

Le bain, c'est la douche froide !



Prenez une douche plutôt qu'un bain.

La quantité consommée par personne peut varier du simple au double.

Le saviez vous ?

Une douche consomme 2 à 4 fois moins d'eau qu'un bain.

Gestes simples

- réglez la température de l'eau au plus juste : 55 à 60°C,
- éteignez le chauffe-eau ou la chaudière pendant les vacances,
- utilisez de préférence l'eau froide pour des besoins courts.

douche si l'eau coule en alternance	15 litres
douche si l'eau coule en permanence	60 litres
bain	150 à 200 litres

Achats malins

- les robinets mitigeurs et mousseurs,
- un stop-douche,
- faites détartrer régulièrement le ballon : entartré, il peut consommer le double,
- isolez les canalisations et le ballon,
- le chauffe-eau solaire : 50% d'énergie gratuite.

Les petites fuites font les grosses factures !



Attention aux fuites !

Un robinet qui goutte peut vous coûter 91€ (600 F) par an, une chasse d'eau qui fuit 607 € (4 000 F à 16 F/m³)

Le saviez vous ? Nous consommons 8 fois plus d'eau que nos grands-parents !

Gestes simples

- ne laissez pas l'eau couler inutilement pendant la toilette, la vaisselle ...
- placez une bouteille plastique pleine dans le réservoir de la chasse d'eau : cela fait économiser 1 litre à chaque fois,
- arrêtez la chasse d'eau avant la fin du cycle,
- fermez le robinet du compteur lors de vos absences,
- observez si votre compteur d'eau a augmenté pendant la nuit : si oui, il y a une fuite.

Achats malins

- changez les joints des robinets,
- mettez une chasse d'eau plus petite (6 litres), ou double capacité,
- réparez les fuites, ça coûte moins cher :

fuite	quantité d'eau	coût annuel
robinet qui goutte	7 à 35 m ³	85 € (560 F)
mince filet d'eau	140 m ³	340 € (2 240 F)
chasse d'eau	250 m ³	607 € (4 000 F)

Cuisson

Des petits plats bien chauffés !



Couvrez les cuissons...

La flamme ou la plaque ne doit pas dépasser le fond de la casserole.

Le saviez vous ? Selon votre comportement, la consommation peut vous coûter du simple au double.

Gestes simples

- baissez la flamme dès l'ébullition, le temps de cuisson sera le même à gros ou petit bouillon,
- ne faites bouillir que la quantité d'eau nécessaire,
- utilisez un auto-cuiseur, la cuisson est plus rapide,
- limitez les ouvertures du four et groupez les cuissons,
- réservez le micro-ondes au réchauffement de petites quantités,
- évitez de réchauffer le café avec la cafetière électrique.

Achats malins

- préférez la cuisson au gaz naturel, trois fois moins coûteuse que l'électricité et le butane.

coût de l'énergie pour la cuisson

gaz naturel	0,03 à 0,06 € / kWh	0,20 à 0,40 Frs / kWh
électricité 6 kW	0,10 € / kWh	0,67 Frs / kWh
butane	0,11 € / kWh	0,73 Frs / kWh
électricité < 3 kW	0,12 € / kWh	0,80 Frs / kWh

Chaque fois ça compte !

Des consommations à vous donner des sueurs froides !



Dégivrez fréquemment vos appareils !

Réfrigérateur et congélateur consomment 30% de l'électricité hors chauffage et eau chaude.

Le saviez vous ? A partir d'un demi centimètre de givre, le réfrigérateur consomme 30% en plus.

Gestes simples

- vérifiez leur température : réfrigérateur à +4 °C, congélateur à -18°C,
- le givre provient de la vapeur d'eau : couvrez les plats, enveloppez les légumes...
- un givrage rapide peut être le signe d'une mauvaise étanchéité : refermez la porte du réfrigérateur sur une feuille de papier, si vous pouvez la retirer, le joint est à changer rapidement,
- placez les appareils loin d'une source de chaleur : four, radiateur, fenêtre au sud...
- laissez de l'espace entre la grille arrière et le mur et maintenez-la propre : elle évacue la chaleur puisée dans l'appareil.

Achats malins

- adaptez bien l'appareil à vos besoins : un réfrigérateur plus grand consomme davantage,
- préférez les appareils de classe A : la consommation d'un appareil neuf peut varier du simple au triple,
- un "frigo américain distributeur de glaçons" consomme trois fois plus qu'un frigo normal !
- le froid ventilé répartit mieux les températures, mais l'appareil peut consommer un tiers d'énergie en plus.

L'ampoule qui fait du bien à votre porte-monnaie !



Utilisez des lampes fluocompactes.

L'éclairage peut coûter plus de 75 € (500 F) par an.

Le saviez vous ?

Remplacer une ampoule qui fonctionne 3 heures par jour permet d'économiser 10 € (70 F) par an pendant au moins 5 ans.

