

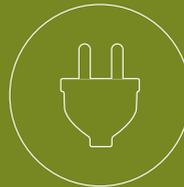
---

99

conseils à  
l'intérieur

# LIVRET DES ECOGESTES

---



Apprenez à **réduire vos consommations d'eau  
et d'énergie** avec des gestes simples !





## Notre société

Eco CO2 propose la mise en œuvre de services d'efficacité énergétique et environnementale destinés aux particuliers, aux entreprises et aux collectivités locales.

**Rendre le consommateur acteur de son efficacité énergétique :  
Mesurez, apprenez... économisez.**

L'entreprise a construit son offre en plaçant la montée en compétence du consommateur, quel qu'il soit, au centre de sa démarche. Cette philosophie repose sur trois enseignements, fruits de l'expérience acquise :

1) Les meilleurs résultats sont basés sur la bonne compréhension par les consommateurs (particuliers, entreprises et collectivités locales) de leurs besoins de base à assurer leur confort ou faire fonctionner leur activité.

2) Cette bonne compréhension nécessite une information pertinente, une aide à la compréhension des phénomènes et un accompagnement dans le changement de leur comportement ou la modification de leurs installations.

3) En cela, la technologie est un outil à la disposition du consommateur pour comprendre et agir.

Il s'agit donc de responsabiliser le consommateur et le rendre acteur de son efficacité énergétique.

Les forces vives d'Eco CO2 sont le reflet de cette philosophie : les équipes sont pluridisciplinaires avec, certes, des techniciens et ingénieurs mais aussi des profils d'animateurs, de designers et un docteur en psychologie sociale.

Les 7 premières années d'activité ont permis à Eco CO2 de devenir le leader français en nombre de programmes générateurs de Certificats d'Économie d'Énergie (CEE), tout en restant indépendant des énergéticiens, et de devenir un tiers de confiance des pouvoirs publics sur les problématiques énergétiques et environnementales. Eco CO2 a construit une légitimité sur son marché qui lui permet aujourd'hui d'avoir une notoriété sans commune mesure avec sa taille et sa qualité de PME.

Eco CO2 constitue désormais un groupe avec sa filiale Quartum.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :  
[www.ecoco2.com](http://www.ecoco2.com)

# CHAUFFAGE ET ISOLATION

CHAUFFAGE ET ISOLATION / ECLAIRAGE / CUISSON / EAU ET EAU CHAUDE SANITAIRE /  
LES POSTES DE FROID / AUTRES USAGES / MOBILITÉ



**1**

En cas de froid, enfiler un pull supplémentaire au lieu de monter le thermostat du radiateur.

---



**3**

Eteindre les radiateurs lorsqu'on ouvre une fenêtre pour aérer, pour ne pas chauffer les courants d'air !

---



**2**

En hiver, fermer les volets et rideaux la nuit, cela conserve mieux la chaleur.

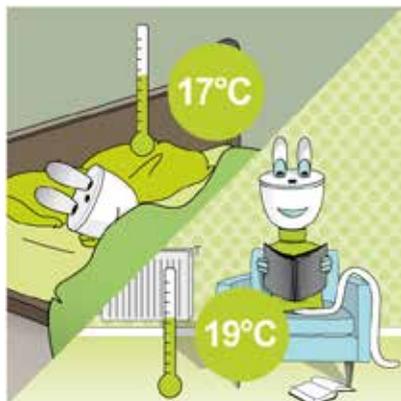
---



**4**

Eviter les chauffages d'appoint mobiles. Ils consomment beaucoup d'énergie !

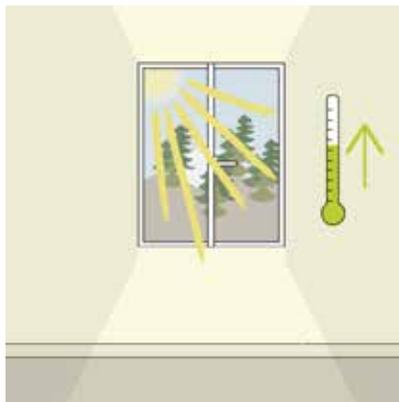
---



**5**

Opter pour une température de 19°C dans les pièces à vivre et 17°C dans les chambres.

