ÉNERGIE

ECO GESTE N°5

J'ÉVITE DE SURCHAUFFER MON DOMICILE

LES MÉDIATERRE

UnisCité

J'ÉVITE DE SURCHAUFFER MON DOMICILE

· POURQUOI RÉGULER LE CHAUFFAGE DE MON DOMICILE ?

A lui seul, le chauffage électrique représente en moyenne **32% de ma consommation** en électricité et il est, en France, à l'origine de **15% des émissions de gaz à effet de serre.** Mieux chauffer me permet donc de réduire ma facture et en même temps de participer à la lutte contre le changement climatique.

· COMMENT FAIRE ?

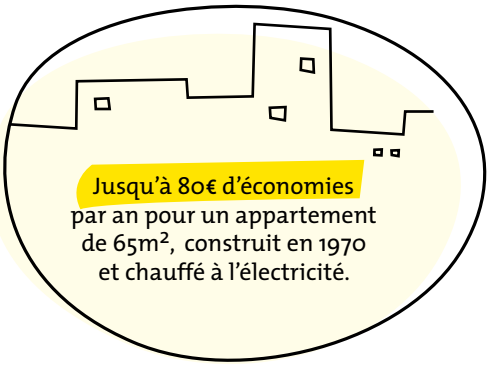
Je règle mon chauffage à 19°C la journée dans les pièces à vivre.
Je me sens aussi bien, d'ailleurs, c'est la température recommandée pour la santé !
Si j'ai un peu froid, je pense à mettre un pull plutôt que d'augmenter le chauffage.

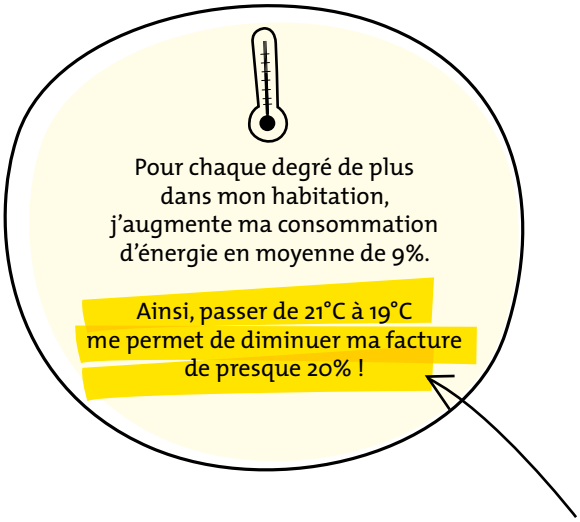
La nuit, je règle mon chauffage à 16°C.
En plus c'est bon pour le sommeil !
Je pense aussi à fermer les rideaux et les volets dès la tombée de la nuit pour éviter les pertes de chaleur (30 à 50% selon le vitrage).

J'adapte le chauffage selon la pièce
et je baisse le chauffage dans les pièces inutilisées la journée, comme les chambres.

Lorsque je sors quelques heures, je baisse le thermostat de 3 à 4°C.
Si c'est pour plusieurs jours, il faut penser à le mettre hors gel (8°C en général).

· QUELQUES CHIFFRES





(source : Ces gestes écologiques qui font faire des économies – P.Carré - Edition Yves Michel)

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.

ÉNERGIE

ECO GESTE N°6

JE DIMINUE LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE DE MON FRIGO

LES MÉDIATERRE

UnisCité

JE DIMINUE LA CONSOMMATION ÉLECTRIQUE DE MON FRIGO

· POURQUOI FAIRE ATTENTION AU FROID DE MON FRIGO ?

Dans un logement, le réfrigérateur et le congélateur sont particulièrement gourmands en énergie. Ils consomment environ un tiers de l'électricité totale utilisée pour tout l'éclairage de la maison et tous les appareils électroménagers réunis !

· COMMENT FAIRE ?

Je dégivre mon réfrigérateur et mon congélateur 2 fois par an minimum ou dès que le givre est trop important.

