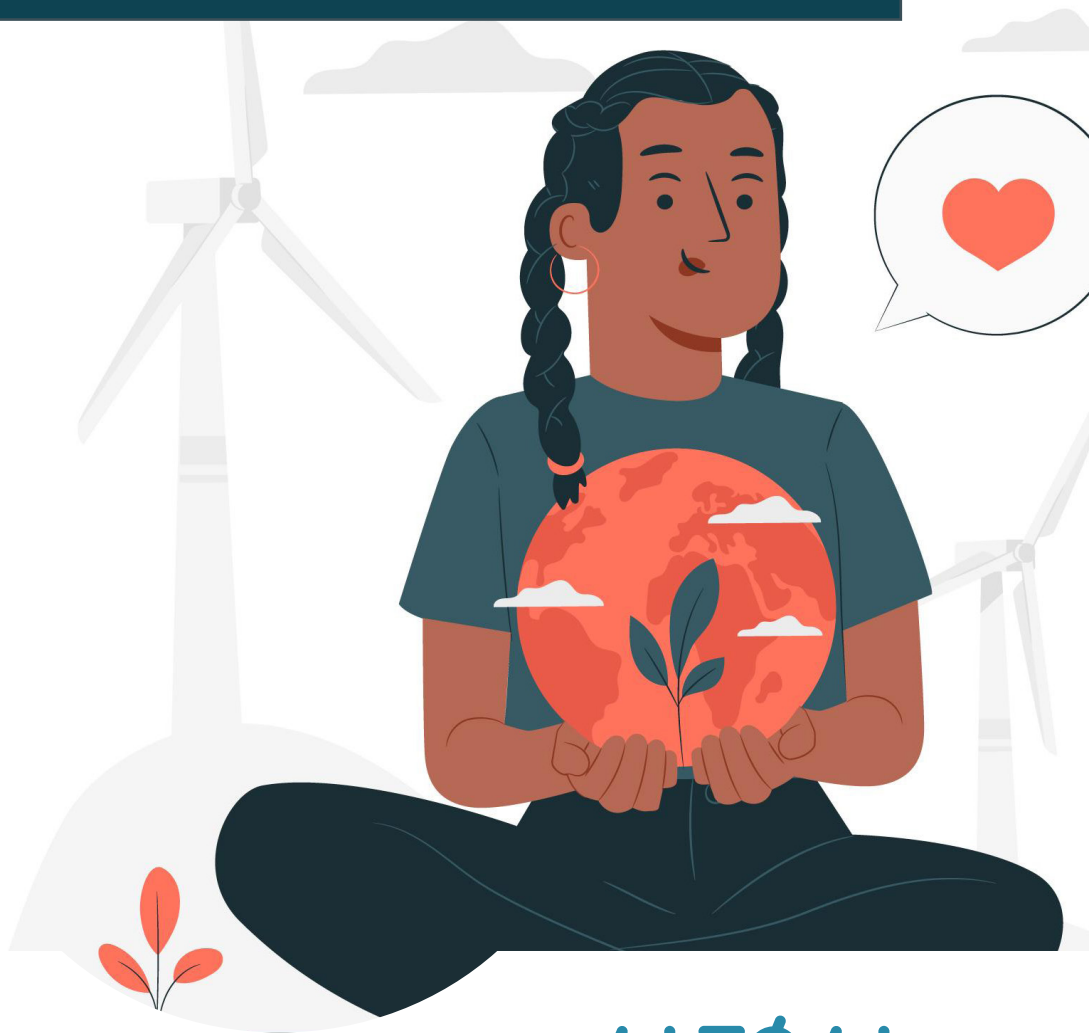


LES BONS GESTES POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Réduire ses factures d'énergie et d'eau

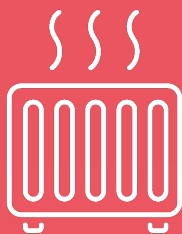


ALTÉAL

L'HABITAT SOCIAL À VISAGE HUMAIN

Mars 2024

www.altéal.fr



LE CHAUFFAGE



Réglez la température entre 19 et 21°C dans les pièces occupées la journée et à 17°C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées.

*1°C en moins, c'est 7% d'économie d'énergie**

* Source : Ademe.



