

Le Guide des *bonnes pratiques*



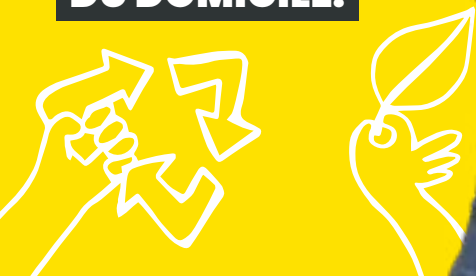
LES BONS GESTES

ENVIRONNEMENTAUX

APPLIQUÉS

AUX METIERS

DU DOMICILE.



créons
ensemble
des jours
heureux

PREAMBULE

GUIDE DES BONNES PRATIQUES ENVIRONNEMENTALES APPLIQUÉES AUX MÉTIERS DU DOMICILE

Dans ce monde aux enjeux multiples et extrêmement challengeant, Amaelles, collectif d'associations des métiers d'aide et de soins à la personne en France, engagées dans l'accompagnement des particuliers de tous âges et de toutes conditions, souhaite prendre collectivement ses responsabilités et décupler son pouvoir d'agir au service du bien commun.

En cohérence avec ses valeurs et conscients de ses responsabilités, Amaelles s'engage à positiver les impacts économiques, sociaux et environnementaux générés par ses activités.

Cela passe notamment par la sensibilisation de ses collaborateurs, de ses bénévoles, de ses bénéficiaires aux bonnes pratiques environnementales.

Le Guide des bonnes pratiques environnementales appliquées aux métiers du domicile est à double niveau de lecture :

- Les collaborateurs de terrain y trouveront des pratiques professionnelles à appliquer pour protéger notre environnement ;
- Les bénévoles, les bénéficiaires et leurs familles découvriront des astuces et les gestes respectueux de l'environnement leur permettant de s'assurer un cadre de vie sain tout en réalisant des économies.

Agir pour la protection de notre environnement, c'est avant tout une prise de conscience du rôle de chaque individu et un engagement de chacun, à son niveau, dans tous ses lieux de vie : personnel, professionnel, de loisirs...

Ce guide a été imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement, respectueuses de l'environnement, socialement bénéfiques et économiquement viables. Il est recyclable.



...Et c'est ensemble que nous pourrons agir.

SOMMAIRE

	ECONOMISER L'ELECTRICITE ET LE CHAUFFAGE.....	4
	PARTICIPER A LA LUTTE CONTRE LA POLLUTION ATMOSPHERIQUE.....	7
	REDUIRE SES DECHETS, LES TRIER ET LES RECYCLER.....	10
	PRESERVER LA QUALITE DE L'EAU ET MAITRISE SA CONSOMMATION.....	14



ECONOMISER

L'ÉLECTRICITÉ ET LE CHAUFFAGE

- **Éteindre la lumière en sortant d'une pièce.** Penser en particulier aux pièces situées en sous-sol ou à l'étage, aux salles d'eau... ou aux lumières extérieures qui risquent de rester allumées longtemps.

- **Dépoussiérer régulièrement les ampoules et les luminaires** (lustres, lampes de table ou sur pied).



ASTUCES CLIENT 😊

Au fur et à mesure que les ampoules claquent, remplacez-les par des ampoules basse consommation.

Une ampoule à LED consomme environ 10 fois moins d'électricité qu'une incandescence, 6 à 8 fois moins qu'une halogène. Leur puissance doit être adaptée à chaque pièce, mais toujours suffisante pour éviter les risques de chutes. Les abat-jours clairs laissent mieux passer la lumière.

Aménagez votre intérieur pour profiter au maximum de la lumière naturelle (fauteuil près d'une fenêtre...).

- **Éteindre complètement les appareils qui restent en veille** (ex. télévision, petit électroménager à diodes, chargeur de téléphone). L'utilisation d'une multiprise à interrupteur facilitera l'opération et l'accès aux prises.
- **Couper les radiateurs pendant que vous aérez une pièce** ou que vous nettoyez les vitres. Les dépoussiérer régulièrement. Fermer les portes des pièces peu chauffées.

