

# LES ECONOMIES D ENERGIE ...



UN PEU ,

BEAUCOUP ,

A LA FOLLIE !

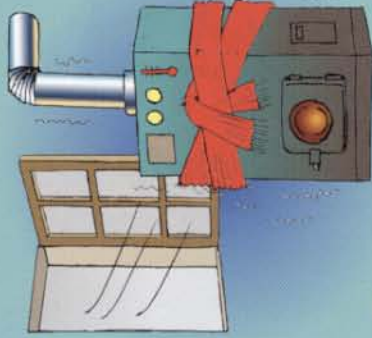


Avec le soutien du Fonds FEDER  
Projet cofinancé par l'Union Européenne

Tant pour le bien-être de notre planète que pour celui de notre portefeuille, nous pouvons réduire notre consommation quotidienne d'énergie par quelques gestes simples. Nous vous proposons des trucs et astuces pour y parvenir :

## DU CHAUFFAGE SANS FAIRE DE RAVAGES

- Baisser la température ambiante de 1°C équivaut à 7% d'économie sur sa facture énergétique (économie de 85 à 110€ en moyenne pour l'année)
- Température idéale : 19°C - 20°C pour les pièces de vie, 16°C pour les chambres, 12°C - 14°C en cas d'absence, sur position "hors-gel" (étoile) en cas d'absence prolongée.
- Fermer les portes pour éviter que la chaleur ne se propage.
- Fermer les volets ou les rideaux dès la nuit tombée.
- Veiller à bien isoler la maison mais ne pas oublier d'aérer 5 minutes par jour les pièces.
- Eviter de couvrir ou d'obstruer les radiateurs et penser à les nettoyer régulièrement, ils en seront plus performant.



Astuce : placer des panneaux réfléchissants (ou de l'aluminium) derrière les radiateurs.

