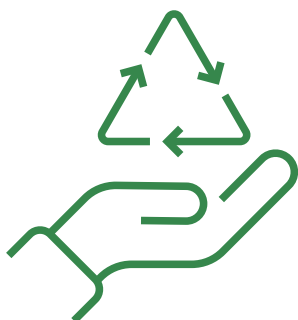




LITTLE GUIDE
FOR THE BELLEVILLE

**ECO
CITIZEN**



LIST OF
ECO-FRIENDLY
GESTURES



Les
Belleville
UNE COMMUNE • TROIS STATIONS
SAINT-MARTIN - LES MENUIRES - VAL THORENS

GENERALITIES

LITTLE THINGS THAT MEAN A LOT:

-1°C
=
7% energy savings

WITH 1 KWH I CAN HAVE:



60W
16h



42W
24h



7W
142h



45 min



1h



1 h



3h



1 dish



1 laundry



1 week



3 > 7h



3 days



100 km



15 km



5 km

**I PROTECT THE
MOUNTAIN AND ITS
ENVIRONMENT IF I WANT
TO ENJOY IT FOR A LONG
TIME!**

GOOD HABITS

I SAVE ENERGY

- ☐ I **turn** down



- ☐ I **turn** off



- ☐ I **stagger**



WATER IS LIFE

- ☐ I **save** water



I CONSUME REASONED

- ☐ I **sort** my waste



- ☐ I **avoid** over packaging



- ☐ I **buy**
durable
robust
repairable



- ☐ local



- ☐ I **give**



- ☐ I **recycle**



- ☐ I **reuse**



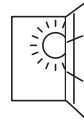
- ☐ I **prefer**
sustainable
transport



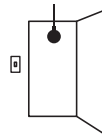
ENERGY

LIGHT

- ☐ I **prefer**
natural light



- ☐ I **always** turn off
the light when I
leave a room



- ☐ I **prefer**
LED light bulbs



HEATER

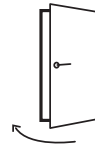
- ☐ I **set** the tempe-
rature at 19°C in
occupied rooms



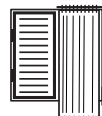
- ☐ I **set** the tempe-
rature at 17°C in
unoccupied
rooms and at
night



- ☐ I **close** doors of
the least heated
rooms



- ☐ I **close** the
shutters and/or
curtains at night



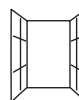
- ☐ I **declutter**
the radiators



- ☐ I **prefer** to air
dry my laundry



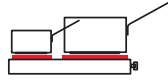
- ☐ I **air** the rooms
5 minutes a day
even in winter
(doors closed)



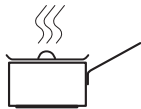
ENERGY

DOMESTIC APPLIANCES

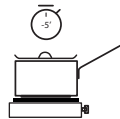
- I **adapt** the size of my pans to the size of the hotplates



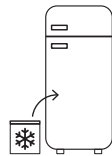
- I **cover** my pots and pans to the size of the hotplates



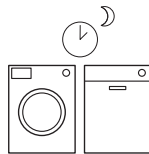
- I **turn off** the hotplates a little before the end of the cooking time



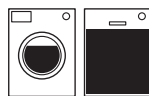
- I **wait for** food to cool down before putting it in the fridge



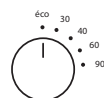
- I **program** the washing machine and dishwasher in off peak hours



- I **fill** the washing machine and dishwasher completely



- I **prefer** «eco» or low temperatures programmes

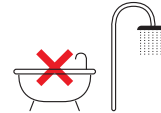


WATER

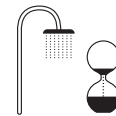
- I **wash** my hands with cold water



- I **prefer** showers over baths



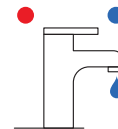
- I **take my shower** in no more than 5 minutes



- I **turn off the** water when soaping and brushing my teeth



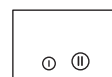
- I **leave the mixer tap** for sinks and washbasins **on the coldest setting**



- I **avoid** pre-washing dishes



- I **install** a dual-flush toilet



- I **spot** leaks



DIGITAL

- ☐ I set my computer and phone on «eco» mode to use less energy



- ☐ I avoid leaving my appliances on standby



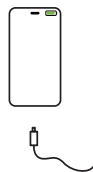
- ☐ I use power strips with switches to switch off all appliances



- ☐ I switch off my internet box at night and when I am away



- ☐ I avoid leaving my devices plugged in once they have been recharged



- ☐ I prefer the Wi-Fi connection to the 4G/5G connection



- ☐ I limit my connection time : the mountain is beautiful; I take advantage of it!



