



54 Conseils Energie sans déboursier 1 €



Conseil

Réalisation

Oui
(Date) Non
(Date)

UTILISATION RATIONNELLE SANS DEBOURSER 1 €

LE CHAUFFAGE

1.	Maintenez une température maximale de 19 à 20°C		
2.	Baisser la température la nuit et en cas d'absence		
3.	Réglez correctement vos vannes thermostatiques		
4.	Purgez vos radiateurs		
5.	Ne couvrez jamais vos radiateurs		
6.	Eteignez votre chaudière en cas d'absence prolongée ou en été		
7.	Profitez du soleil		
8.	Dépoussiérez les corps de chauffe des radiateurs		

L'ISOLATION THERMIQUE

9.	Fermez les portes		
10.	Fermez les rideaux, stores et volets pendant la nuit		
11.	Evitez les courants d'air mais pas une bonne aération		

VENTILATION ET CLIMATISATION

12.	Evitez la climatisation		
13.	Protégez-vous du soleil et aérez		
14.	Privilégiez une bonne ventilation naturelle		

L'ELECTROMENAGER

CUISINIÈRE ET FOURS

15.	Couvrez les casseroles		
16.	Utilisez des casseroles bien dimensionnées		
17.	N'utilisez pas trop d'eau		
18.	Sortez les aliments surgelés plus tôt		
19.	Profitez de l'inertie thermique		
20.	N'ouvrez pas continuellement le four		
21.	Préférez le four à micro-ondes		
22.	Utilisez votre casserole à pression		

REFRIGERATEUR ET CONGELATEUR

23.	Evitez les sources de chaleur		
24.	Laissez refroidir les aliments		
25.	Dégivrez régulièrement		
26.	Occupez correctement les espaces		
27.	Fermez rapidement les portes		
28.	Dépoussiérez		
29.	Vérifiez les réglages de température		

LAVE-VAISSELLE

30.	Remplissez-le totalement		
-----	--------------------------	--	--

31.	Lavez économique		
32.	Nettoyez régulièrement le filtre		
LAVE-LINGE			
33.	Triez le linge correctement		
34.	Lavez à basse température		
35.	Evitez le pré lavage		
36.	Utilisez le programme « ECO »		
37.	Nettoyez régulièrement le filtre		
SECHOIR			
38.	Utilisez-le rarement		
39.	Essorez à 1200 tours		
SALLE DE BAIN			
40.	Utilisez le chauffage électrique sur 1000 W au lieu de 2000 W		
41.	Dépoussiérez les corps de chauffe des radiateurs électriques		
PETIT ELECTRO			
42.	Evitez le mode veille et éteignez complètement vos appareils		
43.	Débranchez les chargeurs		
L'ÉCLAIRAGE			
44.	Profitez de la lumière naturelle		
45.	Choisissez des tons clairs		
46.	Eteignez les lumières inutiles		
47.	Nettoyez vos éclairages		
48.	Eclairez ponctuellement		
'EAU CHAUDE			
49.	Préférez une douche rapide		
50.	Interrompez le débit		
51.	Limitez la température		
52.	Bouchonnez l'évier		
53.	Rincez rapidement après usage		
54.	Eteignez l'installation lors de longues absences		