

# Conseils pratiques

*Faire des  
économies d'énergie  
grâce à  
des gestes simples*



# Eco gestes de la vie courante



## L'eau

- Une douche est **4 à 5 fois plus économique** qu'un bain.
- L'utilisation d'un robinet avec réducteur de débit (mousseur) ou une pomme de douche "éco" représente **30 à 50% d'économie**.

Détectez les fuites de chasse d'eau avec une pastille colorée

## L'éclairage

*Vous pensiez Watts, passez aux Lumens...*

Les ampoules à incandescence ne sont plus commercialisées. Vous pouvez choisir :

- Une ampoule fluocompacte (basse consommation)
- Une ampoule à LED
- Une ampoule halogène haute efficacité qui consomme plus

Dépoussiérez vos ampoules, vous gagnerez 40% de luminosité



## Les veilles des appareils électriques

- Les veilles peuvent représenter **10 à 15% de la facture annuelle**.
- Eteindre les appareils avec leur interrupteur au lieu de la télécommande, ou utiliser les coupe-veilles permettant d'éteindre plusieurs appareils simultanément.
- Débrancher les chargeurs qui restent sous tension.

Utilisez des multiprises avec interrupteur

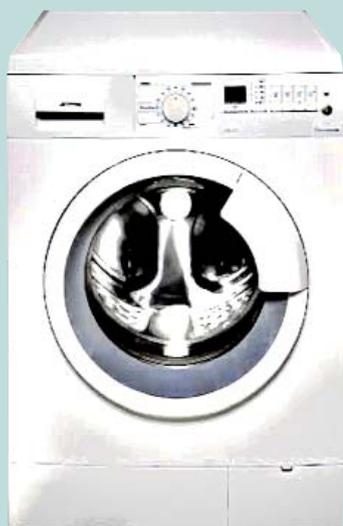


# Conseils d'utilisation des appareils électroménagers et éco-gestes

## Lave-linge

- Deux cycles demi-charge consomment plus qu'un cycle à charge pleine : il est préférable de remplir la machine sans tasser le linge.
- Le prélavage augmente de **15** à **20%** la consommation en eau et en électricité.
- Un cycle à **30/40°C** consomme **3 fois moins** d'électricité qu'un cycle à **90°C**.  
Le chauffage de l'eau représente **80%** de la consommation d'électricité du lave-linge.

Utilisez un  
programmateur  
pour laver en  
heures creuses



## Conseils d'utilisation des appareils électroménagers et éco-gestes



### *Sèche-linge*

- Le sèche-linge consomme **2 fois plus** d'électricité que le lave-linge. Afin de limiter sa consommation électrique, il est important d'y mettre du linge bien essoré, de ne pas surcharger l'appareil, de nettoyer le filtre après chaque utilisation et de respecter les conditions d'évacuation.
- Privilégier l'utilisation du sèche-linge en heures creuses.
- Dans la mesure du possible, privilégier le séchage naturel.



## Réfrigérateur / congélateur

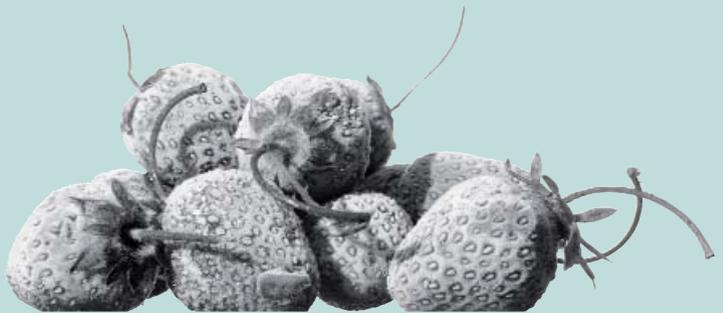
La consommation des appareils de froid représente à elle seule **plus de 30%** du total de la facture d'électricité (hors chauffage et production d'eau chaude).

### - L'installation :

- > éviter de placer l'appareil à proximité d'une source de chaleur (cuisinière, radiateur, rayonnement solaire, etc.),
- > ne pas appuyer l'appareil contre un mur. La circulation d'air à l'arrière de l'appareil est nécessaire à son bon fonctionnement.

### - L'utilisation :

- > laisser refroidir complètement les plats avant de les mettre au frais,
- > emballer les aliments avant de les placer dans l'appareil afin de limiter la formation de givre,
- > limiter le nombre d'ouverture de portes et éviter de les laisser trop longtemps ouvertes,
- > retirer les emballages inutiles tels que le carton autour des yaourts.



# Conseils d'utilisation des appareils électroménagers et éco-gestes

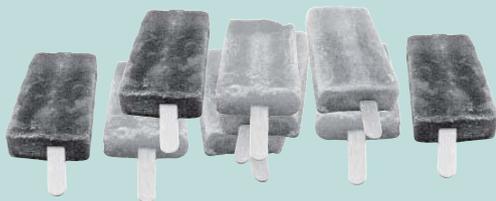
## Réfrigérateur/congélateur

### - L'entretien :

> dégivrer régulièrement, dès que la couche de givre atteint une épaisseur de 5mm (celle-ci augmente la consommation de **30%**),

> si l'appareil est équipé du dégivrage automatique, penser à nettoyer régulièrement le système d'évacuation,

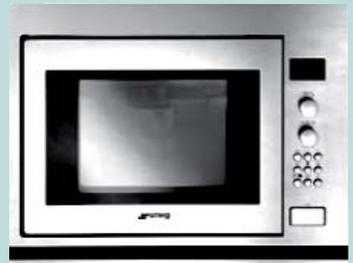
> dépoussiérer régulièrement la grille au dos de l'appareil, environ **2 fois** par an.



## Conseils d'utilisation des appareils électroménagers et éco-gestes

### *Four traditionnel et four à micro-ondes*

- Pour certaines cuissons, le préchauffage du four traditionnel n'est pas nécessaire.
- Eteindre le four traditionnel avant la fin de la cuisson.
- Un four à micro-ondes est adapté pour chauffer de petites quantités.
- Couvrir les aliments pour accélérer la cuisson au four à micro-ondes.



### *Lave-vaisselle*

Le lave-vaisselle consomme généralement moins d'eau qu'une vaisselle à la main, à quantité de vaisselle égale.

- Utiliser la machine à charge pleine et de préférence en heures creuses.
- Utiliser la touche "éco".

*Ce livret vous apportera  
des conseils pratiques  
pour faire des  
économies d'énergie  
au quotidien et lors de  
l'utilisation de vos appareils électroménagers*

## **Caisse d'Allocations familiales du Morbihan**

70 rue de Sainte Anne  
BP 322  
56018 Vannes Cedex

**0 810 25 56 10**

(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)

**[www.caf.fr](http://www.caf.fr)**