

CHECKLIST ÉCO-GESTES



- ☐ Je baisse mon chauffage à 19 degrés
- ☐ Je m'équipe d'un thermostat d'ambiance
- ☐ J'éteins mes appareils en veille
- ☐ Je ferme les volets durant la nuit et/ou je mets des rideaux épais
- ☐ J'aère 10 mn par jour
- ☐ Je mets un couvercle sur ma casserole pendant la cuisson
- ☐ Je dégivre mon congélateur trois fois par an
- ☐ J'installe un économiseur d'eau sur le pommeau de douche
- ☐ J'utilise le programme ECO de mon lave-linge
- ☐ Je détarte mon chauffe-eau tous les 2/3 ans
- ☐ Je règle la température du chauffe-eau entre 55°C et 60°C
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

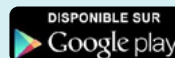
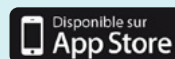
Mieux connaître ses usages et leurs impacts énergétiques permet d'agir au quotidien pour réaliser, selon l'ADEME, jusqu'à 10% d'économies sur sa facture d'électricité.

Pour ce faire, je peux accéder à mes données de consommation d'électricité via :



ou

Les applications sur smartphone de votre fournisseur d'électricité



Pour aller plus loin avec l'Agence Parisienne du Climat :
Apprenez à mettre tous ces gestes en pratique !



Téléchargez le Guide des 100 éco-gestes

Retrouvez tous les conseils de l'Agence Parisienne du Climat sur son site :



ÉCONOMISER L'ÉNERGIE CHEZ SOI :

10 ÉCO-GESTES INCONTOURNABLES

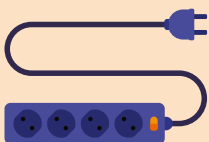
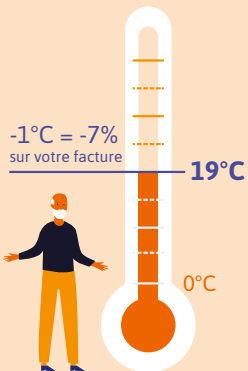


Conception graphique : Chloé Heinis

LE SALON

Je baisse le chauffage d'un degré, c'est 7% d'économie sur la consommation totale d'électricité de mon foyer

Je m'équipe d'un thermostat d'ambiance, ce qui me permet de réduire ma facture de chauffage jusqu'à 15%



J'éteins mes appareils en veille, c'est jusqu'à 10% de consommation totale d'électricité de mon foyer en moins (hors chauffage)

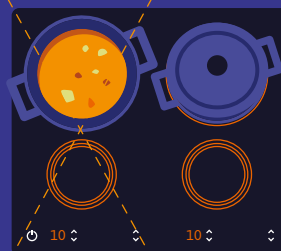
LA CUISINE



Je dégivre mon congélateur trois fois par an

Une couche de 2 à 3mm de givre peut représenter une augmentation de 30% de consommation d'électricité de mon appareil

Je mets un couvercle sur ma casserole pendant la cuisson, c'est 25% d'économie d'énergie lors de l'utilisation de mes plaques



LA CHAMBRE

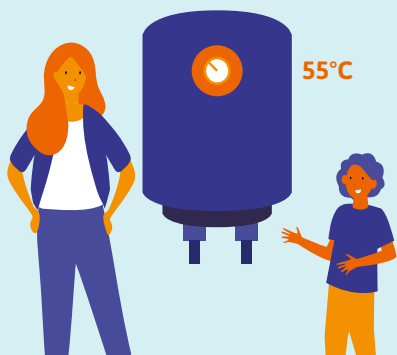


J'aère 10 min par jour, car chauffer un air humide est plus énergivore que chauffer un air sec et renouvelé



Je ferme les volets et/ou mets des rideaux épais, c'est 60% de déperdition de chaleur durant la nuit évitée

LA SALLE DE BAIN



Je détarte mon chauffe-eau tous les 2/3 ans, c'est entre 10 et 50% d'économie d'énergie sur l'utilisation de l'appareil (selon la quantité de tartre présente)

Je règle la température du chauffe-eau entre 55°C et 60°C et je souscris à un contrat de fourniture d'électricité adapté



J'installe un économiseur d'eau sur le pommeau de douche c'est 50% de moins d'eau et d'énergie utilisée pour la chauffer

J'utilise le programme ECO de mon lave-linge, c'est jusqu'à 45% de consommation en moins pour mon lave-linge

