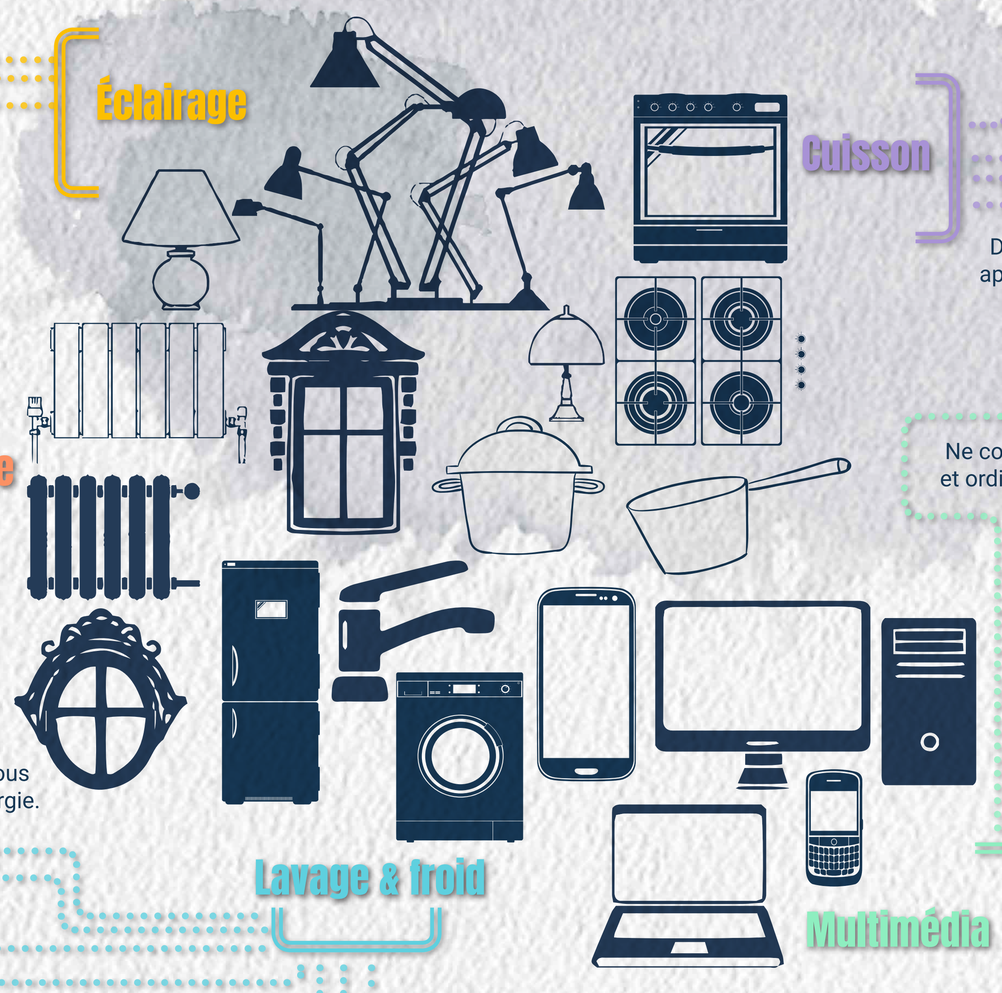
Comment réduire sa consommation d'énergie ?



Éclairage

1. Préférez les Led qui consomment moins qu'une ampoule classique.
2. Éteignez la lumière en quittant une pièce.
3. Évitez les abats-jour sombres et épais.

Cuisson

1. Couvrez la casserole pour faire chauffer de l'eau, cela consomme 4x moins d'énergie.
2. Évitez d'ouvrir la porte du four durant la cuisson.
3. Utilisez des ustensiles adaptés à la taille des plaques de cuisson.
4. Démarrez le nettoyage de la pyrolyse juste après la cuisson d'un plat (le four est encore chaud).

Chauffage

1. Fermez les portes des pièces peu chauffées.
2. Baisser le chauffage de 1°C c'est -7% de consommation.
3. Laissez entrer la lumière durant la journée.
4. Évitez les obstacles devant les radiateurs.
5. Fermez les volets la nuit

Lavage & froid

1. Dégivrez le frigo et le congélateur, vous éviterez une surconsommation d'énergie.
2. Lavez à 30°c au lieu de 90. Vous consommerez 3x moins d'énergie.
3. Éloignez les sources de chaleur du réfrigérateur et du congélateur.
4. Fixez des économiseurs d'eau et des mitigeurs sur les robinets et douchettes et fermez l'eau sur la température la plus froide.
5. Laissez refroidir les plats avant de les mettre au frigo.
6. Réglez la température du chauffe-eau entre 55 et 60°C.
7. Pendant une absence de plus d'une journée, mettez le chauffage en mode hors-gel et couper le ballon d'eau chaude.

Multimédia

1. Ne conservez pas à la maison d'anciens téléphones et ordinateurs qui représentent une matière première précieuse de matériaux recyclables.
2. Éteingnez la veille des outils informatiques et utilisez des multiprises avec interrupteur ou des prises programmables.
3. Utilisez pendant 4 ans au lieu de 2 les outils informatiques. Vous améliorerez de 50% le bilan environnemental de chacun d'eux.
4. Limitez les programmes utilisés en simultanés et les onglets ouverts inutilisés.
5. Désactivez le bluetooth, gps et wifi de la box et des appareils informatiques quand ils sont inutilisés.
6. Limitez l'impact d'un mail envoyé et des requêtes web effectuées.
   - Limitez le nombre de destinataires. Envoyer un mail à 10 destinataires multiplie par 4 l'impact sur l'environnement.
   - Envoyez des messages légers.
   - Faites le tri dans les datas dont vous n'avez pas besoin et préférez un stockage local plutôt que sur le cloud.
   - Allez directement sur l'adresse d'un site internet vous diviserez par 4 le gaz à effet de serre produit.

Sources ADEME