

## Comment gérer sa consommation de chauffage ?

### Réglez la température de votre chauffage

La température idéale dans une pièce à vivre est de 19°C.

La nuit, il est conseillé de diminuer son chauffage afin d'atteindre 16°C. C'est bon pour la santé et pour le porte-monnaie ! En effet, 1°C de moins, c'est 7% d'économie d'énergie.

### Protégez-vous du froid

En hiver, fermez les volets et les fenêtres dès qu'il fait nuit afin de limiter les déperditions de chaleur. Cela permettra également de réduire l'inconfort dans le logement lié aux sensations de courant d'air. Au contraire, en journée essayez de profiter au maximum des apports naturels de chaleur grâce au soleil.

### Aérez votre logement

L'air que nous respirons au sein de nos logements est chargé en polluants provenant de multiples sources : acariens, poussières, meubles, solvants... Il est donc primordial de renouveler l'air intérieur ! Pour ce faire, aérer 5 à 15 minutes chaque jour. En hiver, n'oubliez pas de fermer vos chauffages durant ce laps de temps pour ne pas gaspiller d'énergie.

### Entretenez votre système de ventilation

La ventilation a deux rôles au sein d'un logement. Elle permet d'évacuer l'air chargé en polluants et en humidité grâce aux bouches d'extraction. Par ailleurs, elle apporte de l'air neuf via les entrées d'air généralement situées au niveau des menuiseries. Il est donc nécessaire de ne pas boucher les grilles d'aération (entrée et sortie) et de les nettoyer régulièrement.

### Laissez vos radiateurs libres

Pour le bon fonctionnement de votre système de chauffage, il est important de dégager vos radiateurs de tous meubles, canapés ou rideaux. En effet, cela permettra une meilleure diffusion de la chaleur et la sensation de confort au sein du logement sera améliorée.



## Comment gérer sa consommation d'eau ?

### Réglez la température de votre ballon

Il est conseillé de régler la température du ballon d'eau chaude entre 55 et 60°. En effet, en dessous de cette température le risque de développement des bactéries est avéré. Au dessus de 60°, les risques de brûlure ou d'entartrage du système ne sont pas négligeables.

### Installez un équipement économe

Équipez vos robinets et votre douche d'un réducteur de débit. Cet équipement coûte entre 3 et 4€ et vous permettra de réduire jusqu'à 70% votre consommation d'eau sans altérer votre confort. De plus, placez un éco-sac dans les WC si celui-ci n'est pas équipé d'une chasse d'eau double débit.

### Privilégiez les douches

Prenez une douche plutôt qu'un bain ! En effet, une douche de 5 min nécessite 45L d'eau contrairement à 200L pour un bain. Vous réaliserez en plus une économie d'énergie nécessaire au chauffage de l'eau chaude sanitaire.

## Réparez les fuites

Faites la chasse aux fuites d'eau. Certaines fuites ne sont pas visibles dans le logement, et pourtant elles peuvent représenter jusqu'à 20% de votre facture. Pour les repérer, notez les derniers chiffres de votre compteur le soir ; le matin vérifiez si ils sont identiques. Si ce n'est pas le cas, il y a une fuite !

## Économisez l'eau

Lorsque vous faites la vaisselle à la main, privilégiez l'utilisation de deux bacs. Pensez à fermer le robinet lorsque vous n'utilisez pas l'eau, comme par exemple pendant le brossage des dents et le lavage des mains.

## Comment gérer sa consommation d'électricité ?

### Régalez vos appareils de froid

Idéalement, la température de votre réfrigérateur doit être de 5°C et celle de votre congélateur -18°C. Les appareils de froid sont branchés 24/24h, 365 jours par an. Si le réglage est incorrect, ils peuvent représenter une part importante de votre consommation d'électricité.

### Dégivrez régulièrement

Une couche de givre de 5mm entraine une surconsommation de 30%. Il est donc essentiel de dégivrer régulièrement vos appareils. L'apparition de givre peut également être causée par un défaut d'isolation des joints. Vérifiez leur état si une couche se forme rapidement.

### Supprimez les veilles

Nos logements sont de plus en plus équipés en appareils électriques et électroniques. Lorsqu'ils sont branchés, ces appareils consomment de l'énergie, même éteints. Pour supprimer ces consommations inutiles, connectez-les sur une multiprise avec interrupteur que vous prendrez le soin d'éteindre chaque soir et avant chaque départ du logement.



### Optimisez l'utilisation de vos appareils

Faites fonctionner vos appareils lorsqu'ils sont pleins et préférez des cycles de lavage basses températures à 30/40°. Utilisez la touche « éco » si vos équipements en possèdent une ! Enfin, un entretien régulier de vos appareils assurera leur longévité.

### Préférez des ampoules économes

Les ampoules fluo-compactes et les LED sont à privilégier. Même si elles sont plus onéreuses à l'achat, elles durent en moyenne 6 fois plus longtemps que des ampoules classiques et permettent de réaliser 75 à 80% d'économie d'énergie. Pensez à éteindre la lumière dans les pièces inoccupées et, surtout, profitez au maximum de l'éclairage naturel.

