

Utiliser le couvercle, un couvercle pour tous les récipient



Tous les gestes d'économie d'énergie >>

Le petit geste le plus facile à adopter est de couvrir les casseroles lors de la cuisson.

Que ce soit pour faire chauffer l'eau ou pour la préparation d'un ragoût, le **couvercle** permet de conserver la chaleur à l'intérieur de la casserole ou de la cocotte plutôt que de la voir s'échapper sous la forme de vapeur d'eau.

Le **couvercle** présente 2 avantages, le contenu de la casserole chauffe beaucoup plus vite et il permet de faire des économies

d'énergie.

Nettoyer les ampoules



Une **ampoule** propre est une ampoule qui éclaire mieux pour la même consommation d'énergie !

Nettoyer les ampoules est un petit geste qui peut permettre de faire des économies d'énergie. Une **ampoule** propre ne consomme pas moins d'électricité, mais elle évite d'allumer plusieurs lampes pour obtenir un éclairage équivalent. La poussière finissant par s'accumuler sur les ampoules, elles diffusent de moins en moins de lumière, l'éclairage devenant insuffisant il est nécessaire d'allumer une ou plusieurs lampes supplémentaires.

Eteindre les appareils en veille



La **mise en veille** des appareils électriques est à la fois une bonne et une mauvaise chose pour les économies d'énergie.

La **veille** est une bonne chose, la journée entre deux utilisations car elle permet de limiter le vieillissement des appareils qui restent inutilisés pendant une courte période, c'est le cas notamment des ordinateurs.

Baisser la température des pièces



On l'entend souvent dire : il faut **baisser le chauffage** des pièces en hiver pour économiser l'énergie, tout le monde le sait, mais nous avons souvent du mal à passer à l'acte par peur du froid tout simplement. Or **baisser la température** des pièces ne veut pas dire grelotter dans sa maison comme au temps passé et avoir froid.

Il suffit d'une baisse d'un tout petit degré pour faire jusqu'à 7% d'économie d'énergie. Il suffit parfois de réduire la température de manière différente dans chaque pièce.

Adopter la régulation du chauffage



La **régulation du chauffage**, que ce soit par un système de **programmation** ou par la main humaine, permet de se chauffer sans sacrifier le confort et sans gaspiller. Et oui, il est possible de réduire sa consommation énergétique liée au chauffage sans avoir froid dans sa maison.

La **régulation du chauffage** peut se faire manuellement, il suffit de baisser et de monter le thermostat de chaque radiateur de la maison en tenant compte de l'heure et de la destination de chaque pièce, mais un système de régulation et de programmation c'est bien plus simple !

Eteindre la lumière en sortant !



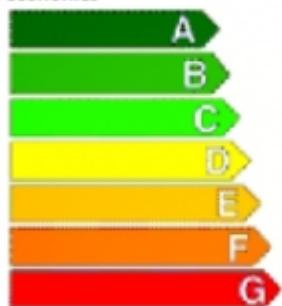
Tous les adultes nés avant la première crise pétrolière se souviennent de cette phase "**éteint la lumière en sortant**".

A l'heure où la France n'avait pas de pétrole mais des idées, l'un des slogans était d'apprendre à **éteindre la lumière** en quittant une pièce. La crise s'éloignant nous avons repris cette très mauvaise habitude de laisser la **lumière** allumée dans toutes les pièces.

Remplacer son vieil électroménager par des machines de classe A

Les différentes classes

Très économes



Peu économes

Le choix d'une classe est très loin d'être neutre sur l'écologie, à titre d'exemple, un lave-linge classé A+ consomme 20 % d'électricité en moins qu'un appareil A. Un lave-linge classé A consomme 35 % de moins qu'un appareil de catégorie D et 50 % de moins qu'un appareil classé G.

