VIE PRATIQUE

Eco-gestes

Des gestes simples qui permettent d'économiser l'énergie.

Chauffage

- Fermer les rideaux et les volets de vos ouvertures pour la nuit permet de réduire les déperditions de chaleur vers l'extérieur,
- Pensez à limiter la température dans vos pièces : 1°C de moins, cela représente 7% d'économies,
- Sachez qu'une température de 16 - 17°C dans une chambre, c'est meilleur pour le sommeil et pour les économies d'énergie,
- Pensez à baisser le chauffage lorsque vous vous absentez : si c'est pour plusieurs jours, prenez soin de le mettre hors gel (environ 8°C),
- Sachez qu'ouvrir vos fenêtres 10 minutes par jour permet de renouveler l'air d'une pièce, en prenant évidemment soin de couper les radiateurs auparavant,
- Pensez à entretenir régulièrement vos appareils de chauffage, vous économiserez entre 8 et 12% de chauffage par an.

Cuisson

- Pensez à profiter de l'inertie des plaques électriques : elles continuent de chauffer gratuitement pendant 15 minutes après leur extinction,
- L'utilisation de casseroles à fond plat avec un diamètre adapté aux plaques permet d'exploiter au maximum les capacités de votre cuisinière,
- Sachez que le maintien à ébullition d'une casserole d'eau nécessite 4 fois moins d'énergie avec un couvercle,
- Pensez à utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer les plats ; il consomme moins d'énergie qu'un four traditionnel,
- En revanche, ne l'utilisez pas pour décongeler les aliments : l'air libre peut s'en charger, certes moins rapidement, mais en ne consommant aucune énergie,
- Evitez d'ouvrir votre four pendant qu'il fonctionne : ce geste gaspille beaucoup de chaleur,
- Si vous possédez un four à pyrolyse, pensez à programmer le nettoyage dans la foulée d'une cuisson, afin de bénéficier de la chaleur accumulée.

Eau chaude

- Préférez une douche plutôt qu'un bain ; vous diviserez au minimum par trois votre consommation d'eau chaude.

Eclairage

- Pensez à profiter de la lumière du jour : elle est naturelle, gratuite et inépuisable !
- La durée de vie des lampes basse consommation est multipliée par 10 par rapport aux lampes à incandescence, et elles consomment 5 fois moins d'électricité,
- Pensez à éteindre la lumière dans les pièces non occupées.

Froid

- Evitez de placer vos appareils de cuisson à proximité de votre réfrigérateur,
- De même, prenez garde à ne pas mettre d'aliments encore chauds dans votre réfrigérateur,
- Pensez à dégivrer régulièrement (environ tous les 6 mois) : une couche de givre supérieure à 3mm entraîne une surconsommation de l'ordre de 30%,
- Pensez à nettoyer régulièrement la grille située à l'arrière du réfrigérateur ; c'est elle qui permet d'expulser la chaleur extraite de l'appareil,
- Pensez à vérifier l'étanchéité des portes.

Lavage

- Faites tourner votre lave-linge de préférence quand il est à pleine charge. Le cas échéant, sachez que la touche demi-charge permet non seulement d'économiser l'eau, mais également environ 25% d'électricité en moyenne,
- Songez à laver à la plus basse température possible : un lavage à 40°C consomme 3 fois moins qu'un cycle à 90°C, et en plus, il préserve le linge,
- Choisissez de préférence des modèles d'électroménager en classe A+ ou A,
- Eviter le prélavage permet de réduire de 15% la consommation d'énergie,
- Préférez l'essorage à grande vitesse : étant plus bref, il permet d'économiser de l'énergie et limite par la suite le temps nécessaire au séchage,
- Séchez autant que possible votre linge naturellement, vous limiterez l'utilisation de votre sèche linge.

L'eau au quotidien

Pour préserver la ressource en eau, chacun doit apporter sa pierre à l'édifice (agriculteurs, industriels, communes, gestion naires de voirie, particuliers) en réduisant les volumes de produits chimiques utilisés et en changeant ses pratiques de dé sherbage ou de culture.

Au quotidien, chacun de nous peut réduire sa consommation d'eau d'environ 30 %. Pour limiter les gaspillages et moins pol luer l'eau, il y a quelques règles à respecter.

Voir les éco-gestes au quotidien sur le site Internet de l'eau en Seine-et-Marne

Télé / Hi-fi

- Ne laissez pas vos appareils hi-fi en veille : la consommation de veille sur une année est souvent plus importante que la consommation en fonctionnement !

Transports

- Surveillez la pression de vos pneus, cela vous évitera une éventuelle surconsommation inutile,
- Pensez à contrôler le filtre à air : s'il est encrassé, il peut entraîner une consommation supplémentaire de 3%,
- Sachez qu'un véhicule mal entretenu consomme facilement 10% de carburant en plus et pollue 20% de plus,
- Chaque fois que possible, préférez le train à la voiture ou à l'avion,
- Sachez qu'en moyenne, les transports en commun consomment 15 fois moins d'énergie par kilomètre et par personne,
- L'utilisation de la climatisation entraîne une surconsommation de carburant comprise entre 15 et 35%.

SITES UTILES

MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

(https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/)

SITE DE L'EAU EN SEINE-ET-MARNE - ECO-GESTES

(https://eau.seine-et-marne.fr/eco-gestes-jardinage-au-naturel)