---



**7**

En hiver, dans la journée ouvrir volets et rideaux des fenêtres exposées au soleil. Un apport de chaleur gratuit !

---



**6**

Dégager les radiateurs de tout obstacle à la circulation de la chaleur. Le confort n'en sera qu'amélioré.

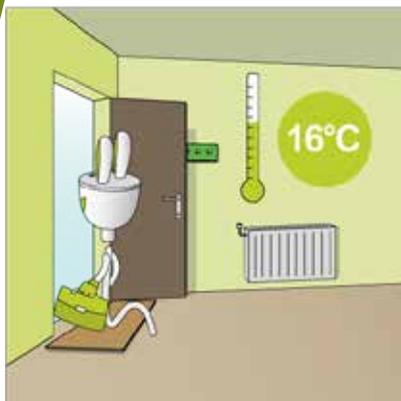
---



**8**

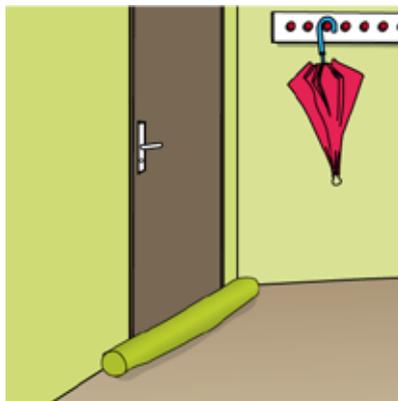
Si le logement est équipé d'un thermostat d'ambiance, optimiser le chauffage en réglant des températures différentes de jour et de nuit.

---



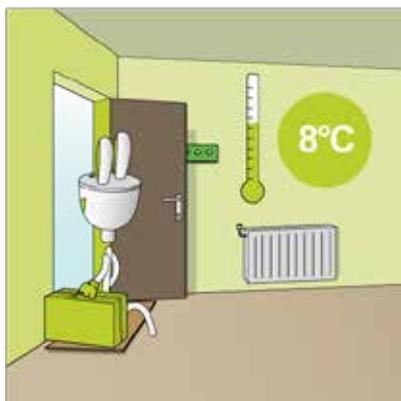
9

En cas d'absence pour la journée, baisser le thermostat pour maintenir 16°C. Au retour, la température de confort sera plus rapidement atteinte.



11

Isoler les portes et les fenêtres. Vérifier leur étanchéité et ajouter si nécessaire des joints ou de la mousse isolante.



10

En cas d'absence de plus de 48h, positionner le thermostat sur la position minimum ou, mieux, hors gel.



12

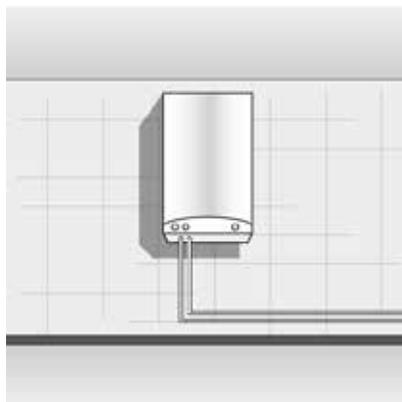
Dégager les bouches d'aération. Elles évacuent l'humidité et évitent la formation de moisissures.



**13**

Dépoussiérer les radiateurs et les convecteurs deux fois par an. La poussière limite leur performance.

---



**14**

Faire entretenir sa chaudière une fois par an par un professionnel agréé. C'est obligatoire et garantit de meilleures performances.

---

# ECLAIRAGE

CHAUFFAGE ET ISOLATION / **ECLAIRAGE** / CUISSON / EAU ET EAU CHAUDE SANITAIRE /  
LES POSTES DE FROID / AUTRES USAGES / MOBILITÉ



**15**

Utiliser de préférence des lampes basse consommation ou des LED. Elles éclairent mieux en consommant moins.

