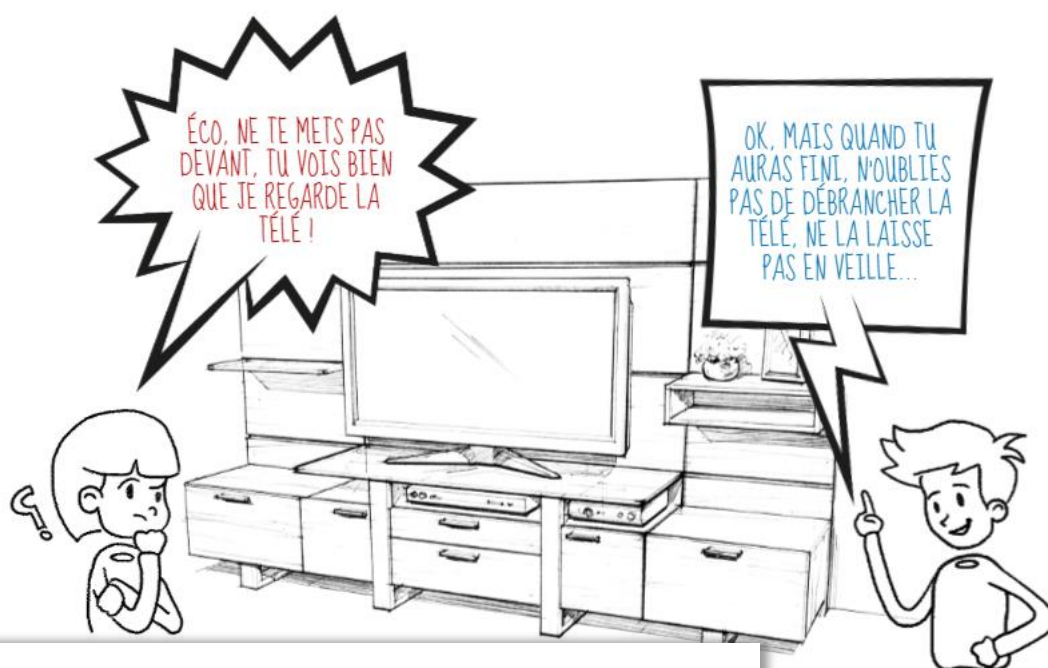


## COMMENT ÉCONOMISER L'EAU ET LES ÉNERGIES FACILEMENT ?



### APPAREILS ÉLECTRONIQUES



#### LE SAVEZ-VOUS ?

La consommation des appareils en veille représente 11% de la facture d'électricité d'un foyer moyen.

- ☐ Je débranche mes appareils et chargeurs (téléphone, ordinateur...) lorsque je ne les utilise pas
- ☐ Je branche mes appareils sur une multiprise avec un interrupteur marche/arrêt pour pouvoir les éteindre facilement sans les débrancher

## COURANTS D'AIR

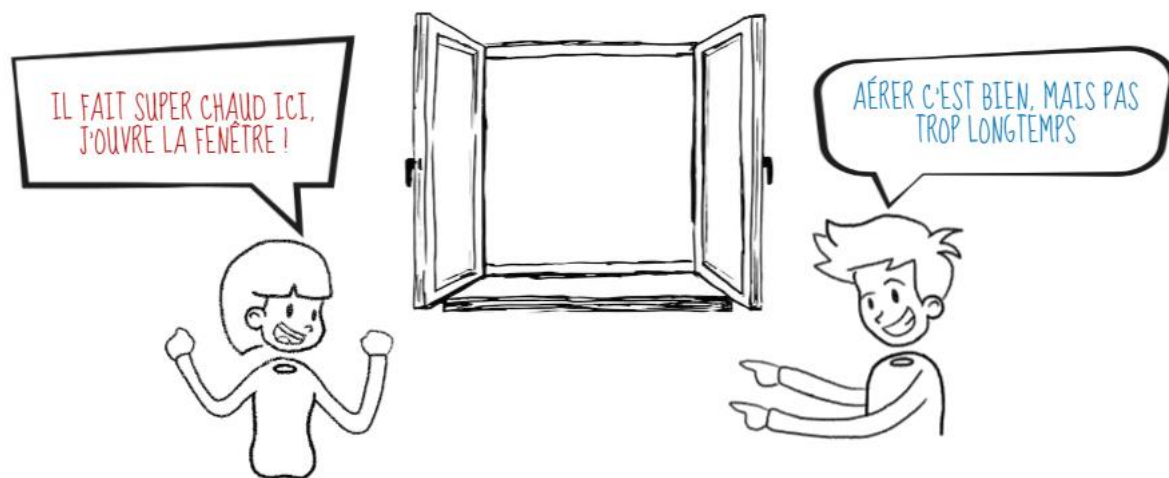
### LE SAVEZ-VOUS ?

