



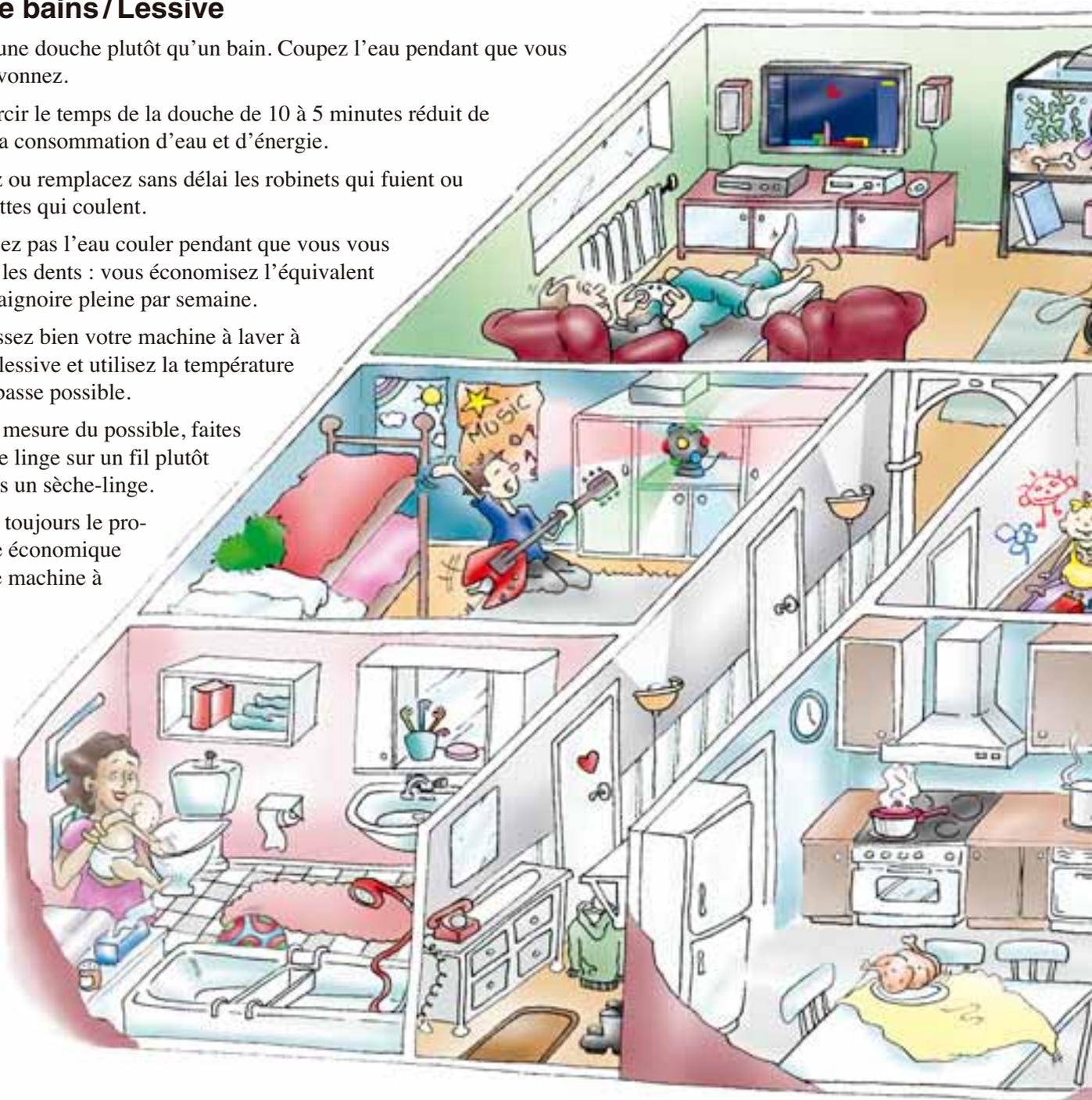
Économisez l'énergie

– et regonflez votre budget

Astuces pour faire des économies

Salle de bains / Lessive

- » Prenez une douche plutôt qu'un bain. Coupez l'eau pendant que vous vous savonnez.
- » Raccourcir le temps de la douche de 10 à 5 minutes réduit de moitié la consommation d'eau et d'énergie.
- » Réparez ou remplacez sans délai les robinets qui fuient ou les toilettes qui coulent.
- » Ne laissez pas l'eau couler pendant que vous vous brossez les dents : vous économisez l'équivalent d'une baignoire pleine par semaine.
- » Remplissez bien votre machine à laver à chaque lessive et utilisez la température la plus basse possible.
- » Dans la mesure du possible, faites sécher le linge sur un fil plutôt que dans un sèche-linge.
- » Utilisez toujours le programme économique de votre machine à laver.



Cuisine

- » Maintenez la température du réfrigérateur à + 5 °C et celle du congélateur à - 18 °C.
- » Dégivrez votre réfrigérateur et votre congélateur au moins une fois par an.
- » Passez l'aspirateur et nettoyez régulièrement l'arrière du réfrigérateur et du congélateur.
- » Décongelez la nourriture dans le réfrigérateur plutôt que dans l'eau chaude ou le micro-ondes.
- » Laissez les aliments refroidir à température ambiante avant de les mettre au réfrigérateur et au congélateur.
- » N'utilisez jamais de casserole plus petite que la plaque de cuisson et mettez toujours un couvercle.
- » La bouilloire et le micro-ondes sont les moyens les plus économiques de faire chauffer de l'eau.
- » Utilisez le four pour cuire quand vous préparez un repas.

