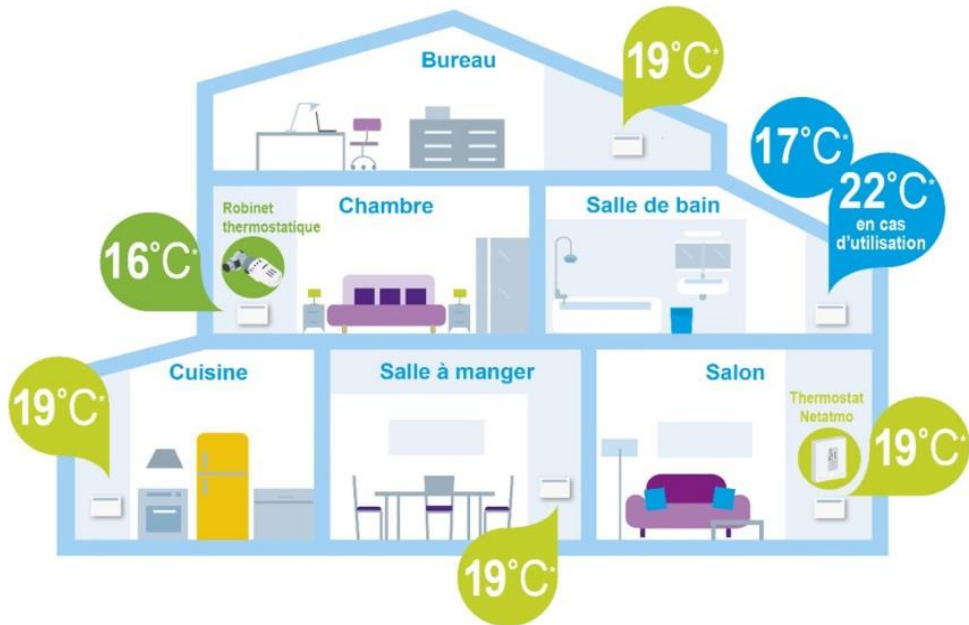


# LA TEMPÉRATURE IDÉALE PIÈCE PAR PIÈCE



**DES ÉCO-GESTES EFFICACES !**

**je suis éco-responsable**

- C'est décidé, je passe aux douches ! (Illustration of a person taking a shower)
- Cette année, je prends les escaliers ! (Illustration of a person climbing stairs)
- Je ne laisse pas mes appareils en veille ! (Illustration of a TV and speakers)
- Je pense à éteindre mes appareils électriques ! (Illustration of a hand plugging a cord into a power strip)

## ECONOMIE d'ENERGIE

*Je sais faire !*

**LES GESTES SIMPLES  
POUR REDUIRE  
MES CONSOMMATIONS**

# Les Gestes Simples pour Réduire vos Consommations



## Eau

### Prenez des douches plutôt que des bains



Un bain, c'est 150 à 200 litres d'eau. **Une douche**, c'est seulement 30 à 60 litres, soit au moins **3 fois<sup>(1)</sup> plus économique** qu'un bain !

(1) Source ADEME : [ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/eau-chaude-sanitaire](http://ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/eau-chaude-sanitaire)

### Ne laissez pas l'eau couler



Quand vous vous rasez, ou vous brossez les dents, ne laissez pas couler l'eau !

### Lessivez à 40°C



● Pour consommer moins d'énergie, **lavez votre linge à basse température** : en lessivant à 40°C plutôt qu'à 60°C, c'est 25% d'énergie économisée.

● **Ne faites pas tourner votre machine à moitié vide.**

## Chauffage

### Laissez vos radiateurs rayonner



● Pour mieux diffuser la chaleur, gardez vos **radiateurs découverts et suffisamment dégagés des meubles.**

● **Purgez vos radiateurs** une fois par an : vous assurerez ainsi une bonne qualité de chauffe et moins de déperdition de chaleur.

(3) Source ADEME : [ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/equipements-electriques](http://ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/equipements-electriques)

### Gardez la chaleur chez vous



● **Fermez les portes** des pièces chauffées ainsi que vos volets ou rideaux la nuit pour conserver la chaleur.

● Vous pouvez aussi **placer des boudins au bas des portes et un rideau sur la porte d'entrée.**

### Chassez les degrés superflus



● **Vérifiez la température** de vos pièces avec un thermomètre.

● **Conservez à l'esprit** les températures idéales :  
- Dans vos **pièces à vivre** : 19°C  
- Dans les **chambres** : 16°C

● 1 degré de moins, **c'est 7% de consommation en moins<sup>(5)</sup> !**

(5) Source ADEME : [ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/chauffage-climatisation](http://ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/chauffage-climatisation)

## Électricité

### Économisez en cuisinant



● Lorsque vous faites bouillir de l'eau, **mettez un couvercle sur vos casseroles où vous consommerez 4 fois moins d'électricité<sup>(3)</sup>**. Arrêtez la cuisson sur plaque 5 minutes avant la fin (hors induction), car la plaque reste chaude.

● Plutôt que d'avoir recours au micro-ondes, **laissez vos denrées décongeler dans le réfrigérateur.**

(3) Source ADEME : [ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/equipements-electriques](http://ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/equipements-electriques)

### Optez pour des ampoules basse consommation



● D'une **durée de vie de 6 à 8 fois supérieure**, ces ampoules consomment **5 fois<sup>(4)</sup> moins d'électricité** que l'halogène ou l'ampoule classique. Placez-les de préférence dans les endroits où elles restent longtemps allumées : **coin lecture, coin repas, cuisine...**

● Après usage, rappez vos ampoules basse consommation au distributeur ou déposez-les à la déchèterie.

(4) Source ADEME : [ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/eclairage](http://ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/eclairage)

### Choisissez des prises intelligentes



● Équipez vous de **prises programmables** pour que vos appareils s'allument à heure fixe.

● Utilisez des **multiprises avec interrupteur** : d'un seul geste, éteignez tous vos équipements branchés. Vous évitez ainsi

de laisser inutilement vos équipements en veille !

## Entretien

### Placez des régulateurs de débit sur vos robinets



Pour réaliser des économies, vous pouvez installer un **pommeau de douche économique** et des **régulateurs de débit** sur chaque robinet.

### Réglez et entretenez votre chaudière



● **L'entretien régulier** (annuel) d'une chaudière permet d'économiser de **8 à 12% d'énergie<sup>(2)</sup>**.

● Le réglage idéal de votre chaudière : **entre 55°C et 60°C pour votre eau chaude sanitaire**, c'est suffisant

pour détruire les bactéries. Au-delà de 60°C, l'entartrage est beaucoup plus rapide et génère une surconsommation.

(2) ADEME 2013 ([ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/chauffage-climatisation](http://ecocitoyens.ademe.fr/mon-habitation/bien-gerer/chauffage-climatisation)) :  
"Une chaudière régulièrement entretenue, c'est 8 à 12% d'énergie consommée en moins".

### Prenez soin de votre réfrigérateur



● Pour une efficacité maximale, **éloignez votre réfrigérateur du mur** (5 cm) et **dépoussiérez la grille arrière une fois par an.**

● Dégivrez régulièrement votre congélateur.