ASTUCES CLIENT 😊

Réglez si possible le thermostat pièce par pièce. Désencombrez les radiateurs pour une meilleure répartition de la chaleur (ne pas les couvrir, éviter de poser des meubles ou objets devant, privilégier l'installation de réflecteur entre le mur et le radiateur). Faites entretenir une fois par an la chaudière pour une meilleure efficacité et purgez les radiateurs au moins en début de saison hivernale.

Si vous partez plus d'une journée, mettez le chauffage en mode hors gel et coupez le ballon d'eau chaude électrique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La température idéale pour les personnes âgées se situe entre 19°C et 22°C, cela dépend de la mobilité de la personne. En dessous, il y a risque d'hypothermie et au-dessus, risque de déshydratation. Pour économiser 7% d'énergie, il suffit de baisser les thermostats de 20 à 19°C. Éviter 10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour, c'est économiser l'équivalent de 5 jours d'éclairage en continu au bout d'un an.

Tout à coup, on y voit plus clair.

► **Fermer les volets, stores et rideaux**

pour faire barrage au froid et au chaud. Cela limite la déperdition de chaleur aux heures les plus fraîches et, à l'inverse, l'entrée de chaleur en été.

ASTUCES CLIENT 😊

Privilégiez les rideaux épais lorsque les huisseries laissent passer les courants d'air. Les balais ou boudins de porte permettent également de faire barrage aux courants d'air sous les portes. Choisissez des boudins doubles qui se glissent sous la porte et y restent ainsi maintenus pour éviter les chutes.

► **Dégivrer régulièrement le réfrigérateur et le congélateur.**

Cela permet d'économiser jusqu'à 30% d'électricité. Nettoyer régulièrement la grille arrière du réfrigérateur lorsque vous pouvez l'atteindre sans danger, ainsi que le filtre du lave-vaisselle. Utiliser de préférence les programmes de lavage à froid des machines à laver, en fonction du degré de saleté. Laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.

ASTUCES CLIENT 😊

Vérifiez la consommation énergétique des appareils électroménagers lors de l'achat (privilégiez les catégories A et B) ou grâce à un wattmètre relié à une prise.

La capacité du lave-linge, du lave-vaisselle, du réfrigérateur, du four... est-elle adaptée à l'usage qui en est fait ? Des modèles plus petits sont moins énergivores.

► **Utiliser des casseroles adaptées à la taille des plaques.**

Mettre, lorsque cela est possible, un couvercle sur les casseroles lors de la préparation des repas. C'est 4 fois moins d'électricité ou de gaz consommé. Couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un véhicule bien entretenu occasionne 20 % de pollution en moins et allonge sa durée de vie. Cela permet d'économiser jusqu'à 10 % de carburant. Une augmentation de la vitesse de 10 km/heure peut entraîner jusqu'à 10 % de consommation supplémentaire. La climatisation est responsable de l'émission d'environ 7 % des gaz polluants émis par le secteur des transports.



PARTICIPER

A LA LUTTE CONTRE LA POLLUTION ATMOSPHERIQUE

► **Couper le moteur pour tout arrêt supérieur à 10 secondes.**

Qualité de l'air extérieur

► **Adopter un mode de conduite souple** permet de réduire sa consommation de carburant jusqu'à 40 % et de réduire l'émission de CO2 : rouler à vitesse modérée, utiliser le frein moteur et anticiper les ralentissements.

► **Entretenir régulièrement son véhicule et vérifier l'état des pneus.** Une sous-pression entraîne une surconsommation de carburant et une usure prématurée des pneumatiques. Utiliser des pneus adaptés à la saison et respecter la législation sur les pneus hiver (obligatoires dans certains départements dès 2021).

► **Eviter d'utiliser le chauffage et la climatisation notamment lors des trajets courts** (la voiture n'aura sans doute pas le temps d'atteindre la température souhaitée). Utiliser un protège pare-brise contre le gel ou la neige et un pare-soleil pour limiter la hausse ou la baisse de température dans l'habitacle.