Ne placez pas de meubles ou de rideaux devant les radiateurs.
Ils seront plus efficaces.

Veillez à ne poser aucun objet ni linge sur vos appareils de chauffage.



La nuit, fermez vos volets et baissez la température de vos pièces.

Vous conserverez la chaleur accumulée le jour.

POUR LE CHAUFFAGE À GAZ

Absent = de -2 à +3°C*, mode «éco» ou «hors gel».

Si vous le pouvez, baissez la température de 3°C lorsque vous absentez plus de 3 heures, ou passez en mode «éco».

Pilotez le chauffage avec le thermostat.

POUR LE CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE

Et réglez votre radiateur en position «hors gel» en cas d'absence sur plusieurs jours en hiver.

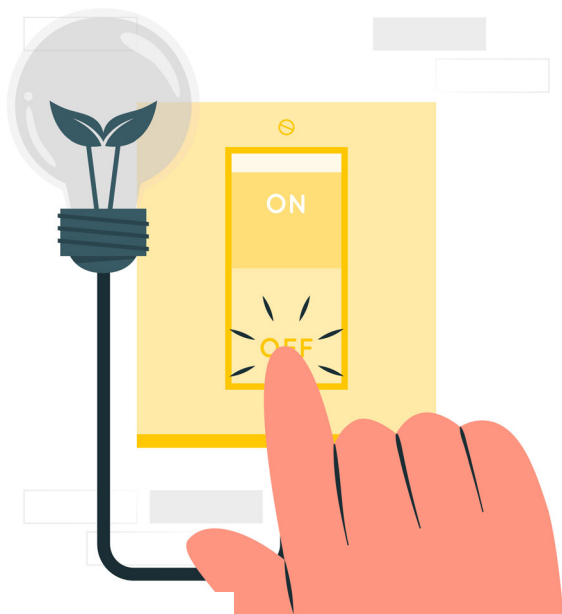
* Source : Ademe.





L'ÉCLAIRAGE

Eteignez les lumières
en sortant de la pièce.



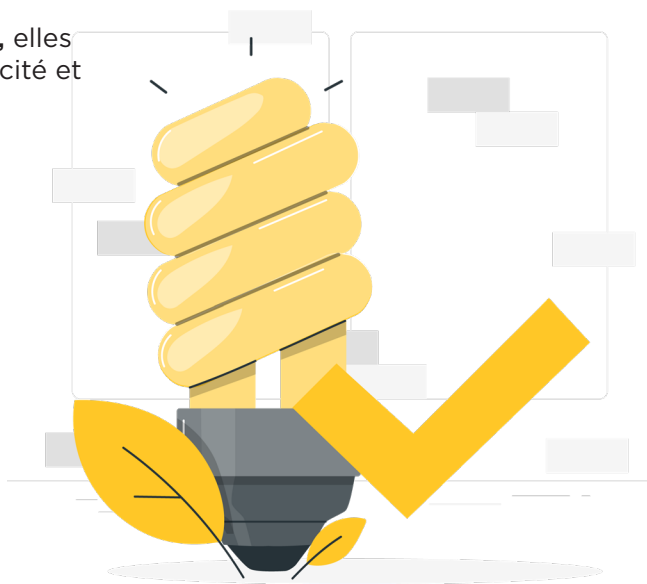
Dépoussiérez vos lampes,
elles vous offriront une
meilleure luminosité.

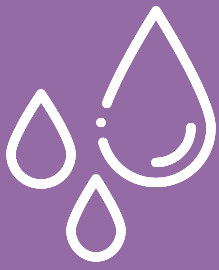


Profitez de la lumière naturelle en ouvrant au maximum vos volets la journée.

