

Défi : 50 éco-gestes pour réduire son empreinte énergétique en 1 an

Cochez l'éco-geste quand vous considérez qu'il est fait et/ou appliqué de manière automatique.
Comparez vos factures d'eau et d'énergie : avant la mise en place des éco-gestes, après la mise en place.
Appréciez les économies réalisées !

Chauffage

- Baisser le chauffage quand personne n'est à la maison
- Installer un thermostat pour maîtriser les températures
- Ne pas placer de meubles ou rideaux devant les appareils chauffants
- Installer des réflecteurs de chaleur derrière les radiateurs à vapeur ou à eau chaude
- Aérer les pièces 15 minutes par jour pour combattre l'humidité
- Fermer les rideaux et volets en hiver pour conserver la chaleur
- Ne pas faire fonctionner les radiateurs quand les fenêtres sont ouvertes
- Dépoussiérer les radiateurs
- Porter un pull plutôt que monter le chauffage en hiver
- Bloquer le froid de dehors avec un boudin de porte

Réfrigérateur

- Dégivrer l'appareil à intervalles réguliers
- Laisser refroidir les aliments avant de les mettre au frigo
- Nettoyer la grille placée à l'arrière du frigo (1x/an)
- Remplacer les joints de porte s'ils sont fatigués

Vaisselle

- Faire tourner le lave-vaisselle en mode "éco"
- Faire tourner le lave-vaisselle uniquement en pleine charge
- Nettoyer le filtre et entretenir régulièrement le lave-vaisselle
- Ne pas faire une vaisselle à la main avec l'eau qui coule de manière continue

Cuisson

- Utiliser le micro-ondes plutôt que le four quand c'est possible
- Faire décongeler un aliment au frigo plutôt qu'au micro-ondes
- Ne pas trop ouvrir la porte du four quand le plat cuit
- Lancer le nettoyage par pyrolyse suite à une cuisson pour profiter de la chaleur présente
- Adopter le batch cooking
- Toujours placer un couvercle sur les casseroles pour une chauffe plus rapide
- Cuire ses aliments dans la bonne proportion d'eau
- Dégraisser et nettoyer régulièrement sa hotte aspirante

Défi : 50 éco-gestes pour réduire son empreinte énergétique en 1 an

Salon

- Profiter au maximum de la lumière du jour
- Ne pas laisser continuellement ses appareils en mode veille
- Ne pas faire charger son téléphone ou sa tablette toute la nuit
- Instaurer des soirées / week-end sans écran

Salle de bain

- Prendre une douche pas trop longue
- Ne pas laisser couler l'eau lors du savonnage, brossage des dents, rasage
- Régler la température de son chauffe-eau entre 50 et 55°C
- Ne pas jeter n'importe quoi dans les WC

Linge

- Utiliser le lave-linge quand il est plein
- Laver à basse température : généralement, 30°C suffit
- Laisser les vêtements sécher à l'air libre
- Essorer les vêtements avant de le mettre au sèche-linge

Chambre

- Régler la température à 17°C pour favoriser le sommeil
- Rajouter une couverture si on a trop froid
- Aérer tôt le matin en été et fermer les volets pendant la journée
- Préférer le ventilateur à la clim mobile

BONUS : au bureau, sur la route

- Éteindre ordinateurs, écrans et lumières quand on a fini même au bureau
- N'imprimer que le strict nécessaire, en recto-verso
- Faire le tri dans sa boîte mail
- Régler la température à 18°C
- Penser covoiturage
- Privilégier les transports en commun
- Réfléchir à l'option train pour partir en vacances
- Se questionner si le trajet est nécessaire - un appel, une visio peut-elle faire l'affaire ?

En profiter pour passer à l'énergie renouvelable : souscrire chez ilek au 04 84 98 01 21