

## Comment réduire sa consommation d'électricité



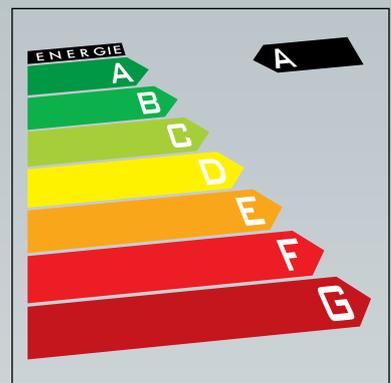
Éteindre systématiquement les lumières quand on sort d'une pièce.

Remplacer toutes les ampoules à incandescence par des ampoules basse consommation ou des LED.



Éteindre tous les appareils en veille : ordinateur, télévision, lecteur DVD, appareils électroménagers...

Choisir des appareils électroménagers avec une étiquette énergie A+ à A+++.



### Éco-attitudes

Installer des systèmes qui **optimisent la consommation d'électricité** : rallonges électriques avec interrupteur, système de détection de présence...

**Profiter au maximum de la lumière du jour**, agencer le lieu en fonction des fenêtres.

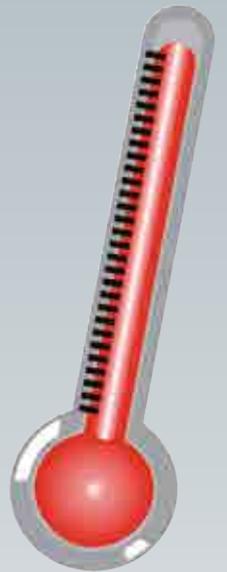
**Produire son électricité avec des panneaux solaires photovoltaïques**. S'approvisionner auprès d'un fournisseur d'électricité verte.

L'été, éviter dans le logement ou la voiture l'utilisation de la climatisation, très polluante et énergivore.

**La mettre en marche uniquement à partir d'une température de 26°C à l'intérieur.**

## Comment réduire sa consommation de chauffage

- Inutile de surchauffer son logement. 19 °C suffisent dans les pièces à vivre et 16 °C dans les chambres la nuit.
- Installer un programmateur pour réduire le thermostat pendant les absences.
- Une bonne isolation du logement est essentielle pour améliorer sa performance énergétique et baisser ainsi la consommation de chauffage. Penser aux matériaux écologiques pour une meilleure isolation.
- Fermer les portes et les fenêtres lorsque le chauffage est allumé.
- Il est possible de mettre un pull si on est frileux !
- Lorsque l'on part plus de 3 jours, mettre le thermostat sur hors gel.
- Baisser la température des pièces inoccupées.
- Penser aux énergies renouvelables pour produire son propre chauffage.



### Le saviez-vous ?

Si on baisse de 1 °C le chauffage, on économise 7 % sur sa facture d'énergie.

En hiver, lorsque l'on ferme les volets, fenêtres et les doubles rideaux, on gagne 1°C de température.



## Comment réduire sa consommation de carburant



Pour diminuer la consommation de carburants et réduire ainsi la pollution de l'air et les émissions de gaz à effet de serre, il faut se déplacer de façon responsable.



### Éco-attitudes

Privilégier les transports en commun : train, bus, tramway, métro...



Faire systématiquement les petits trajets à pied, vélo, roller, trottinette...



Limitier au strict minimum l'utilisation de la voiture.

Pratiquer le covoiturage.

Adopter l'éco-conduite.



Utiliser un véhicule peu consommateur de carburant et faiblement émetteur de CO2.

Eviter de prendre l'avion : si le vol en avion est impératif, compenser ses émissions de gaz à effet de serre.

COVOITURAGE



ALEPTE

Agence Locale  
de l'Énergie  
Paris Terres d'Envol

# RÉDUIRE SES DÉCHETS

## Comment réduire sa production de déchets

Chaque français produit 390 kilos de déchets par an. Chacun peut réduire son volume de déchets à la source.



### Acheter des produits :



- En vrac
- Avec le moins d'emballages possibles
- Avec des emballages recyclables ou des éco-recharges



### Refuser les sacs plastiques

Emmener un sac réutilisable plié toujours avec soi.



### Eco-attitudes

**Boire l'eau du robinet.**

**Consommer de manière raisonnable, choisir des produits qui durent.**

**Bien choisir la contenance des produits, respecter les doses.**

**Eviter les emballages individuels.**

**Limiter la consommation de papier.**



## Trier les déchets

Le tri des déchets est la première étape indispensable au recyclage et à la valorisation des déchets.

