



## Le saviez-vous ?

Chaque degré de plus dans une pièce c'est 7 % d'énergie consommée en plus, J'ai froid, je mets un pull

## Le salon

- > J'installe des rideaux épais et/ou des volets à toutes les fenêtres des pièces chauffées
- > Je vérifie que les montants des fenêtres et des portes extérieures ne laissent pas passer l'air
- > Je règle correctement la température intérieure
- > J'éteins ou je baisse au minimum le chauffage dès que je m'absente
- > Je mets le chauffage en mode hors gel en cas d'absence prolongée
- > J'ouvre les rideaux et les volets en journée

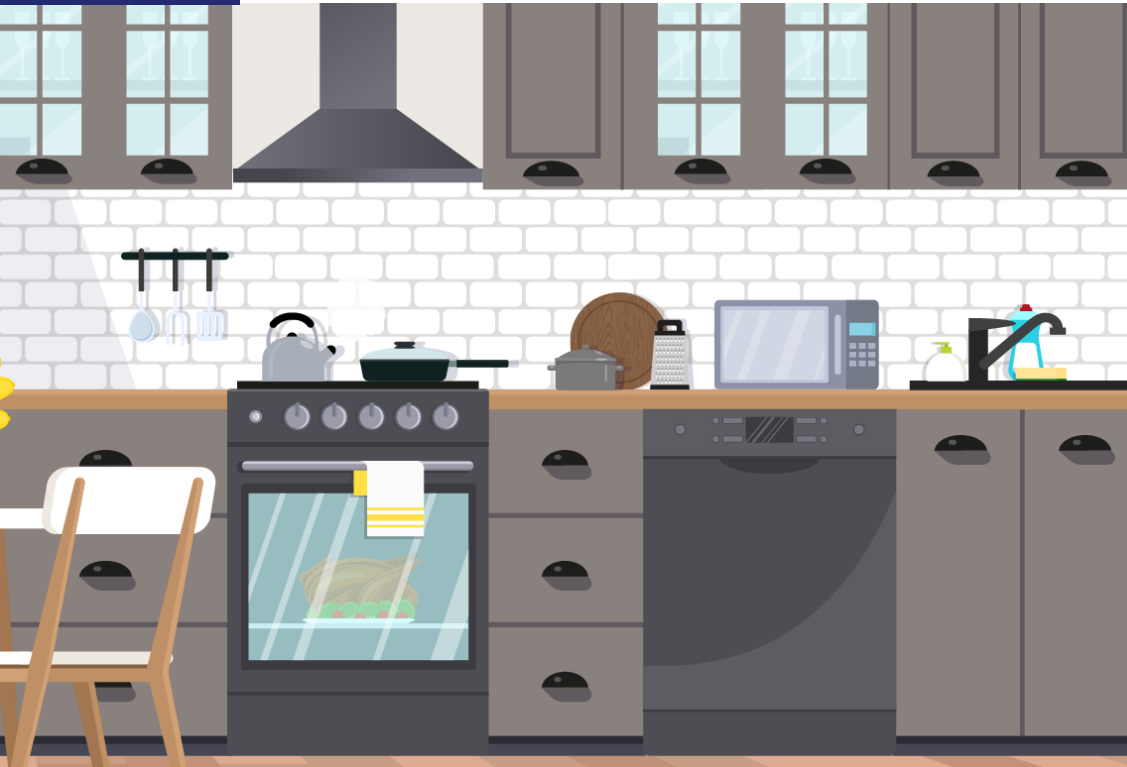


## Le saviez-vous ?

10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour, équivaut à 5 jours d'éclairage en continu sur 1 an

