



EAU, ÉLECTRICITÉ, CHAUFFAGE

Le plein d'**astuces**  
pour **économiser**



## ELECTRICITÉ ET GAZ

### TEMPÉRATURE DU LOGEMENT

En journée : **19°C**

La nuit : **16°C**

**Attention :** 1°C supplémentaire, c'est 7% d'augmentation de sa facture.

« La température de mon logement est à 19°C, mais j'ai froid. »

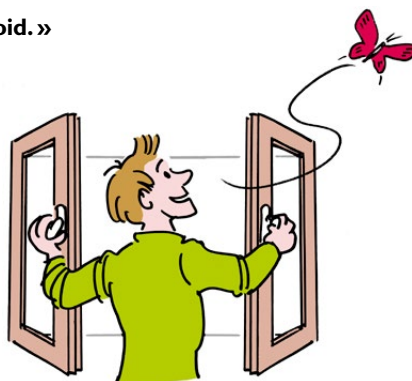
*Petites astuces :*

- Poser un joint de silicone sur votre fenêtre
- Poser un joint de calfeutrage ou un boudin à votre porte
- Placer un réflecteur de chaleur sur vos radiateurs situés sous les fenêtres, permettant de gagner 2°C

### AÉRER SON LOGEMENT

L'air intérieur est 4 fois plus pollué que l'air extérieur à cause des produits ménagers, des animaux... Il est important d'aérer au moins **5 à 10 min par jour**.

Boucher les grilles d'aération peut provoquer un risque pour la santé et, en cas d'incendie, un refus de remboursement par l'assurance.



## LES APPAREILS ET CONSOMMATION

### ETEINDRE LES VEILLES

- La veille d'une télévision coûte 15€/an
- 6 équipements en veille (micro-onde, télévision, console...) coûtent 100€/an

*Petite astuce :* La multiprise permet d'éteindre plusieurs appareils en même temps



### BIEN CHOISIR SES AMPOULES

Optez pour la gamme la plus verte : A+++, A++, A+

### PLAQUES DE CUISSON

- Plaque à induction : plus économique et permet une cuisson rapide.
- Plaque en fonte : moins économique mais une fois éteinte, elle reste chaude encore plusieurs minutes, pour finir la cuisson sans consommer davantage.



### RÉFRIGÉRATEUR

- C'est l'appareil qui consomme le plus, car il fonctionne toujours.
- Laisser 5 cm entre l'appareil et le mur pour évacuer l'air chaud. Dépoussiérer la grille
- La température ne doit pas dépasser 3°C
- Si l'appareil est défectueux, il peut y avoir du givre. 3 mm de givre = + 25% de la consommation. Pour éviter le givre, surveiller le joint de la porte du réfrigérateur

*Petites astuces*

Pour dégivrer, éteindre l'appareil puis :

- Chauffer au sèche-cheveux
- Poser un bac d'eau chaude et une serviette sèche pour absorber l'eau (fermez la porte)

## L'EAU

### CUISINE

#### La vaisselle

- Lavage à la main : veillez à bien boucher les bacs pour retenir l'eau et ne pas la faire couler en continu.
- Robinet avec mousseur : 1 min d'eau écoulee = 5 à 6 bouteilles d'eau
- Robinet sans mousseur : 1 min d'eau écoulee = 10 à 16 bouteilles d'eau
- Lave-vaisselle : économique à partir de 3 personnes

### SALLE DE BAIN

1 bain = 3 à 5 douches

*Petites astuces :*

- L'aérateur d'eau
- Stop douche : permet d'arrêter l'écoulement de l'eau pour le savonnage

### MACHINE À LAVER

Une température élevée consomme beaucoup d'électricité et abîme votre linge.

Laver le linge à 30-40°C.

Si la machine ne lave pas correctement votre linge à 30°, faire une machine vide à 60° avec 1 litre de vinaigre d'alcool blanc.

### SÈCHE-LINGE

Cet appareil consomme énormément !

*Petite astuce :* Ajouter au linge humide, une serviette sèche qui absorbera l'humidité et réduira la consommation

### TOILETTES

Une chasse d'eau ayant une fuite peut coûter jusqu'à 660€/an.

*Petites astuces :*

- Placez une feuille de papier toilette contre la paroi intérieure de la cuvette. Si la feuille est mouillée = fuite
- Mettez du sirop dans le réservoir sans tirer la chasse d'eau. Si l'eau écoulee se colore = fuite





## INFORMATIONS PRATIQUES

### APPARTEMENT PÉDAGOGIQUE

210 A rue de l'Epeule  
59100 ROUBAIX  
Appartement n°2 (rez-de-chaussée)

### CONTACT

n.landy@interfaces-nord.fr  
k.abbaoui@interfaces-nord.fr  
06 08 17 38 52 / 09 83 26 82 64  
www.interfaces-nord.fr

### HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi  
De 9 h 00 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 00

## PARTENAIRES