Le dégivrage de mes appareils de froid augmente leur efficacité, diminue leur consommation électrique et prolonge leur durée de vie.
4 mm de givre sur les parois de mon frigo double sa consommation énergétique ! De même, il est conseillé de nettoyer la grille derrière le frigo au moins une fois par an.

Je règle la température de mon réfrigérateur à 4°C et celle de mon congélateur à -18°C.

En plaçant un thermomètre dans le bac à légumes du réfrigérateur, là où la température est la plus chaude, je peux facilement vérifier et réguler la température.

Je décongèle mes aliments dans le frigo.

Plutôt que d'utiliser de l'énergie pour les décongeler dans un micro-onde, il suffit d'anticiper un peu et de placer les produits congelés la veille dans le frigo pour une utilisation le lendemain.

· LES AVANTAGES

Jusqu'à 41 € d'économies par an avec le dégivrage !

Jusqu'à 13 € d'économies par an avec une bonne température de mes appareils de froid.

(source : Ces gestes écologiques qui font faire des économies – P.Carré - Edition Yves Michel)

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.

ÉNERGIE

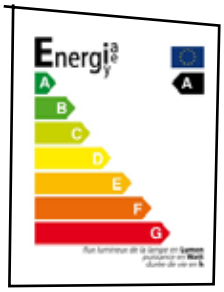
ECO GESTE N°7

J'UTILISE DES AMPOULES BASSE CONSOMMATION (BC)

LES MÉDIATERRE

UnisCité

J'UTILISE DES AMPOULES BASSE CONSOMMATION (BC)



COMMENT FAIRE ?

Je remplace les ampoules classiques qui restent allumées longtemps par des ampoules basse consommation.

Comment reconnaître une ampoule BC ?
En vous fiant à l'étiquette énergie figurant sur l'emballage. L'étiquette énergie permet de comparer les lampes entre elles : de A pour les meilleures à G pour les moins bonnes.
Les ampoules basse consommation sont classées en A ou B.

Je choisis l'ampoule BC en fonction de mon utilisation et des équivalences

Ampoule classique	Ampoule BC	Utilisation
40 W	9 W	Eclairage d'ambiance
60 W	11 W	
75 W	15 W	Lecture, travail
100 W	20 W	

Connaissez-vous les LED ?

Les lampes à LED (Light-Emitting Diode) sont une nouvelle et meilleure alternative : elles sont encore chères mais consomment encore moins, durent plus longtemps et surtout ne contiennent pas de mercure !

IMPORTANT

Que faire des lampes basse consommation usagées ? Il faut absolument les collecter car elles comportent des polluants (mercure). On peut soit les rapporter au magasin (elles sont reprises pour l'achat d'une lampe basse consommation neuve) soit les déposer dans une déchèterie ou dans un magasin avec un point de collecte.
Pour trouver la liste des déchèteries ou des filières de collecte : « www.malampe.org ».
Par contre, les ampoules usagées classiques, à firmament, et halogènes peuvent être jetées directement à la poubelle.

POURQUOI UTILISER DES AMPOULES BC ?

En représentant **10% de la consommation d'électricité de mon logement,** l'éclairage pèse sur mon porte-monnaie.

Sans compter que cette dépense d'énergie participe au changement climatique : l'éclairage engendre chaque année dans le monde **1 900 millions de tonnes de CO_2** (près de 4 fois les émissions annuelles de gaz à effet de serre de la France !) et absorbe 19% de la production d'électricité de la planète.
(Source : Agence internationale de l'énergie).

En décembre 2008, la Commission européenne a proposé l'abandon des ampoules à incandescence. Le calendrier du retrait des ampoules à incandescence sera le suivant :
- en 2009, retrait à la vente des lampes de 100 W
- en 2010 pour les 75 W
- en 2011 pour les 60 W
- en 2012, pour les 40 et 25 W.

QUELQUES CHIFFRES

Le remplacement de toutes les ampoules à incandescence par des lampes « basse consommation », permettrait d'économiser l'équivalent de deux fois la consommation annuelle d'électricité des habitants de Paris et de réduire les émissions de CO_2 de près d'1 million de tonnes par an (source Ademe).

