

Économies d'énergie chez soi : les gestes simples

RETROUVEZ TOUS NOS CONSEILS PIÈCE PAR PIÈCE

CHAMBRE

Chauffez à **18°C**
maximum
les chambres



ASTUCE

Chauffage :
baisser d'1°C,
c'est 7 % d'énergie
économisée!

Utilisez des **multiprises**
avec **interrupteur** pour éteindre
facilement tous vos appareils
et ne pas les laisser en veille.

Diminuez la déperdition de chaleur
en **fermant les volets et les rideaux la nuit.**

Préférez des **ampoules LED**
et évitez les éclairages décoratifs.
Pour une intensité lumineuse maximale,
préférez les **abat-jours**
ajourés ou de couleur claire.

Pensez à bien
éteindre **les lumières**
non utiles.



ZOOM SUR

L'application **ÉcoWatt**
donne des infos
et des astuces pour mieux
consommer l'électricité.

SALON

Exploitez
la lumière naturelle :
positionnez canapé,
table ou bureau
près des fenêtres.

Évitez d'utiliser
les appareils
de climatisation
ou seulement
à partir de 26°C
dans le logement.

Par **fortes chaleurs**,
fermez fenêtres, rideaux,
stores ou volets en journée.
Aérez le soir ou la nuit.

Chauffez
à **19°C** maximum
les **pièces de vie**
quand vous êtes présent.

Purgez vos radiateurs
au moins **une fois par an**,
idéalement avant
leur utilisation hivernale.

Choisissez
une **décoration**
de couleur claire
qui réfléchit la lumière.

Programmez
votre thermostat
en fonction de votre
présence, et selon
les horaires jour/nuit.



ASTUCE

Lorsque cela est possible,
séchez votre linge
à l'air libre plutôt
qu'au sèche-linge.
Placez des **bas de portes**
pour éviter
les courants d'air froid.

CUISINE

Couvrez vos casseroles
pendant la cuisson,
cela économise
25 % d'énergie.

Éteignez vos **plaques**
électriques ou votre four
avant la fin de la cuisson,
qui se prolongera en utilisant
la chaleur restante.

Faites tourner votre
lave-vaisselle à plein.
Programmez-le
à **50°C** ou en **mode Éco**.
Utilisez une **brosse**
pour frotter les restes,
plutôt que de rincer
votre vaisselle
avant de la mettre
dans la machine.

Laissez votre **plat**
encore chaud refroidir
avant de le ranger
dans le réfrigérateur.

Vérifiez
que **la température**
de votre réfrigérateur
se situe **entre +4° et +5°C**.

Dégivrez régulièrement
le réfrigérateur
et le congélateur
(avant que la couche
de givre n'atteigne 3 mm).

Placez vos appareils
de **froid loin des sources**
de chaleur, et nettoyez
régulièrement la grille
arrière, lorsque
c'est possible.

SALLE DE BAIN

Assurez-vous que **la température**
de votre chauffe-eau
se situe entre **55° et 60°C**.
Coupez votre chauffe-eau
en cas d'absence prolongée.

Économisez l'eau
de la chasse d'eau en plaçant
une bouteille d'eau pleine
dans le réservoir, afin
d'en réduire le volume.

Faites tourner
votre machine à laver
à plein.

Priorisez **une machine**
à 30°C : elle nécessite
trois fois moins d'énergie
qu'un programme à 90°C,
et deux fois moins
qu'à 60°C.

N'utilisez **le sèche-linge**
que de manière
exceptionnelle,
car il est très
consommateur d'énergie.

Installez des **réducteurs**
de débit « mousseurs »
sur les robinets
et **« douchettes économes »**
sur les pommeaux de douche.

Préférez
une douche
courte (35 L)
à un bain
(250 L).



ASTUCE

Programmez un minuteur
(avec votre smartphone
par exemple), un sablier,
ou bien encore l'écoute
de votre chanson favorite
pour ne pas dépasser
5 minutes sous la douche!

Alternez douche
et toilette au lavabo
avec un gant
si vous n'avez pas
trop transpiré.

Fermez le robinet
pendant
le brossage des dents.



GROUPE
vyv

— SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE — SOINS & ACCOMPAGNEMENT — LOGEMENT —