

Économisez de l'énergie dans votre foyer



Cuisine

Utilisez toujours une casserole de taille adaptée à la tâche à accomplir et utilisez le support de cuisson approprié pour chaque casserole.



Laissez refroidir les aliments chauds avant de les mettre au réfrigérateur.

Gardez la porte du four fermée autant que possible et assurez-vous que la porte en verre soit propre pour que vous puissiez voir ce qui se passe.



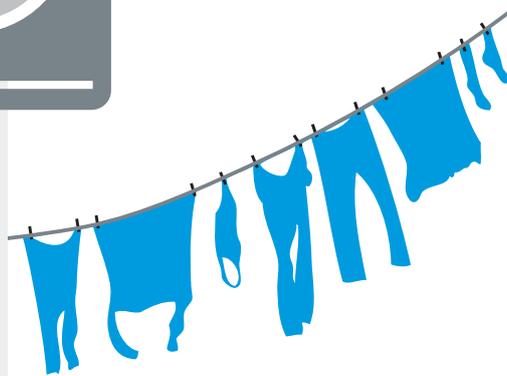
Conseils de lavage

Essorez vos vêtements sur le cycle d'essorage le plus élevé de la machine à laver avant de les mettre dans le sèche-linge.

En lavant les vêtements à 30 degrés plutôt qu'à des températures plus élevées, vous économiserez environ 40 % de l'énergie utilisée chaque année. Les poudres à laver et les détergents modernes fonctionnent tout aussi efficacement à des températures plus basses.

Attendez d'avoir une charge complète avant de faire un lavage.

Essayez de minimiser les lavages inutiles en suspendant les vêtements pour les aérer après les avoir utilisés. Ainsi, vous pouvez utiliser au maximum chaque article avant d'avoir besoin de le laver.



Salle de bain



Une douche rapide consommera moins d'énergie que de prendre un bain.

Vérifiez que votre ventilateur soit réglé uniquement sur le temps nécessaire pour évacuer la condensation et les odeurs de la salle de bain.

Investissez dans un minuteur de douche pour vous aider à voir combien de temps vous passez sous la douche – les douches plus courtes consomment moins d'énergie !

Ne laissez pas les robinets couler en permanence lorsque vous vous brossez les dents, vous vous rasez ou lorsque vous vous lavez le visage – remplissez la baignoire ou ouvrez les robinets uniquement lorsque vous en avez besoin.



Conseils pour l'eau chaude supplémentaire

Les douches puissantes peuvent facilement utiliser autant d'eau qu'un bain. Pensez à installer une pomme de douche aérée ou à faible débit pour réduire la consommation d'eau.

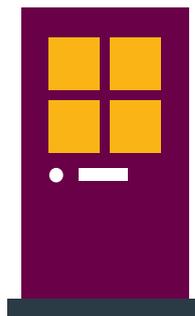
Si vous avez un réservoir d'eau chaude, essayez de régler votre programmeur pour qu'il corresponde au mieux aux moments de la journée où vous utilisez de l'eau chaude, afin d'être moins susceptible de chauffer l'eau lorsque vous n'en avez pas besoin.

Couloir

Installez des pare-vent autour de la porte d'entrée, au-dessus de la boîte aux lettres et du trou de serrure.

Mettre un rideau au-dessus de la porte d'entrée permet d'éviter les courants d'air.

Prenez l'habitude de fermer toutes les portes pour garder la chaleur dans chaque pièce.





Salle de séjour

Ne laissez pas rien allumé ou en veille lorsque vous ne vous en servez pas.

Prenez l'habitude d'éteindre la télévision à la prise et de ne pas la laisser en veille. Vous pouvez acheter des contrôleurs de réseau qui font cela par télécommande.

Tirez les rideaux au crépuscule pour garder la chaleur à l'intérieur.

Conseil d'éclairage

Remplacez toutes les ampoules de votre foyer par des équivalents LED **réduira ta facture d'éclairage de 50 % (par an)**.



Chambre à coucher



Séchez bien vos cheveux avec une serviette pour réduire l'utilisation de votre sèche-cheveux.

Utilisez une bouillotte pour réchauffer le lit, plutôt qu'une couverture électrique.

Ne laissez pas votre téléphone en charge toute la nuit – Quelques heures devraient suffire.

En hiver, réglez le chauffage pour qu'il s'éteigne un peu avant d'aller vous coucher – ainsi il ne restera pas allumé inutilement une fois que vous êtes couché.

Réglez votre chauffage pour qu'il se mette en route un peu avant votre réveil, mais faites en sorte qu'il s'éteigne avant votre départ.

Salle à manger

Si vous n'utilisez pas souvent la salle à manger, assurez-vous que ton radiateur est réglé sur la position la plus basse.

N'oubliez pas que la pièce va se réchauffer si vous recevez des invités.

N'abusez pas de la restauration ; la nourriture gaspillée contribue de manière significative aux émissions de CO2 et vous coûte de l'argent !



Bureau et salle de jeux

Le fonctionnement d'une télévision, d'un ordinateur portable et d'une console de jeux coûte des centaines de livres chaque année, surtout s'ils restent toujours allumés lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Encouragez vos enfants à éteindre les appareils à la prise de courant en rendant l'accès à l'interrupteur facile.

Si vos enfants ont besoin d'une veilleuse, assurez-toi qu'il s'agit d'une ampoule à faible consommation – la plus faible puissance devrait suffire.

Si tu envisages d'acheter un nouvel ordinateur, pensez à un ordinateur portable ou une tablette. Les ordinateurs portables consomment 83 % d'électricité en moins sur un an qu'un ordinateur de bureau. Les tablettes utilisent en moyenne 75 % d'énergie en moins que les ordinateurs portables



Nous sommes là pour vous aider

Home Energy Scotland est financé par le gouvernement écossais et géré par

Energy Saving Trust pour apporter des conseils gratuits et impartiaux sur l'énergie.

Pour plus de conseils d'économie d'énergie et d'aide pour rester au chaud, appelez-nous au **0808 808 2282** ou visitez **homeenergyscotland.org**

 HomeEnergyScotland  @HomeEnergyScot  @HomeEnergyScot



HAPPY TO TRANSLATE

BLE016-06-0123 French © January 2023

Energy Saving Trust Limited.
Enregistré en Angleterre et au Pays de Galles sous le numéro 02622374.

*Selon le remplacement d'une ampoule à incandescence de 50W.

Basé sur un prix standard moyen de l'électricité de 34.0p/kWh. Correct à partir d'octobre 2022.

Ces informations sont disponibles en gros caractères, en braille ou dans d'autres langues sur demande.