

La meilleure énergie est celle que l'on ne consomme pas

Gestes bon pour l'environnement et le porte-feuille

1. Utilisation appareil électriques

- Ne mettez pas en route votre lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle pendant les périodes de pic ;
- ne laissez pas allumés toute la journée les veilles inutiles et vos équipements (Hi-Fi, ordinateurs, imprimante...);
- Débrancher l'électroménager équipé de veille lorsque vous ne les utilisez pas (cafetière, grille pain,, machine à pain...)
- ne laissez pas allumées des lumières inutiles.
- Choisissez des appareils de classe A (efficacité énergétique maximale)
- ... et ne les laissez pas sous tension, pour économiser l'énergie et faire baisser vos factures d'électricité.
- Si on n'y prend pas garde, la télévision, le lecteur de DVD, la chaîne Hi-Fi, le décodeur TV, l'amplificateur d'antenne, le boîtier internet, etc., restent en veille en permanence et finissent par consommer davantage « éteints » qu'allumés. C'est très net avec les appareils qui ne fonctionnent pas très longtemps dans l'année : la consommation totale annuelle d'un lecteur de DVD avoisine 23 kWh, dont 15 kWh pendant qu'il est en veille !
- Un ordinateur éteint mais qui reste branché continue à consommer de l'électricité. C'est ce qu'on appelle les « veilles cachées ». Pour y remédier, il faut débrancher le matériel après usage ou connecter l'ensemble du matériel informatique à une multiprise à interrupteur.
- Éteignez les appareils connectés en réseau quand c'est possible
- De plus en plus d'appareils dédiés à l'audiovisuel fonctionnent en mode réseau (téléviseur connecté, lecteur Blue-ray connecté). Ce mode génère des consommations de veille réseau pouvant consommer plusieurs dizaines de watts. Débranchez ou éteignez votre box quand c'est possible en vous étant assuré que certaines fonctions de sécurité (alarme) ou de maîtrise énergétique (programmateur de chauffage) n'y étaient pas reliées.
- Les appli mobiles consomment également beaucoup d'énergie en veille réseau, de même que pour les mises à jours en permanence qui vident les batteries.
- Ne confondez pas économiseur d'écran et économiseur d'énergie
- La fonction du premier est d'augmenter la durée de vie de l'écran. Quant au second, il assure une importante économie d'énergie quand l'ordinateur est en mode veille. Attention à certains économiseurs d'écran faisant appel à des graphismes « 3D ». Ils sollicitent énormément la carte graphique de l'ordinateur et peuvent consommer autant, sinon plus que le mode actif. Il vaut mieux s'en passer !

2. Chauffage

- si votre chauffage est électrique, ne le poussez pas trop et évitez de bien chauffer les pièces inoccupées ou peu occupées. Rappelez-vous que 17 °C suffisent pour les chambres qui restent inoccupées toute la journée ;
- Installer une régulation et une programmation
- Remplacez vos vieux radiateurs par des plus efficaces
- conservez au maximum la chaleur de votre habitat : par exemple, laissez les volets fermés et tirez les rideaux si vous vous absentez pendant la journée et n'oubliez pas de tout fermer la nuit, n'ouvrez pas longtemps portes et fenêtres, pensez à éteindre votre chauffage lorsque vous aérez (pas plus de 5 min.), etc. ;
- Vérifiez et renforcez votre isolation
- Installez des fenêtres à double vitrage (de 5 à 30% d'économie d'énergie). Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt, s'il s'agit de votre résidence principale et que les travaux sont réalisés par un professionnel.

3. Eclairage

- ne laissez pas allumées des lumières inutiles.
- Préférez et favorisez l'usage de la lumière naturelle : un bon conseil d'économie d'énergie
- Pour l'éclairage électrique, optez pour les ampoules LED de préférence (plus faible consommation et plus grande durabilité que les lampes fluocompactes ou halogènes) fluo-compactes (leur durée de vie est cinq à dix fois supérieure et elles consomment 5 fois moins que les ampoules à incandescence classiques).
- Évitez lampes halogènes et abat-jour.
- N'oubliez pas d'éteindre la lumière lorsque vous quittez une pièce.

4. Cuisine

4.1. -Cuisson :

- Évitez d'ouvrir votre four pendant qu'il fonctionne.
- Si vous cuisez beaucoup au four, choisissez un four à chaleur tournante qui permet de cuire plusieurs plats en même temps, et ainsi un gain de temps de cuisson. Les fours combinés réduisent le temps de cuisson des aliments et la consommation d'électricité de 66 à 75 %. Profitez d'une fin de cuisson pour lancer un nettoyage par pyrolyse. C'est un système très gourmand en énergie. Les fours à catalyse sont intéressants car ils ne consomment pas d'énergie pour leur nettoyage.
- Couvrir vos casseroles

4.2. -Congélateur-frigo

- Pour décongeler prenez de l'avance, utilisez la chaleur ambiante ou le réfrigérateur plutôt que le micro-ondes.

- Dégivrez votre congélateur et votre réfrigérateur tous les trois mois
- Pensez également à nettoyer régulièrement la grille située à l'arrière.
- Ne placez pas vos appareils de cuisson près du réfrigérateur.
- Attendez que les aliments refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur, pour économiser l'énergie.
- Adapter la taille à vos besoin, inutile de refroidir pour rien
- Réglez bien les températures selon les aliments
- Limiter les ouvertures (pas trop souvent pas trop longtemps)
- Limiter l'évaporation qui engendre plus de consommation d'énergie (couvrir les liquide et envelopper les légumes)

4.3. Lave vaisselle

- Remplissez complètement le lave vaisselle avant de la faire tourner
- Les lave-vaisselle sont plus économes en eau qu'une vaisselle à la main (avec le robinet qui coule en continu) si on les fait tourner bien remplis.
- Privilégier le programme Eco (eau et énergie)
- Enlever les débris de nourriture mais ne rincer pas avant (consommation inutile)

5. Lessive

- Utilisez un lave-linge adapté à vos besoin. Un trop grande capacité et un remplissage insuffisant font grimper les consommations
- Utilisez votre lave-linge à pleine charge
- ou pensez à utiliser la touche demi-charge. Lavez de préférence à basse température (un lavage à 40 °C consomme trois fois moins qu'à 90 °C), sans prélavage (15 % d'économie d'énergie).
- Ou Privilégier le programme Eco (eau et énergie)
- Séchez à l'air libre ; à défaut, optez pour l'essorage à grande vitesse. Bien essorer le linge avant un éventuel passage au sèche linge.
- Nettoyer régulièrement le filtre

6. Transport

- Préférez la marche ou le vélo à la voiture et le train à l'avion.
- N'oubliez pas les transports en commun (15 fois moins d'énergie par kilomètre et par personne) et le covoiturage.

- Conduisez doucement, coupez le contact à l'arrêt et limitez votre utilisation de la climatisation.
- Entretenez votre voiture pour économiser jusqu'à 10 % de carburant.

Association Hêtre Vit Vent

www.noneolienfreichem.fr