- ☐ I regularly clean my mailbox



MOBILITY

- ☐ I prefer cycling or walking for short trips



- ☐ I prefer public transport



- ☐ I prefer the public train for my long trips



- ☐ I plan my activities to optimise my travels



- ☐ I take the shuttle or carpool



WASTE

- ☐ I sort my waste



- ☐ I compost vegetable peelings and kitchen scraps



- ☐ Outside, I throw my rubbish in the bins provided for this purpose, respecting the instructions



- ☐ I take my bulky items to the waste disposal center



- ☐ I avoid throwing food oils down the sink



- ☐ I use a reusable water bottle and drink tap water



- ☐ I use a pocket ashtray in the mountains



WASTE

- ☐ I use reusable bags or a shopping bag for shopping



- ☐ I prefer to use eco-refills



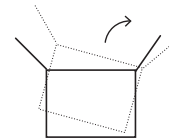
- ☐ I will deposit my used batteries and light bulb in the containers provided for this purpose



- ☐ I reuse printed paper as a draft



- ☐ I reuse packing boxes for other shipments



- ☐ I return my unused medicines to the pharmacy



CONSUMPTION

- I **plan my meals** for the week and make a shopping list



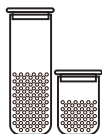
- I **prefer local and seasonal products**



- I **prefer products with quality labels**
(PDO/PGI, Label Rouge, AB, etc.)



- I **give preference to bulk and cut-up products**



- I **avoid take-away food and I cook**



- I **only buy what I need**



- I **avoid bottled water:**
Belleville water is pure



- I **keep an eye**
on use-by dates



CONSUMPTION

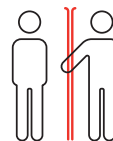
- I prefer durable, robust, and repairable equipment and I **maintain it**



- I **prefer eco-friendly brands** of equipment



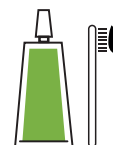
- I **share my sports and other equipment** whenever possible



- I **use rechargeable batteries**



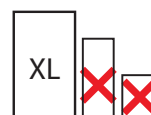
- I **prefer «green» labelled hygiene products**



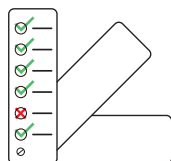
- I **prefer "green" household products**



- I prefer **large formats**



YOUR SCORE



How many marks did you tick?

from 1 to 25

So !

You have a positive intention but you can still deepen your actions with this guide.

from 25 to 50

Good !

You are already doing a lot. A few more efforts and you will be on top

from 50 to 77

Congratulation !

Your engagement virtuous is total. You are an example and should share your tips with your family and friends to help them progress.

78/78

Wow !

SEM Rénov' - Les Menuires

BP 21

73440 LES MENUIRES

+33(0)4 79 00 84 73

espace.propretaires@lesmenuires.com

Siret : 417 712 304 00019 APE : 7021Z

SEM Rénov' - Val Thorens

Maison de Val Thorens

73440 VAL THORENS

+33(0)4 79 00 84 89

espace.propretaires@valthorens.com



BE MY GUEST-MARTIN

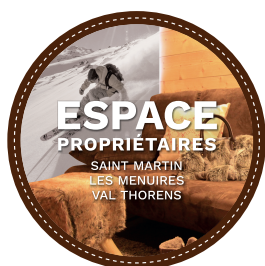


friendlyMenuires

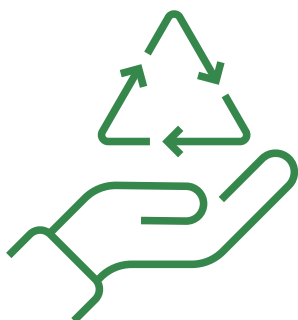


Val Thorens

LES 3 VALLEES



PETIT GUIDE
ECO
CITOYEN
 DES BELLEVILLE



LA LISTE DES GESTES
 ÉCO-RESPONSABLES

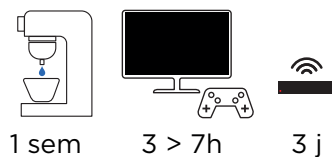
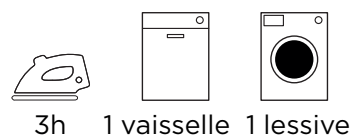
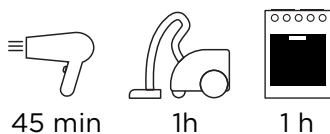
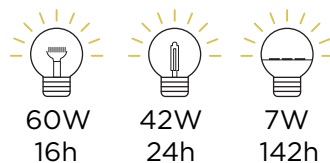