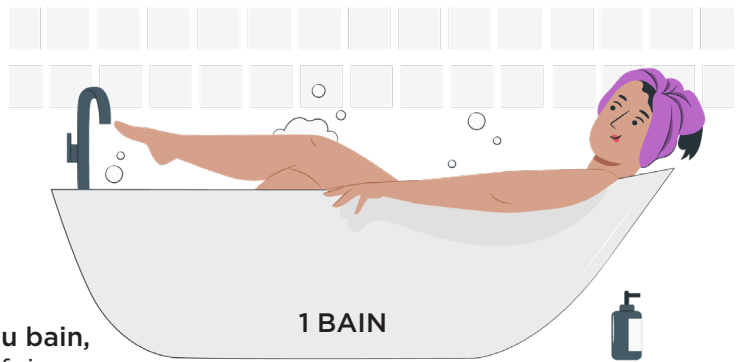
Utilisez des lampes à LED, elles consomment peu d'électricité et durent longtemps (jusqu'à 40 000h)*

* Source : Ademe.



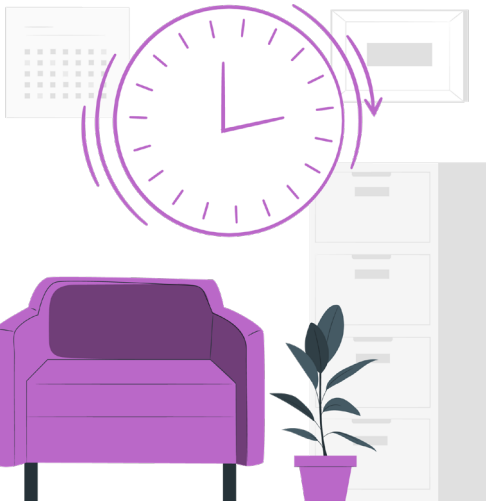


L'EAU



Préférez la douche au bain, elle consomme trois fois moins d'eau. Moins d'eau à chauffer, c'est autant d'énergie que d'eau économisées.

=
3 DOUCHES



Si vous disposez d'un contrat à option heures pleines/heures creuses, alors programmez votre ballon d'eau chaude **pendant les heures creuses**. Pour connaître vos plages d'heures creuses, il vous suffit de vous reporter à votre facture.

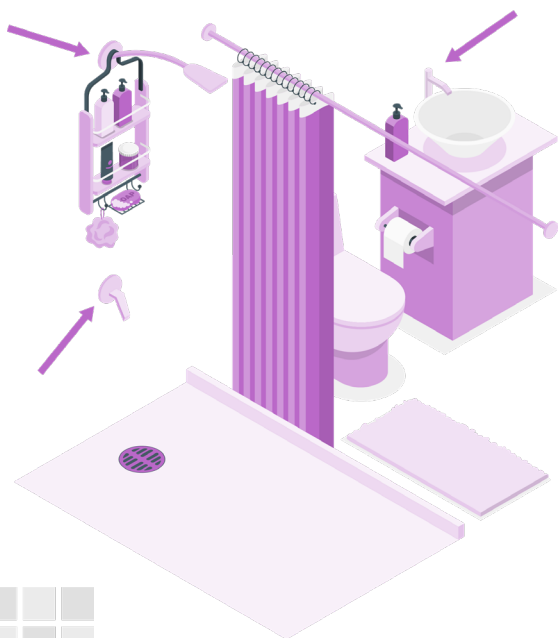
Si possible, **isolez les canalisations de votre ballon d'eau chaude** s'il est placé dans un local non chauffé.



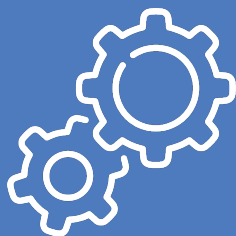
Pensez à couper l'eau lorsque vous vous brossez les dents ou lorsque vous vous rasez.

Choisissez des douchettes économes.

Assurez-vous que vous êtes équipés de réducteur de pression.



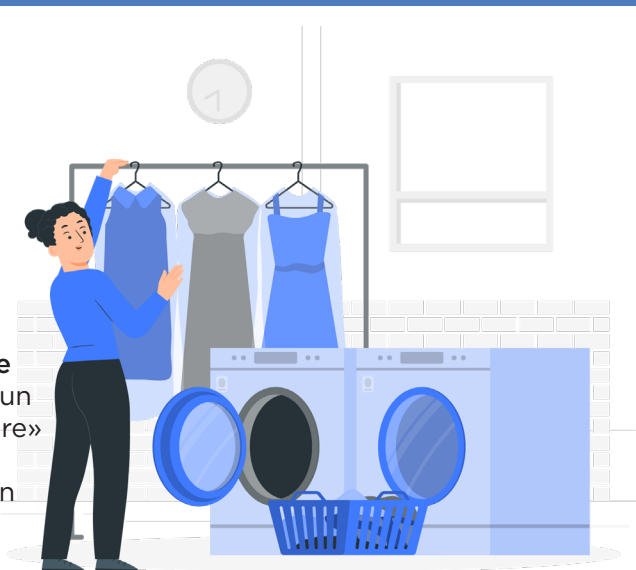
Faites attention aux fuites : elles vous font gaspiller de l'eau et de l'énergie.



