

l'électricité

Ne laissez pas les appareils électriques en veille: un appareil en veille peut représenter jusqu'à 70% de sa consommation totale en électricité.

Eteignez les lumières lorsque vous quittez une pièce.

Utilisez un maximum la lumière naturelle en plaçant près des fenêtres les plans de travail (cuisine, bureau...). L'éclairage représente en moyenne 15% d'une facture d'électricité.

Remplacez vos ampoules par des ampoules économiques : de faible consommation, elles sont très rentables en permettant 75% d'économie.

Lorsque vous mettez votre téléphone portable en charge, débranchez-le dès que celui-ci a fait son cycle complet.

Utilisez des multi-prises avec interrupteur : en un seul geste, plusieurs appareils s'éteignent en même temps. Sachez que 20h de veille d'un appareil correspondent à 4h de ce même appareil allumé.

Avant d'acheter tout nouvel appareil, vérifiez la classe de consommation de celui-ci. Ils sont classés de A (très bon) à F (médiocre). Tout bon magasin doit avoir cet affichage pour tous les articles électriques qu'il vend.



Une **QUESTION**
des **RÉPONSES**

**Office Public
de l'Habitat
d'Abbeville**

13 rue Jeanne d'Arc
B.P. 20234
80102 ABBEVILLE Cedex
Tél. 0800 80 10 59

Comment
BIEN GÉRER
mon
BUDGET?



La salle de bain

- **Préférez la douche, qui ne coule pas non-stop, au bain :** celle-ci consomme 4 fois moins d'eau que votre baignoire.
- **Remplacez vos robinets et pommes de douche par un système réducteur du débit d'eau,** l'économie sera plus importante.
- **Un simple verre d'eau est préférable pour le brossage des dents,** au robinet que l'on laisse couler.
- **Fermez correctement les robinets :** un robinet qui goutte consomme 5 à 20 m³ d'eau par an.

	Si on prend le soin de fermer le robinet	Si on laisse le robinet ouvert
Brossage des dents	1,5 l.	10 l.
Vaisselle	20 l.	35 l.
Lavage des mains	1,5 l.	5 l.
Douche	50 l.	100 l.

- **Ne faites fonctionner votre lave linge ou votre lave vaisselle que lorsque la machine est remplie** et choisissez de préférence un programme court ou économique car un cycle à 40° consomme 3 fois moins d'énergie qu'un cycle à 90°.

Le chauffage

- **Modulez le chauffage en fonction des pièces de la maison** (plus chaud dans la salle de bains et le séjour, moins chaud dans les chambres pendant la nuit).
- **Baissez le thermostat d'un degré** c'est une économie de 7% que vous réaliserez. En hiver, 19° dans les pièces à vivre et 15° dans les chambres sont amplement suffisants.
- **Fermez les portes** des pièces chauffées économise 10%.
- **Ne placez pas de meubles ou fauteuils devant les radiateurs,** ils emmagasinent la chaleur à votre place.
- **Ouvrez volets et tentures** dès que le soleil pointe, tirez les dès la tombée du jour.
- **Aérez votre logement en ouvrant grand les fenêtres :** 5 minutes suffisent pour renouveler l'air et chasser l'humidité. Il faut savoir qu'un logement humide est plus difficile à chauffer.

La cuisine

- **Ne laissez pas la porte du réfrigérateur ou du congélateur ouverte** plus que nécessaire.
- **Dégivrez régulièrement son réfrigérateur :** permet d'économiser jusqu'à 30% de sa consommation d'électricité.
- **Posez simplement un couvercle sur les casseroles,** fait gagner temps et argent.
- **Optez pour l'évier rempli d'eau chaude ou pour le lave vaisselle** et bannissez le robinet d'eau chaude qui coule en continu pour faire la vaisselle.
- **Préférez le four à micro-ondes pour réchauffer :** il consomme moins d'électricité que les appareils de cuisson traditionnels, car la cuisson est plus rapide.
- **Quelques astuces pour ne pas gonfler la note des courses :**
 - Faites une liste et s'y tenir.
 - Choisissez plutôt une heure où vous n'avez pas faim.
 - Faites vos courses sans les enfants.
 - Attention aux pièges : coupons et bons de réduction...
- **Les plats préparés** sont souvent plus onéreux.
- **Déplacez-vous avec vos propres sacs de courses** afin d'éviter leur achat à chaque approvisionnement.