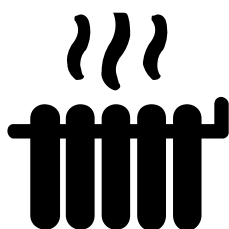


Comment peux-tu réduire ta consommation d'énergie ?

- Commence par réaliser un Diagnostic de Performance Énergétique (DPE), suivi si besoin de travaux d'isolation et/ou de changement d'équipements.
- Sois vigilant au suréquipement et adapte la taille des équipements à tes besoins. Plus ils seront gros, plus ils consommeront.



◇ Le chauffage

- Les températures conseillées sont de 20 °C dans les pièces à vivre et de 18 °C dans les chambres. Si tu as froid, il vaut mieux te couvrir au lieu de monter le chauffage. **Baisser le chauffage de 1 °C = -7 % de consommation énergétique.**

Il existe des thermostats pour réguler la température de ton intérieur !

- Installe des rideaux/volets épais et ferme-les la nuit.
- Dégage les radiateurs de tout obstacle à la circulation de la chaleur.
- Ferme les portes des pièces peu chauffées.
- Évite l'usage de radiateurs d'appoint (électriques ou gaz).
- Entretiens tes radiateurs en les dépoussiérant.



◇ Les appareils électriques

- Éteins les veilles dès que possible et débranche les appareils qui ne servent pas. **Une box allumée 24h/24h consomme autant qu'un lave-linge en une année !**

- Branche plusieurs appareils sur une multiprise à interrupteur pour éteindre simultanément tous tes équipements en veille. **15 à 50 équipements par foyer restent en veille inutilement.**
- Entretiens et dépoussière tes appareils électriques.
- Fais attention aux étiquettes pour acheter des équipements moins énergivores. **Un appareil de classe A consomme 3 fois moins d'électricité qu'un appareil de classe C, et A+++, 20 à 50 % moins qu'un A+.**

◇ L'éclairage

- Laisse entrer la lumière, c'est gratuit !
- Éteins la lumière en quittant une pièce. **10 minutes d'éclairage inutile 3 fois par jour, c'est l'équivalent de 5 jours d'éclairage en continu au bout d'un an.**
- Dépoussière les ampoules pour avoir un meilleur flux lumineux. **Une astuce simple pour gagner 40 % de lumière supplémentaire !**
- Lors de l'achat de tes ampoules, privilégie les ampoules LED qui ont la plus longue durée de vie (40 000 heures de lumière).

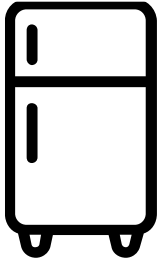


Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

Asteraé
Un nouveau souffle

Comment peux-tu réduire ta consommation d'énergie ? (suite)

◇ Le réfrigérateur et le congélateur

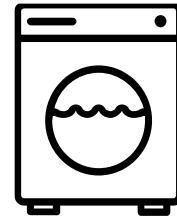


- Place les loin des sources de chaleur et laisse les plats refroidir avant de les y mettre.
- Ne les remplis pas trop afin de laisser l'air circuler à l'intérieur.
- Ne laisse pas leurs portes ouvertes et vérifie leur étanchéité.
- En cas d'absence, vide-les et débranche-les.

• Dégivre et nettoie régulièrement les appareils, particulièrement la grille arrière chargée d'expulser l'air chaud. La poussière et la saleté accumulées peuvent être à l'origine de 30% de l'électricité consommée par l'appareil.

◇ Le lave-linge et le lave-vaisselle

• Utilise les programmes « éco » qui permettent d'économiser l'eau et l'énergie même si la durée du cycle est plus élevée. Un lavage à 30°C consomme 3 fois moins d'énergie qu'un lavage à 90°C.



- Remplie-les complètement avant utilisation et nettoie régulièrement leurs filtres.
- Fais sécher ton linge à l'air libre plutôt qu'au sèche-linge. Sinon, essore le linge avant de le mettre au sèche-linge et utilise une vitesse d'essorage élevée.

◇ La cuisson

- Couvre les casseroles, cela permet une cuisson plus rapide. Cet éco-geste permet de consommer 4 fois moins d'électricité ou de gaz.
- Coupe les plaques ou le four un peu avant la fin de la cuisson.
- Sors les aliments du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson et dégèle les aliments au réfrigérateur plutôt qu'au micro-ondes.
- Évite d'ouvrir le four lors de la cuisson, et utilise le mode chaleur tournante pour cuire plusieurs aliments en même temps.
- Nettoie régulièrement tes appareils et utilise la pyrolyse pour le four qu'après une cuisson.

◇ L'eau chaude sanitaire

- Règle la température du chauffe-eau à 60°C.
- Consomme moins d'eau afin d'utiliser moins d'énergie pour la chauffer.
- Privilégie la position froide lorsque tu fermes les robinets mitigeurs.

Astuce : tu peux souscrire à une offre d'énergie verte !

Plus d'informations sur [guide-electricite-verte.fr](https://www.guide-electricite-verte.fr) de Greenpeace.



Rejoins-nous sur Meetup !
Sensibilisation environnementale #Asterae

