



Coordonnées

Nous rendre visite à : www.socialwatt.eu
Courriel de contact : contact@socialwatt.eu

Suivez-nous sur les médias sociaux :



@SocialwattH2020



SocialWatt



SocialWatt



Le projet SocialWatt a reçu un financement de l'Union européenne
Le programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union européenne, dans le cadre de la convention de subvention n° 845905.



SOCIALWATT

Changez votre comportement

Économiser l'énergie &
réduire vos coûts énergétiques

Guide du citoyen pour changer les comportements liés

Chauffez et rafraîchissez votre maison... et économiser de l'argent.

La majeure partie de l'énergie consommée dans un ménage est destinée au chauffage et à la climatisation des locaux (>60 %).

Cependant, les ménages peuvent atteindre le même degré de confort thermique en adoptant certains des conseils suivants :

Chauffez votre maison mais à un niveau de température raisonnable, afin d'atteindre un confort thermique, en fixant votre thermostat à 20-21°C en hiver.

Vous pouvez garder votre maison fraîche pendant l'été par le réglage de la température de l'air conditionné à 25-26°C.

Faites l'entretien de votre système de chauffage / refroidissement (par exemple, chaudière ou climatisation) car cela garantit sa pérennité et peut réduire les consommations d'énergie et minimiser les pertes d'énergie.

Installer un système programmable ou un thermostat intelligent, pour ajuster automatiquement la température aux heures où vous n'êtes pas chez vous ou à la nuit quand vous dormez.

Installer des robinets thermostatiques sur les radiateurs pour être en mesure de contrôler indépendamment la température de chaque pièce.

Gardez vos émetteurs de chauffage dégagés, c'est-à-dire ne pas les couvrir ou mettre un grand canapé devant eux, car cela absorbe une grande partie de la chaleur.

Sceller les fuites d'air autour des portes, fenêtres et autres ouvertures (par exemple, ajouter du calfeutrage autour des fenêtres si vous voyez les éventuelles fissures et ajoutez un coupe-froid/joint d'étanchéité au bas des portes pour réduire les pertes de chaleur.

Pendant l'hiver, les jours ensoleillés, ouvrez vos rideaux et stores pour laisser entrer la chaleur du soleil. Fermer les stores la nuit pour réduire les pertes de chaleur.

Pendant l'été, gardez vos rideaux et vos stores fermés pendant la journée afin de bloquer la lumière du soleil et vous garder la fraîcheur, tandis que aérer votre maison la nuit pour assurer la circulation de l'air frais au sein de la maison.

Economisez de l'eau chaude

La consommation d'énergie pour la production d'eau chaude représente une proportion importante (environ 15 %) de l'énergie totale consommée par les ménages. Les mesures suivantes peuvent aboutir à des économies d'énergie significatives liées à l'utilisation de l'eau chaude :

Isoler votre chauffe-eau et vos conduites d'eau chaude en utilisant des couvertures, des manchons de tuyaux ou des enveloppes de tuyaux pour empêcher les pertes de chaleur. C'est notamment important pour les tuyaux extérieurs de l'eau chaude et du chauffage solaire.

Utiliser moins d'eau chaude, par exemple, prendre une douche au lieu d'un bain et passer moins de temps sous la douche.

Utilisez la capacité de programmation de votre système de production d'eau chaude afin qu'elle soit produite qu'en cas de besoin. Vérifiez régulièrement s'il y a des fuites dans les systèmes d'eau pour minimiser l'eau chaude perdue et par conséquent l'énergie perdue.



Améliorez votre éclairage et

assurez-vous d'utiliser les appareils électriques de manière raisonnable.

L'éclairage et l'utilisation des appareils électriques représente une proportion significative (environ 15 %) de l'énergie totale consommée par les ménages. Les ménages peuvent réaliser des économies d'énergies en mettant en œuvre les mesures suivantes pour l'éclairage :



Efficacité énergétique de l'éclairage

Remplacer les ampoules incandescentes traditionnelles par des ampoules à faible consommation d'énergie, telles que les ampoules fluocompactes (CFL) ou les diodes électroluminescentes (LED). Ces lampes sont jusqu'à 80 % plus efficaces et leur durée de vie est nettement plus longue.

Niveau de luminosité

Lors du remplacement des ampoules, décidez du niveau de luminosité nécessaire. Choisissez en fonction des lumens et non de la puissance, car ce n'est plus un moyen fiable de mesurer la luminosité d'une ampoule.

Éteindre les lumières

"Éteignez les lumières lorsque vous quittez une pièce. Vous pouvez également utiliser une cellule photoélectrique ou un détecteur de mouvement pour que les lumières s'éteignent automatiquement lorsque vous quittez la pièce".