### Le salon

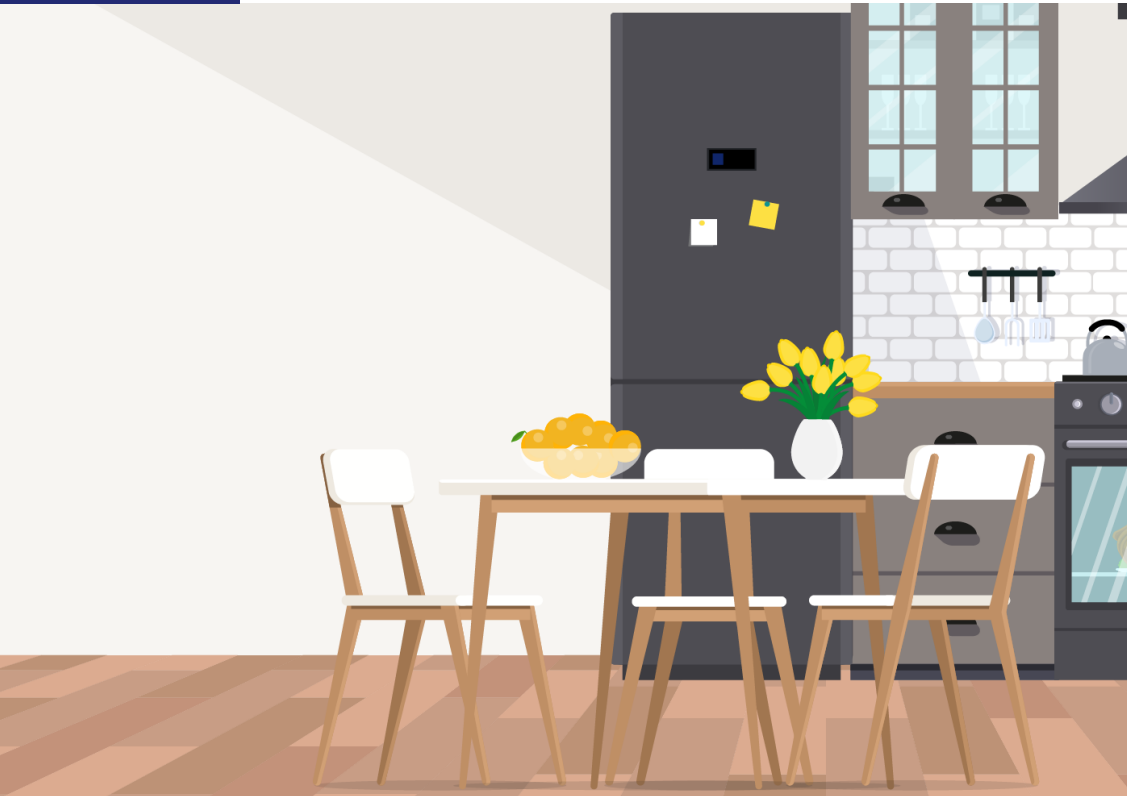
- > Je choisis un écran TV sans voir trop grand
- > J'utilise des multiprises pour couper les appareils
- > J'optimise l'éclairage naturel
- > J'évite d'utiliser des lampes halogènes pour la lumière d'ambiance
- > Je répartis les sources de lumière
  - J'adapte la puissance de l'éclairage à chaque usage
- > Je pense à éteindre les lumières inutilement allumées
- > Je nettoie régulièrement les ampoules et les luminaires



Vous pouvez récupérer l'eau dans une bassine, et vous en servir pour arroser les plantes d'intérieur et d'extérieur.

## La cuisine

- > Je me lave les mains à l'eau froide
- > J'utilise des bassines pour faire la vaisselle
- > J'évite de rincer la vaisselle à l'eau très chaude
- > J'évite d'utiliser le micro-ondes pour décongeler les aliments
- > J'utilise le micro-ondes plutôt que le four pour réchauffer les aliments



## Le saviez-vous ?

La température idéale d'un réfrigérateur : + 5 °C

La température idéale d'un congélateur : - 18 °C

## La cuisine

- > Je choisis un réfrigérateur/ congélateur économe en énergie
- > Je dimensionne mon réfrigérateur en fonction de mes besoins
- > J'optimise le remplissage de mes appareils
- > Je dégivre les appareils de froid dès que la couche de givre s'épaissit
- > Je nettoie la grille arrière du réfrigérateur tous les ans
- > Je ne mets pas de plats chauds au réfrigérateur et je pense à les couvrir



## Le saviez-vous ?

Vous pouvez économiser 25 % de l'énergie nécessaire à la cuisson en laissant le couvercle sur vos casseroles, tout en limitant le recours à votre hotte aspirante.

### La cuisine

- > J'adapte la taille des casseroles à la taille des plaques
- > Je mets un couvercle sur la casserole pendant la cuisson
- > J'éteins les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson
- > J'évite d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson
- > Pour la cuisine, je choisis l'énergie la plus performante

