

## 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](http://Ademe.fr)

[Ecologie.gouv.fr/chaque-geste-compte](http://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](http://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



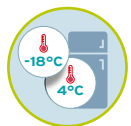
# Des gestes simples pour améliorer son environnement et diminuer sa consommation d'énergies

## 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



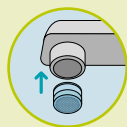
### PRIVILÉGIEZ LES DOUCHES

qui consomme 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.