---



**17**

Penser à éteindre systématiquement la lumière en sortant d'une pièce.

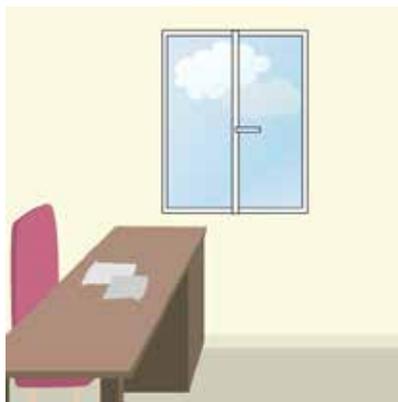
---



**16**

Dépoussiérer les ampoules pour un meilleur flux lumineux.

---



**18**

Placer bureau, fauteuil de lecture, etc. perpendiculairement à la fenêtre pour exploiter au mieux la lumière naturelle.

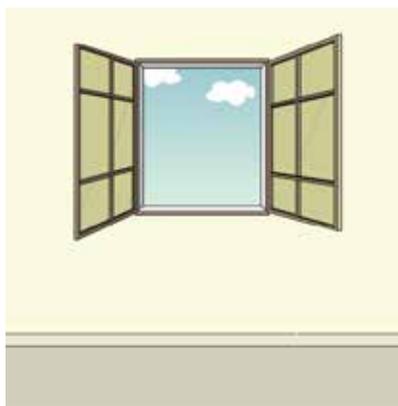
---



**19**

En cas de changement de décoration, privilégier les murs de couleur claire qui réfléchissent mieux la lumière.

---



**21**

Profiter au maximum de la lumière naturelle du soleil, c'est la seule totalement gratuite !

---



**20**

Adapter la puissance de l'éclairage en fonction des activités (lecture, TV, cuisine ou séjour...).

---



**22**

Privilégier les abat-jours clairs et translucides.

---

## CUISSON

CHAUFFAGE ET ISOLATION / ECLAIRAGE / **CUISSON** / EAU ET EAU CHAUDE SANITAIRE /  
LES POSTES DE FROID / AUTRES USAGES / MOBILITÉ



**23**

Faire dégeler dans le réfrigérateur chaque fois que possible les aliments congelés avant de les faire cuire.

---



**25**

Sortir les aliments du réfrigérateur 15 minutes avant la cuisson, ils nécessiteront moins d'énergie pour cuire.

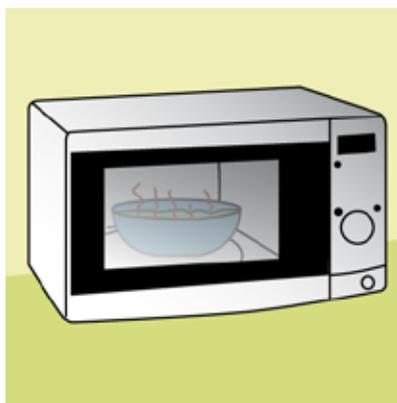
---



**24**

Eviter d'utiliser le four ou le micro-ondes pour décongeler les aliments. Mieux vaut les faire décongeler au réfrigérateur, cela évite d'augmenter la consommation d'énergie.

---



**26**

Chaque fois que c'est possible utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer un plat ou un liquide.

---



**27**

Utiliser de préférence des casseroles à fond plat et épais car elles diffusent mieux la chaleur.

---



**29**

Utiliser chaque fois que possible un autocuiseur ou un cuiseur-vapeur.

---



**28**

Adapter les casseroles à la taille de la plaque.