LES ÉQUIPEMENTS

Remplissez au maximum votre machine à laver et privilégiez un programme «basse température» (30°C/40°C) : il consommera trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90 °C*

* Source : Ademe.

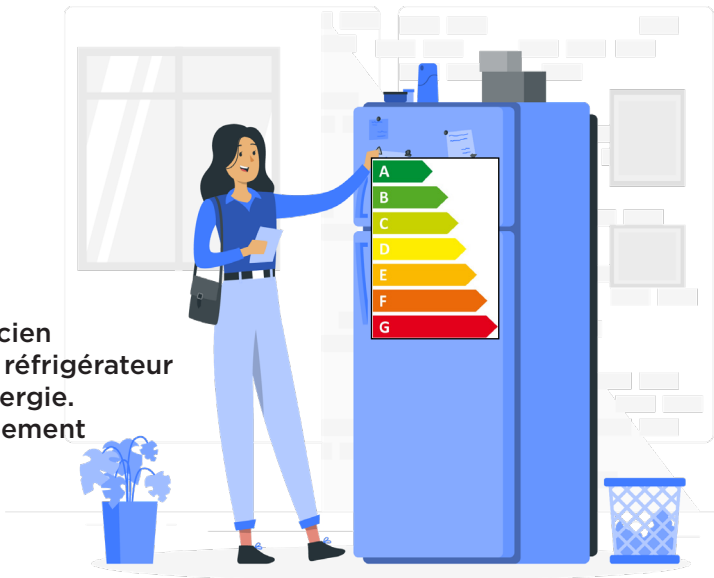


UNIQUEMENT SI VOUS DISPOSEZ D'UN CONTRAT À OPTION HEURES PLEINES/HEURES CREUSES.

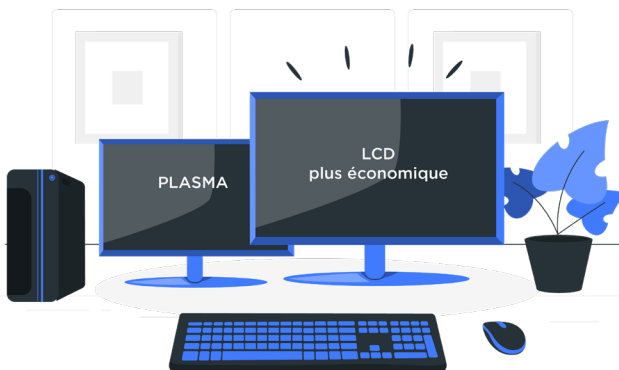
Faites démarrer vos appareils (lave-linge, lave-vaisselle) de préférence en heures creuses.



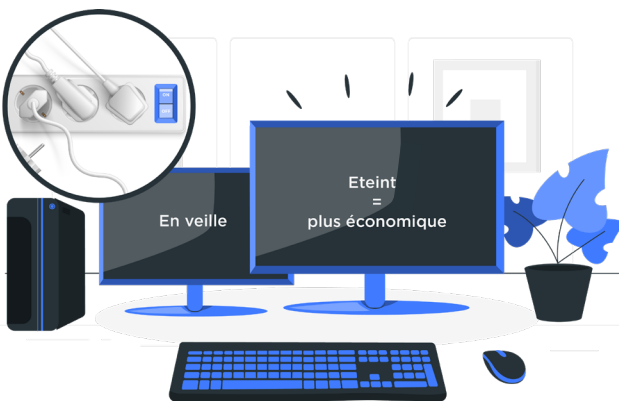
Remplacez votre ancien réfrigérateur par un réfrigérateur plus économe en énergie.
(ou tout autre équipement électroménager)



Sachez que les écrans de télévision à technologie LCD consomment moins d'électricité que ceux à technologie plasma.



