



Les gestes simples pour réduire notre consommation



Les Jardins de
SCAILMONT





Cuisine



La cuisson

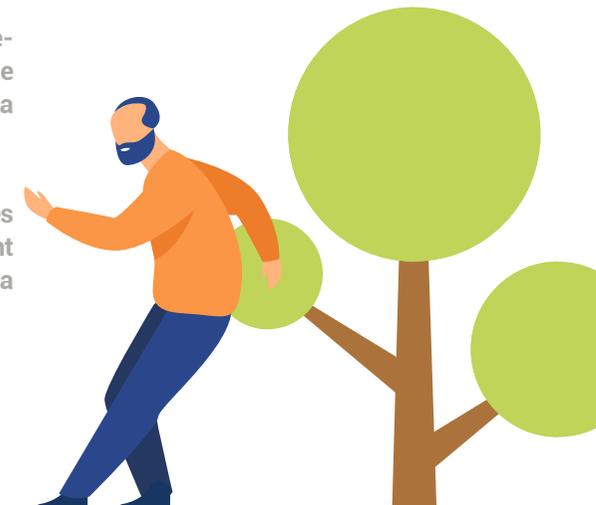
- ✓ Coupez les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson.
- ✓ Utilisez des casseroles adaptées à la taille des plaques.
- ✓ Allumez le bain-marie 1 heure avant utilisation et le chauffe-plats / armoire chauffante, 20 mn avant utilisation uniquement.
- ✓ Couvrez les casseroles pendant la cuisson = 4x moins d'électricité ou de gaz consommés



L'eau en cuisine

- ✓ **Faites votre vaisselle de manière écologique et économique.**
 - Utilisez des bassines pour ne pas laisser couler l'eau inutilement : une pour le lavage, une pour le rinçage.
 - Évitez de rincer votre vaisselle à l'eau très chaude, qui est uniquement utile lors du lavage pour faciliter le dégraissage et pour éviter les bouchons de graisse dans les canalisations.
- ✓ **Lavez-vous les mains à l'eau froide.**
 - Très souvent, le temps de chauffe de l'eau est supérieur au temps de lavage des mains. Pour éviter de consommer de l'énergie inutilement, mieux vaut donc utiliser de l'eau froide pour se laver les mains.
- ✓ **Laissez les mitigeurs sur la position la plus froide.**
 - À chaque fois que l'on ouvre un robinet en position « chaud » pour se laver les mains, les tuyauteries se remplissent d'eau chaude... dont on aura souvent à peine le temps de bénéficier.
- ✓ **Repérez les fuites et réparez-les rapidement.**
 - Un robinet qui goutte, c'est jusqu'à 5 L/heure d'eau gaspillée (soit 120 L/jour)

- ✓ **Le petit électroménager (cutter, robot coupe, ...) et plus généralement les appareils programmables possèdent une veille cachée et consomment de l'électricité même éteints. Pensez à les débrancher.**
- ✓ **Le four. Évitez d'ouvrir la porte du four pour vérifier la cuisson. Vérifiez régulièrement les joints. Assurez-vous de l'étanchéité de votre four et changez le joint s'il est défectueux. Cela évitera les déperditions de chaleur ainsi qu'une surconsommation pouvant aller jusqu'à 30 %.**
- ✓ **Le lave-vaisselle. Nettoyez régulièrement le filtre du lave-vaisselle. Remplissez complètement le lave-vaisselle avant de l'utiliser. Privilégiez les programmes «Éco». Ne prélevez pas la vaisselle.**
- ✓ **Les appareils de froid. Placez vos appareils de froid loin des sources de chaleur (radiateur, soleil...). Dégivrez régulièrement le congélateur et le réfrigérateur. Nettoyez régulièrement la grille arrière du réfrigérateur.**





Administration

Les faits

- ✓ Baisser le chauffage de 1°C = -7% d'énergie consommée
- ✓ Éteindre les veilles = -10% d'électricité consommée

Stop au gaspillage de papier

- ✓ Les impressions oubliées sur l'imprimante ou jetées sans être lues représentent un gros gaspillage tant financier que de papier.
- ✓ Paradoxalement, le développement du numérique ne s'est pas accompagné d'une diminution de la consommation de papier, qui représente 75 % des déchets de bureau. Chaque salarié consomme annuellement 70 à 85 kg de papier soit l'équivalent de 3 ramettes par mois, donc 24 ramettes par an. Mieux vaut se limiter aux impressions utiles, optimiser la mise en page, imprimer recto-verso, voire 2 pages par face suivant la qualité de lecture.
- ✓ Vous utiliserez aussi moins d'encre en privilégiant le noir et blanc, les polices économes et en évitant les fonds colorés.
- ✓ Enfin, pensez au recyclage. Les papiers se trient (seule la moitié est recyclée en entreprise). Et nous recyclons moins bien au bureau qu'à la maison : seulement 20 % des papiers y sont recyclés, contre 41 % à la maison. Les veilles de nos appareils.