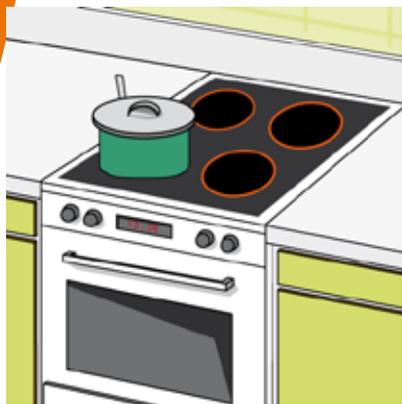
---



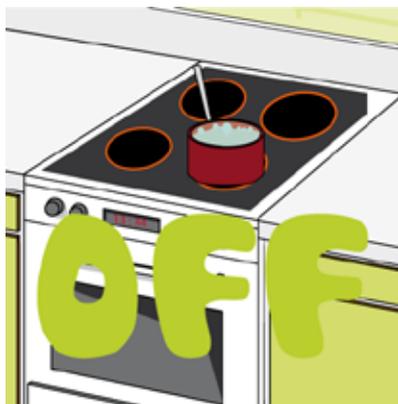
**30**

Pour faire bouillir de l'eau, utiliser de préférence la bouilloire électrique. Penser à la détartrer de temps en temps pour conserver ses performances.

---

**31**

Couvrir les casseroles pendant la cuisson. Ce simple geste permet d'économiser entre 20 et 30% d'énergie.

**33**

Eteindre le four ou les plaques avant la fin de la cuisson. La chaleur persiste et permet à l'aliment de finir de cuire.

**32**

Réduire la température des plaques de cuisson dès que l'eau bout.

**34**

Garder la porte du four fermée pendant la cuisson.



**35**

Vérifier l'étanchéité du joint du four.

---



**37**

Utiliser la pyrolyse à bon escient, elle consomme beaucoup d'électricité et n'est pas toujours nécessaire.

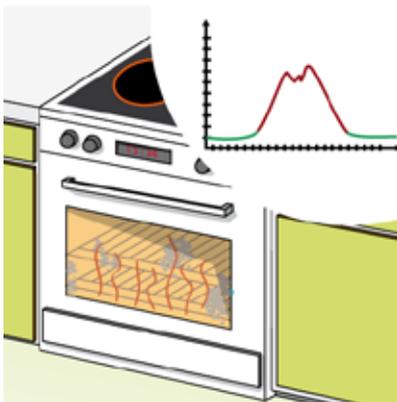
---



**36**

Chaque fois que c'est possible, faire cuire deux plats à la fois dans le four.

---



**38**

Déclencher la pyrolyse lorsque le four est encore chaud. Ceci permet de bénéficier de la chaleur accumulée.

---

# EAU ET EAU CHAUDE SANITAIRE

CHAUFFAGE ET ISOLATION / ECLAIRAGE / CUISSON / **EAU ET EAU CHAUDE SANITAIRE**  
LES POSTES DE FROID / AUTRES USAGES / MOBILITÉ



**39**

Prendre plutôt des douches que des bains.

---



**41**

Pendant une absence prolongée, éteindre le chauffe-eau.

---



**40**

Faire régler le chauffe-eau entre 55 et 60°C. Cela évite à la fois bactéries et dépôt de calcaire.

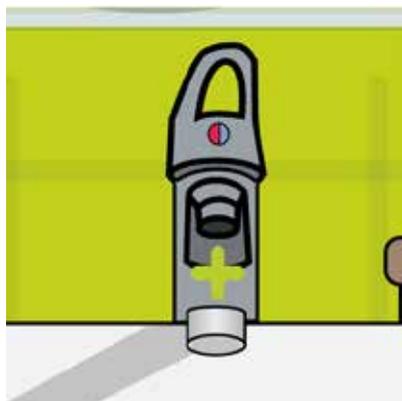
---



**42**

Installer si possible une pomme de douche économique.

---



**43**

Equiper les robinets d'aérateurs (mousseurs).

---



**45**

En cas de changement de robinet, penser à choisir un robinet mitigeur ou mieux un robinet thermostatique.

---



**44**

Fermer le robinet pendant le brossage des dents ou le savonnage des mains.

---



**46**

Placer une bouteille d'eau pleine dans le réservoir de chasse d'eau dans le cas de toilettes anciennes.

