

RÉDUIRE MES CONSOMMATIONS À LA

Réduire sa consommation d'énergie est un enjeu financier car nos factures d'énergie représentent une part importante des dépenses du foyer, mais c'est également un enjeu environnemental. Nous sommes en effet tous sensibles aux problématiques de développement durable et de préservation des ressources et du climat. Voici donc quelques pistes pour adopter des gestes simples afin d'économiser les énergies et réduire les factures.

Le chauffage

Il représente presque 65 % des dépenses en énergie des ménages.

Pour le réduire :

- Baisser la température à 19 °C dans le salon et 16 °C dans les chambres.
- Éteindre les radiateurs quand les fenêtres sont ouvertes.
- En journée quand je suis absent je ferme les volets et rideaux pour conserver la chaleur.
- Je fais entretenir ma chaudière régulièrement.

Baisser la température de 1 °C c'est 7 % de consommation en moins

L'eau chaude

- Je règle la température de l'eau entre 55 °C et 60 °C.
- J'isole les tuyaux et le ballon.
- J'installe un mitigeur ou un robinet thermostatique.

Les appareils électriques et l'éclairage

- J'éteins la lumière et les appareils électriques lorsque je ne m'en sers pas.
- J'éteins les appareils plutôt que de les laisser en veille.
- Je débranche les appareils électriques lorsque je ne les utilise pas (chargeur de portable, petit électroménager...).
- Je dépoussière mes lampes et abat-jour pour une meilleure luminosité.

Éteindre la veille des appareils hi-fi, ordinateur, TV avec une multiprise à interrupteur peut réduire ma facture de 10 %

L'électroménager

Réfrigérateur / Congélateur :

- Je ne mets pas d'aliments chauds pour éviter la surchauffe et la surconsommation.
- Je dépoussière mes grilles d'aération
- Je dégivre dès que la couche dé-passe trois millimètres.
- Je nettoie les joints des portes ou je les change.

Lave-linge :

- Je lave mon linge à basse température.
- Je remplis entièrement mon lave-linge avant de le faire tourner.
- Je fais sécher mon linge à l'air libre (si je dois m'en servir, j'essore bien le linge afin de ne pas le faire tourner trop longtemps).

Un lavage à 40 °C au lieu de 60 °C représente une économie de 25 % d'électricité

Lave-vaisselle :

- J'utilise la touche éco.
- Je remplis entièrement le lave-vaisselle avant de le faire tourner.
- Je nettoie régulièrement les filtres et joints de porte.

Cuisson :

- Je couvre les casseroles lorsque je fais bouillir de l'eau (divise par quatre la consommation d'énergie)
 - Je le nettoie par pyrolyse à la fin d'une cuisson pour profiter de la chaleur déjà produite.
- En cas d'absence prolongée
- J'arrête la production d'eau chaude en retirant le fusible correspondant à mon ballon d'eau chaude.
 - Je débranche les appareils électriques.

COMMENT ÉCONOMISER ?

Des petits investissements astucieux

Pour réduire la consommation d'électricité



Un thermomètre pour régler votre réfrigérateur, vos radiateurs.

< 10 €



Une multiprise à interrupteur pour éteindre simultanément tous vos équipements en veille.

5 à 15 €



Une prise programmable mécanique pour automatiser la mise en marche / arrêt de vos appareils électriques.

< 10 €



Un wattmètre relié à une prise, pour vérifier la consommation de vos appareils électriques.

20 € environ

Pour réduire la consommation d'eau



Un mousseur (ou aérateur) réduit de 30 à 50 % le débit du robinet.

< 10 €



Un sablier ou un minuteur pour ne pas dépasser 5 minutes sous la douche.

< 10 €



Une douchette économe : la clé, jusqu'à 75 % d'économie d'eau.

20 € environ

MAISON

ER L'EAU ET L'ÉNERGIE

Des gestes simples pour économiser

Choisir des lampes à LED

Éteindre les veilles dès que possible
-10% d'électricité consommée

Baisser le chauffage de 1 °C
-7% d'énergie consommée

Une box allumée 24h/24 = la consommation d'un réfrigérateur

Dégivrer son réfrigérateur

Couvrir les casseroles pendant la cuisson
4x moins d'électricité ou de gaz consommés

Privilégier le programme « Éco » du lave-vaisselle
-45% d'électricité consommée

Laisser sécher le linge à l'air libre

Laver son linge à 30 °C
3x moins d'électricité qu'à 90 °C



Bien entretenir ses appareils, ça compte aussi !

Garder son lave-vaisselle 14 ans au lieu de 11 ans c'est :

105 € économisés

150 € économisés pour un lave-vaisselle A+ ou A++

250 € économisés pour un lave-vaisselle A+++

Une astuce pour repérer les fuites

- 1 Relevez les chiffres inscrits sur votre compteur d'eau juste avant d'aller vous coucher.
- 2 À votre réveil, si ces chiffres ne sont pas identiques et que personne n'a utilisé d'eau dans la nuit, cherchez la fuite !

Pour aller plus loin

Profiter des informations et conseils des guides de l'Ademe sur www.ademe.fr, rubrique guides, fiches pratiques.

Sources de l'infographie :

