

Le chauffage  
La ventilation



L'eau



L'électricité



La cuisine



Gestes d'économie au quotidien

## LE CHAUFFAGE et la VENTILATION

- Températures conseillées  
! Jour 19°C / nuit 16 ° C
- Baisser le thermostat pendant vos absences de la journée à 16°C.
- Régler la bonne température  
! 1°C de plus = 7% de consommation en plus
- Ne pas cacher les radiateurs.
- Fermer les volets la nuit.
- Aérer 5 minutes par jour : fenêtres grandes ouvertes, radiateurs fermés.
- Ne pas boucher les orifices de ventilation.

## L'ÉLECTRICITÉ

- Une ampoule basse consommation dure plus longtemps et consomme moins d'électricité.
- Profiter de la lumière naturelle.
- Débrancher les appareils plutôt que de les laisser en veille. ! Les veilles peuvent représenter jusqu'à 45 € par an
- Mettre les appareils qui ont une veille sur des multiprises avec interrupteur.
- Débrancher les chargeurs  
! Ils consomment de l'énergie même si aucun appareil n'est relié.
- Consulter l'étiquette énergie  
! A+++ = le plus économe / D = peu économe

## L'EAU

- Prendre une douche plutôt qu'un bain  
! un bain = 4 douches de 5 minutes = 150 litres
- Fermer le robinet pendant le brossage des dents  
! 18 litres d'eau économisés à chaque fois
- Un robinet qui goutte  
! 50 litres d'eau perdus par jour
- Une chasse d'eau qui coule  
! 500 litres d'eau perdus par jour
- Faire fonctionner lave-linge et lave-vaisselle lorsqu'ils sont pleins  
! 2 cycles demi-charge consomment plus qu'un cycle plein.
- Préférer les cycles de lavage à basse température.  
! 1 cycle à 60° = 2 fois plus de conso qu'un à 40°
- Boucher le ou les bacs de l'évier pour la vaisselle à la main  
! 80 litres d'économie à chaque vaisselle
- Ne pas pré-laver les assiettes avant de les mettre au lave-vaisselle.
- Installer des «mousseurs» aux robinets.  
! Jusqu'à 2 fois moins de consommation

## LA CUISINE

- Mettre un couvercle sur les casseroles pendant la cuisson. ! 30 % de consommation en moins
- Utiliser des casseroles adaptées à la taille de la plaque chauffante ou du gaz.
- Mettre les plats refroidis et couverts au réfrigérateur.
- Régler les bonnes températures : réfrigérateur  
! réfrigérateur +4°C, congélateur -18°C
- Dégivrer le congélateur.  
! 3 mm de givre = 2 fois plus de consommation
- Dépoussiérer la grille arrière du réfrigérateur.
- Laisser 10 cm entre le mur et la grille du réfrigérateur.
- Éviter de placer le réfrigérateur à côté d'une source de chaleur.