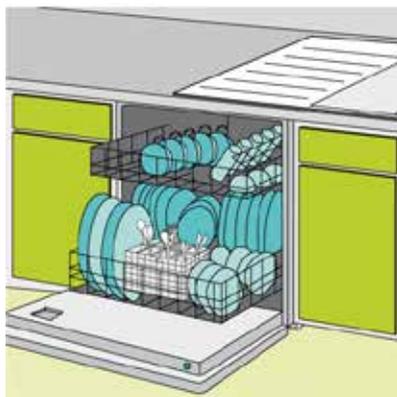
---



**47**

Utiliser à bon escient le système de double touche pour les chasses d'eau.

---



**49**

Utiliser si possible le lave-vaisselle en le remplissant totalement.

---



**48**

Eviter de laver la vaisselle sous l'eau courante. Mieux vaut remplir partiellement l'évier, on peut économiser ainsi 80% de l'eau potable.

---



**50**

Utiliser le plus souvent possible la programmation eco.

---



**51**

Réparer ou faire réparer rapidement les fuites d'eau. Et attention particulièrement à la chasse d'eau !

---



**53**

En été, arroser les plantes le soir. Cela ralentit l'évaporation de l'eau.

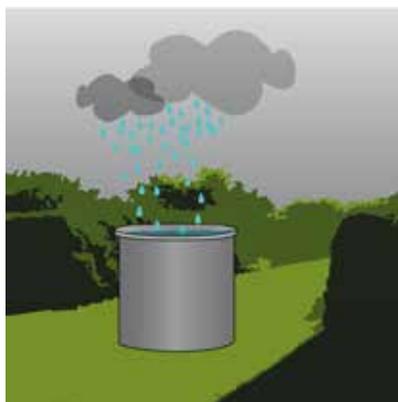
---



**52**

Récupérer l'eau de lavage des légumes pour arroser les plantes.

---



**54**

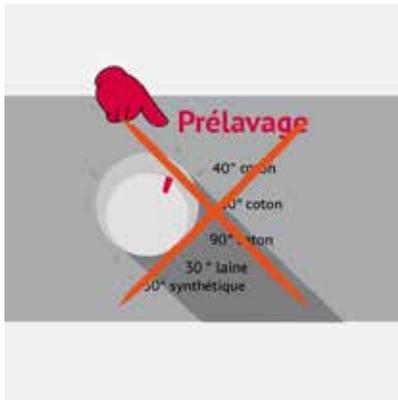
Quand c'est possible, récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes, laver la voiture, etc.

---



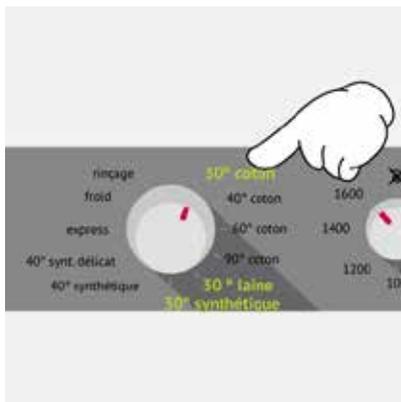
**55**

Attendre de remplir le tambour de la machine à laver pour lancer un cycle. Deux lavages à mi-charge consomment plus qu'un lavage à pleine charge.



**57**

Eviter les prélavages pour le lave-linge comme pour le lave-vaisselle.



**56**

Pour le lave-linge, privilégier des cycles de lavage à basse température (30 ou 40°C, voire froid).

# LES POSTES DE FROID : RÉFRIGÉRATEUR/ CONGÉLATEUR/CLIMATISATION/VENTILATION

CHAUFFAGE ET ISOLATION / ECLAIRAGE / CUISSON / EAU ET EAU CHAUDE SANITAIRE /  
**LES POSTES DE FROID** / AUTRES USAGES / MOBILITÉ



**58**

Dégivrer régulièrement le réfrigérateur et le congélateur. Le givre réduit considérablement l'efficacité du réfrigérateur.

---



**59**

Vérifier l'étanchéité des joints. Attention, des joints défectueux peuvent augmenter considérablement la consommation d'électricité.

