

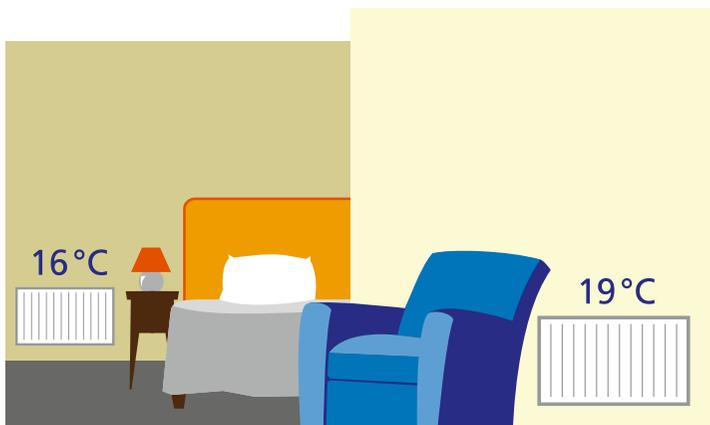
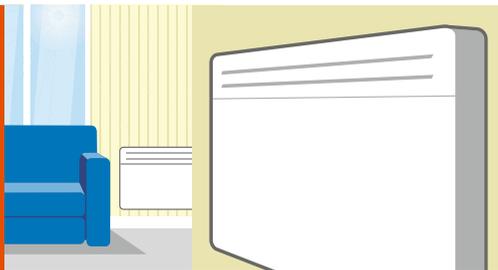


LES BONS GESTES POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Réduire ses factures d'énergie et d'eau



LE CHAUFFAGE



- **Faites attention à ne pas trop chauffer vos pièces.**
Ne dépassez pas une température de 19 °C* dans les pièces à vivre et 16 °C* dans les chambres.

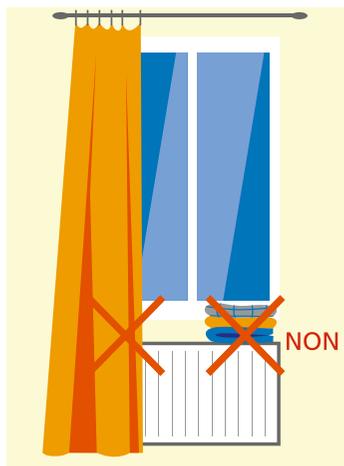
* Source : Ademe.



- **Isolez vos portes et vos fenêtres.**
Calfeutrez-les avec des joints et des bas de portes, tout en veillant à ne pas boucher les aérations.

- Ne placez pas de meubles ou de rideaux devant les radiateurs. Ils seront plus efficaces.

- Veillez à ne poser aucun objet ni linge sur vos appareils de chauffage.



- La nuit, fermez vos volets et baissez la température de vos pièces.

Vous conserverez la chaleur accumulée le jour.

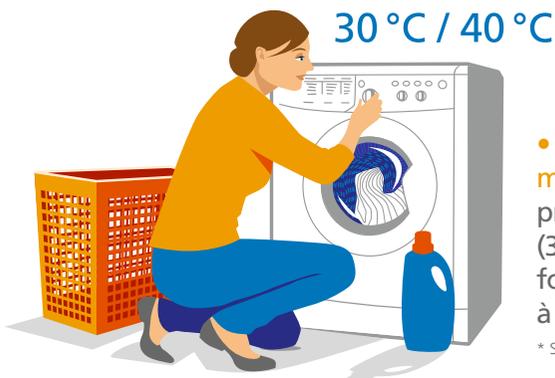
UNIQUEMENT POUR LE CHAUFFAGE ÉLECTRIQUE

- Absent = de -2 à $+3$ °C*, mode « éco » ou « hors gel ». Si vous le pouvez, baissez la température de 3 °C lorsque vous vous absentez plus de 3 heures, ou passez en mode « éco ». Et réglez votre radiateur en position « hors gel » en cas d'absence sur plusieurs jours en hiver.

* Source : Ademe.



LES ÉQUIPEMENTS



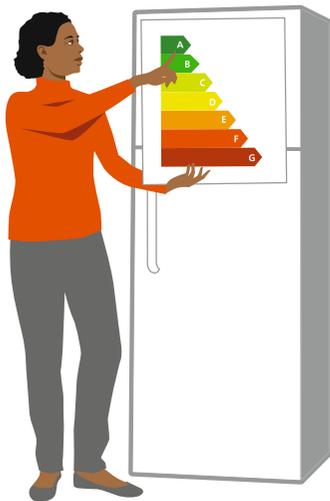
- Remplissez au maximum votre machine à laver et privilégiez un programme « basse température » (30 °C/40 °C) : il consommera trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90 °C*.