Les portes et les fenêtres sont responsables de 10 à 15% des déperditions de chaleur.



- ☐ Je pose un bas de porte ou un boudin en tissus
- ☐ J'installe un rideau thermique devant la porte et les fenêtres
- ☐ Je ferme les volets pour conserver la chaleur

## AÉRATION



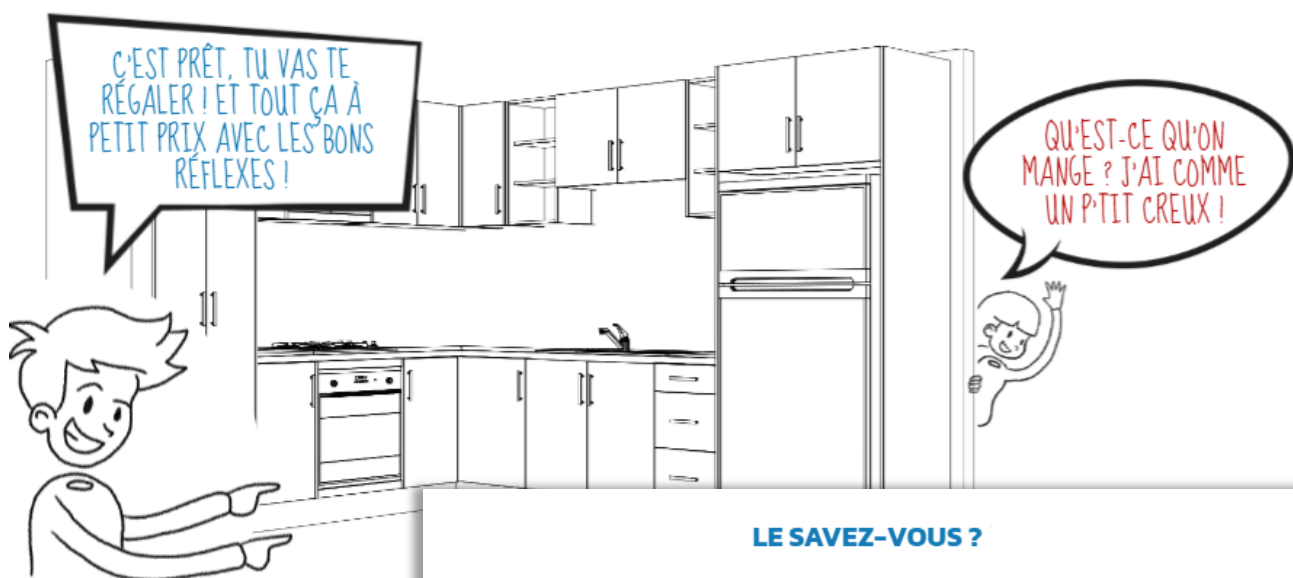
- ☐ J'ouvre grand les fenêtres 5 à 10 minutes tous les jours, même en hiver : de cette façon, l'air est vite renouvelé et les murs et les meubles n'ont pas le temps de refroidir et c'est bon pour ma santé.
- ☐ Je ne bouche jamais les orifice de ventilation (grilles d'aération, VMC...) : mon logement doit toujours rester bien ventilé.

## ÉCLAIRAGE



- ☐ Je change mes ampoules classiques contre des ampoules basse consommation : elles utilisent 5 fois moins d'énergie et durent 10 fois plus longtemps
- ☐ J'éteins systématiquement la lumière en quittant une pièce
- ☐ J'ouvre les volets et les rideaux pour profiter gratuitement de la lumière de jour !
- ☐ Je dépoussière régulièrement les ampoules (40% de luminosité en plus)
- ☐ Je privilégie les ampoules LED
- ☐ J'adapte la puissance des ampoules aux besoins en éclairage dans la pièce

