

DES RÉFLEXES SIMPLES ET MALINS POUR FAIRE DES ÉCONOMIES ET PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

Idée reçue n°1 :

*À mon niveau,
je ne peux rien faire*

→ **FAUX !**

Les gestes de la vie quotidienne peuvent vous aider à réaliser des économies, que ce soit lors de vos achats de nouveaux équipements ou lors de leur utilisation. Alors, prenez le temps de changer vos habitudes !

Idée reçue n°2 :

*Agir pour l'environnement,
c'est compliqué*

→ **FAUX !**

Il existe de nombreuses solutions, très simples à mettre en œuvre, pour réduire sa consommation d'énergie tout en préservant un confort optimal. Les économies d'énergie c'est facile, il suffit d'y penser !

À LA MAISON,
ÊTRE ÉCO-RESPONSABLE,
C'EST ADOPTER DES
RÉFLEXES QUOTIDIENS
QUI CHANGENT TOUT !



→ Pour vous aider à réaliser des économies d'énergie,

votre fournisseur de proximité vous accueille, vous écoute, vous oriente et vous accompagne pour vous apporter la solution dont vous avez besoin.



En partenariat avec



→ ÉCO-EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Mes éco-gestes au quotidien

Des réflexes simples et malins pour faire des économies et préserver l'environnement



L'énergie est notre avenir, économisons-la !



→ Le logement

- Une **bonne isolation** me permet d'économiser **jusqu'à 30%** sur ma facture d'énergie.
- Quand j'aère la maison, 10 minutes suffisent pour renouveler l'air de chaque pièce et je n'oublie pas de couper le chauffage.



→ Le chauffage

- Je réduis mon thermostat d'**1°C** pour **économiser 7%** sur ma facture de chauffage. 19°C est la température idéale dans les pièces à vivre (salon, salle à manger, cuisine).
- J'installe un **thermostat d'ambiance programmable** qui régule automatiquement la température de la pièce en fonction des besoins.
- En cas de longue absence, je **ferme les volets** et je **réduis le chauffage** de 3 à 5°C mais je ne l'éteins pas complètement.
- Je veille à dégager les grilles d'aération pour diminuer l'humidité de mon logement. **Plus il est humide, plus il consomme de chauffage.**



→ L'éclairage

- Je limite l'utilisation des lampes halogènes, très gourmandes en électricité.
- Quand je change une ampoule, je la remplace par une **ampoule basse consommation** : elle consomme **5 fois moins d'énergie** et dure 8 fois plus longtemps qu'une lampe à incandescence pour une même qualité d'éclairage.
- Lorsque je quitte une pièce, j'éteins la lumière. 3 ampoules de 75W qui restent allumées une soirée consomment autant qu'une lessive à 60°C.
- Dans la journée, je profite de la **lumière naturelle**.



→ La cuisson

- J'utilise une **casserole adaptée à la taille de ma plaque** pour éviter les déperditions de chaleur.
- Je couvre ma casserole pour faire bouillir de l'eau : **je consomme 4 fois moins d'énergie.**
- J'anticipe la fin de cuisson pour bénéficier de la **chaleur résiduelle**.
- Si j'ouvre la porte de mon four pendant qu'il fonctionne, il y a une perte de chaleur et d'énergie importante. **J'utilise plutôt la vitre ou la porte intermédiaire** pour vérifier la cuisson de mes préparations.



→ L'électroménager

- Je remplis toujours la machine avant de la faire tourner ou alors j'utilise la **fonction demi-charge** !
- J'évite de laver le linge à 90°C. **Je dépense trois fois moins en lavant mon linge à 30°C.**
- Je fais fonctionner mes appareils électroménagers pendant les « **heures creuses** » si j'en dispose.



→ Le réfrigérateur

- Je **dégivre mon réfrigérateur et mon congélateur tous les 6 mois** ou dès que le givre atteint 5 mm (**30% de consommation en plus**) et je nettoie la grille arrière tous les ans.
- J'attends que les aliments refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur ou au congélateur.
- J'installe mon réfrigérateur **loin d'une source de chaleur**.
- Je vérifie l'**étanchéité des joints** en fermant la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier : si on la retire facilement, le joint est à changer.
- Je ne laisse pas la porte ouverte trop longtemps en prenant ou en rangeant les aliments.



→ Les appareils

- J'éteins et je débranche tous les appareils électriques dont je n'ai pas besoin, car même en mode veille, ils consomment de l'électricité. **20 heures de veille représentent jusqu'à 4 heures de fonctionnement.**



→ L'eau

- **1 seul bain consomme autant que 3 douches**, si je prends soin de fermer le robinet pendant que je me savonne. Alors je privilégie la douche qui est plus économe.
- 12 litres par minute : c'est le débit courant d'un robinet. **Si je laisse couler l'eau** en me brossant les dents, **je gaspille environ 10 000 litres d'eau** par an. J'opte pour l'utilisation du gobelet !
- Si je fais la vaisselle à la main, j'utilise **un bac : c'est plus économique** que de laisser l'eau couler.
- Je **traque les fuites** : je relève le compteur le soir et je fais la même chose le matin, sans avoir ouvert le robinet ni utilisé d'appareil ménager. Si les chiffres sont identiques, tout va bien. Sinon, il y a une fuite.
- Je bois l'eau du robinet : elle peut être jusqu'à 200 fois moins chère que l'eau en bouteille.