* Source : Ademe.

**UNIQUEMENT SI VOUS DISPOSEZ
D'UN CONTRAT À OPTION
HEURES PLEINES/HEURES CREUSES**

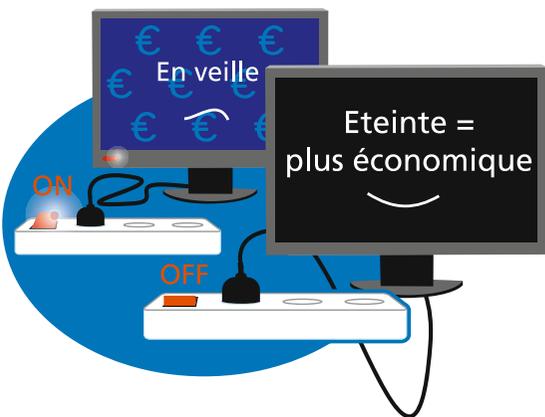
- Faites démarrer vos appareils (lave-linge, lave-vaisselle) de préférence en heures creuses.





- Remplacez votre ancien réfrigérateur par un réfrigérateur plus économe en énergie.

- Sachez que les écrans de télévision à technologie LCD consomment moins d'électricité que ceux à technologie plasma.

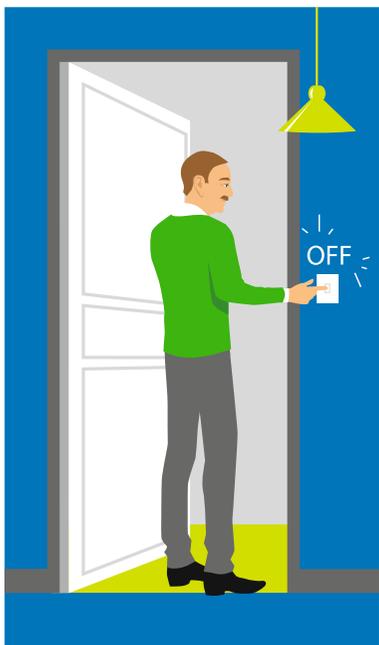
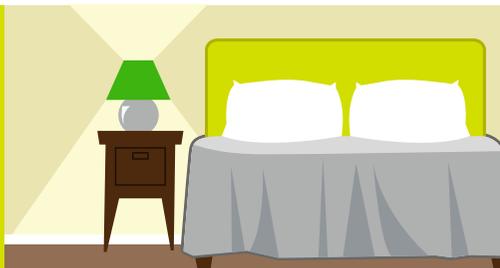


- Ne laissez pas vos appareils en veille lorsque vous ne les utilisez pas, éteignez-les. Vous pouvez ainsi économiser jusqu'à 10%* de votre consommation.
- Favorisez l'utilisation d'un coupe-veille ou d'une multiprise à interrupteur pour le branchement de vos appareils : cela permet de couper l'alimentation plus facilement.

* Source : Ademe.



L'ÉCLAIRAGE

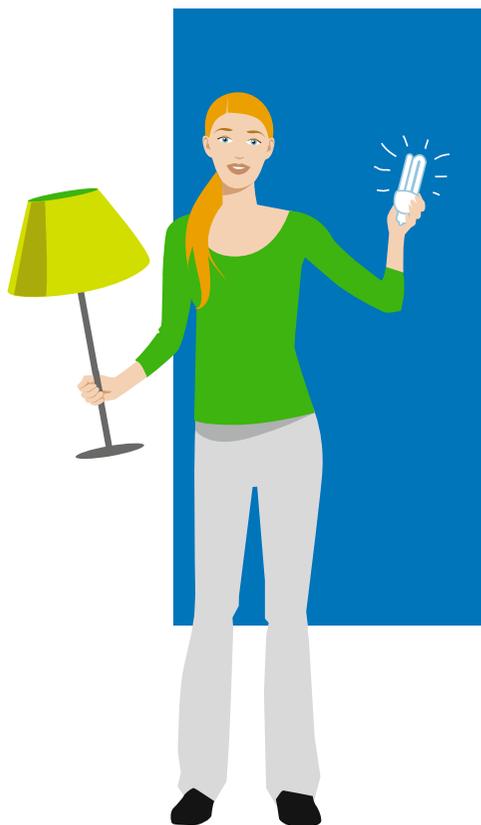
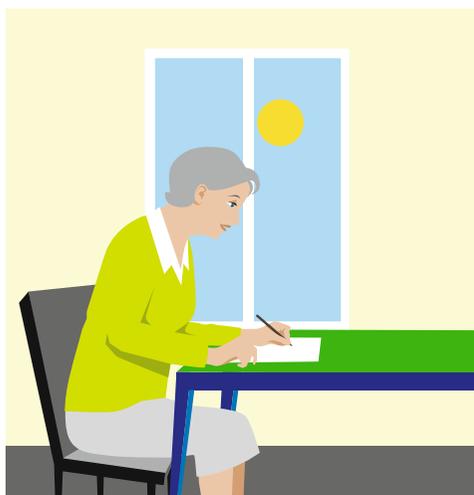


