



DEFI - ENERGIE

Réduire ses consommations d'énergie et d'eau sans réduire son confort, c'est

gagner pour soi : des économies importantes à portée de tous

gagner pour tous : préserver notre environnement et notre qualité de vie
en limitant effet de serre, pollution et épuisement des ressources

Côté chauffage C'est jusqu'à 70 % de vos dépenses d'énergie Plus de 1000 € en moyenne par famille	<i>Déjà fait</i>	<i>Je m'y engage</i>
Je limite la température à 19° la journée dans les pièces de vie en vérifiant avec un thermomètre <i>Au dessus de 19 °, chaque degré supplémentaires, c'est 7% de consommation en plus</i>		
Je baisse la température à 16° dans les chambres et la nuit		
J'aère 5 minutes pas plus en coupant le chauffage 1 ou 2 fois par jour <i>Cela suffit pour renouveler l'air, sans refroidir les murs</i>		
Je ferme les volets et les rideaux le soir pour conserver la chaleur		
Je baisse le chauffage à 16 ° quand je sors plus de 2 heures (ne pas couper !)		
Je mets en position "hors gel" quand je m'absente plusieurs jours		
Je calfeutre portes et fenêtres par un joint souple autocollant ou un joint silicone		
Je coupe le chauffage dès que j'ouvre une fenêtre		
Je dégage les radiateurs - pas de meubles ni de rideaux devant - Je les dépoussière régulièrement ; je les équilibre s'il y en a plusieurs dans une pièce		
Je dégage les grilles d'aération et je les nettoie régulièrement		
Je purge les radiateurs une fois par an (plus souvent si une partie est moins chaude)		
Je baisse le chauffage dans les pièces inoccupées en journée et j'en ferme les portes		
Je mets un boudin isolant en bas de la porte d'entrée		
Je place un panneau isolant derrière les radiateurs s'ils sont contre des parois froides		
J'isole les conduits de chauffage traversant les pièces non chauffées		
Je fais faire un entretien annuel de la chaudière		
J'évite les chauffages d'appoint , très énergivores		
Je diminue la température de l'eau de ma chaudière ou de mon cumulus		
Côté eau La consommation individuelle peut varier du simple au triple	<i>Déjà fait</i>	<i>Je m'y engage</i>
Je fais la chasse aux fuites. Je change les joints de robinets et de chasse d'eau défectueux Un robinet qui goutte c'est jusqu'à 20 m3 par an, une chasse d'eau qui fuit, jusqu'à 200 m3 /an ! <i>Pour détecter les fuites relever le compteur le soir puis le matin sans utiliser d'eau la nuit</i>		
Je remplace la plus grande partie des bains par des douches courtes <i>Un bain : 150 à 250 litres d'eau ; une douche de 6 mn : 20 à 90 l selon que l'on coupe l'eau ou pas</i>		
Je ferme le robinet pendant le savonnage sous la douche, le brossage des dents...		
J'installe des robinets mitigeurs		
J'installe des mousseurs (embouts de robinets réduisant le débit d'eau de moitié)		
J'installe une pomme de douche économique et un "stop-eau" si je n'ai pas de mitigeur		
J'utilise un bac pour laver la vaisselle et non l'eau courante <i>Le lave-vaisselle consomme moins d'eau qu'une vaisselle à la main à condition de bien le remplir</i>		
J'équipe ma chasse d'eau d'un mécanisme à double débit		

Côté froid 30 % de la consommation d'énergie hors chauffage et eau	Déjà fait	Je m'y engage
Je dégivre le réfrigérateur dès l'apparition de glace. <i>La consommation. augmente de 30 % à 2 cm de givre, et double à 4 cm</i>		
Je change les joints défectueux des portes des appareils de froid <i>Test : refermer la porte sur une feuille de papier, si elle vient facilement quand vous la tirez, le joint est défectueux</i>		
Je règle la température avec un thermomètre frigo : - 4°, congél : - 18° . inutile d'aller plus bas		
Je laisse refroidir les aliments avant de les placer au réfrigérateur et je les couvre		
Je laisse la porte ouverte le moins longtemps possible (je sais avant d'ouvrir ce que je cherche)		
Je nettoie la grille située à l'arrière du réfrigérateur un fois par an		
Je place les aliments à décongeler au réfrigérateur pour générer du froid		
Je dégivre mon congélateur tous les 6 mois		
J'éloigne les appareils de froid des sources de chaleur (radiateur, four, fenêtre...)		
J'adapte la taille des appareils à mes besoins en évitant les "frigos américains" qui consomment 3 fois + <i>Les congélateurs coffres sont plus économiques que les congélateurs armoire</i> <i>Attention aux appareils anciens leur consommation peut doubler voire tripler !</i>		
Côté lumière 19 % de la consommation d'énergie hors chauffage et eau	Déjà fait	Je m'y engage
J'éteins les lumières en quittant une pièce		
Je supprime les lampadaires halogènes qui consomment 10 fois plus		
J'utilise des ampoules basse consommation (LBC). <i>Elles durent 10 fois plus longtemps et consomment 5 fois moins (10 € d'économie par an pour une utilisation de 3 h / j)</i>		
Je nettoie mes luminaires, j'utilise au maximum la lumière naturelle et je privilégie les murs clairs.		
Côté propre jusqu'à 25 % de la consommation d'énergie hors chauffage et eau	Déjà fait	Je m'y engage
Je lave la plupart du temps à 30/40 ° et je consomme 2 à 3 fois moins qu'à 60° ou à 90° <i>La majorité des lessives actuelles sont performantes pour bien laver même à basse température</i>		
Je remplis bien mon lave-linge (plus économique que la touche "demi-charge")		
J'évite le pré-lavage souvent inutile et je privilégie les modes "court" ou "économique"		
J'essore à grande vitesse (surtout si j'utilise un sèche-linge), mon linge séchera plus vite		
Je sèche le plus possible naturellement car les sèche-linge sont très énergivores		
Côté cuisson votre consommation peut varier du simple au double		
Je mets un couvercle sur les casseroles pendant la cuisson et je ne chauffe que la quantité nécessaire		
Je choisis une plaque ou un feu plus petit ou de même taille que le récipient		
J'utilise un autocuiseur (<i>temps de cuisson divisé par 2 ou 3</i>)		
J'utilise des casseroles à fond plat sur les plaques électriques (<i>le gaz reste le plus économique</i>)		
Je limite l'ouverture du four pendant la cuisson et le préchauffage ; Je limite les nettoyages par pyrolyse ; je les lance juste après une cuisson quand le four est encore chaud		
J'utilise le micro-ondes pour réchauffer (pas pour des utilisations longues)		
Côté veilles vous pouvez gagner jusqu'à 50 € par an	Déjà fait	Je m'y engage
J'éteins complètement les appareils quand je ne les utilise pas (ex. la télé qui marche en permanence) Je supprime systématiquement les veilles (TV, DVD, chaîne Hi-Fi, ordinateur, décodeur, chargeur..)		
J'installe une multiprise avec interrupteur pour l'espace "image" (télé, décodeur, DVD...) et une pour l'espace informatique (ordinateur, imprimante, scanner...) afin de les éteindre plus facilement.		

- ✓ Lors de l'achat d'un appareil, regarder l'étiquette énergie et choisir un modèle de **classe A ou A+**
- ✓ Si vous avez un double tarif faites marcher lave-linge, sèche linge, lave-vaisselle pendant les **heures creuses**