



# La sobriété énergétique dans vos logements

## ADOPTONS DE NOUVEAUX RÉFLEXES PLUS SOBRES

### POUR LIMITER LA CONSOMMATION DE CHAUFFAGE :

- **Baisser la température** en cas d'absence
- **Fermer les volets** la nuit et en cas d'absence  
En hiver, **aérer brièvement (5-10 min maxi)** mais en grand (n'hésitez pas à faire des courants d'air...)
- **Mettre des tapis et des rideaux** épais pour améliorer l'isolation et la sensation de confort
- **Purger les radiateurs** en début d'hiver, s'ils contiennent de l'air, ils chauffent mal ou pas du tout et sont bruyants

### POUR LIMITER LA CONSOMMATION D'EAU CHAUDE :

- **Utiliser des mousseurs** pour réduire la consommation d'eau chaude
- **Favoriser les douches courtes** à la place des bains

### POUR LIMITER LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ :

- **Entretien régulièrement la VMC**
- **Eteindre complètement** les appareils la nuit
- **Contrôler la température du réfrigérateur et du congélateur** et dégivrer régulièrement freezer et congélateur
- **Eteindre les lumières** inutiles
- **Privilégier le programme "Eco"** du lave-linge et du lave-vaisselle, et seulement quand ils sont pleins
- **Décaler** autant que possible **les usages en heures creuses** (lavage, recharge des véhicules électriques ...)
- **Couvrir les casseroles** quand vous cuisinez
- **Débrancher ordinateurs et consoles de jeux** quand vous ne les utilisez pas
- Se préparer à pouvoir **suivre les préconisations d'Ecowatt<sup>(1)</sup>** en cas de tension forte sur le réseau électrique

**Réduire les consommations de 10 % dès cet hiver, en minimisant l'impact sur le confort, c'est possible !**

(1) Ecowatt, service porté par RTE pour qualifier en temps réel le niveau de consommation d'électricité des Français