es et préserver l'environnement



Séjour/Chambre

- » Passez aux ampoules basse consommation ou aux LED, et éteignez la lumière quand vous quittez une pièce. Elles sont plus chères à l'achat mais vous font faire de réelles économies sur la consommation d'énergie!
- » Aérez efficacement en provoquant un fort courant d'air pendant quelques instants.
- » Utilisez une minuterie pour l'éclairage des plantes, les aquariums et autres appareils qui n'ont pas besoin de fonctionner 24 heures sur 24.
- » Maintenez la température intérieure à 20 °C, moins dans les chambres de préférence. Si vous vous absentez, 15 °C sont suffisants.
- » Rassemblez tous les contacts électriques dans une boîte de jonction équipée d'un interrupteur principal, afin d'empêcher les fonctions de veille de gaspiller l'électricité.
- » Débranchez les chargeurs et les transformateurs lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- » Choisissez des batteries rechargeables pour les jouets des enfants.

- » Éteignez le four s'il reste vide plus de 30 minutes.
- » Faites la vaisselle dans une bassine ou un évier fermé par un bouchon.
- » Chargez toujours le lave-vaisselle à fond. Sélectionnez une température plus basse ; cela donne généralement un résultat aussi bon.

Consommation électrique

Appareil	Utilisation	Coût annuel
Lave-vaisselle	1 fois/jour	613 kr
Micro-ondes	7 min/jour	76 kr
Aspirateur	1 h/semaine	62 kr
Réfrigérateur	24 h/jour	200 kr
Congélateur	24 h/jour	465 kr
Cafetière	1 h/jour	350 kr
Lave-linge	2 h/jour	1 752 kr
Sèche-linge	1 h/jour	876 kr
Fer à repasser	1 h/semaine	62 kr
Sèche-cheveux	1 h/semaine	62 kr
Aquarium	24 h/jour	631 kr
Écran TV (plasma/LCD)	3 h/jour	329 kr
Écran TV (tube cathodique)	3 h/jour	184 kr
10 ampoules à incandescence	5 h/jour	1 314 kr
10 ampoules basse consommation	5 h/jour	241 kr

(calculé sur le prix de l'électricité, toutes charges comprises = 1,20 kr/kWh)



Redonnez du souffle à votre budget

Tout le monde veut plus d'argent dans son portefeuille. Une bonne manière d'y arriver est d'économiser l'énergie au quotidien, dans votre foyer. Cela peut générer une coquette somme chaque année. Et tout en regonflant votre budget, vous contribuez à un meilleur environnement, et les générations futures auront la chance dans une société durable à long terme.

L'Agence de l'énergie du sud-ouest de la Suède, les communes, les compagnies de logement et des organisations ont élaboré conjointement cette brochure d'information qui contient les meilleures astuces pour économiser l'énergie.

Pour que le plus de monde possible puisse prendre connaissance de ces informations, la brochure est traduite en onze langues : arabe, français, anglais, finnois, kurde, persan, turc, allemand, somali, sorani et espagnol.

Lisez-la attentivement. C'est bon pour vos finances comme pour notre environnement à tous.

Pour en savoir plus sur l'énergie et l'environnement :

- » www.energimyndigheten.se
- » www.energikontorsydost.se
- » www.blienergismart.se



Redonnez du souffle à votre budget

Tout le monde veut plus d'argent dans son portefeuille. Une bonne manière d'y arriver est d'économiser l'énergie au quotidien, dans votre foyer. Cela peut générer une coquette somme chaque année. Et tout en regonflant votre budget, vous contribuez à un meilleur environnement, et les générations futures auront la chance dans une société durable à long terme.

L'Agence de l'énergie du sud-ouest de la Suède, les communes, les compagnies de logement et des organisations ont élaboré conjointement cette brochure d'information qui contient les meilleures astuces pour économiser l'énergie.

Pour que le plus de monde possible puisse prendre connaissance de ces informations, la brochure est traduite en onze langues : arabe, français, anglais, finnois, kurde, persan, turc, allemand, somali, sorani et espagnol.

Lisez-la attentivement. C'est bon pour vos finances comme pour notre environnement à tous.

Pour en savoir plus sur l'énergie et l'environnement :

- » www.energimyndigheten.se
- » www.energikontorsydost.se
- » www.blienergismart.se

En partenariat avec:



**Oskarshamns
kommun**



Energimyndigheten

Intelligent Energy Europe

Energy
Ambassadors

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.

www.oskarshamn.se
Tel. 0491-88 000



Energikontor Sydost
Energy Agency for Southeast Sweden



Redonnez du souffle à votre budget

Tout le monde veut plus d'argent dans son portefeuille. Une bonne manière d'y arriver est d'économiser l'énergie au quotidien, dans votre foyer. Cela peut générer une coquette somme chaque année. Et tout en regonflant votre budget, vous contribuez à un meilleur environnement, et les générations futures auront la chance dans une société durable à long terme.

L'Agence de l'énergie du sud-ouest de la Suède, les communes, les compagnies de logement et des organisations ont élaboré conjointement cette brochure d'information qui contient les meilleures astuces pour économiser l'énergie.

Pour que le plus de monde possible puisse prendre connaissance de ces informations, la brochure est traduite en onze langues : arabe, français, anglais, finnois, kurde, persan, turc, allemand, somali, sorani et espagnol.

Lisez-la attentivement. C'est bon pour vos finances comme pour notre environnement à tous.

Pour en savoir plus sur l'énergie et l'environnement :

- » www.energimyndigheten.se
- » www.energikontorsydost.se
- » www.blienergismart.se

En partenariat avec:



Intelligent Energy Europe

Energy Ambassadors

The sole responsibility for the content of this publication lies with the authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.

www.byggebo.se
Tel. 0491-888 00