Lumière naturelle

Profitez de la lumière naturelle, par exemple en ouvrant vos rideaux et vos stores, en utilisant des miroirs et en peignant vos murs avec des couleurs claires.

● Cuisson

"Utilisez une casserole de la bonne taille pour votre table de cuisson et mettez un couvercle sur elle pour réduire les pertes de chaleur".

Minimisez le nombre de fois où vous ouvrez la porte du four et ne le laissez pas ouvert trop longtemps lorsqu'il est utilisé.

"Évitez de préchauffer le four lorsque c'est possible, car ce n'est pas essentiel dans la plupart des cas (sauf si vous faites de la pâtisserie)".

Éteignez le four plus tôt, car les aliments continueront à cuire pendant que le four refroidit.

Utiliser de petits appareils électroménagers, tels qu'un four à micro-ondes, pour cuisiner ou réchauffer de petites quantités de nourriture, car celles-ci consomment moins qu'un four conventionnel.

Utilisez une cocotte-minute pour faire cuire les aliments plus rapidement.

Remplissez la bouilloire avec la quantité d'eau que vous en avez réellement besoin.

La cuisine est une activité quotidienne nécessitant de l'énergie. Il y a de nombreux conseils que vous pouvez suivre pour réduire l'énergie que vous consommez pendant que la cuisine.

● Réfrigérateur

Ajustez la température de votre réfrigérateur entre 1 à 4°C et de votre congélateur à -18°C, tant pour des raisons de santé que pour réduire la consommation d'énergie.

Gardez votre réfrigérateur et votre congélateur loin de toute source de chaleur, comme un four, une plaque de cuisson ou un radiateur et assurez-vous que votre réfrigérateur soit suffisamment ventilé.

Ne mettez que des aliments froids dans le réfrigérateur car les aliments chauds vont augmenter la température intérieure.

Dégivrez régulièrement si votre réfrigérateur ne comporte pas de système anti-givrage (no frost).

Ouvrez la porte de votre appareil le moins possible et pour le moins de temps possible.

Décongelez vos aliments 24 heures à l'avance dans le réfrigérateur pour aider votre réfrigérateur à rester froid.

Ne remplissez pas trop votre appareil, car l'air doit pouvoir circuler.

Un réfrigérateur est un appareil qui fonctionne en permanence tout au long de la journée. Il est important de mettre en œuvre des mesures pour réduire sa consommation énergétique.

Appareils pour le lavage

La consommation des machines à laver, des lave-vaissells et des sèche-linge est très dépendante de leur utilisation. Les conseils suivants vous aideront à consommer moins d'énergie lors de l'utilisation de ces appareils.



Régalez la bonne température, car cela affecte de manière significative la consommation d'énergie de votre machine à laver. Lavage à 30°C ou à 40°C est idéal pour la plupart des vêtements.



Gérer la charge. La plupart des machines à laver et des lave-vaisselle utilisent la même la quantité d'eau et d'énergie qu'ils soient complets ou à moitié plein, il est donc plus efficace d'utiliser l'appareil à pleine capacité sans le surcharger.



Séchez votre linge à l'extérieur si possible, au lieu de l'utilisation du sèche-linge qui consomme une quantité importante d'énergie.



Il existe des moyens simples de réduire notre consommation d'énergie dans notre vie quotidienne, sans changer la qualité de notre vie. En utilisant l'énergie plus précisément, la demande et le coût de l'énergie peut être réduit, jusqu'à 20%.

Dispositifs électroniques

Un certain nombre d'appareils électroniques sont utilisés dans notre vie quotidienne, comme les ordinateurs portables, les ordinateurs de bureau, les téléviseurs, les téléphones portables et les imprimantes. Ceux-ci consomment de l'énergie, même lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Le site les conseils suivants peuvent permettre de réduire l'énergie consommée par les appareils électroniques :



Assurez-vous que les appareils électroniques soient éteints ou débranchés lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Tout ce qui est en mode veille continue à consommer de l'énergie même lorsqu'il semble être éteint.



Utilisez des blocs multiprises intelligents, car ils couperont l'alimentation des appareils électroniques qui ne sont pas utilisés.



Utilisez le mode économie d'énergie ou veille ou éteignez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé pendant une petite période de temps.



Utilisez le mode d'économie d'énergie de votre appareil, s'il est disponible. Bien que cela limite dans une certaine mesure les performances de l'appareil, elle permet de réduire la quantité d'énergie consommée.

Qui sommes-nous ?

Universitaires:



Compagnies d'énergie:

