

Des petits conseils pour
consommer moins
dans son foyer





Le chauffage





75%

Des dépenses d'énergie
d'un foyer Français est dû
au chauffage.

Solutions : renforcer l'isolation thermique, entretenir les équipements, régler la température du ballon d'eau chaude entre 50 et 60°C.

D'autres gestes simples permettent de réduire sa consommation énergétique, comme préférer les douches aux bains ou régler la température de l'appartement à une valeur adéquate.



2

La cuisine





7%

Des dépenses d'énergie
d'un foyer Français est dû à
la cuisson.

Couvrir les casseroles durant la cuisson et utiliser les plaques de cuissons appropriées pour vos ustensiles permet de réduire cette consommation.

Pour faire bouillir de l'eau, la bouilloire est la solution la moins énergivore. Pour réchauffer les plats, le micro-onde consomme moins que le four. Et pour faire cuire les légumes, la cocotte-minute est jusqu'à 60% plus économe que les casseroles.



3

L'électro-ménager





18%

Des dépenses d'énergie
d'un foyer Français est dû à
l'éclairage et l'electro-
ménager.

Le sèche-linge représente à lui seul 17% de cette consommation. Il est conseillé de laisser sécher son linge à l'air libre pour réduire la facture.

Pour limiter la consommation du lave-linge, il vaut mieux préférer les basses températures et éviter le pré-lavage, souvent inutile.

Le lave-vaisselle est réputé comme plus économique en eau que le lavage à la main, cependant l'utilisation du programme « éco » permet d'économiser jusqu'à 45% d'eau.



Pour les **appareils multimédias**, il est important de sélectionner les appareils les plus économes.

Par exemple, **les téléviseurs à écran LCD** consomment moins d'énergie que les écrans plasma. De la même manière, les ordinateurs portables consomment **entre 50 et 80% de moins** que les postes fixes.

Les chargeurs de téléphone et d'ordinateur portable continuent de consommer de l'électricité même lorsque la charge est terminée. Il est conseillé de les **débrancher systématiquement**.



Beaucoup d'appareils continuent de consommer même lorsqu'ils sont éteints : pour éviter cela, il est recommandé de **débrancher les appareils après utilisation**, ou à utiliser des **prises «coupe-veille»** qui coupent l'utilisation du courant lorsque les appareils sont éteints.

La consommation des réfrigérateurs et des congélateurs dépend de la température ambiante. Chaque appareil est conçu pour fonctionner dans une certaine température ambiante que l'on peut retrouver sur la documentation ou à l'intérieur de l'appareil. Il vaut donc mieux **éviter de les placer près d'une source de chaleur** (chauffage, plaques...) ou de placer de la nourriture encore chaude à l'intérieur.



Pour l'éclairage, vous pouvez orienter vos meubles de sorte à profiter au maximum de la lumière naturelle. Ainsi vous pouvez économiser jusqu'à une heure d'éclairage quotidien.

Vous pouvez également ajuster l'intensité lumineuse de vos ampoules suivant les pièces : les pièces à vivre nécessitent entre 15 et 20 W par m² contre 10 et 15 W par m² pour les chambres et couloirs.

Pensez aussi aux ampoules basse consommation!





A bientôt !
Time for Energy

Source : jechange.fr