

# FAITES DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE CHEZ VOUS

HOME  
ENERGY  
SCOTLAND

## FAITES DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DANS LA CUISINE

- Utilisez toujours la casserole de la dimension adéquate à son utilisation et utilisez la plaque de cuisson adaptée à chaque casserole.
- Maintenez autant que possible la porte du four fermée et assurez-vous que la porte en verre est propre afin de pouvoir surveiller la cuisson.
- Laissez les aliments chauds refroidir avant de les mettre au réfrigérateur.

### CONSEILS DE LAVAGE

- Essorez vos vêtements avec le cycle d'essorage maximum avant de les placer dans le sèche-linge.
- Laver les vêtements à 30 degrés plutôt qu'à des températures plus élevées permet d'économiser de l'énergie et de l'argent. Les poudres et les détergents actuels ont la même efficacité à basse température.
- Attendez d'avoir une pleine charge avant de faire fonctionner le lave-linge.
- Essayez de réduire les lavages inutiles en aérant vos vêtements après les avoir portés. Vous pourrez ainsi porter chaque vêtement au maximum avant d'avoir à le laver.



## DANS LA SALLE DE BAINS

- Prendre une douche rapide consomme moins d'énergie que de prendre un bain.
- Vérifiez que votre extracteur n'est programmé que pour la durée nécessaire afin d'éliminer la condensation et les odeurs de la salle de bains.
- Utilisez une minuterie pour contrôler le temps que vous passez sous la douche – des douches plus courtes consomment moins d'énergie !
- Ne laissez pas les robinets couler pendant que vous vous brossez les dents, que vous vous rasez ou que vous vous lavez le visage – remplissez le lavabo ou n'ouvrez les robinets que lorsque vous en avez besoin.

### CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES EN MATIÈRE D'EAU CHAUDE

- Les douches d'hydromassage peuvent facilement consommer autant d'eau qu'un bain – envisagez l'installation d'une pomme de douche à jet aéré ou à faible débit pour réduire la consommation en eau.
- Si vous disposez d'un ballon d'eau chaude, essayez de régler votre programme de la meilleure manière, en fonction des périodes de la journée où vous utilisez de l'eau chaude, afin d'éviter de chauffer de l'eau quand vous n'en avez pas besoin.

## DANS LE COULOIR

- Installez des calfeutrages autour de la porte d'entrée et sur la boîte aux lettres et le trou de la serrure.
- Mettre un rideau devant la porte d'entrée permet d'éviter les courants d'air.
- Prenez l'habitude de fermer toutes les portes pour conserver la chaleur de chaque pièce.

HOMEENERGYSCOTLAND.ORG  
**0808 808 2282**  
FUNDED BY THE SCOTTISH GOVERNMENT

delivered for Scotland by  
**energy  
saving  
trust**

 **Greener  
Scotland**  
Scottish  
Government



## DANS LA SALLE DE SÉJOUR

- Tirez les rideaux à la tombée de la nuit pour conserver la chaleur à l'intérieur.
- Ne laissez pas d'appareils en marche ou en veille quand vous ne les utilisez pas.
- Prenez l'habitude d'éteindre la télévision en la débranchant de la prise et de ne pas la laisser en veille. Vous pouvez acheter des commandes de réseau qui fonctionnent par télécommande.

## DANS LA SALLE À MANGER

- Si vous n'utilisez pas souvent la salle à manger, veillez à ce que le radiateur soit réglé au minimum.
- N'oubliez pas que la pièce va se réchauffer si vous avez des invités.
- Ne cuisinez pas de nourriture en excès ; le gaspillage d'aliments contribue largement aux émissions de dioxyde de carbone et vous coûte cher !

## CONSEIL D'ÉCLAIRAGE

- Si vous remplacez chez vous toutes les ampoules par des ampoules LED équivalentes, vous réduirez le montant de votre facture énergétique.

## DANS LA CHAMBRE

- Séchez bien vos cheveux avec une serviette pour réduire l'utilisation de votre sèche-cheveux.
- Utilisez une bouillotte pour chauffer le lit plutôt qu'une couverture électrique.
- Ne laissez pas votre téléphone portable charger toute la nuit – cela ne devrait prendre que quelques heures.
- En hiver, réglez le chauffage pour qu'il s'éteigne un peu avant que vous alliez vous coucher – cela évitera qu'il fonctionne inutilement une fois que vous êtes déjà bien au chaud.
- Réglez votre chauffage de façon à ce qu'il s'allume un peu avant votre réveil, mais programmez-le pour qu'il s'éteigne avant que vous partiez.

## DANS LES CHAMBRES D'ENFANT

- N'oubliez pas d'éteindre les télévisions, les lecteurs DVD, les ordinateurs portables et les consoles de jeux.
- Encouragez vos enfants à éteindre les appareils électroniques, en les débranchant de la prise, et en leur facilitant l'accès à l'interrupteur de la prise.
- Si vos enfants ont besoin d'une veilleuse pour la nuit, assurez-vous d'installer une ampoule basse consommation – la puissance la plus faible devrait suffire.
- Si vous envisagez d'acheter un nouvel ordinateur, un ordinateur portable neuf coûte moins cher par an en énergie qu'un ordinateur de bureau ancien (et occupe moins de place).

# NE VOUS BATTEZ PAS AVEC LES COÛTS ÉNERGÉTIQUES. VOUS AVEZ LES MOYENS DE LES ÉVITER.

L'Energy Saving Trust, en Écosse, a été créé par le Gouvernement écossais pour vous fournir des conseils gratuits et impartiaux destinés à vous aider à économiser de l'énergie et de l'argent, ainsi qu'à participer à la lutte contre le changement climatique.

Pour trouver ce que vous pouvez faire actuellement, consultez notre page web sur [energysavingtrust.org.uk/scotland](http://energysavingtrust.org.uk/scotland) ou appelez votre conseiller local à Home Energy Scotland en Écosse.

Nos conseillers pourront :

- vous donner un avis personnalisé sur ce qui peut être fait chez vous.
- vous indiquer les offres disponibles dans votre région.

**Nous sommes là pour vous aider - appelez gratuitement le 0808 808 2282**



HAPPY TO TRANSLATE

Energy Saving Trust  
2nd Floor  
Ocean Point 1  
94 Ocean Drive,  
Edinburgh, EH6 6JH

SC191 © Energy Saving Trust  
[energysavingtrust.org.uk](http://energysavingtrust.org.uk)  
Juin 2018  
French