

## Chauffage



### A savoir :

- 7% d'économie par degrés en moins
- 12% d'énergie consommée en moins, si chaudière entretenue
- jusqu'à 10% d'économie avec une régulation par thermostat et plus encore avec une horloge de programmation
- jour : température conseillée 19°C
- nuit : 16°C
- régler votre thermostat à 16°C pour une absence de plus de 2 heures
- à 12 °C pour une absence de plusieurs jours

- Ne surchauffez pas
- Fermez les volets et les rideaux la nuit
- Entretenez la chaudière
- Arrêtez le chauffage pour aérer
- Profitez des apports de chaleur du soleil
- Evitez d'installer lit, canapé, bureau ... près des fenêtres ou mur donnant sur l'extérieur ; froid
- N'arrêtez pas le chauffage si vous vous absentez, diminuez-le en fonction de votre absence

### A savoir :

- les ampoules basse consommation consomment 5 fois moins et durent 8 fois plus que les ampoules à incandescence

- Eteignez la lumière dans les pièces inoccupées
- Utilisez des ampoules « basse consommation »
- Profitez au maximum de la lumière du jour
- Nettoyez les ampoules

### A savoir :

- un lavage à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'à 90°C
- les veilles des appareils représentent 10% de votre consommation électrique
- la présence de givre dans votre frigo fait consommer 30% en plus
- un frigo américain distributeur de glaçons consomme 3 fois plus qu'un frigo normal

## Lave- vaisselle, lave et sèche-linge :

- Utilisez les programmes à basse température ou « éco »
- Ne pas faire fonctionner les appareils à moitié remplis
- Séchez votre linge naturellement
- Programmez le fonctionnement des appareils en heures creuses

## Tv, ordinateur, hifi,... :

- Eteindre les appareils en veille

## Réfrigérateur et congélateur :

- Ne laissez pas ouvert un réfrigérateur, un congélateur ou un four en marche
- Placez le réfrigérateur loin du four, radiateur, plaque de cuisson ou encore fenêtre
- Laissez de l'espace entre la grille arrière et le mur et maintenez cette grille propre
- Ne mettez au frigo que des aliments refroidis et couverts cela limite la formation du givre
- Dégivrez régulièrement votre réfrigérateur et congélateur
- Préférez les classes énergétique A ou A+

Eau

## Eclairage

## Appareils ménagers



## Liens utiles :

⇒ Familles de France :

[afv.ff-conso@wanadoo.fr](mailto:afv.ff-conso@wanadoo.fr)

⇒ Espace Info Energie :

[nordmeusien@eie-lorraine.fr](mailto:nordmeusien@eie-lorraine.fr)

Comment faire  
des économies  
d'énergie !

### **A savoir :**

- robinet qui goutte : 120 L par jour soit plus de 100 € par an
- mince filet d'eau : 380 L par jour soit plus de 400 € par an
- les fuites de chasse d'eau : 600 L par jour soit plus de 700 € par an
- pour détecter les fuites relevez votre compteur d'eau le soir et vérifiez le matin
- une douche consomme 30 L à 70 L et un bain : 150 à 200 L soit 5 fois plus
- en installant un WC économe la consommation est diminuée par 2

- Ne laissez pas l'eau couler pendant la toilette, la vaisselle ...
- Surveillez les fuites
- Préférez le lavage en machine qui consomme moins d'eau qu'à la main
- Privilégiez les douches aux bains
- Arrosez vos plantes en soirée ou le matin ainsi que votre jardin, récupérez l'eau de pluie pour arroser
- Installez un sac ou une bouteille remplie d'eau dans le réservoir des toilettes si il n'est pas muni d'une touche « éco »
- Lavez votre voiture à l'éponge et non au jet
- Diminuez la température de votre système d'eau chaude : 50°C à 60°C

## Réalisé par :

Floriane Dubois

Familles de France

55100 Verdun

Tél : 03 29 86 56 88



Gestes  
Quotidiens

