



J'ADOpte LES BONS GESTES

pour réaliser des économies

Dans notre quotidien, nous pouvons tous réduire notre consommation d'énergie et devenir un éco citoyen !

C'est si facile d'éteindre la lumière quand nous sortons d'une pièce ou de laver à basse températures...

Ces petits gestes anodins nous permettent de faire de réelles économies.

Ce guide vous rappelle ces petits gestes et ces bonnes pratiques faciles à réaliser dans votre logement.

Nous pouvons TOUS adopter de nouveaux comportements ou modifier changer nos habitudes.

FAITES DES ÉCONOMIES !

AÉRER C'EST ÉCONOMISER !

Ouvrez vos fenêtres 10 minutes par jour, c'est le geste quotidien qui permet d'avoir un air sain dans votre logement et réaliser des économies !

Aérer permet de chasser l'humidité et de renouveler l'air de la pièce. Vous consommerez moins d'énergie pour chauffer un air sec qu'un air humide !

FAITES RÉPARER LES FUITES

Si vous constatez une fuite à votre robinet, contactez votre prestataire CED pour la réparation et ainsi éviter une facture d'eau importante !

ACHETER DES APPAREILS ET DES AMPOULES BASSE CONSOMMATION

Vérifiez les étiquettes énergie sur les appareils et les ampoules. Ils vous indiquent la consommation électrique sur une année.

EN SAVOIR PLUS

Ademe.fr

Ecologie.gouv.fr/chaque-geste-compte

Alcéane

444 avenue du Bois au Coq
CS 77006
76080 Le Havre cedex
Tél. 02 32 850 850
Alceane.fr

LES BONS GESTES

AU QUOTIDIEN

POUR RÉALISER

DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Alcéane OPH de la communauté urbaine Le Havre Seine Métropole • RCS 488 875 345 Le Havre • Conception : Direction communication • Illustrations : Alcéane • Novembre 2022



Alcéane



Des gestes simples pour améliorer son environnement et diminuer sa consommation d'énergies

CÔTÉ CUISINE



DÉGIVREZ RÉGULIÈREMENT

votre congélateur et votre réfrigérateur.
Ne les placez pas près d'une source de chaleur.



RÉGLEZ LES TEMPÉRATURES

4°C pour le réfrigérateur et -18°C pour
le congélateur. + 1 degré = + 5% sur la facture.



DÉPOUSSIÉREZ LA GRILLE ARRIÈRE

de votre réfrigérateur 2 fois par an et laissez
circuler l'air derrière votre appareil.



COUVREZ VOS CASSEROLES

pour réduire le temps de cuisson et adaptez
la taille de votre casserole à vos plaques.



COUPEZ VOTRE ROBINET

pendant la vaisselle à la main. Ne laissez pas
l'eau couler en continu pendant le lavage.



LAVEZ À BASSE TEMPÉRATURE

à 30 °C pour le linge et utilisez le mode ECO
du lave vaisselle.

CÔTÉ SALLE DE BAINS



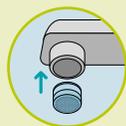
PRIVILÉGIEZ LES DOUCHES

qui consomment en moyenne entre 25 et 100
litres d'eau alors qu'un bain c'est en moyenne
250 litres d'eau.



FERMEZ LE ROBINET

lors du brossage des dents, du rasage ou du
lavage des mains = une consommation réduite
de moitié.



INSTALLEZ DES MOUSSEURS

sur vos robinets pour réduire le débit de l'eau
et donc consommer moins d'eau.



NETTOYEZ LES VENTILATIONS

une fois par mois et ne les bouchez pas car
elles permettent de renouveler l'air de la pièce.



AÉREZ VOTRE SALLE DE BAINS

au moins 10 minutes par jour pour faire sortir
l'excès d'humidité.



NE JETEZ PAS LES LINGETTES

aux toilettes : ce n'est pas écologique
et vous risquez de boucher les canalisations.

CÔTÉ PIÈCES DE VIE



DORMEZ AU FRAIS

16 ou 17°C suffisent pour bien dormir.
C'est plus sain et économique !



ÉTEIGNEZ LA LUMIÈRE

en quittant une pièce et privilégiez des ampoules
basse consommation et la lumière du jour.



FERMEZ LES VOLETS

et tirez les rideaux pour garder la chaleur
de la pièce pendant la nuit.



NE COUVREZ PAS VOS RADIATEURS

avec du linge ou ne placez pas de meubles
devant pour une meilleure diffusion de la chaleur.



ADOPTÉZ LE NUMÉRIQUE RESPONSABLE

en utilisant des multiprises avec interrupteur
ou des prises programmables pour éteindre
facilement les appareils électriques.



AÉREZ TOUS LES JOURS

au moins 10 minutes pour assainir
l'air de votre logement.