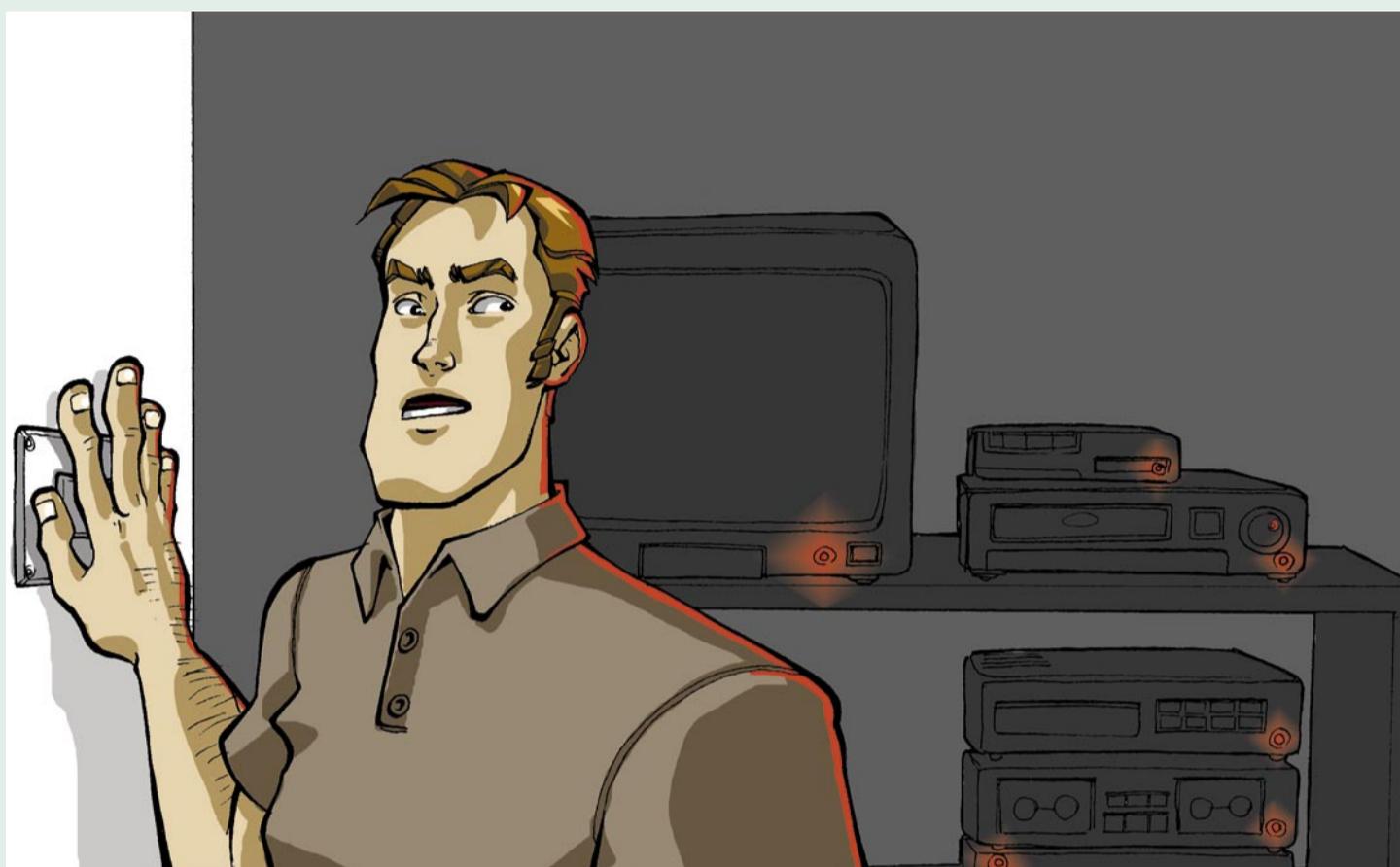
Gestes simples

- éteignez la lumière dans les pièces inoccupées,
- profitez au maximum de la lumière naturelle,
- un lampadaire halogène consomme entre 30 et 40 € (200 et 400 F) par an : à utiliser le moins possible !
- multipliez les points lumineux adaptés à chaque utilisation : la lecture, le coin repas...

Achats malins

- les lampes fluocompactes durent 10 fois plus longtemps et consomment 5 fois moins d'électricité,
- évitez les lampes fluocompactes trop bon marché qui risquent de ne pas durer,
- ne les placez pas sur variateur ou sur minuterie, ni dans des endroits que l'on allume et éteint souvent (WC, couloir).

Un coût dans l'ombre !



Supprimez les veilles !

Éteignez les appareils ou branchez-les sur des prises à interrupteur.

Le saviez vous ?

Les veilles peuvent représenter 45 € (300 F) par an en pure perte.