- Éteignez les lumières en sortant de la pièce.

- Dépoussiérez vos lampes, elles vous offriront une meilleure luminosité.



- Profitez de la lumière naturelle en ouvrant au maximum vos volets la journée.



- Utilisez des ampoules basse consommation plutôt que des ampoules à incandescence, elles permettent une économie de 80 % * de votre consommation d'éclairage.

* Source : Ademe.



LE FROID & LA CUISSON



- Limitez les ouvertures de votre porte de four durant la cuisson pour éviter les pertes de chaleur.

NON



- Ne mettez pas de plat chaud dans le réfrigérateur : cela favorise la formation de givre et augmente la consommation d'énergie.



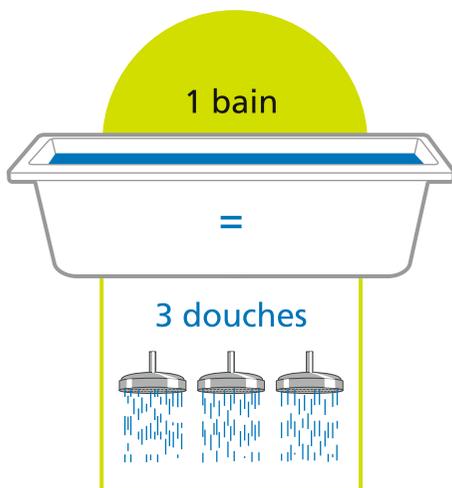
- Adaptez vos récipients à la taille de la plaque ou du brûleur.
- Mettez des couvercles sur les casseroles pour conserver la chaleur et pour avoir une cuisson plus rapide.



- Pensez à dégivrer régulièrement votre réfrigérateur.
- Une épaisseur de 4 cm de givre double votre consommation* et augmente également la consommation d'énergie de votre réfrigérateur.

* Source : EDF R&D.

L'EAU



- Préférez la douche au bain, elle consomme trois fois moins d'eau. Moins d'eau à chauffer, c'est autant d'énergie que d'eau économisées.



- Si vous disposez d'un contrat à option heures pleines/heures creuses, alors programmez votre ballon d'eau chaude pendant les heures creuses. Pour connaître vos plages d'heures creuses, il vous suffit de vous reporter au verso de votre facture.
- Si possible, isolez les canalisations de votre ballon d'eau chaude s'il est placé dans un local non chauffé.



- Pensez à couper l'eau lorsque vous brossez les dents ou lorsque vous vous rasez.

- Choisissez des douchettes économes.
- Remplacez votre robinet mélangeur classique par :
 - un robinet mitigeur, qui permet une économie de 10 % * ;
 - un robinet thermostatique, qui permet une économie jusqu'à 30 % *.

* Source : Ademe.



- Faites attention aux fuites : elles vous font gaspiller de l'eau et de l'énergie.



Vous souhaitez aller plus loin dans la maîtrise
de votre consommation d'énergie ?

Contactez votre conseiller EDF
du lundi au samedi de 8 h à 21 h

au **09 69 32 15 15***

* Appel non surtaxé.



EDF SA
22-30 avenue de Wagram
75382 Paris cedex 08 – France
au capital de 930 004 234 euros
552 081 317 R.C.S. Paris

www.edf.com

Direction Commerce

Tour EDF
20 place de la Défense
92050 Paris La Défense cedex

Origine 2013 de l'électricité vendue par EDF :
79,3 % nucléaire, 14,4 % renouvelables (dont
9,3 % hydraulique), 3,3 % charbon, 1,7 % gaz,
1,0 % fioul, 0,3 % autres. Indicateurs d'impact
environnemental sur www.edf.fr

L'énergie est notre avenir, économisons-la !