Les veilles de nos appareils

- ✓ Éteindre complètement nos appareils plutôt que de les laisser en veille, c'est jusqu'à 10% d'économies. Les équipements connectés 24h/24 consomment de l'énergie inutilement. Un ordinateur éteint mais encore branché continue à consommer de l'électricité. Une box allumée en continu consomme par exemple autant qu'un petit réfrigérateur en une année.



Halte aux surconsommations d'énergie

- ✓ Matériel bureautique individuel : pensez à activer le mode « économies d'énergie » (moins de luminosité, passage à l'écran noir après 10 min d'inactivité...).
- ✓ Même en veille, nos équipements continuent de consommer, mieux vaut donc débrancher son ordinateur ou éteindre l'interrupteur de la multiprise au-delà de 1h d'absence et dans tous les cas en fin de journée. Il en est de même pour les équipements communs comme l'imprimante.

Chauffage, éclairage : des économies potentielles

- ✓ Premiers bons réflexes en hiver : baisser le chauffage en partant, le couper quand on aère et fermer les accès aux locaux ou escaliers non chauffés. L'été venu, pour rafraîchir l'atmosphère, il suffira d'aérer le matin, de fermer les fenêtres et protections solaires le jour et d'utiliser des ventilateurs si nécessaire.
- ✓ Concernant la climatisation : utilisez-la seulement quand la température dépasse 26 °C, en respectant un écart de 5 ou 6 °C maximum avec l'extérieur pour éviter tout choc thermique. Et n'oubliez pas de l'éteindre en partant. Si toutefois les températures sont réglées à l'échelle du bâtiment, n'hésitez pas à signaler tout problème. Une mauvaise programmation peut générer des surconsommations. Côté éclairage, 70 % des dépenses peuvent être évitées en suivant quelques règles simples (placer les bureaux pas trop loin des fenêtres, éteindre la lumière en sortant...).





Économisez l'eau

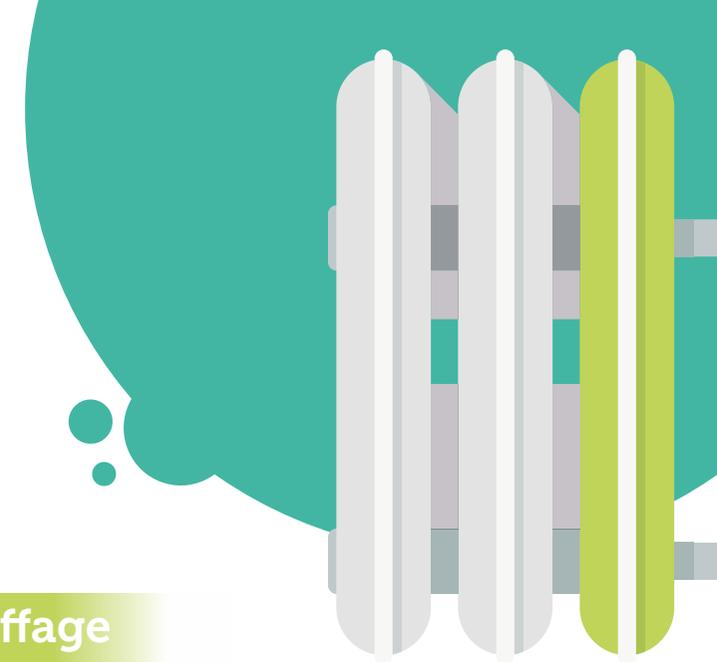
- ✓ Installez des mousseurs sur le robinet et la douche.
- ✓ Privilégiez la position froide lorsque vous fermez les robinets mitigeurs.
- ✓ Coupez l'eau lorsque vous vous brossez les dents ou que vous vous rasez.
- ✓ Préférez les douches aux bains.
- ✓ Repérez les fuites d'eau et réparez-les rapidement.