La réglementation actuelle oblige les fabricants à indiquer la catégorie du modèle sur l'étiquette

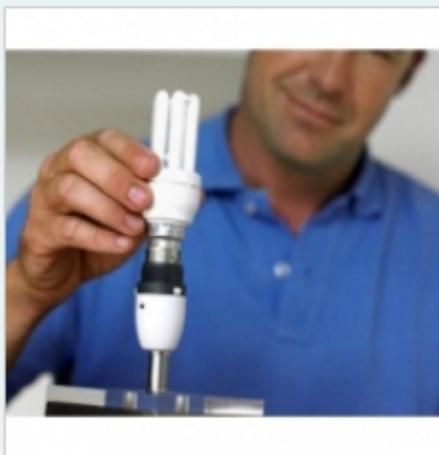
Arrêter le chauffage avant d'aérer



Aérer c'est bien, mais cela ne doit pas se faire au détriment de la planète, avant d'**aérer** il faut éteindre le **chauffage**. Laisser le **chauffage** allumé entraîne une augmentation inutile de la consommation d'énergie. Pour compenser le froid, les **appareils de chauffage** augmentent leur activité, mais le supplément de température est immédiatement absorbé par le froid de l'extérieur. De la même façon, il est préférable d'**aérer** aux heures les plus chaudes de la journée pour profiter d'un moins grand écart de température entre l'intérieur et l'extérieur.

Prenez donc l'habitude d'éteindre ou de baisser le **chauffage** avant d'aérer les pièces en hiver. Il suffira ensuite de rallumer les radiateurs ou de monter le thermostat une fois les fenêtres fermées. Ce petit geste peut sembler dérisoire, mais c'est un petit geste de plus pour la sauvegarde de notre planète.

S'équiper d'ampoules basse consommation



Aujourd'hui, il n'existe plus de vraies raisons de se priver des **ampoules basse consommation**. Ces **ampoules** restent encore un peu plus chères à l'achat, mais comme elles ont une durée de vie 6 à 10 fois supérieures aux ampoules habituelles et qu'elles consomment 5 fois moins d'électricité, elles sont plus économiques.

Certes, elles prennent plus de temps pour produire un **éclairage** optimum mais il suffit de les réserver aux lampes qui restent allumées longtemps. Certains modèles sont plus rapides que d'autres, il suffit d'en tester plusieurs pour trouver celui qui vous convient.

Réduire le coût énergétique de son assiette



Comment réduire le **coût énergétique** de son **assiette** ? En retrouvant des habitudes de bon sens et en retrouvant une cuisine de saison laissant une large place aux aliments locaux.

Les **aliments** de saison et les aliments locaux permettent de réduire de façon significative le coût énergétique de son assiette.

Les haricots verts du Maroc, les mangues du Brésil, les steaks d'Argentine ou les cerises d'Australie sont des produits qui viennent de loin et pour arriver frais, ils doivent venir en avion.

Eteindre tous les appareils informatiques pendant les vacances



Nos foyers sont de plus en plus équipés en **informatique** en tout genre : imprimante, ordinateur, scanner ...

Si les **éteindre** et les débrancher tous les soirs ne nous semble pas indispensable, les éteindre et les débrancher avant de partir en vacances ou en long week-end permet de réduire la consommation d'électricité.

Bien que les **ordinateurs**, imprimantes, scanner et autres matériels semblent cesser toute activité dès lors qu'ils sont éteints, ils continuent de consommer de l'électricité tant qu'ils sont reliés à une prise de courant.

Oublier la voiture sur les petits trajets et préférer le vélo et la marche

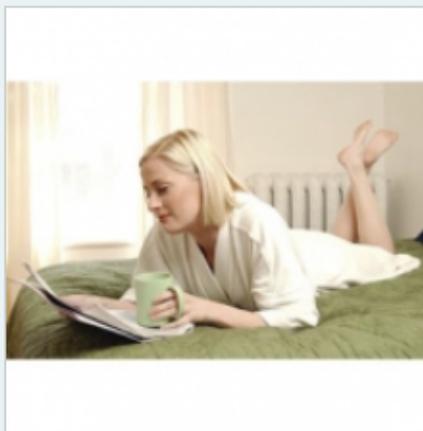


S'il n'est pas question de renoncer à la **voiture** et à ses avantages, mais il est tout à fait possible de diminuer l'utilisation de la **voiture** et de supprimer certains comportements hérités des années d'opulence énergétique.

La **voiture** est à réserver pour les grands trajets, ou pour les cas où elle ne peut pas être remplacée par d'autres moyens de transport.