21 € d'économies/an en remplaçant 4 ampoules classiques de 60 W par 4 ampoules BC de 15 W.

Une lampe halogène consomme autant que 23 ampoules basse consommation.

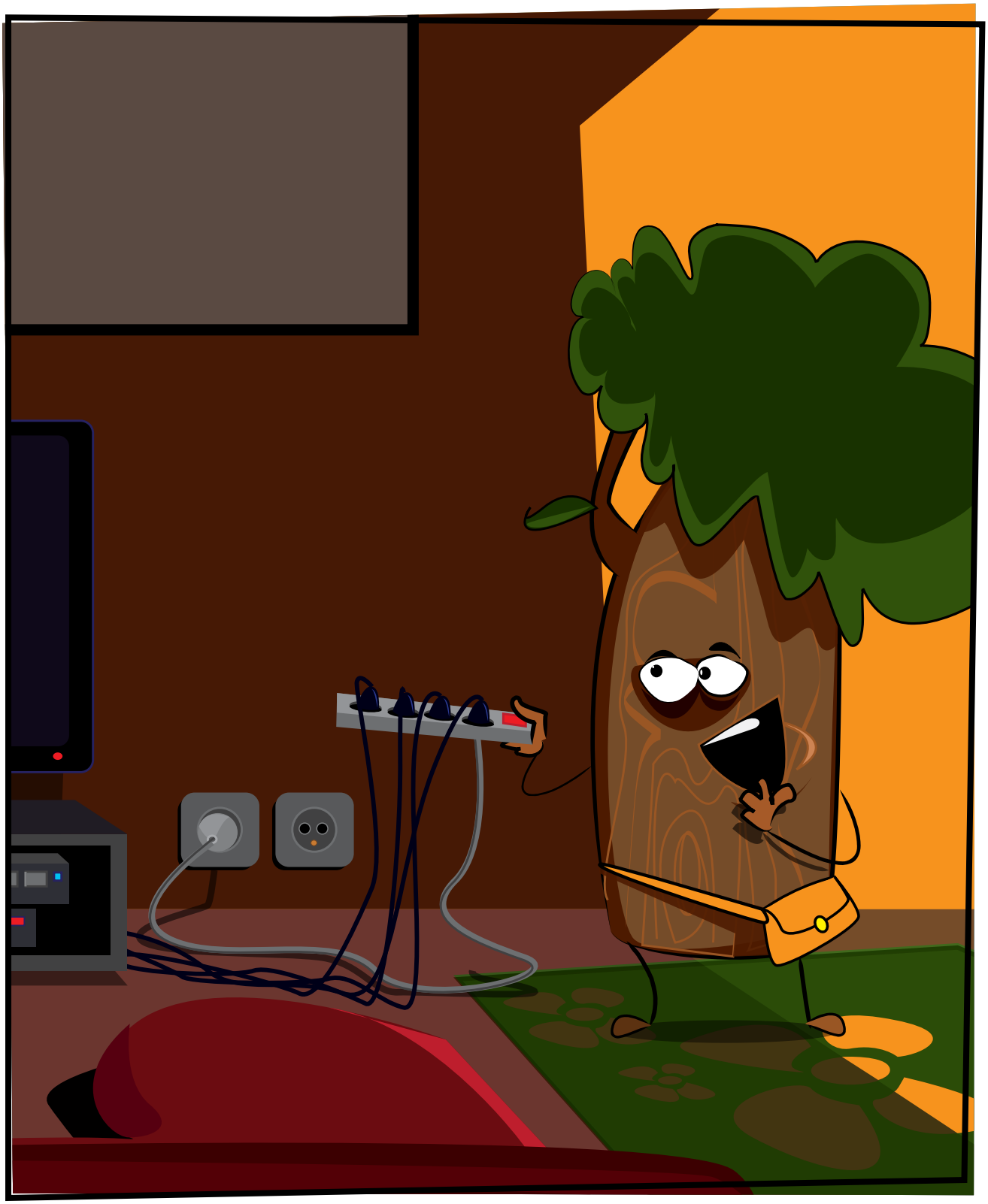
(source : Ces gestes écologiques qui font faire des économies – P.Carré - Edition Yves Michel)

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.