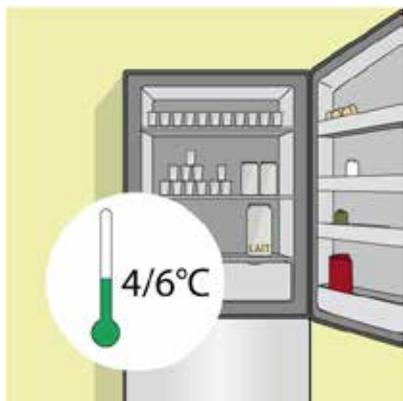
---

**60**

Eviter de mettre trop de poids dans les portes. Les portes fonctionnant mal provoquent des déperditions de froid.

**62**

Emballer les aliments pour éviter la formation de givre. Cela les protège des bactéries dans le réfrigérateur et évite les mauvaises odeurs.

**61**

Régler le réfrigérateur sur une température entre 4 et 6°C. C'est le meilleur compromis entre bonne conservation et économies d'énergie.

**63**

Retirer les suremballages avant de mettre les aliments au frigo. L'air frais circule mieux entre les aliments, ce qui permet de gagner de la place et de réaliser des économies d'énergie.



**64**

Laisser refroidir les plats préparés avant de les mettre au réfrigérateur.

---



**66**

Eviter d'ouvrir la porte trop fréquemment ou de la laisser ouverte.

---



**65**

Eviter d'installer le congélateur dans un local humide. Le local humide est une source de formation de givre et donc de gaspillage d'énergie.

---



**67**

Eviter de placer le réfrigérateur ou le congélateur à côté d'une source de chaleur (four, radiateur...).

---

**68**

Laisser 5 cm entre le mur et le réfrigérateur. Son efficacité passe par une bonne circulation de l'air autour de sa grille arrière.

**70**

Eviter de surcharger le réfrigérateur. Cela nuit à la circulation de l'air.

**69**

Dépoussiérer régulièrement la grille à l'arrière. Cela évite les risques de surchauffe qui peuvent conduire à augmenter la consommation électrique de l'appareil.

**71**

Maintenir un congélateur plein. Un congélateur plein permet de maintenir un froid optimal sans trop de consommation d'énergie.



**72**

Pour combler les espaces vides dans le congélateur, utiliser des bouteilles plastiques remplies d'eau.

---



**74**

En cas de changement de réfrigérateur ou de congélateur, adapter son volume aux besoins du foyer.

---



**73**

Eviter d'utiliser un vieux réfrigérateur en appoint. Il risque d'être très gourmand en énergie.

---



**75**

En cas d'absence prolongée, vider et débrancher réfrigérateur et congélateur.

---

**76**

Régler la température du congélateur à  $-18^{\circ}\text{C}$ .

---

**78**

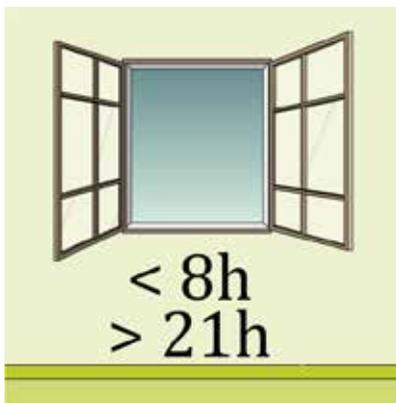
En cas d'utilisation nécessaire de la climatisation, réduire la température de seulement 3 à  $4^{\circ}\text{C}$  par rapport à la température extérieure. Cela suffit pour ressentir le frais et protège la santé.

---

**77**

Eviter le plus possible la climatisation, cela évite l'augmentation conséquente de la facture d'électricité et l'émission de gaz à effet de serre.

---

**79**

En été, ouvrir les fenêtres le matin tôt ou à la tombée de la nuit pour rafraîchir le logement.