Préférez donc la **marche** ou le **vélo** pour les petits trajets et les petites courses. C'est bon pour la planète mais aussi pour la silhouette et la santé !

Profiter au maximum de la lumière du jour, favoriser l'éclairage naturel



L'**éclairage** le moins polluant pour la planète et la moins consommatrice d'énergie est l'**éclairage naturel** : la **lumière du jour**. Profitez autant que possible de cet **éclairage** et favorisez-le au maximum en adoptant des petits gestes tous simples dont on a perdu l'habitude. Attention, il ne s'agit pas de nuire à la vue et aux conditions de travail ou de lecture, mais d'apprendre à profiter au maximum de la lumière du jour.

Installer son coin lecture ou travail à proximité d'une fenêtre pour profiter le plus longtemps possible de la **lumière du jour**.

Les alentours proches de la fenêtre seront encore propices à la lecture alors que les autres coins de la pièce seront déjà dans la pénombre.

Éclaircir les murs de la pièce, les couleurs claires réfléchissent la **lumière**, ce qui permet de retarder le moment d'allumer l'éclairage artificiel.

Utiliser les programmes "éco" ou "bio" des machines à laver



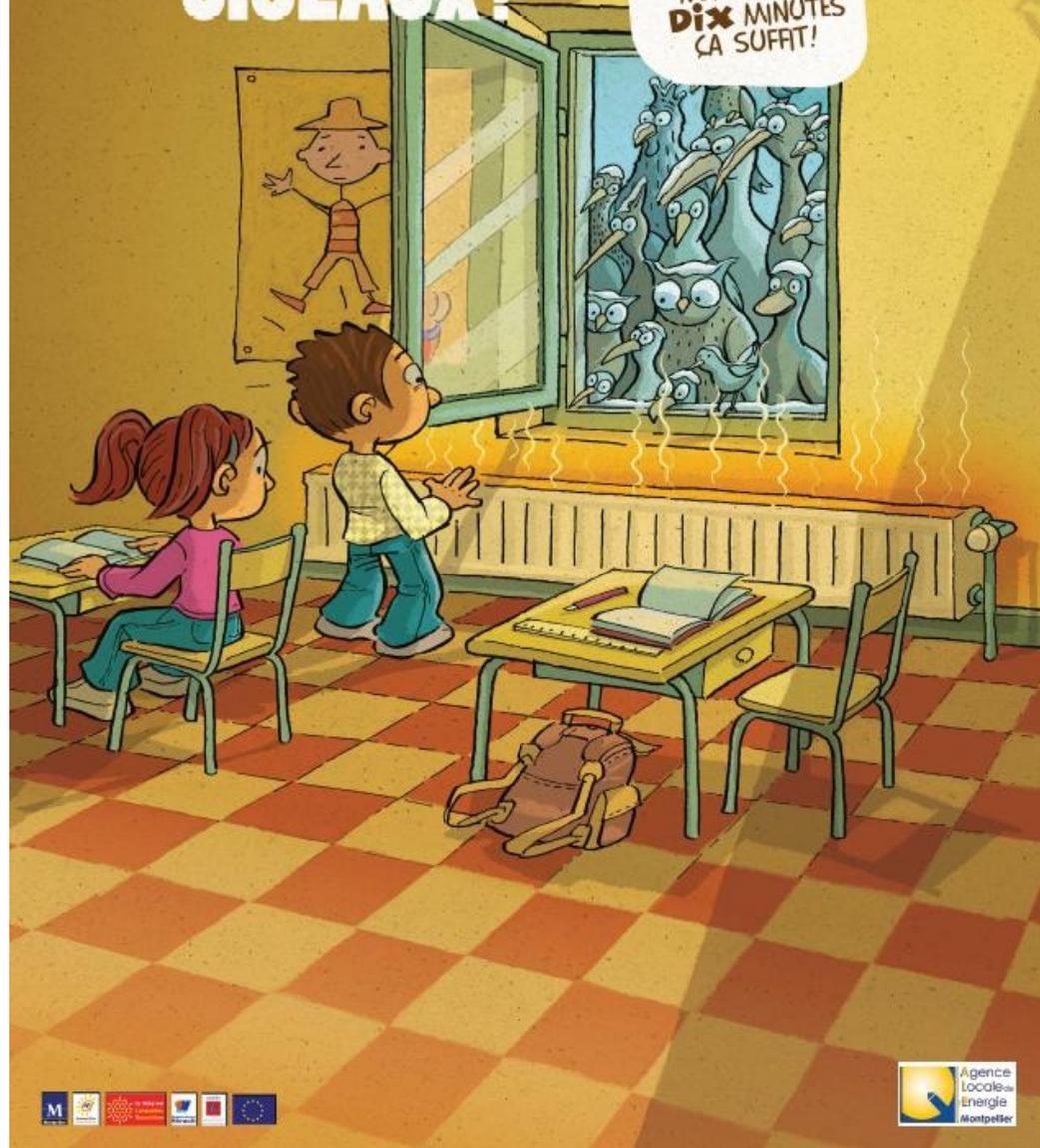
Les nouvelles **machines à laver** le linge ou la vaisselle sont toutes équipées d'un programme "**éco**" ou "**bio**". Il suffit de presser ce bouton pour réduire la consommation en **énergie** de la machine. La touche "**éco**" agit de deux façons en réduisant tout simplement la température de lavage et/ou en chauffant progressivement l'eau froide ce qui explique l'augmentation du temps de **lavage**.

