

# 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 détartre 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 avec le défi Déclics Énergie :



Téléchargez le Guide des 100 éco-gestes



Participez cet hiver au Défi Déclics pour être accompagné pas à pas et échanger avec la communauté

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



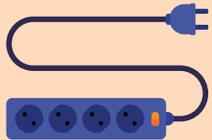
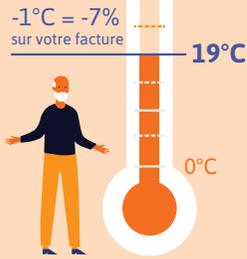
Plaquette réalisée avec le soutien d'**ENEDIS**



## LE SALON

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

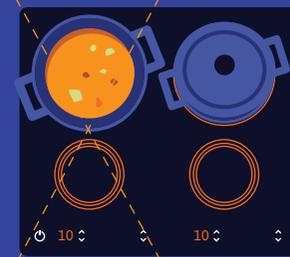
Je m'équipe d'un thermostat d'ambiance, ce qui me permet de réduire ma facture de chauffage jusqu'à 15%



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

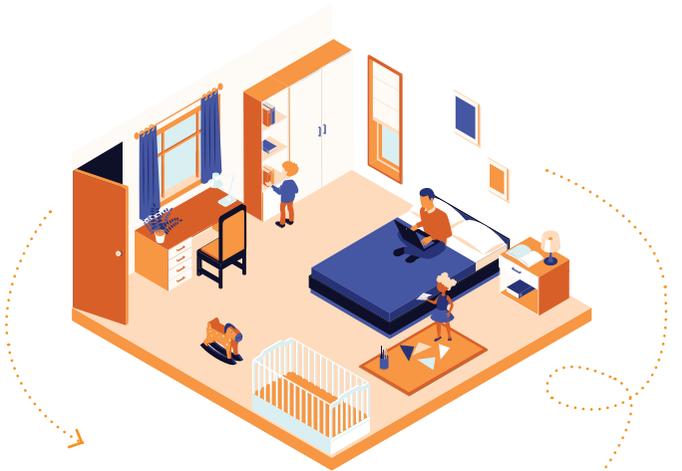
Je mets un couvercle sur ma casserole pendant la cuisson, c'est 25% d'économie d'énergie lors de l'utilisation de mes plaques



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



## 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

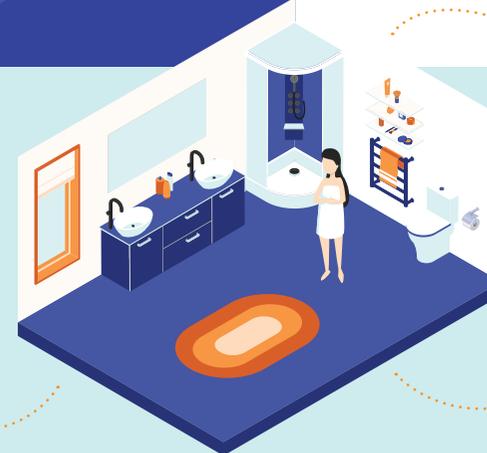


## LA SALLE DE BAIN



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

