

# LA SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

Les astuces et réflexes malins pour faire des économies d'énergie

## EAU, GAZ, ELECTRICITÉ

### OBJECTIF :

Réduire notre consommation d'énergie  
de 10% dans les deux ans et de 40% d'ici 2050.



COMMENT MIEUX  
MAÎTRISER SES  
CONSOUMMATIONS  
ET SES DÉPENSES  
D'ÉNERGIE ?



## #1 Je règle mon chauffage à 19°C maximum

Baisser le chauffage de **1°C** dans son logement, c'est 7% d'économies d'énergie par an.

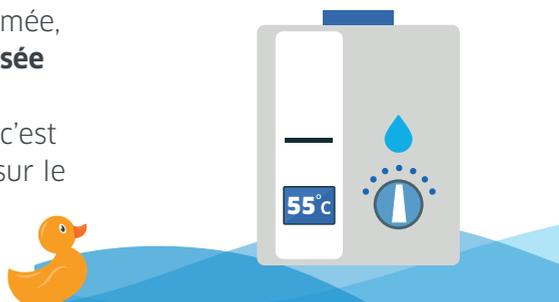


### Les bons réflexes !

- Des volets ou rideaux fermés la nuit,
- Des portes ouvertes pour que la chaleur circule dans mon logement,
- Des radiateurs dégagés (pas de meubles, de rideaux ou de linge à sécher sur le radiateur),
- Des radiateurs fermés lorsque les pièces sont aérées,
- 16° en cas d'absence en journée ou prolongée.

## #2 Je diminue ma consommation d'eau chaude

Moins d'eau chaude consommée, c'est **moins d'énergie dépensée** pour la chauffer : 10L d'eau chauffée en moins par jour, c'est 10% d'économies d'énergie sur le chauffe-eau par an.



### Les bons réflexes !

- Préférer la douche au bain,
- Couper le robinet pendant le savonnage sous la douche, le brossage des dents et le lavage des mains.

#3

## Je limite la consommation de l'éclairage et j'éteins tous mes appareils en veille quand ils ne sont pas utilisés

Éteindre complètement ses appareils électriques et électroniques, c'est jusqu'à 10 % d'économies d'électricité par an (hors chauffage et eau chaude). Pour cela, vous pouvez utiliser des **multiprises à interrupteur pour éteindre simultanément** tous vos équipements et éviter qu'ils ne restent en veille.



### Les bons réflexes !

- Privilégier la lumière naturelle,
- Utiliser des ampoules basse consommation,
- Penser à éteindre les lumières en quittant une pièce.

#4

## Je décale l'utilisation de mes appareils électriques (lave linge, sèche linge, lave vaisselle) en dehors des heures de pointe et je privilégie le mode éco et les basses températures

En programmant mes machines **l'après-midi ou la nuit**, je les utilise en dehors des heures de pointe (8h-13h/18h-20h).

Si on le fait tous, on évite la consommation électrique d'une ville comme Marseille.

Un lavage à 30° consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°.



### Les bons réflexes !

- Lancer mes machines quand elles sont pleines,
- Privilégier le séchage à l'air libre,
- Couvrir les casseroles,
- Dégivrer mon réfrigérateur/congélateur de façon régulière.

# LES BONNES PRATIQUES EN MATIÈRE D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Couper le robinet pendant le savonnage sous la douche, le brossage des dents et le lavage des mains.

**LES LAMPES A LED**  
Elles sont nettement moins gourmandes en énergie.

Eteindre la lumière en quittant la pièce.

Privilégier l'éclairage naturel.

**JE DIMINUE MA CONSOMMATION D'EAU CHAUDE.**

Lancer la machine à laver quand elle est pleine et privilégier un lavage à 30°C.

**DÉCALER L'UTILISATION DES APPAREILS ÉLECTRIQUES** en dehors des heures de pointe et privilégier le mode éco et les basses températures.

Couvrir les casseroles pendant la cuisson peut diviser par quatre la consommation d'énergie.

Ne pas prélever la vaisselle avant de la ranger dans le lave-vaisselle. Utiliser le programme éco.

Dégivrer le congélateur et le réfrigérateur au moins une fois tous les six mois.

Des radiateurs dégagés et fermés lorsque les pièces sont aérées.

**ETEINDRE TOUS LES APPAREILS EN VEILLE** quand ils ne sont pas utilisés.

**METTRE SON CHAUFFAGE À 19°C,** 16°C en cas d'absence en journée ou prolongée.

Fermer les volets et les rideaux la nuit pour garder la chaleur.



Coopérative de la Haute-Garonne  
[www.leschaletsaccession.com](http://www.leschaletsaccession.com)