Pour comprendre pourquoi cette touche "**éco**" est importante il faut savoir que le chauffage de l'eau d'une machine à laver le linge ou la vaisselle est représenté 80% de sa consommation d'énergie. Le programme "**éco**" permet une économie d'électricité de 30 à 45%, ce qui est loin d'être négligeable.

Le chauffage, C'EST PAS POUR LES OISEAUX!



J'AÏRE
MA CLASSE,
Dix MINUTES
ÇA SUFFIT!



Porte fermée, CHALEUR CONSERVÉE



PENDANT
LA RÉCRÉ,
JE **FERME**
LES PORTES !



L'interrupteur, MÊME PAS PEUR!



J'ÉTEINS
LA LUMIÈRE
QUAND JE QUITTE
LA CLASSE!



Clic

Éteindre les ordinateurs, C'EST PAS POUR DU BEURRE!



J'ÉTEINS
TOUTES LES VEILLES :
ORDINATEURS,
IMPRIMANTES,
HIFI, DVD, ...

CLIC

hop!

CLAC





On est *malin*, on économise *l'énergie* !

« Off » et non « Vaill » :
J'éteins la console de jeux vidéo et la lumière avant de sortir de la pièce.

Il faut utiliser des ampoules basse consommation pour éclairer la maison.

Si fait froid, je mets un pull au lieu de monter le chauffage.

Je tire les rideaux de mes chambres ou je ferme les volets la nuit pour éviter que la chaleur ne s'en aille.

15 litres d'eau s'échappent du robinet en une minute ! Je ne laisse pas couler l'eau en permanence lors de la toilette. Et je prends une douche plutôt qu'un bain pour faire des économies d'eau.

J'utilise la douche « Eco » et je chasse d'eau des toilettes.

Le lave-vaisselle et le lave-linge doivent être bien remplis avant d'être mis en marche.

Les étiquettes sur les appareils nous aident d'être plus économes en énergie. La meilleure note c'est le A !

J'éteins vraiment le téléviseur et le magnétoscope pour faire des économies d'électricité.

Le lave-vaisselle et le lave-linge doivent être bien remplis avant d'être mis en marche.

Les étiquettes sur les appareils nous aident d'être plus économes en énergie. La meilleure note c'est le A !

Il n'est pas bon ! À moins d'1 kilomètre de la maison, j'y vais à pied et le voiture reste au garage pour économiser de l'essence et limiter la pollution de l'air.

Par d'habitude ou de bain encore chauds dans le réfrigérateur !

Bienvenue

ADENE
Agence de Développement
Énergétique de la Région
Normande

CDP
Centre de Développement
Pédagogique

Chauffage

la température

Dormez couvert !



16°C la nuit, c'est suffisant pour bien dormir.

Rajouter une couverture peut vous faire économiser 60 € (400 F) par an.