► **Préférer le vélo ou la marche à pied pour les petits trajets entre bénéficiaires ou les courses de proximité.**

**LES CLÉS
D'UNE
CONDUITE**

**ÉCO
LOGIQUE !**



L'AIR DE RIEN, ON SE SENT VITE MIEUX !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est possible de fabriquer ses produits ménagers à partir de produits naturels tels que le bicarbonate de soude, le savon noir, le vinaigre blanc... Rendez-vous sur www.amaelles.org pour télécharger nos recettes !

EN CAS DE PICS DE POLLUTION DE L'AIR EXTÉRIEUR

- Continuer d'aérer le logement en privilégiant les périodes les moins exposées à la pollution.
- Éviter d'aérer : au début de la matinée et en soirée, en cas de pollution aux particules ; au milieu et à la fin de l'après-midi, en cas de pollution à l'ozone.
- Pendant cette période, évitez toute exposition supplémentaire à des produits irritants (tabac, produits de bricolage et d'entretien).

Qualité de l'air dans le logement

- **Aérer très régulièrement les différentes pièces du logement** en ouvrant les fenêtres 10 à 15 mn. Dépoussiérer les bouches d'aération ou de ventilation. Cela évitera notamment l'humidité, source de prolifération de moisissures et d'acariens.

ASTUCES CLIENT 😊

Le bon fonctionnement de votre système de ventilation est indispensable pour renouveler l'air et évacuer l'humidité de votre logement. Pensez aussi à faire contrôler votre VMC par un spécialiste tous les trois ans.

Évitez de fumer à l'intérieur. Le tabac est la première source de pollution dans l'habitat. Il est interdit à vos intervenants à domicile de fumer à votre domicile. Pour préserver leur santé, merci de ne pas fumer en leur présence.

N'utilisez pas de chauffage d'appoint au pétrole ou au gaz en continu, surtout dans une chambre ou une pièce faiblement ventilée. Mal entretenu ou déréglé, il peut émettre du monoxyde de carbone, source d'intoxication grave, voire mortelle.

Le logement se situe-t-il en zone de forte exposition au radon (gaz radioactif d'origine naturelle qui peut nuire à la santé) ? Dans ce cas, un dépistage par dosimètre radon à poser soi-même est

possible. Des aides de l'ANAH peuvent être sollicitées, sous conditions, si des travaux s'avèrent nécessaires pour limiter l'entrée du radon dans le logement, en renforçant l'étanchéité entre le sol et le bâtiment, et éliminer le radon en favorisant le renouvellement de l'air intérieur (aération, ventilation).

- **Lors de l'utilisation de produits d'entretien, aérer pendant le ménage et 10 minutes après.**
- **Éviter le surdosage des produits et adapter leur utilisation aux besoins réels, en respectant les recommandations données par le fabricant. Ne jamais mélanger les produits ménagers (ex. eau de Javel et détartrant). Ils pourraient émettre un gaz toxique.**

- **Utiliser, dans la mesure du possible, des moyens de nettoyage n'émettant pas de substances toxiques : nettoyage vapeur, chiffons humides, chiffons en microfibrés.**

ASTUCES CLIENT 😊

Choisissez des produits ménagers porteurs d'un label environnemental qui garantit l'absence de matières dangereuses pour les personnes et l'environnement.

Limitez l'utilisation de bougies parfumées ou d'encens : en brûlant, ils émettent de nombreux polluants.



REDUIRE

SES DECHETS,
LES TRIER, LES RECYCLER

- **Trier les déchets : papiers, cartons, plastiques, verre...** Expliquer aux bénéficiaires l'organisation de la collecte des déchets dans leur commune et si nécessaire, afficher les modalités de tri et les jours de collecte.

ASTUCES CLIENT 😊

Mettez à disposition des intervenants à domicile plusieurs poubelles pour faciliter le tri. Pensez à installer un carton où seront stockés tous les produits nécessitant un tri spécifique : piles, ampoules, huiles...

Évitez les suremballages, privilégiez le recyclable et supprimez les produits jetables : lingettes, vaisselle, serviettes..., pensez à la vente en vrac et réutilisez les emballages.

Apportez en déchèterie ce qui ne peut être déposé dans les poubelles de tri ou d'ordures ménagères.



Ce sera un vrai tri-omphe !