GÉNÉRALITÉS

LES PETITS GESTES QUI VEULENT DIRE BEAUCOUP :

-1°C
 =
 7% d'économies d'énergie

AVEC 1KWH JE PEUX AVOIR :



**JE PROTÈGE LA
 MONTAGNE ET SON
 ENVIRONNEMENT**
 SI JE VEUX POUVOIR
 EN PROFITER ENCORE
 LONGTEMPS

LES BONS RÉFLEXES

JE FAIS DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

- ☐ **Je baisse** le chauffage



- ☐ **J'éteins** la lumière



- ☐ **Je décale** les horaires



L'EAU C'EST LA VIE

- ☐ **J'économise** l'eau



JE CONSOMME RAISONNÉ

- ☐ **Je trie** mes déchets



- ☐ **J'évite** les suremballages



- ☐ **J'achète** durable robuste réparable



- ☐ local



- ☐ **Je donne**



- ☐ **Je recycle**



- ☐ **Je réutilise**



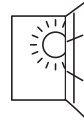
- ☐ **Je privilégie** les transports durables



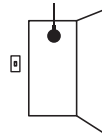
L'ÉNERGIE

LUMIÈRE

- ☐ **Je préfère** la lumière naturelle



- ☐ **J'éteins** quand je quitte une pièce



- ☐ **Je privilégie** les ampoules LED



CHAUFFAGE

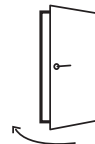
- ☐ **Je règle** à 19° dans les pièces occupées



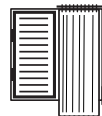
- ☐ **Je règle** à 17° dans les pièces inoccupées et la nuit



- ☐ **Je ferme** les portes des pièces les moins chauffées



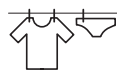
- ☐ **Je ferme** les volets et/ou les rideaux la nuit



- ☐ **Je désencombre** les radiateurs



- ☐ **Je préfère** le séchage du linge à l'air libre



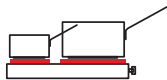
- ☐ **J'aère** en grand les pièces 5 mn/j même en hiver (portes fermées)



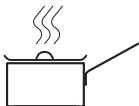
L'ÉNERGIE

ÉLECTROMÉNAGER

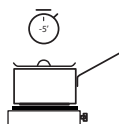
- **J'adapte la taille** de mes casseroles à la taille de mes plaques



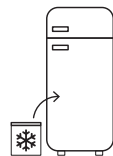
- **Je couvre** mes casseroles pendant la cuisson



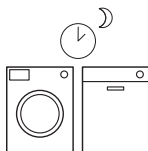
- **Je coupe** les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson



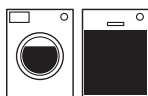
- **J'attends** le refroidissement des aliments avant mise au réfrigérateur



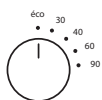
- **Je programme** lave-linge et lave-vaisselle en heures creuses



- **Je remplis** complètement lave-linge et lave-vaisselle



- **Je privilégie** les programmes «éco» ou basse température

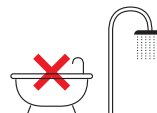


L'EAU

- **Je me lave les mains** à l'eau froide



- **Je privilégie** les douches aux bains



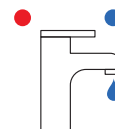
- Je prends ma **douche en 5 mn maximum**



- **Je coupe l'eau** pendant le savonnage et quand je me brosse les dents



- **Je laisse le mitigeur** des éviers et des lavabos **sur la position la plus froide**



- **J'évite de prélever** la vaisselle



- **J'installe** une chasse d'eau double flux



- **Je repère** les fuites



NUMÉRIQUE

- **Je paramètre mon ordinateur et mon téléphone en mode éco** pour qu'ils consomment moins d'énergie



- **J'évite de laisser mes appareils en veille** et j'éteins les écrans



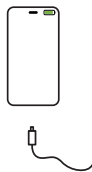
- **J'utilise des multiprises avec interrupteur** pour couper tous les appareils



- **J'éteins ma box internet la nuit** et quand je m'absente



- **J'évite de laisser mes appareils branchés** une fois rechargés



- **Je privilégie la connexion Wifi** à la connexion 4G/5G



- **Je limite mon temps de connexion :** la montagne est belle, j'en profite !



