : 05 63 48 69 75 - Mél : logement-ds@tarn.fr

■ PDLHI (Pôle Départemental de Lutte contre l'Habitat Indigne)



Il traite toutes les situations de logements exposant leurs occupants à des risques pour leur santé ou leur sécurité.

Tél : 05 81 27 50 49 - Mél : ddt-pdlhi@tarn.gouv.fr

■ Chèque-énergie



Aide financière pour le règlement de facture d'énergie ou la réalisation de travaux.

www.chেকেenergy.gov.fr / rubrique bénéficiaire / vérifier mon éligibilité.

Tél. : 0 805 204 805 (Service et appel gratuit)

■ CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement)



Structure départementale qui impulse et valorise les initiatives en environnement et ecoresponsabilité.

PAYS TARNAIS

Rue René Lencou - 81120 Réalmont

Tél : 05 63 34 09 90 - Mél : contact@cpie81.fr

■ RES (Réseau Environnement Santé)



Se renseigner et lutter contre les perturbateurs endocriniens dans notre environnement quotidien.

www.reseau-environnement-santé.fr

Sites internet complémentaires :

<https://perturbateur-endocrinien.com>

<https://zerodechetalbi.wordpress.com/ateliers/recettes>



MAISONS DU DÉPARTEMENT

Albi Charles Portal 1 et 2

17 rue Charles Portal - 81011 Albi
Tél. : 05 63 48 17 20
1 • Mél : maison-albi1-ds@tarn.fr
2 • Mél : maison-albi3-ds@tarn.fr

Albi Cantepau

26 Square Bonaparte - 81011 Albi
Tél. : 05 63 77 31 00
Mél : maison-albi2-ds@tarn.fr

Brassac

Route du Salas - 81260 Brassac
Tél. : 05 63 73 02 11
Mél : maison-brassac-ds@tarn.fr

Carmaux

11 bd Général de Gaulle - 81400 Carmaux
Tél. : 05 63 80 22 30
Mél : maison-carmaux-ds@tarn.fr

Castres Augustin Malroux

Place du 1^{er} Mai - B.P 60208 - 81104
Castres
Tél. : 05 63 71 02 30
Mél : maison-castres1-ds@tarn.fr

Castres 1^{er} mai

Place du 1^{er} Mai - B.P 60208 - 81104
Castres
Tél. : 05 63 62 62 00
Mél : maison-castres2-ds@tarn.fr

Gaillac

12 rue Hippolyte Rigal - 81600 Gaillac
Tél. : 05 63 81 21 81
Mél : maison-gaillac-ds@tarn.fr

Graulhet

50 av. Gambetta - 81300 Graulhet
Tél. : 05 63 42 82 60
Mél : maison-graulhet-ds@tarn.fr

Lavaur

5 allées Ferréol Mazas - 81500 Lavaur
Tél. : 05 63 83 12 60
Mél : maison-lavaur-ds@tarn.fr

Mazamet

38 rue de l'Arnette - 81200 Mazamet
Tél. : 05 63 97 58 58
Mél : maison-mazamet-ds@tarn.fr

Puylaurens

53 av. de Castres - 81700 Puylaurens
Tél. : 05 63 37 68 10
Mél : maison-puylaurens-ds@tarn.fr





**POUR MIEUX MAÎTRISER
SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE ET D'EAU**

Le Département du Tarn met à votre disposition le livret :
« Éco-gestes pour mieux maîtriser sa consommation d'énergie »
sur le site www.tarn.fr

DÉPARTEMENT DU TARN

Direction de la Solidarité / Service Habitat Logement

Hôtel du Département
35 bis Lices Geroges Pompidou 81013 Albi cedex 9
www.tarn.fr • Mél : logement-ds@tarn.fr

Service Habitat Logement • Fonds de Solidarité pour le Logement

WWW.TARN.FR

TARN

LE DÉPARTEMENT