Le saviez vous ? Un degré de moins vous fait économiser 7% par an sur votre facture de chauffage.

Gestes simples

- chauffez-vous à la température adaptée :

jour	19 °C
nuit	16 °C
absence de plus de 2 heures	16 °C
absence de plusieurs jours	12 à 14 °C

- après une absence, remontez votre thermostat à la valeur habituelle : pas d'avantage, la température de la pièce n'augmenterait pas plus vite.
- les radiateurs doivent être propres et dégagés pour bien chauffer.

Achats malins

- l'entretien : une chaudière bien entretenue est plus sûre et consomme moins.
- le thermostat d'ambiance : son achat est rentabilisé en moins de deux ans
- posez des plaques d'isolant entre radiateurs et murs non-isolés, purgez les radiateurs, isolez les canalisations dans les pièces non chauffées.

Chaque fois ça compte !

INFO → ÉNERGIE

Chauffage

isolation et ventilation

Isolation, le bon volet de votre facture !



Fermez bien volets et rideaux le soir !

Cela vous évite d'importantes pertes de chaleur et diminue la sensation de froid devant les fenêtres.

Le saviez vous ?

Entre le jour et la nuit, la température peut baisser de 10°C.

Gestes simples

- aérez 5 minutes en grand, c'est suffisant.
- évitez d'installer lit, canapé, bureau... près des parois froides (fenêtres, mur donnant sur l'extérieur).
- ne chauffez pas les pièces inoccupées et fermez leurs volets.
- profitez des apports de chaleur du soleil.
- vérifiez votre isolation et n'hésitez pas à la remplacer (fenêtre, cave, grenier)
- laissez les grilles de ventilation dégagées et nettoyez-les au besoin.

Achats malins

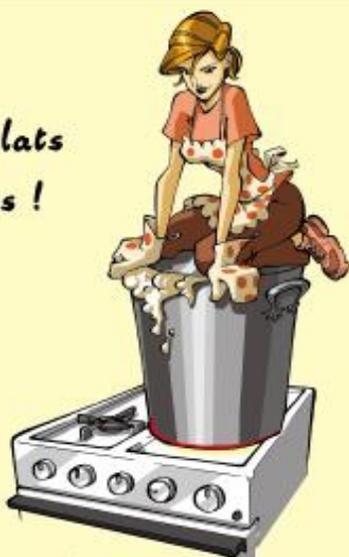
- posez des joints autour des fenêtres et des portes (sauf en haut) et vérifiez l'état des mastics : vous pouvez ainsi économiser jusqu'à 107 € (700 F) par an.
- posez des rideaux épais pour la nuit.
- choisissez un isolant certifié ACERMI.

Chaque fois ça compte !

INFO → ÉNERGIE

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 - MAI 2001		
gaz naturel	0,03 à 0,06 € / kWh	0,20 à 0,40 Frs / kWh
électricité > 3KW	0,10 € / kWh	0,67 Frs / kWh
butane	0,11 € / kWh	0,73 Frs / kWh
électricité < 3KW	0,12 € / kWh	0,80 Frs / kWh

Chaque fois ça compte !

INFO → ÉNERGIE

Électricité

l'éclairage

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).

Chaque fois ça compte !

INFO → ÉNERGIE

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.

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		Label
Économies		ABC
Plus économe		D
Consommation d'énergie (kWh/an)	350	
Capacité de portes (litres)	120	
Capacité de portes (litres)	ETIKETTES	
Bruit	52	
Capacité (par produit)		
Capacité (par produit)		
Capacité (par produit)		

La classe énergétique de l'appareil est A (meilleure) à G (moins bonne).

La consommation annuelle de l'appareil multipliée par 0,14 € (0,10 F) est le coût annuel de l'appareil. Ce calcul ne tient pas compte des autres coûts de fonctionnement tels que...

La valeur utile ou l'efficacité de l'appareil, d'isolation... ou qui permet de choisir également un appareil performant.

Isoler de fond en comble !



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 équivalente 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 (Page de la Loi)	Épaisseur conseillée d'isolant	Résistance thermique (R en m ² .K/W)
Toiture	20 à 25 cm	6
Murs	8 à 12 cm	2,5
Sol	6 à 10 cm	2