ÉNERGIE

ECO GESTE N°8

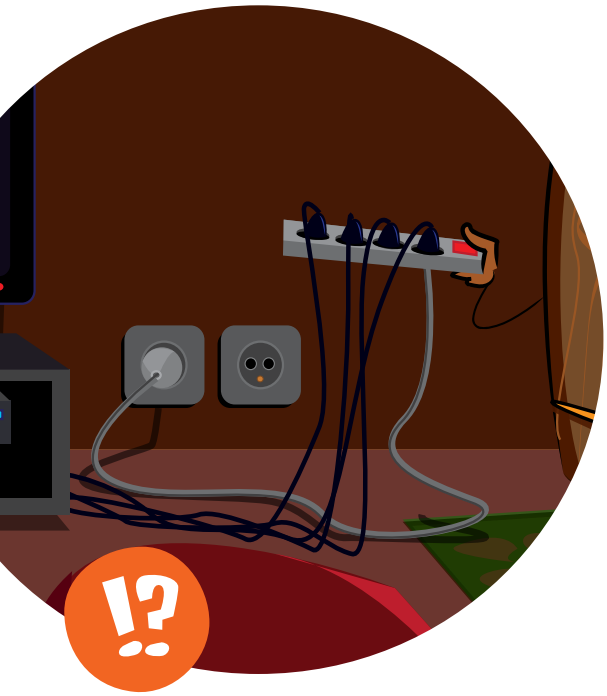
JE COUPE LA VEILLE DES APPAREILS ÉLECTRIQUES



LES MÉDIATERRE

UnisCité

JE COUPE LA VEILLE DES APPAREILS ÉLECTRIQUES



POURQUOI COUPER LA VEILLE DE SES APPAREILS ?

Beaucoup d'appareils électriques (Chaîne Hi-Fi, magnétoscope, lecteur DVD, téléviseur, ordinateur, antenne parabolique, modem internet, etc.) ne sont jamais tout à fait éteints. On dit qu'ils restent « en veille ». Le problème, c'est que même en veille, ils consomment de l'énergie !

Les veilles peuvent représenter jusqu'à **10% de votre facture, alors qu'elles ne servent à rien !**

COMMENT FAIRE ?

Si je n'y prends pas garde, la télévision, le magnétoscope ou la chaîne Hi-Fi finissent par consommer davantage en veille qu'allumés !

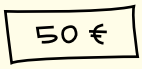
J'éteins complètement les équipements électriques lorsque je quitte une pièce, c'est-à-dire que je coupe les veilles.

Je débranche les appareils sur secteur la nuit comme le téléphone sans fil ou l'ordinateur portable car eux aussi consomment de l'énergie même quand je ne les utilise pas.

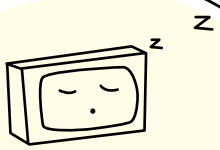
Utilisez une multiprise avec interrupteur sur laquelle vous allez brancher, par exemple, tout votre équipement audiovisuel (TV, magnétoscope, lecteur DVD,...). Tous les soirs je pense à éteindre la multiprise, en un clic je coupe plusieurs appareils, c'est pratique !

Utiliser un coupe-veille pour brancher votre téléviseur et ses accessoires. Lorsque vous le mettez en veille, il sera automatiquement mis hors tension ainsi que les autres appareils branchés sur le coupe-veille (magnétoscope, décodeur, ...).

LES AVANTAGES



En moyenne
50 € d'économies par an
en coupant les veilles.



En laissant la télévision
en veille toute la journée,
vous consommez autant d'électricité
qu'en regardant 2 films (source : Ademe).

(source : Ces gestes écologiques qui font faire des économies – P.Carré - Edition Yves Michel)

Document imprimé sur papier 100% recyclé écolabellisé avec des encres à base végétale – Réalisation Agence PatteBlanche Communication Responsable.