Contrôlez les températures intérieures

- ✓ 22°C Température recommandée pendant la toilette et lorsque la chambre est occupée en journée.
- ✓ 17°C Température recommandée la nuit à son domicile. Conserver 22°C dans la chambre des résidents.



Chambre



Optimisez le chauffage

- ✓ Fermez les portes des salles de bain pour éviter l'aspiration de la chaleur par les Ventilations Mécaniques Contrôlées (VMC).
- ✓ Fermez les portes et les fenêtres lorsqu'on chauffe ou on rafraîchit. Fermez également les portes des pièces peu chauffées.
- ✓ Utilisez les stores et les volets pour limiter l'utilisation de la climatisation ; et l'hiver à la tombée de la nuit, fermez les volets, stores et rideaux.
- ✓ Installez des rideaux épais et fermez-les la nuit.
- ✓ Placez en plus des bas de portes dans les pièces non chauffées.
- ✓ Purgez régulièrement les radiateurs.
- ✓ Évitez de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant.
- ✓ Vérifiez l'étanchéité à l'air (isolation) des portes et des fenêtres.
- ✓ Laissez entrer la lumière.





Salon et pièces communes

Pensez à éteindre quand la pièce est vide

- ✓ Éteignez la lumière en sortant d'une pièce.
- ✓ Ne laissez aucune télévision allumée inutilement.
- ✓ Débranchez les chargeurs inutilisés.
- ✓ Dépoussiérez les ampoules et utilisez au maximum la lumière naturelle.

Pensez aux veilles, elles consomment aussi

- ✓ Débranchez les postes de radio et de télévision peu employés pour lesquels le mode veille n'est pas très utile.
- ✓ Utilisez des multiprises à interrupteur qui permettent de brancher plusieurs appareils ensemble et de les éteindre tous en même temps.

Protégez les baies vitrées au sud et à l'ouest

- ✓ Privilégiez les protections solaires extérieures pour plus d'efficacité : un store situé en façade préserve mieux de la chaleur qu'un store placé à l'intérieur.
- ✓ Optez pour des couleurs claires qui réfléchissent la lumière et la chaleur (blanc, jaune, orange, rouge clair...).
- ✓ Prenez en compte l'orientation. Une ouverture située au sud est assez facile à protéger par un auvent ou un store de largeur modeste.



En journée

Le meilleur moyen de garder son logement frais est d'empêcher la chaleur d'y entrer

- ✓ fermez les fenêtres bien avant que la température extérieure ne dépasse celle du logement.
- ✓ fermez les volets avant que le soleil ne tape sur les fenêtres.
- ✓ limitez les émissions de chaleur comme celles des ordinateurs et consoles de jeux en veille, des plaques de cuisson... Mangez plutôt des fruits et légumes en salade qui contribuent aussi à votre bonne hydratation.

En soirée, la nuit, tôt le matin

Quand l'air extérieur est frais, c'est le moment d'ouvrir

- ✓ laissez les portes intérieures fermées pour ne pas faire circuler l'air chaud d'une pièce à l'autre. Les pièces au nord, moins exposées au soleil, restent souvent plus fraîches que les pièces au sud.
- ✓ Faites circuler l'air en ouvrant les fenêtres et les portes pour créer des courants d'air.





Sous-sol et buanderie



Les bouches de ventilation

- ✓ Nettoyez-les et dépoussiérez-les régulièrement.

Le chauffe-eau

- ✓ Juste ce qu'il faut d'eau chaude : Commencez par régler la température de votre chauffe-eau entre 55 et 60 °C. C'est suffisant pour limiter le développement de bactéries pathogènes et le calcaire s'accumule moins vite.
- ✓ Isolez les tuyaux et le ballon d'eau chaude.
- ✓ Programmez-le en heures creuses.
- ✓ Coupez-le en cas d'absence prolongée.

Le lave-linge

- ✓ Nettoyez régulièrement le filtre du lave-linge.
- ✓ Remplissez complètement votre lave-linge avant de l'utiliser.
- ✓ Privilégiez les programmes « Éco »
- ✓ Privilégiez les cycles courts à basse température voire à froid.
- ✓ Essorez le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge.
- ✓ Privilégiez les produits ménagers éco labellisés.
- ✓ N'utilisez pas plus de lessive que la dose recommandée.

La chaudière

- ✓ Baissez le chauffage en cas de courte absence et quand la température extérieure est plus douce.
- ✓ Isolez les tuyaux.
- ✓ En cas d'absence prolongée, mettez-le chauffage en hors gel.





Les Jardins de
SCAILMONT