Gestes simples

- débranchez les chargeurs et les transformateurs inutilisés,
- éteignez les appareils avec le bouton plutôt que la télécommande,
- branchez la télévision et le magnétoscope sur une prise à interrupteur.

	puissances de veille
micro-ondes	10 W
téléphone sans fil - répondeur	5 W
TV	10 W
démodulateur d'antenne	15 W
décodeur Canal +	10 W
magnétoscope	15 W
chaîne - hifi	10 W
TOTAL	75 W

soit la consommation d'une ampoule allumée en permanence

Achats malins

- les prises à interrupteur peuvent supprimer la veille de la télévision et du magnétoscope, du micro-ondes...
- renseignez-vous à l'achat sur la consommation en veille de l'appareil.

Chaque fois ça compte !

Et vous, quel serait votre choix ?



Pour votre électroménager, choisissez la bonne couleur !

Du meilleur (A) au moins bon (G), la lettre indique les performances énergétiques de l'appareil.

Le saviez vous ? Entre un appareil de classe A et de classe D, il peut y avoir un écart de consommation de 45 € (300 F) par an.

Achats malins

- évaluez correctement vos besoins : un réfrigérateur de 300 litres de classe A peut consommer davantage qu'un 150 litres de classe C !
- utilisez l'étiquette-énergie : elle est obligatoire sur les réfrigérateurs, congélateurs, sèche-linges, lave-linges, lavantes-séchantes, lampes et fours électriques,

Energie Fabricant Modèle	Logo ABC 123
Économe 	B
Peu économe Consommation d'énergie kWh/an <i>Sur la base du résultat obtenu pour 24h dans des conditions d'essai normalisées</i>	350
La consommation réelle dépend des conditions d'utilisation et de la localisation de l'appareil	
Capacité de denrées fraîches Capacité de denrées congelées	100 200
Bruit Ca(dB(A) par picowatt)	XZ
Une fiche d'information détaillée figure dans la brochure Norme EN 153, mai 1990. Directive n° XX/YY/CEE relative à l'étiquetage des réfrigérateurs	

la classe énergétique de l'appareil de A (économe) à G (peu économe).

la consommation annuelle de l'appareil : multipliez-la par 0,11€ (0,70 F. coût du kWh électrique) vous obtiendrez le coût annuel de l'appareil.

En estimant sa durée de vie, vous pouvez évaluer son coût de fonctionnement total.

le volume utile ou l'efficacité de lavage, d'essorage... ce qui permet de choisir également un appareil performant.

Isolez de fond en combles !



Votre logement gagne en confort

En isolant votre logement, vous améliorez votre confort thermique et acoustique.

Le saviez-vous ?

L'isolation apportée par un mur de pierre de 50 cm d'épaisseur est équivalent à celle de 2 cm de laine minérale.

Pourquoi isoler votre logement ?

- Pour dépenser moins : l'isolation peut vous faire gagner 30 % de votre facture de chauffage.
- Pour moins polluer : la consommation d'énergie produit des gaz à effet de serre, moins vous consommez, moins vous polluez.
- Pour améliorer votre confort : des murs isolés restent chaud et évitent la sensation de froid.
- Pour préserver votre patrimoine : l'isolation évite les phénomènes de condensation de l'humidité et préserve ainsi le bâti d'une dégradation accélérée.

Les conseils

Choisissez un isolant certifié ACERMI, vous êtes sûr de faire le bon choix.

Travaux de rénovation	Epaisseur conseillée d'isolant	Résistance thermique (R en m ² .°K/W) indiquée sur les isolants
Toiture	20 à 25 cm	6
Murs	8 à 12 cm	2,5
Sol	6 à 10 cm	2

"Atmosphère, atmosphère..."



Inspirez, soufflez, ... question de santé !

Votre maison a besoin d'être ventilée pour évacuer l'humidité et les substances toxiques et renouveler l'oxygène de l'air.

Le saviez-vous ?

Humidité, benzène, émanations de colle et de peinture, acariens, bactéries ... la qualité de l'air est souvent moins bonne à l'intérieur des logements qu'à l'extérieur.

Quelques règles simples

Limitez les entrées d'air parasite : isolez les huisseries, obturez la cheminée en cas de non-utilisation.

Ne bouchez pas les grilles de ventilation des murs et fenêtres.

Installez une ventilation mécanique contrôlée (VMC) et préférez celles qui sont hygroréglables ou double flux :

- La VMC hygroréglable régule le débit d'air en fonction de l'humidité de l'air dans le logement ;
- La VMC double flux permet de réchauffer l'air extérieur avant de l'introduire dans le logement.

N'oubliez pas d'entretenir régulièrement la VMC : c'est facile et vous pouvez le faire vous même.

Dans les pièces où l'aération est difficile, installez une ventilation commandée sur l'interrupteur de la lumière (salle de bain/toilette) et une hotte dans la cuisine. Attention, ce dispositif ne remplace pas une ventilation naturelle du logement.