- **Lors de la préparation des repas, éviter le gaspillage alimentaire.** Discuter avec le bénéficiaire pour évaluer son appétit, ses envies et acheter en conséquence. Veiller aux dates de péremption. Cuisiner les restes. Vider soigneusement les emballages.

ASTUCES CLIENT 😊

Mettez à disposition de vos intervenants à domicile une boîte pour le compost. Elle accueillera les épluchures et déchets de fruits et légumes, le marc de café avec le filtre en papier, le thé (sauf les sachets en matière synthétique qui ne se compostent pas), les fleurs fanées... En plus de réduire de 40 kg/an le poids de votre

poubelle, vous obtiendrez un fertilisant 100 % naturel pour vos plantes. Si vous vivez en appartement, vous pouvez composter vos déchets avec un lombricomposteur, participer à un compost collectif en pied d'immeuble ou alimenter le composteur d'un proche.

- **Ne pas jeter les médicaments dans la poubelle ou dans les canalisations.**

ASTUCES CLIENT 😊

Apportez les médicaments non utilisés (périmés ou non) en pharmacie. Les radiographies peuvent être déposées en pharmacie ou en déchèterie et les thermomètres à mercure en déchèterie.

Consignes spécifiques liées à la COVID-19

LINGETTES HYDROALCOOLIQUES, CHARLOTTES, MASQUES, GANTS, SURBLOUSES...



- **Les jeter dans les bacs de collecte prévus à cet effet en vue de leur recyclage** (lorsque cela est prévu par vos structures) ou dans un sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnelle. En aucun cas dans les toilettes.

- **Refermer soigneusement ce sac lorsqu'il est plein, puis le conserver 24h** avant de le placer dans un sac poubelle à ordures ménagères. En aucun cas ne les mettre dans la poubelle des déchets recyclables ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

ASTUCES CLIENT 😊

Les professionnels soignants intervenants à domicile ont obligation d'évacuer les déchets solides perforants (piquants, coupants), souillés ou non (seringues, stylos injecteurs, lancettes...). Ils ne doivent en aucun cas être évacués avec les ordures ménagères. Placez vos déchets d'activités de soins à risques infectieux (DASRI) perforants dans les collecteurs jaunes spécifiques, remis gratuitement par les pharmaciens aux patients en autotraitement. Consultez la carte des points de collecte sur :

www.dastri.fr/informer-les-patients



PRESERVER

LA QUALITÉ DE L'EAU ET MAÎTRISER SA CONSOMMATION

- **Ne pas laisser l'eau s'écouler inutilement** pendant la vaisselle, la toilette (savonnage)... Privilégier la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.

ASTUCES CLIENT 😊

Équipez vos robinets de mousseurs (aussi appelés aérateurs d'eau) pour réduire le débit d'eau. Cela représente environ 30% d'économies. Les douchettes économes limitent le débit de sortie de l'eau tout en optimisant la pression du jet permettant ainsi jusqu'à 75% d'économie d'eau.

Équipez vos chasses d'eau d'un double débit.

Préférez les robinets mitigeurs (10% d'économie d'eau) ou thermostatiques (30% d'économie d'eau).

- **Informez les clients lorsqu'il est constaté une fuite** (robinet, toilettes...).

ASTUCES CLIENT 😊

Pour repérer les fuites d'eau, relevez les chiffres du compteur d'eau avant d'aller vous coucher et comparez-les le lendemain matin. S'ils ont changé alors que personne n'a utilisé d'eau pendant la nuit, c'est qu'il y a une fuite quelque part.

- **Ne pas jeter de produits toxiques** dans les canalisations: médicaments, huiles de friture, peintures...
- **Respecter les doses indiquées sur les produits ménagers** (lessives, produit vaisselle, pour les sols...) et ne surtout pas les surdoser.

ASTUCES CLIENT 😊

Privilégiez les produits d'entretien porteurs de labels environnementaux (moins générateurs de rejets nocifs, plus facilement biodégradables...). Évitez l'eau de javel et les détergents chimiques.





Pour plus d'informations,
retrouvez-nous sur
notre site internet

amaelles.org

Ce guide a été réalisé
grâce à l'aimable participation de :



devient



créons
ensemble
des jours
heureux