

# 40 gestes simples pour réduire vos factures d'eau et d'énergie

○ POUR CONSOMMER MOINS D'EAU   
 ○ POUR CONSOMMER MOINS D'ÉNERGIE   
 ○ POUR LA QUALITÉ DE L'AIR

**22°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE PENDANT LA TOILETTE (18°C LE RESTE DU TEMPS)

- Installez un mousseur sur le robinet.
- Repérez les fuites et réparez-les rapidement.
- Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.
- Préférez les douches aux bains.
- Coupez l'eau pendant le savonnage.

**18°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE LA NUIT    **20°C** TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE EN JOURNÉE

- Fermez les volets la nuit.
- Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- Évitez de faire pendre vos rideaux devant les radiateurs.
- Laissez entrer la lumière.
- Purgez régulièrement les radiateurs.

- Éteignez la lumière en quittant la pièce.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.

- Aérez les pièces 5 à 10 mn par jour même en hiver.
- Ne brûlez pas de bougies ou d'encens. Ils émettent des polluants.
- Débranchez l'ordinateur. Même éteint, il consomme de l'électricité.
- Évitez les abat-jour sombres ou épais.
- Évitez l'usage de radiateurs d'appoint électriques ou gaz.
- Éteignez simultanément les appareils électriques, à l'aide d'une multiprise.

- Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur.
- Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur.
- Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.
- Laissez refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.
- Pendant la cuisson, couvrez les casseroles.
- Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson.
- Démarrez le nettoyage par pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).
- Nettoyez régulièrement le filtre de votre lave-vaisselle.
- Ne prélevez pas la vaisselle.
- Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.

- Nettoyez et dépoussiérez les bouches de ventilation.
- Régulez la température du chauffe-eau entre 55°C à 60°C.
- Privilégiez les lessives portant un label environnemental.
- Dès que la température extérieure est plus douce, baissez le chauffage.
- Si vous partez plus d'une journée, mettez le chauffage en mode hors gel et coupez le ballon d'eau chaude électrique.
- Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.
- Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.
- Privilégiez les programmes « Éco ».

- Dès que possible, faites sécher votre linge à l'air libre (plutôt qu'au sèche-linge).