



LES 20 GESTES ÉCO-CITOYENS



Éclairage

- 1 Éteindre les lumières inutiles**
En France, l'éclairage représente en moyenne presque 13% de la facture d'électricité d'un ménage.
- 2 Préférer les ampoules à basse consommation d'énergie**
Elles permettent de faire jusqu'à 80% d'économies.
- 3 Opter pour les lampes de type LED**
- 4 Éviter les lampes halogènes**
Celles-ci sont très consommatrices d'énergie (25 à 50 fois plus que les lampes à basse consommation).
- 5 Ne pas abuser des abat-jours**
- 6 Nettoyer vos ampoules**
Avec le temps, les ampoules sont recouvertes de poussière, ce qui peut faire diminuer leur flux lumineux de près de 40 %.



Appareils électroménagers

- 7** Acheter des appareils ayant une classe énergétique européenne performante (A+++, A++, A+ et A)
- 8** Laver son linge à 30°C
Laver son linge à 30° au lieu de 60° permet de réduire de 70% l'énergie consommée.
- 9** Éviter tant que possible le sèche-linge
- 10** Eteindre les appareils électriques qui restent en veille
Ce petit geste vous permettra d'économiser environ 7% du montant de votre consommation électrique.
- 11** Lors d'une absence prolongée (vacances, séjour...) penser à vider et débrancher les congélateurs et les réfrigérateurs



Cuisine

- 12** Utiliser jusqu'au bout la chaleur des plaques électriques
Une plaque électrique de cuisson continue de chauffer 15 min après extinction.
- 13** Utiliser un couvercle pour faire bouillir de l'eau
Pour maintenir 2 litres d'eau bouillante un couvercle permet de consommer 4 fois moins d'énergie.
- 14** Régler la température du réfrigérateur à 4°C et -18°C pour le congélateur
- 15** Installer le réfrigérateur loin d'une source de chaleur



Multimédia et appareils portatifs

- 16** Préférer les ordinateurs portables
Les ordinateurs portables consomment 50 à 80 % d'énergie en moins que les ordinateurs fixes.
- 17** Eteindre les appareils électriques en fin de journée type : photocopieur, imprimante...



Fournisseur d'énergie

- 18** Opter pour un fournisseur d'électricité verte



Chauffage

- 19** Adapter le chauffage : 19°C dans les pièces à vivre et 16°C la nuit dans les chambres
Le chauffage représente 60% de l'énergie consommée dans un logement ancien, 1°C de moins chez soi, c'est 7% de consommation en moins.
- 20** Entretien régulièrement des appareils de chauffage
Cela permet d'économiser 8 à 12 % d'énergie.

 [linkedin.com/in/happen-project](https://www.linkedin.com/in/happen-project)
 @HAPPEN_PROJECT

HAPPEN est un projet européen H2020 qui vise à dynamiser le marché de la rénovation des bâtiments résidentiels dans la zone méditerranéenne.