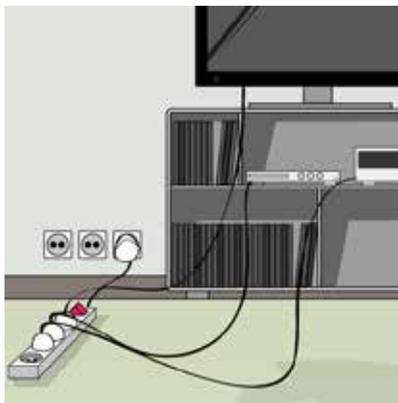
---



**84**

Eteindre systématiquement les lave-linge, sèche-linge, lave-vaisselle après usage. Une machine en veille continue à consommer du courant.

---

**86**

S'équiper de multiprises avec interrupteur. Elles permettent d'éteindre simultanément et totalement tous les appareils branchés dessus.

---

**85**

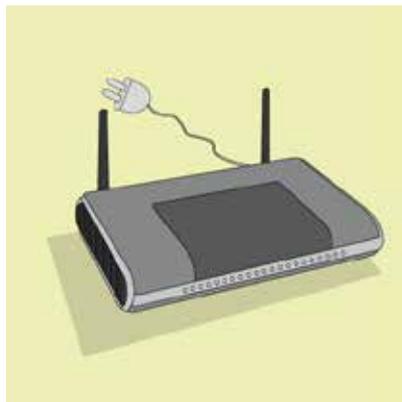
Proscrire les veilles de l'ordinateur et de ses périphériques.

---

**87**

Proscrire les veilles de la télévision, du décodeur, du lecteur DVD, etc. Ne pas les éteindre seulement avec la télécommande.

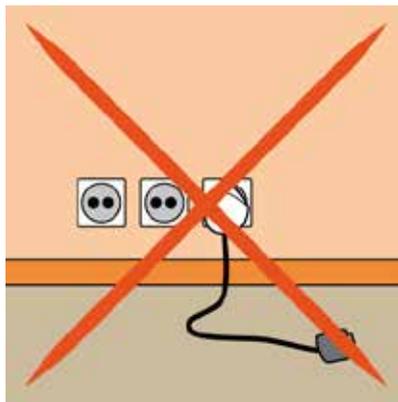
---



**88**

Débrancher la box et les téléphones lors d'une absence prolongée.

---



**90**

Débrancher systématiquement les chargeurs de téléphones portables et de consoles de jeu dès que l'appareil a terminé sa charge. Ce sont des transformateurs qui continuent de fonctionner même lorsque l'appareil n'y est plus inséré.

---



**89**

Limiter les téléphones fixes sans fil.

---



**91**

Eviter de laisser brancher le petit électroménager (cafetière, machine à pain, robot de cuisine, etc.)

---



**92**

Régler l'ordinateur en mode "économie d'énergie".

---



**94**

Lors du renouvellement d'un équipement, privilégier, en comparant les étiquettes énergétiques, les appareils les plus performants (étiquette verte).

---



**93**

Eviter les écrans de veille ou les économiseurs d'écrans... qui n'économisent pas l'énergie !

---

## MOBILITÉ

CHAUFFAGE ET ISOLATION / ECLAIRAGE / CUISSON / EAU ET EAU CHAUDE SANITAIRE /  
LES POSTES DE FROID / AUTRES USAGES **MOBILITÉ**



**95**

Privilégier les transports en commun  
ou le vélo plutôt que la voiture.

---



**96**

Utiliser les transports doux, tant que  
cela est possible : marche à pied,  
vélo, roller, trottinette...

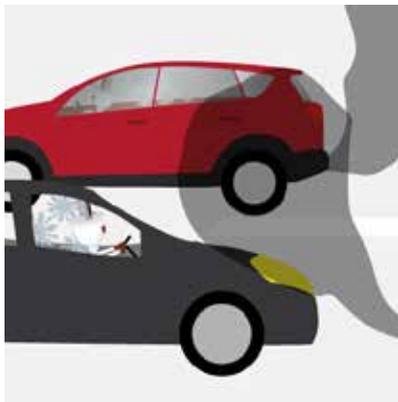
---



**97**

Faire les petits trajets à pied.

---



**99**

Limiter l'utilisation de la climatisation dans la voiture.

---



**98**

Pratiquer le covoiturage et adopter l'éco-conduite.

---



