

VIE PRATIQUE

Eco-gestes

Des gestes simples qui permettent d'économiser l'énergie.

Chauffage

- Fermer les rideaux et les volets de vos ouvertures pour la nuit permet de réduire les déperditions de chaleur vers l'extérieur,
- Pensez à limiter la température dans vos pièces : 1°C de moins, cela représente 7% d'économies,
- Sachez qu'une température de 16 - 17°C dans une chambre, c'est meilleur pour le sommeil et pour les économies d'énergie,
- Pensez à baisser le chauffage lorsque vous vous absentez : si c'est pour plusieurs jours, prenez soin de le mettre hors gel (environ 8°C),
- Sachez qu'ouvrir vos fenêtres 10 minutes par jour permet de renouveler l'air d'une pièce, en prenant évidemment soin de couper les radiateurs auparavant,
- Pensez à entretenir régulièrement vos appareils de chauffage, vous économiserez entre 8 et 12% de chauffage par an.

Cuisson

- Pensez à profiter de l'inertie des plaques électriques : elles continuent de chauffer gratuitement pendant 15 minutes après leur extinction,
- L'utilisation de casseroles à fond plat avec un diamètre adapté aux plaques permet d'exploiter au maximum les capacités de votre cuisinière,
- Sachez que le maintien à ébullition d'une casserole d'eau nécessite 4 fois moins d'énergie avec un couvercle,
- Pensez à utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer les plats ; il consomme moins d'énergie qu'un four traditionnel,
- En revanche, ne l'utilisez pas pour décongeler les aliments : l'air libre peut s'en charger, certes moins rapidement, mais en ne consommant aucune énergie,
- Evitez d'ouvrir votre four pendant qu'il fonctionne : ce geste gaspille beaucoup de chaleur,
- Si vous possédez un four à pyrolyse, pensez à programmer le nettoyage dans la foulée d'une cuisson, afin de bénéficier de la chaleur accumulée.

Eau chaude

- Préférez une douche plutôt qu'un bain ; vous diviserez au minimum par trois votre consommation d'eau chaude.

Eclairage

- Pensez à profiter de la lumière du jour : elle est naturelle, gratuite et inépuisable !
- La durée de vie des lampes basse consommation est multipliée par 10 par rapport aux lampes à incandescence, et elles consomment 5 fois moins d'électricité,
- Pensez à éteindre la lumière dans les pièces non occupées.

Froid

- Evitez de placer vos appareils de cuisson à proximité de votre réfrigérateur,
- De même, prenez garde à ne pas mettre d'aliments encore chauds dans votre réfrigérateur,
- Pensez à dégivrer régulièrement (environ tous les 6 mois) : une couche de givre supérieure à 3mm entraîne une surconsommation de l'ordre de 30%,
- Pensez à nettoyer régulièrement la grille située à l'arrière du réfrigérateur ; c'est elle qui permet d'expulser la chaleur extraite de l'appareil,
- Pensez à vérifier l'étanchéité des portes.

Lavage

- Faites tourner votre lave-linge de préférence quand il est à pleine charge. Le cas échéant, sachez que la touche demi-charge permet non seulement d'économiser l'eau, mais également environ 25% d'électricité en moyenne,
- Songez à laver à la plus basse température possible : un lavage à 40°C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90°C, et en plus, il préserve le linge,
- Choisissez de préférence des modèles d'électroménager en classe A+ ou A,
- Eviter le prélavage permet de réduire de 15% la consommation d'énergie,
- Préférez l'essorage à grande vitesse : étant plus bref, il permet d'économiser de l'énergie et limite par la suite le temps nécessaire au séchage,
- Séchez autant que possible votre linge naturellement, vous limiterez l'utilisation de votre sèche linge.

Télé / Hi-fi

- Ne laissez pas vos appareils hi-fi en veille : la consommation de veille sur une année est souvent plus importante que la consommation en fonctionnement !

Transports

- Surveillez la pression de vos pneus, cela vous évitera une éventuelle surconsommation inutile,
- Pensez à contrôler le filtre à air : s'il est encrassé, il peut entraîner une consommation supplémentaire de 3%,
- Sachez qu'un véhicule mal entretenu consomme facilement 10% de carburant en plus et pollue 20% de plus,
- Chaque fois que possible, préférez le train à la voiture ou à l'avion,
- Sachez qu'en moyenne, les transports en commun consomment 15 fois moins d'énergie par kilomètre et par personne,
- L'utilisation de la climatisation entraîne une surconsommation de carburant comprise entre 15 et 35%.

LIENS UTILES

MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

(https://www.ecologie.gouv.fr/des-gestes-simples-faire-des-economies-denergie-dans-maison)

SITE DE L'EAU EN SEINE-ET-MARNE - ECO-GESTES

(https://eau.seine-et-marne.fr/)