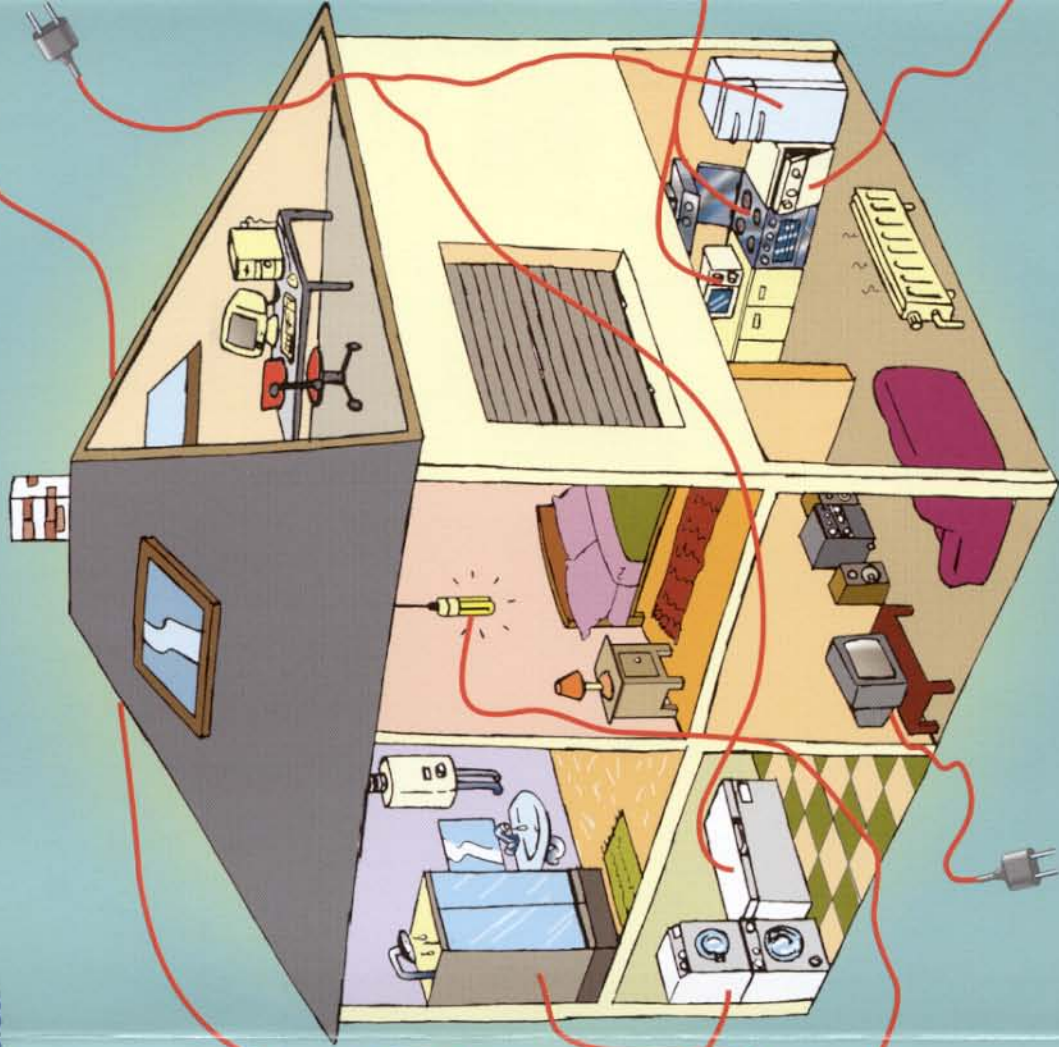


## IL NE FAUT PAS ETRE UNE LUMIERE POUR BIEN S'ECLAIRER

- Placer des ampoules basse consommation aux endroits adéquats (rentabilisées sur 1 an)
- Attention aux lampes halogènes (consommation élevée)
- Bien éteindre les lampes lorsqu'on quitte une pièce.
- Profiter au maximum de la lumière naturelle.



Astuce : éviter les couleurs foncées pour les pièces de séjour, elles nécessiteraient deux à trois fois plus de lumière.



## APPAREILS ELECTRO-MENAGERS ... SOYEZ FUTES

- Un appareil en veille est un appareil qui consomme ! Débranchez-les complètement car certains (machine à espresso, TV, ...) consomment de l'énergie même éteints ! (Economie de 75 à 150 € par an)



Astuce : utiliser une multiprise avec interrupteur pour couper l'électricité sur plusieurs appareils en même temps.

# REFRIGERATEUR - CONGELATEUR

- Température idéale située entre 3°C et 5°C pour le réfrigérateur et entre -16° et -18° pour le congélateur.
- 3 cm de givre double la consommation (perte de 10€ par mois en moyenne)
- Attention à l'étanchéité de la porte du frigo (éviter de l'ouvrir trop souvent ou de la laisser longtemps ouverte)
- Laisser refroidir les plats avant de les mettre au réfrigérateur.
- Ne pas placer le frigo à côté d'une source de chaleur.
- S'assurer que l'air circule bien à l'arrière du frigo (5cm c'est l'idéal)



**Astuce : refermer la porte du frigo sur une feuille de papier, si elle glisse facilement le joint n'est pas assez étanche.**



## CUISINE

- Adapter la taille des casseroles à la quantité d'aliments à cuire, utiliser des couvercles quand c'est possible (gain de temps et d'énergie de ±50%); ou mieux, des casseroles à pression (gain de 40 à 70%)
- Choisir la plaque de cuisson en fonction de la taille de la casserole !
- Eteindre les plaques électriques avant la fin de la cuisson, elles continuent à dégager de la chaleur pendant quelques minutes encore.
- Utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer les aliments plutôt que pour une cuisson.

## LAVE-VAISSELLE

- Préférer les programmes économiques et les cycles courts.
- Essayer de faire des lavages seulement lorsque le lave-vaisselle est plein.

**Astuce : rincer les plats à l'eau froide avant de les mettre dans le lave-vaisselle.**



## LAVE-LINGE ET SECHE-LINGE



- Eviter le programme à 90°, les cycles 30-40° consomment 3 fois moins !
- Bien remplir le lave-linge et favoriser les programmes "eco".
- Bien essorer en machine à laver rend le séchage plus rapide au sèche-linge.
- Faire sécher le linge à l'air libre le plus souvent possible.

