

## Pourquoi mieux consommer l'énergie ?

En France, c'est au sein de nos habitations et au bureau que nous consommons le plus d'énergie. On s'en sert quotidiennement pour s'éclairer, se chauffer, etc. Il nous est difficile de nous en passer mais, ce mode de vie a fait que nous avons utilisé beaucoup de ressources naturelles. Le pétrole et le charbon ont des réserves qui ne se renouvellent pas et qui s'épuisent au fur et à mesure.

L'énergie devient rare et de plus en plus chère. Nous devons donc apprendre à l'économiser. En maîtrisant nos dépenses d'énergies nous limitons aussi les émissions de gaz à effet de serre qui contribuent au réchauffement climatique et nous réduisons nos factures d'énergie.

Nos gestes au quotidien peuvent nous permettre de réduire notre impact sur l'environnement mais aussi sur nos budgets. Alors consommons mieux pour moins consommer !

**L'énergie la moins chère,  
c'est celle que l'on ne dépense pas !**

FAMILLES DE FRANCE  
Fédération Nationale reconnue  
d'utilité publique  
Agréée d'éducation populaire  
Agréée organisation nationale de  
consommateurs  
28 place Saint Georges  
75009 Paris  
Tél. :01 44 53 45 90  
[www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org)  
[accueil@familles-de-france.org](mailto:accueil@familles-de-france.org)



## Où trouver une association Familles de France ?

Les associations Familles de France sont présentes sur l'ensemble du territoire.

Pour trouver l'association la plus proche de chez vous :

- vous trouverez ci-dessous ses coordonnées ;
- rendez-vous sur le site [www.familles-de-france.org](http://www.familles-de-france.org) ;
- contactez la Fédération nationale à Paris au 01.44.53.45.90.



Coordonnées de votre association locale ou fédération.



FAMILLES  
DE FRANCE

## DEVELOPPEMENT DURABLE



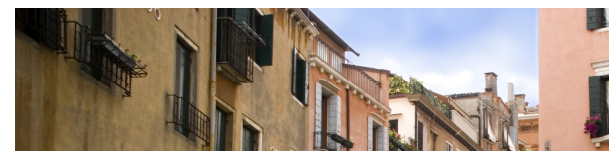
**Guide des éco-gestes : utilisons futé  
pour faire des économies d'énergie  
chez soi**

**Tous les bons gestes pour un logement  
confortable et économe en énergie.**

Nous devons changer notre façon de consommer en faisant des économies d'énergie pour protéger notre planète et notre porte monnaie !

Les éco-gestes sont des gestes simples et quotidiens que nous pouvons tous faire pour préserver notre environnement. Autrement dit adopter un comportement éco-citoyen à la maison, c'est vivre et consommer de façon raisonnable !

**Aujourd'hui on peut agir,  
ayez les bons réflexes!**



DEVELOPPEMENT DURABLE

## Ménagez l'eau

*Chacun de nous, peut réduire sa consommation d'eau d'environ 30 %.*

- Réparez robinets et chasse d'eau : les fuites peuvent représenter 20 % de la consommation d'un foyer ;
- Equipez vos toilettes d'un mécanisme de chasse d'eau économique ;
- Fermez et ouvrez les robinets à bon escient : si vous laissez couler l'eau en vous brossant les dents vous gaspillerez en un an presque 10 000 litres d'eau ;
- Privilégiez la douche au bain : vous consommerez 50 litres d'eau au lieu de 150 ;
- Installez une pomme de douche avec aérateur et réalisez 30 à 40 % d'économie ;
- Préférez un lave-linge et un lave-vaisselle économes en eau ;
- N'hésitez pas à remplir complètement votre lave-linge et lave-vaisselle et utiliser la touche "éco" ;
- Favorisez la vaisselle en machine ;
- Recyclez ou pensez à collecter l'eau de pluie pour par exemple arroser votre jardin ;
- Arrosez le soir : vous réduirez les pertes causées par l'évaporation de 5 à 10 % ;
- Préférez l'eau du robinet à l'eau en bouteille.

## Economisez l'électricité

*Réfrigérateurs et congélateurs c'est environ 19% de la consommation électrique d'un ménage.*

- Gardez le réfrigérateur entre 2,7°C et 4,4°C et votre congélateur à -18°C ;
- Ne placez pas le réfrigérateur à côté du four ou près d'une autre source de chaleur ;
- Laissez refroidir les aliments chauds avant de les mettre au réfrigérateur et évitez d'ouvrir inutilement la porte ou de la garder ouverte ;
- Prenez en compte les étiquettes énergie du gros électroménager pour choisir les moins énergivores ;
- Profitez de la lumière du jour. N'hésitez pas à la valoriser grâce à des couleurs claires ou à placer vos meubles de façon à éviter les ombres ;
- Passez aux ampoules basse consommation ;
- Eteignez la lumière là où vous n'êtes pas ;
- Dépoussiérez les abat-jour et les lampes ;
- Choisissez des chargeurs solaires ou à dynamo et préférez des piles rechargeables ;
- Pensez à éteindre vos appareils électriques lorsqu'ils sont en veille.

**Optons pour des comportements raisonnés et préservons l'avenir !**

## Moins d'énergie pour le chauffage

*Le chauffage est avec l'alimentation le poste le plus consommateur d'énergie.*

- Réglez votre chauffage et baissez les radiateurs avant de partir. Vous pouvez les adapter à la température de chaque pièce :
- entre 16 à 18 °C pour la chambre, 21 à 22°C pour la salle de bain et 19 °C pour les autres pièces à vivre ;
- En hiver, fermez les rideaux et volets la nuit ;
- En été, profitez de la chaleur de la nuit ;
- Mettez les radiateurs en mode « hors gel » si vous vous absentez plus de 2 jours ;
- Empêchez la chaleur de s'échapper. Installez des rideaux épais et/ou des volets.

## Réduisez la pollution de l'air intérieur

*Si votre maison n'est pas assez aérée, les polluants vont s'accumuler et engendrer des effets négatifs sur la santé : allergies, irritation des voies respiratoires, etc.*

- Aérer 10 minutes par jour en hiver comme en été pour renouveler l'air intérieur en éteignant le chauffage ;
- Ventilez, identifiez et agissez sur les sources de pollution.

## Autres bons réflexes !

- Recyclez vos déchets en respectant les consignes de tri ;
- Composter vos déchets organiques ;
- Penser aux énergies renouvelables ;
- Envisager une isolation performante de votre habitat.