## CUISISON



### LE SAVEZ-VOUS ?

**La cuisson représente 7% de votre consommation d'énergie, alors ça vaut le coup de faire des efforts !**

- ☐ Je mets un couvercle sur ma casserole (jusqu'à 25% d'économie)
- ☐ J'utilise une casserole d'une taille adaptée à la surface de cuisson
- ☐ Je coupe la plaque électrique 10 minutes avant la fin de la cuisson
- ☐ J'utilise une cocotte-minute (temps de cuisson réduit 4 à 6 fois)
- ☐ J'évite d'ouvrir le four en fonctionnement
- ☐ J'essaie de cuire plusieurs plats en même temps ou à la suite lorsque le four est chaud

## FROID



### LE SAVEZ-VOUS ?

**3 mm de givre dans le congélateur, c'est 30% de consommation d'électricité en plus.**

- ☐ J'évite d'ouvrir la porte du réfrigérateur trop longtemps et trop souvent
- ☐ Je range bien mon réfrigérateur pour retrouver plus rapidement mes aliments
- ☐ Je ne mets jamais d'aliments chauds au réfrigérateur
- ☐ Je dégivre mon congélateur 3 fois par an
- ☐ Je règle la température à 4°C pour le réfrigérateur et -18°C pour le congélateur
- ☐ Si je peux, je n'installe pas les appareils de froid à proximité des appareils de chaud (gazinière, four)
- ☐ J'espace mon réfrigérateur / congélateur d'au moins 10 cm du mur
- ☐ Je dépoussière régulièrement la grille arrière du réfrigérateur
- ☐ Lors de l'achat, je choisis un appareil peu consommateur (bonne étiquette énergétique)

## VAISSELLE

- ☐ Si j'ai un lave-vaisselle, je ne prélave pas la vaisselle à la main
- ☐ Je ne laisse pas couler l'eau inutilement
- ☐ Je lave et je rince la vaisselle dans une cuvette plutôt que sous l'eau courante
- ☐ J'installe un mousseur sur le robinet



## LESSIVE



### LE SAVEZ-VOUS ?

**Le lavage à 30°C consomme deux fois moins d'énergie qu'un lavage à 60°C.**

- ☐ Je privilégie le lavage à 30°C et je choisis le programme "ECO" (25% d'économie)
- ☐ Je fais fonctionner la machine à laver ou le sèche-linge pendant les heures creuses
- ☐ J'évite les départs différés (mise en veille de l'appareil très énergivore), sauf s'ils me permettent d'utiliser les heures creuses
- ☐ Je remplis bien la machine à laver (qu'il contienne 2 ou 5 kg de linge, l'appareil consommera autant d'eau et d'électricité)
- ☐ Je privilégie le séchage naturel en extérieur ou sur un étendoir à linge



## DOUCHE

### LE SAVEZ-VOUS ?

Un bain équivaut à 5 douches.



- ☐ Je prends des douches de 5 minutes maximum
- ☐ Je coupe l'eau pendant que je me savonne
- ☐ J'installe une douchette économe (6 à 8 litres économisés par minute) ou un mousseur

## LAVABO



### LE SAVEZ-VOUS ?

Une fuite goutte à goutte sur le robinet, c'est l'équivalent d'une douche par jour gaspillée !

- ☐ Je coupe l'eau pendant que je me brosse les dents
- ☐ J'installe un réducteur de débit (mousseur) sur le robinet
- ☐ Je ferme le robinet mitigeur en position froide pour éviter de solliciter le chauffe-eau inutilement
- ☐ Je répare les fuites



## TOILETTES

- ☐ J'installe une chasse d'eau à double touche
- ☐ Je règle la position du flotteur pour réduire la quantité d'eau dans le réservoir
- ☐ J'installe un éco-sac ou une bouteille d'eau dans le réservoir (1,5L d'eau économisés à chaque chasse d'eau)
- ☐ Je répare les fuites dès que possible



## CHAUFFAGE



### LE SAVEZ-VOUS ?

Baisser de 1°C le chauffage permet de faire 7% d'économies sur sa facture.

- ☐ Je règle le thermostat des pièces à vivre à 19°C
- ☐ Je règle le thermostat des chambres à 16°C, sauf dans les chambres des bébés où la température doit être plus élevée (entre 18°C et 20°C)
- ☐ Pendant la nuit ou en cas d'absence pendant la journée, je règle mon thermostat à 16°C dans tout le logement, voire 12°C en cas d'absence prolongée.

## POUR SUIVRE VOTRE CONSOMMATION, N'OUBLIEZ PAS VOTRE APPLICATION !



OU AUTRE EN FONCTION DE  
VOTRE FOURNISSEUR D'ÉNERGIE