Ne laissez pas vos appareils en veille lorsque vous ne les utilisez pas, éteignez-les. Vous pouvez ainsi économiser jusqu'à 10%* de votre consommation.



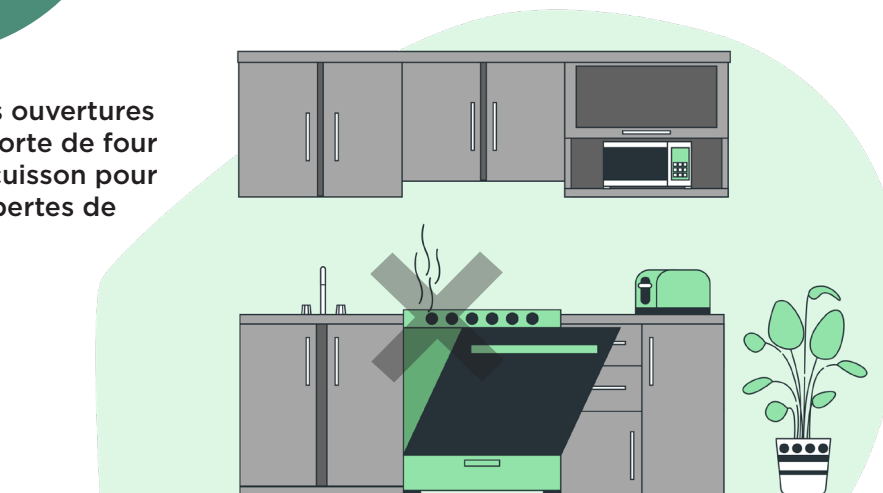
Favorisez l'utilisation d'un coupe-veille ou d'une multiprise à interrupteur pour le branchement de vos appareils : cela permet de couper l'alimentation plus facilement.

* Source : Ademe.



LE FROID & LA CUISSON

Limitez les ouvertures de votre porte de four durant la cuisson pour éviter les pertes de chaleur.



Ne pas mettre de plat chaud dans le réfrigérateur : cela favorise la formation de givre et augmente la consommation d'énergie.



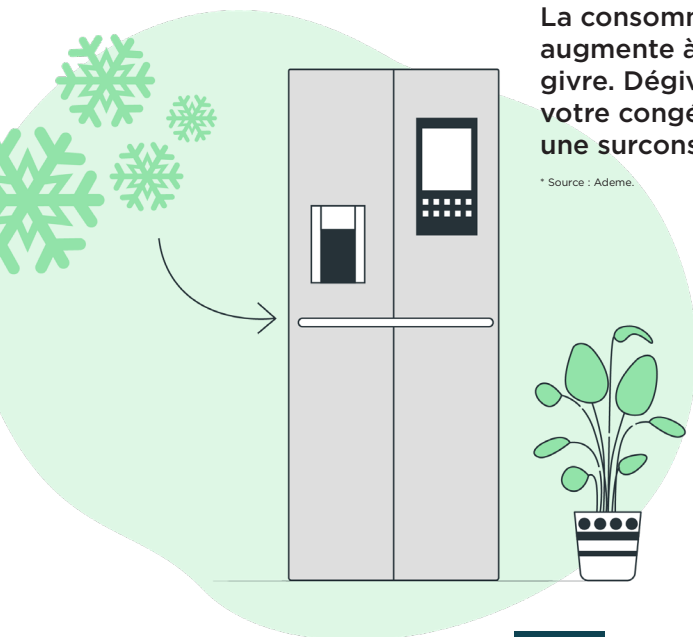
Adaptez vos récipients à la taille de la plaque ou du brûleur.

Mettez des couvercles sur les casseroles pour conserver la chaleur et pour avoir une cuisson plus rapide.



La consommation d'électricité augmente à partir de 2 à 3 mm de givre. Dégivrer votre réfrigérateur et votre congélateur 2 fois par an évite une surconsommation d'environ 30%.*

* Source : Ademe.



ALTEAL

L'HABITAT SOCIAL À VISAGE HUMAIN



www.altéal.fr
09 70 828 700