**Il est essentiel de les trier correctement.**



Pour les particuliers comme les entreprises, il s'agit de pré-trier à la maison ou au bureau chaque catégorie de déchets et de les jeter dans les poubelles adaptées :

- verre
- plastique
- papier
- carton
- acier
- aluminium
- déchets organiques



En France, les poubelles de tri n'ont malheureusement pas toutes la même couleur. Consultez les consignes de tri sur la poubelle ou renseignez-vous auprès de la mairie ou de l'organisme de collecte et de traitement des déchets sur la commune.

### Eco-attitudes

A cause notamment des erreurs de tri, le contenu d'une poubelle de tri sur trois termine dans un incinérateur.

Ne jamais jeter de déchets alimentaires ou de déchets souillés dans une poubelle de tri. La poubelle sera refusée par l'organisme de collecte.

Pour les emballages, la France arrive à un taux de recyclage de 44 % en comptant les emballages industriels.



**ÉCONOMISER L'EAU**

# Consommation moyenne d'eau par jour ?



**La boisson**  
2 litres



**La vaisselle**  
20 litres



**La cuisine**  
10 litres



**Les toilettes**  
40 litres



**La douche - le bain**  
80 litres



**La lessive**  
24 litres



**Le lavage de la voiture et l'arrosage** 12 litres



**Le ménage**  
12 litres

## *Le saviez-vous ?*

Consommation d'eau par jour et par personne : 150 à 200 litres \*

# ÉCONOMISER L'EAU

## L'eau, combien ça coûte ?

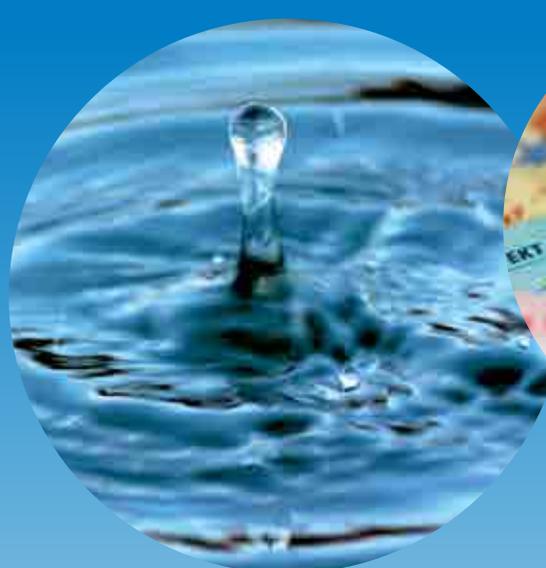
La consommation d'eau est mesurée par un compteur dans chaque logement.

*Vérifier son compteur permet de détecter des consommations anormales d'eau et d'éventuelles fuites.*



### Le prix de l'eau

-  Eau froide : 3 euros pour 1000 litres (1 m<sup>3</sup>)
-  Eau chaude : 9 euros pour 1000 litres (1 m<sup>3</sup>)



### Le saviez-vous ?

Chaque année une famille de 4 personnes :

- ➔ Consomme 220 m<sup>3</sup> d'eau en moyenne.
- ➔ 1/3 d'eau chaude et 2/3 d'eau froide.

Ce qui lui coûte 1 000 euros.

**ALEPTE**

Agence Locale  
de l'Énergie  
Paris Terres d'Envol

# ÉCONOMISER L'EAU

## Comment économiser l'eau ?



**Toujours fermer les robinets après utilisation.**



**Repérer les fuites d'eau et les faire rapidement réparer**



**Ne jamais gaspiller de l'eau inutilement.**

### *Le saviez-vous ?*

**Un robinet d'eau chaude qui goutte :  
= 100 litres d'eau gaspillés par jour.  
= 330 euros par an.**

# ÉCONOMISER L'EAU

## Comment économiser l'eau dans la cuisine ?



Fermer l'évier

Utiliser une bassine



Et surtout

ne pas faire couler l'eau

pour laver les aliments



pour nettoyer



pour laver et rincer la vaisselle



Choisir le programme rapide ou économique pour la machine à laver et le lave-vaisselle.

Une machine récente et économique = jusqu'à 60 litres d'eau économisés par machine.



### Le saviez-vous ?

Un robinet d'eau chaude qui coule 3 minutes par jour = 45 litres d'eau gaspillés = 147 euros par an.

# ÉCONOMISER L'EAU

## Comment économiser l'eau dans la salle de bains ?

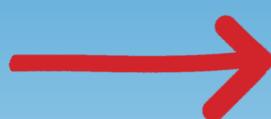
Prendre une douche plutôt qu'un bain

1 bain = 6 douches



Fermer l'eau pendant le brossage des dents, le savonnage et le shampoing

Mettre une bouteille remplie d'eau dans le réservoir d'eau des toilettes = 1,5 litres d'eau économisé à chaque chasse d'eau



Appuyer sur le petit bouton de la chasse d'eau = 5 litres d'eau économisés à chaque chasse d'eau



**ALEPTE**

Agence Locale  
de l'Énergie  
Paris Terres d'Envol