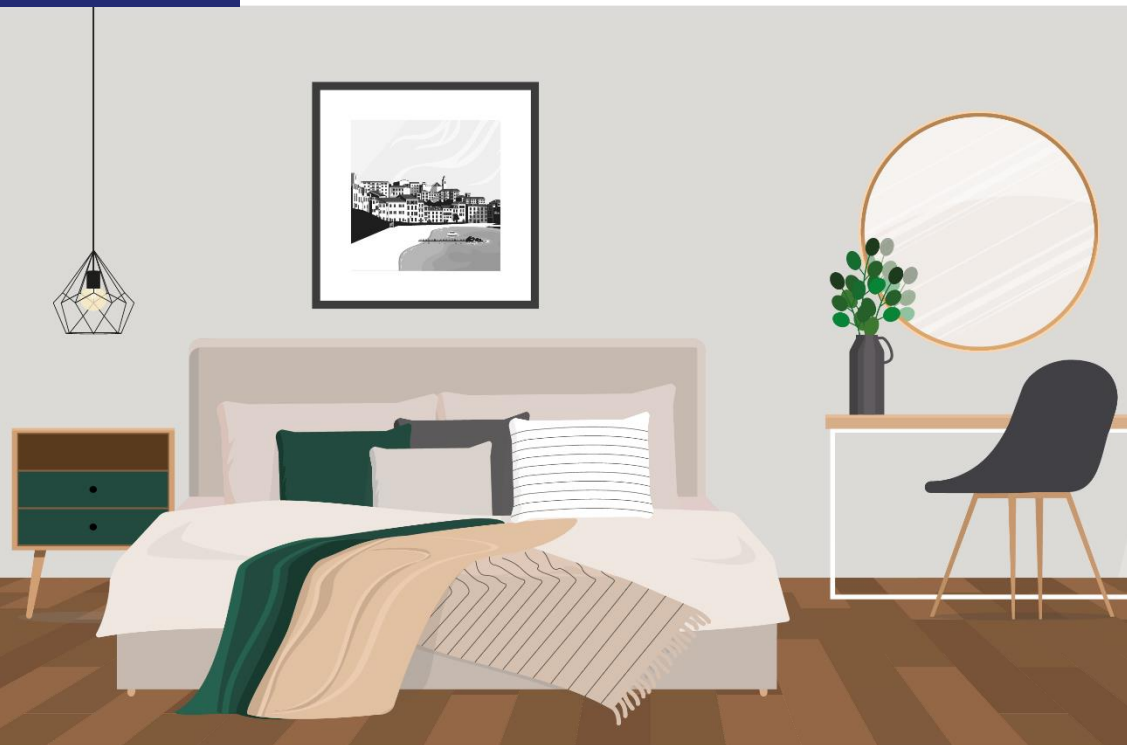


## Le saviez-vous ?

Les modes « éco » permettent de réduire la consommation jusqu'à 40 % par rapport au programme intensif.

## Lave-vaisselle et lave-linge

- > Je programme les appareils pour qu'ils fonctionnent en heures creuses
- > Je privilégie les programmes « Eco » ou à basse température
- > Je remplis complètement le lave-linge/ lave-vaisselle
- > J'évite d'utiliser les cycles de pré lavage
- > Je détartre régulièrement la machine
- > J'évite d'utiliser trop souvent le programme « court »
- > J'évite d'utiliser un sèche-linge



## Le saviez-vous ?

17°C sont suffisants dans une chambre à coucher

### La chambre

- > J'aère les pièces 10 minutes par jour
- > Je ne chauffe que les pièces de vie (salon, cuisine...)
- > Je ferme les portes des pièces les moins chauffées
- > J'utilise des ampoules basse consommation ou des LED
- > Je dépoussière régulièrement les radiateurs
- > J'évite les radiateurs d'appoint, ou s'ils sont nécessaires, j'évite les appareils à combustion



## Le saviez-vous ?

Une douche consomme de 30 à 60 litres d'eau chaude, alors qu'un bain consomme de 150 à 200 litres. Vous consommez donc 2 à 4 fois moins d'eau en préférant les douches aux bains.

## La salle de bain

- > Je privilégie les douches rapides aux bains
- > Je prends des douches de 5 min ou moins
- > J'installe un économiseur d'eau sur le pommeau de douche
- > Je coupe l'eau de la douche pendant le savonnage
- > Je laisse les mitigeurs sur la position la plus froide





## Le numérique

- > J'ai un usage raisonné de mes équipements et des services numériques (logiciels, sites web)
- > Je préfère une connexion de type ADSL, fibre ou Wi-Fi à la 4G
- > Je privilégie le matériel d'occasion, reconditionné ou en location
- > Je branche ma box internet à un programmeur
- > Je paramètre l'ordinateur pour qu'il consomme moins d'énergie
- > J'installe et utilise un moteur de recherche éco-responsable sur mon smartphone et ordinateur

## Le saviez-vous ?

La 4G consomme 23 fois plus d'énergie qu'une connexion de type ADSL.