- **Je nettoie régulièrement ma boîte mails**

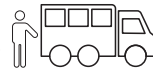


MOBILITÉ

- **Je privilégie le vélo ou la marche** pour les petits trajets



- **Je privilégie les transports en commun**



- **Je privilégie le train** pour mes longs déplacements



- **Je planifie mes activités** pour optimiser mes déplacements



- **Je covoiture** ou je prends la navette



LES DÉCHETS

- **Je trie mes déchets**



- **Je mets au compostage**
les épluchures
de légumes et
les restes de
cuisine



- **Dehors, je jette
mes déchets
dans les
poubelles**
prévues à cet
effet en
respectant les
consignes



- **Je dépose mes
encombrants**
à la déchetterie



- **J'évite de jeter
les huiles
alimentaires
dans l'évier**



- **J'utilise une
gourde
réutilisable**
et je bois de
l'eau du robinet



- **J'utilise un
cendrier de
poche en
montagne**



LES DÉCHETS

- Pour les courses
je prends
des **sacs
réutilisables**
ou un **cabas**



- **Je privilégie les
éco-recharges**



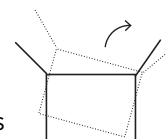
- **Je dépose
mes piles et
ampoules**
usagées
dans les
containers
prévus
à cet effet



- **Je réutilise
les feuilles
imprimées**
comme
brouillon



- **Je réutilise
les cartons**
d'emballage
pour d'autres
envois

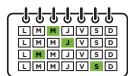


- **Je rapporte mes
médicaments**
inutilisés
à la pharmacie



CONSOMMATION

- Je planifie mes repas de la semaine et dresse une liste de courses



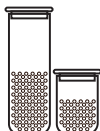
- Je cuisine les produits locaux et de saison



- Je privilégie les produits sous label (AOP, IGP, AB Label Rouge...)



- Je privilégie les produits en vrac et à la coupe



- J'évite les plats à emporter et je cuisine



- Je n'achète que le nécessaire



- J'évite l'eau en bouteille : l'eau des Belleville est pure



- Je surveille les dates limites de consommation



CONSOMMATION

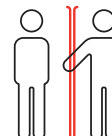
- Je privilégie le matériel durable, robuste et réparable et je l'entretiens



- Je privilégie les marques d'équipement éco-friendly ou éco-responsables



- Je mutualise mes équipements sportifs ou autres dès que cela est possible



- Je prends des piles rechargeables



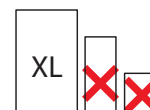
- Je privilégie les produits d'hygiène labellisés «verts»



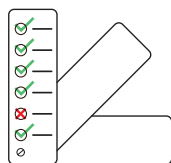
- Je privilégie les produits ménagers «verts»



- Je privilégie les grands formats



VOTRE SCORE



Combien avez-vous coché de pastilles ?

de 1 à 25

Alors !

Vous avez une intention positive mais vous pouvez encore approfondir vos actions avec ce guide.

de 25 à 50

Bien !

Vous faites déjà beaucoup. Encore quelques efforts et vous serez au top.

de 50 à 77

Félicitations !

Votre engagement vertueux est total. Vous êtes un exemple et devriez partager vos astuces avec votre famille et vos amis pour les aider à progresser.

78/78

Wow !

SEM Rénov' - Les Menuires

BP 21

73440 LES MENUIRES

+33(0)4 79 00 84 73

espace.propretaires@lesmenuires.com

Siret : 417 712 304 00019 APE : 7021Z

SEM Rénov' - Val Thorens

Maison de Val Thorens

73440 VAL THORENS

+33(0)4 79 00 84 89

espace.propretaires@valthorens.com



BE MY GUEST-MARTIN



friendlyMenuires
LES 3 VALLÉES



Val Thorens