



CONSOMMER MOINS ET MIEUX, C'EST FACILE !

Les ressources naturelles et l'énergie sont très précieuses, alors il faut apprendre à les économiser.

Et c'est très facile quand on connaît quelques gestes simples. Ca devient vite une habitude de les appliquer !

Dans cette fiche tu trouveras plein de précieux conseils pour économiser l'énergie et limiter ta consommation de ressources naturelles et ainsi réduire ton impact sur l'environnement.

Lis-les bien et fais-les lire à tes parents et à tes amis !



Les appareils électriques

- Quand tes parents achètent un appareil électrique, ils doivent vérifier son étiquette énergie. La lettre **A+** correspond à l'appareil électrique **le moins gourmand** en énergie et le **G** à l'appareil électrique **le plus gourmand** de sa catégorie.
- **Arrête ta console de jeux, l'ordinateur ou la télévision après utilisation.** Plutôt que de les laisser en veille et de consommer de l'électricité, alors que tu ne t'en sers pas, il vaut mieux complètement les éteindre.
- **Ne laisse pas la porte du réfrigérateur ouverte et ne mets jamais un plat encore chaud dedans.** Sinon le réfrigérateur consommera beaucoup plus d'électricité pour maintenir la température idéale.
- Dis à tes parents de **dégivrer le réfrigérateur** : dès 5 mm de givre, il consomme 30% d'électricité en plus.
- Avant de faire fonctionner le lave-linge ou le lave-vaisselle il faut **bien le remplir**. En lavant les vêtements à **30 ou 40°** au lieu de 90°, tes parents consommeront 3 fois moins d'énergie en ayant un linge toujours aussi propre !



Le chauffage

- **Baisse la température dans ta chambre la nuit.** Quand on est sous les couvertures en hiver, il n'y a pas besoin de mettre le chauffage aussi fort que dans la journée.
- Pense à **fermer les rideaux et les volets la nuit.** Ils préserveront la pièce du froid extérieur.
- Avec un **système de programmation du chauffage**, tes parents pourront mieux régler la température tout au long de la journée et réaliser une économie de 10 % sur leur facture d'énergie.
- Les convecteurs, c'est comme les lampes : **dépoussiérés** régulièrement, ils seront plus performants.
- À l'école ou à la maison, si tu as trop chaud et que le chauffage est allumé, demande à tes parents ou à l'instituteur **d'éteindre ou de baisser le chauffage** plutôt que d'ouvrir les fenêtres.



La cuisine

- Choisis **le feu ou la plaque électrique qui a la même taille que ta casserole** ou ton récipient. Ainsi tu n'utiliseras pas plus d'énergie que nécessaire.
- En faisant bouillir 1,5 l d'eau dans une casserole **avec un couvercle**, c'est 4 fois plus d'énergie économisée que sans couvercle.
- Si tu utilises une plaque électrique tu peux **l'éteindre un peu avant la fin de la cuisson**. Comme elle reste chaude pendant quelque temps ton plat continuera de cuire. Mais le mieux pour la cuisson, ce sont **les plaques à induction**.



L'éclairage

- À chaque fois que tu quittes une pièce, que ce soit à l'école ou à la maison, **pense à éteindre la lumière**. Ça ne sert à rien de la laisser allumée s'il n'y a personne dedans !
- Dis à tes parents de **dépoussiérer régulièrement les ampoules**. Elles donneront plus de lumière.
- Quant aux **ampoules basse consommation** pour les éclairages longue durée, elles durent 8 fois plus longtemps que les ampoules classiques et consomment 3 à 5 fois moins d'énergie.

- Et pour lire ou travailler, **Mets-toi à la lumière du jour**. En te plaçant à côté d'une fenêtre, c'est bien plus agréable et plus économique que de lire avec un éclairage électrique.



L'eau chaude

- **Prends plutôt des douches** que des bains. Tu utiliseras moins d'eau et moins d'énergie pour la chauffer.
- **Ne laisse pas l'eau couler quand tu te laves les dents**. Ouvre le robinet uniquement quand tu veux te rincer la bouche. S'il est ouvert le temps que tu te brosses les dents pendant **3 minutes** tu as gaspillé près de **18 litres d'eau** !
- **Un mitigeur** pour la baignoire, l'évier ou le lavabo permet de régler immédiatement l'eau à la température désirée et donc d'éviter une consommation d'eau chaude inutile.



Les transports

- Quand l'école est juste à côté, c'est bien dommage de prendre la voiture ! Propose à tes parents d'y aller **à pied, à vélo ou en bus**.
- Et pour aller faire les courses en ville, **le bus ou le tramway** sont aussi rapides que la voiture et même plus en cas de bouchon.



Les achats

- **Utilise moins de papier et du papier recyclé**. Cela permet de protéger les forêts et de consommer moins d'énergie pour le fabriquer.
- **À la rentrée, évite d'acheter des fournitures scolaires jetables et en plastique**. Le bois naturel et les stylos rechargeables sont meilleurs pour l'environnement.
- **Qui dit achats, dit déchets**. N'oublie pas le tri sélectif pour favoriser le recyclage.
- Si tu vas faire les courses avec tes parents, propose leur de **choisir plutôt des fruits et légumes de saison**, produits dans la région. Les fruits et légumes qui ont mûri dans un camion, c'est moins bon et il faut beaucoup d'énergie pour les ramener de pays lointains.