

«En hiver, je règle le thermostat à 25 degrés parce que j'aime bien la chaleur. Quand je quitte la maison, j'ouvre toutes les fenêtres pour aérer parce que ma voisine m'a expliqué qu'il faut toujours ouvrir les fenêtres pour faire disparaître l'humidité. J'essaie de faire attention pour ne pas gaspiller l'eau ou le chauffage. Mes enfants utilisent leur chauffage électrique dans leur chambre, mais moi je n'en n'ai pas dans ma chambre. Malgré que j'essaie de faire attention, je paye des factures d'énergie et d'eau très lourdes chaque mois».



## RÉDUIRE MA FACTURE D'EAU ET D'ÉNERGIE ... C'EST POSSIBLE !

### LES ASTUCES POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE DE CHAUFFAGE:

- ✓ A partir de 19 degrés, chaque degré économisé vous fait gagner 7 % de consommation. La température idéale dans le salon se situe entre 19 et 21 degrés même si vous devez mettre un pull à la maison. Dans la salle de bain, elle se situe entre 21 et 22 degrés. Dans la cuisine, 19 degrés suffisent. Et pour dormir, 15 degrés suffisent.
- ✓ Il est important de baisser le chauffage une demi-heure avant d'aller dormir et il faut veiller à fermer les tentures pour conserver la chaleur.
- ✓ Il ne faut pas faire sécher son linge sur le radiateur, ça empêche la chaleur de diffuser dans la pièce.
- ✓ Aérez les pièces pour éliminer l'excès d'humidité quand vous n'êtes pas chez vous, mais pour cela, il faut éteindre le chauffage, ou en tout cas le baisser. Prévoyez idéalement 15 minutes le matin et le soir.
- ✓ Si vous vous absentez plus de deux heures, baissez le thermostat de 3 à 4 degrés. Si vous partez quelques jours, arrêtez le chauffage, mais attention aux précautions à prendre en cas de gel. Ouvrez les tentures le matin pour profiter du soleil autant que possible.
- ✓ Disposez des boudins ou des peluches sous les portes ou sous les châssis pour chasser les courants d'air.
- ✓ Fermez les portes entre les différentes pièces et les couloirs, et celles des pièces peu ou pas chauffées.
- ✓ Evitez d'acheter des appareils qui consomment beaucoup d'énergie tels que les sèche linges (il faut mieux faire sécher ses vêtements sur un fil) ou les petits chauffages électriques (le chauffage central suffit).

<sup>(1)</sup> Guide de bonnes pratiques pour une meilleure gestion des questions environnementales et sociales dans les secteurs de l'hébergement touristique. <http://www.unep.fr/scp/tourism/publications/other/pdf/accommodationsFR.pdf>

## LES ASTUCES POUR ÉCONOMISER L'EAU:

### DANS LA CUISINE :

- ✓ Laver ses légumes, salades et autres fruits au dessus d'un bol de manière à récupérer l'eau utilisée et arroser ses plantes.
- ✓ Ne pas laisser couler l'eau au moment de la vaisselle.
- ✓ Ne pas prélever les ustensiles destinés au lave-vaisselle et s'assurer que l'appareil est plein avant de lancer un cycle de lavage, idem pour le lave-linge.

### DANS LA SALLE DE BAIN :

- ✓ Préférer les douches au bain.
- ✓ Fermer le robinet au moment du brossage des dents ou du savonnage.
- ✓ Faire installer une chasse à double débit.  
Plus économique : placez une brique ou une bouteille remplie d'eau dans la chasse.

### DANS LE JARDIN :

- ✓ Récupérez les eaux de pluie pour arroser les plantes.
- ✓ Arrosez le soir, lorsque l'évaporation est moindre et privilégiez l'arrosage des racines.
- ✓ Retournez régulièrement la terre pour faciliter l'absorption de l'humidité et de la rosée.
- ✓ Recouvrir la terre de débris végétaux, d'au moins 5 cm, de manière à ce que la terre reste humide.
- ✓ Investir dans un système de micro-arrosage qui se charge d'arroser goutte à goutte, les plantes et végétaux.