

Vous pouvez faire beaucoup de choses pour réduire vos dépenses énergétiques et en même temps mieux contrôler votre consommation énergétique. Essayez ces astuces concernant l'énergie et vous diminuerez votre impact sur l'environnement et sur le climat en même temps que vous faites des économies!

1. Chauffage

- Diminuez la température intérieure d'un degré et vous pourrez réduire vos dépenses énergétiques jusqu'à cinq pourcent.
- Évitez de placer des meubles devant les radiateurs, la chaleur se répartit ainsi mieux dans la pièce.

2. Eau chaude

- Réduisez tous les jours votre temps de douche- en passant de 10 minutes à 5 minutes vous économisez environ 800 kWh par an.
- Changez vers des robinets et des douches économiseurs d'eau pour ainsi économiser environ 25 pourcent de l'énergie prévue pour l'eau chaude.
- Remplacez les joints des robinets si vous constatez qu'ils fuient, même si ce n'est que quelques gouttes.

3. Appareils en veille

Beaucoup d'appareils qui s'éteignent avec une télécommande restent en veille et consomment de l'énergie inutile.

- Éteignez tous vos appareils chez vous avec une multiprise pour ne pas gaspiller de l'énergie inutilement.
- Débranchez vos chargeurs quand ils ne sont pas utilisés. Vous réduisez aussi les risques d'incendie!

4. Éclairage

L'ampoule à incandescence inefficace n'est plus d'actualité et il existe aujourd'hui beaucoup d'autres possibilités plus efficaces d'un point de vue énergétique!

- Utilisez autant que possible des ampoules LED. Elles sont 80 pourcent plus efficaces que les ampoules à incandescence.
- Utilisez l'éclairage automatique là où c'est possible. Les détecteurs de présence et les capteurs de lumière du jour sont par exemple une bonne solution.

- Si vous voulez profiter de la chaude lumière de l'ampoule à incandescence, choisissez une température de couleur 2700-3000 K. N'oubliez pas aussi que l'index de rendu de couleur, Ra, doit être d'au minimum 80. L'information se trouve sur l'emballage de l'ampoule.
- Éteignez les lampes quand vous sortez de la pièce!

5. Vaisselle et linge

- Vous économisez de l'énergie en lavant votre vaisselle dans un lave-vaisselle plutôt qu'à la main- à condition que le rinçage de la vaisselle dans le lave-vaisselle se fasse avec de l'eau froide. Un peu de graisse n'abîme pas les nouvelles machines, au contraire- enlevez juste les restes de nourriture. Remplissez la machine au maximum!
- Lavez les vêtements à 40° maximum, il n'y a que le linge très sale qui a besoin de 60°. Remplissez la machine au maximum!
- Suivez toujours les recommandations de dosage indiquées sur les paquets. Trop de lessive génère beaucoup de mousse, le linge risque ainsi de ne pas être bien rincé, ce qui peut provoquer des allergies. Trop peu de lessive ne lave pas suffisamment le linge.

6. Réfrigérateur et congélateur

Les réfrigérateurs et les congélateurs sont très énergivores car ils sont constamment en marche. Choisissez des appareils d'une bonne classe énergétique. Aujourd'hui il existe des appareils de classes énergétiques A++ et A+++.

- Maintenez-les à la bonne température; -18° dans les congélateurs et environ +5° dans le réfrigérateur.
- Aspirez régulièrement la poussière derrière le réfrigérateur et le congélateur. Vous réduisez ainsi la quantité d'électricité utilisée et le risque d'incendie.
- Pensez à dégivrer le congélateur régulièrement!



7. Préparation des repas

- Réchauffer l'eau dans une bouilloire réduit la consommation d'énergie. L'utilisation d'une plaque à induction vous permet aussi d'économiser de l'énergie quand vous cuisinez.
- Mettez un couvercle sur la casserole, vous économiserez ainsi environ 30 pourcent par rapport à une eau qui chauffe et bouille sans couvercle.
- Décongeler les aliments dans le réfrigérateur fait diminuer les besoins énergétiques du réfrigérateur.
- Profitez de la chaleur résiduelle des plaques, vous pouvez par exemple l'éteindre et laisser les pommes de terre finir de cuire avec la chaleur résiduelle.

8. Facture d'électricité

La production d'électricité a souvent des effets négatifs sur l'environnement et le climat. Faites un choix utile et choisissez une production d'électricité à partir de sources d'énergie renouvelable. Revoyez votre contrat d'abonnement électrique et changez de fournisseur, vous pouvez ainsi réduire vos dépenses mais aussi votre impact environnemental. Choisissez de l'électricité portant le symbole *Bra Miljöval* (Bon choix environnemental), vous utiliserez ainsi de l'électricité renouvelable et vous contribuerez à un meilleur environnement.

9. Changez votre système de chauffage

Si vous vivez dans une maison où vous utilisez du fuel ou de l'électricité directe pour le chauffage, il serait judicieux de changer vers un autre système de chauffage qui soit plus écologique. Renseignez-vous sur les possibilités de raccordement de votre maison à un chauffage urbain, un poêle à biocombustible ou un autre type de pompe à chaleur. Mais avant de changer, renseignez-vous sur les possibilités de réduction des besoins énergétiques, par exemple par une meilleure isolation des fenêtres, une isolation ultérieure, un double-vitrage ou un changement des fenêtres.

10. Transport

- Lorsque vous achetez une nouvelle voiture, choisissez un Véhicule écologique. La conduite écologique, une bonne pression des pneus et un bon véhicule écologique vous permettent de réduire votre consommation de carburant de 20 pourcent.
- Choisissez des pneus de catégorie énergétique A quand vous en achetez des nouveaux. N'oubliez pas de vérifier la pression des pneus.
- Faites plus de vélo! Les meilleurs kilomètres se roulent sur la piste cyclable!
- Faites du co-voiturage ou prenez les transports en commun pour aller au travail! C'est agréable et écologique.