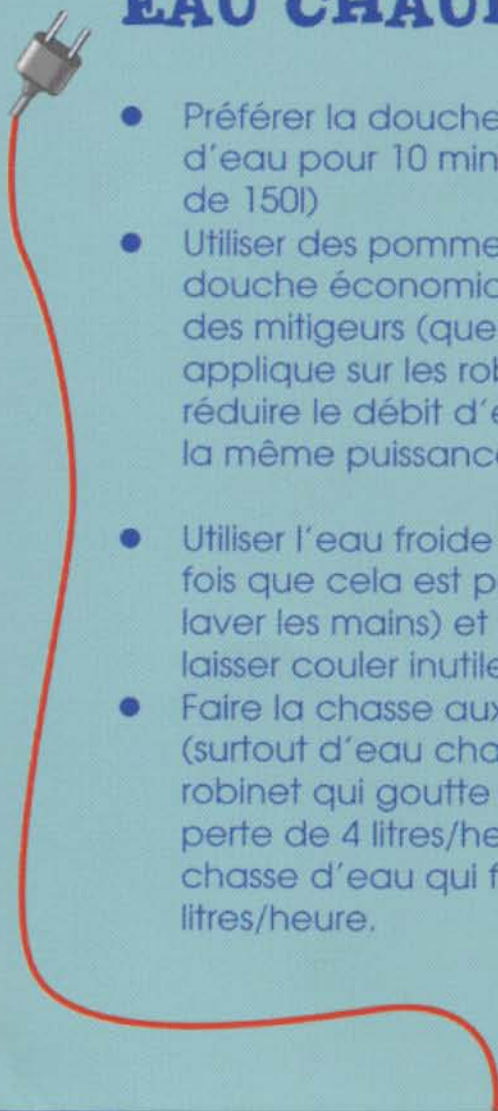


**Astuce : pour le lave-linge et le sèche-linge, essayer de les utiliser avec le tarif bi-horaire de nuit / heures creuses (utiliser un programmateur horaire)**

**ATTENTION POUR TOUT ACHAT D'UN NOUVEL APPAREIL, PRENDRE EN COMPTE L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE (de A voir AAA+ très économique à G très énergivore) CES APPAREILS COUTENT PLUS CHER À L'ACHAT, MAIS SONT RENTABILISÉS SUR QUELQUES ANNÉES !**

## EAU CHAUDE SANITAIRE

- Préférer la douche au bain (70 l d'eau pour 10 minutes au lieu de 150l)
- Utiliser des pommeaux de douche économiques ainsi que des mitigeurs (que l'on applique sur les robinets afin de réduire le débit d'eau en ayant la même puissance de jet)
- Utiliser l'eau froide à chaque fois que cela est possible (se laver les mains) et ne pas la laisser couler inutilement !
- Faire la chasse aux fuites (surtout d'eau chaude !) Un robinet qui goutte est une perte de 4 litres/heure et une chasse d'eau qui fuit, 25 litres/heure.



# Comment nous joindre ?



## en Belgique

Groupe Action Surendettement  
en province de Luxembourg (GAS)

Grand Rue 4 bp 2

B-6630 MARTELANGE

Tél. : 063/60 20 86 - Fax : 063/43 49 25

## en France

Centre Technique Régional de la  
Consommation de Lorraine (CTRC)

Avenue Foch 13-15

"Le Kennedy"

F-54000 NANCY

Tel. : 03 83 28 02 68 - Fax : 03 83 40 02 01

## au Luxembourg

Inter-Actions

Service d'information et de conseil  
en matière de surendettement

rue de l'Alzette 15

L-4011 ESCH-sur-Alzette

Tél.: (00352)54 77 24 - Fax : (00352)54 77 26



Editeur responsable : Groupe Action Surendettement  
Rédaction : B. Bouvy, S. Gregoire, F. Desert, D. Libert, M.-N. Plumb-Rudewicz  
Avec la collaboration de P. Leval et N. Bourgeois  
Mise en page et illustrations : K. Ben Ismail

Ce dépliant est rédigé dans le cadre du projet "lutte transfrontalière contre le surendettement" ayant pour objectif la promotion d'une consommation transfrontalière responsable par la prévention, la formation et l'information des professionnels et des consommateurs.

Avec le soutien du Fonds FEDER, du Ministère de la Famille et de la Solidarité Sociale et de la Jeunesse (GDL), de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF), du Conseil Régional de Lorraine (France), du Ministère de la Santé et de l'Action Sociale de la Région Wallonne, du département des Affaires Sociales et Hospitalières de la Province de Luxembourg et des CPAS de la province de Luxembourg.