

Les dix conseils ci-dessous peuvent vous aider à mieux maîtriser votre consommation d'énergie, mais aussi à réduire vos coûts et votre impact sur l'environnement. La balle est dans votre camp.

1. Chauffage

- Si vous abaissez d'un degré la température de votre habitation, les frais de chauffage diminuent de 5 %.
- La chaleur se diffuse mieux dans les pièces s'il n'y a pas de meubles devant les radiateurs.

2. Eau chaude

- Une douche de dix minutes par jour peut coûter jusqu'à 2 000 couronnes par an.
- En munissant d'économiseurs d'eau vos robinets et votre pomme de douche, vous pouvez diminuer de moitié votre consommation d'eau.
- Réglez la température du chauffe-eau sur 60 degrés.

3. Appareils en veille

- Les appareils en veille consomment inutilement de l'électricité. Cela concerne les téléviseurs et tous les appareils à télécommande, les ordinateurs et les chargeurs de piles. Éteignez-les, car cette consommation à vide représente un coût inutile.
- Utilisez une multiprise avec un interrupteur que l'on peut couper quand les appareils ne sont pas utilisés.

4. Cuisine

- Pour faire bouillir l'eau en consommant le moins d'énergie possible, utilisez une bouilloire électrique.
- Si vous faites bouillir l'eau dans une casserole, le couvercle permet d'économiser environ 30 % d'énergie.
- Dégelez les aliments au réfrigérateur plutôt qu'au four micro-ondes.

5. Conservation des aliments

- Les réfrigérateurs et les congélateurs consomment beaucoup d'énergie étant donné qu'ils fonctionnent en permanence. Quand il sera temps d'en changer, choisissez un modèle moins énergivore, doté du label A+ ou A++.
- Pour limiter votre consommation d'électricité, veillez à bien régler la température du congélateur (-18 degrés) et du réfrigérateur (env. +5 degrés) et à dépoussiérer l'arrière.

6. Éclairage

- Les ampoules basse consommation et les ampoules LED permettent de réduire aisément votre facture énergétique. Chaque ampoule remplacée par une solution plus efficace peut représenter une économie de centaines de couronnes.
- Choisissez des luminaires et des ampoules qui éclairent bien. Évitez les ampoules à incandescence et les ampoules halogènes énergivores, surtout pour les lampes qui restent allumées longtemps.

7. Vaisselle et lessive

- Vous pouvez économiser de l'énergie en remplissant bien le lave-vaisselle ou le lave-linge et en limitant la température de lavage.
- Quand vous faites votre lessive, choisissez une vitesse d'essorage rapide qui consomme moins d'électricité et permet au linge de sécher plus vite.

8. Facture d'électricité

- La production d'électricité occasionne de nombreux problèmes environnementaux. En choisissant de l'électricité à base d'énergies renouvelables comme l'énergie éolienne ou hydraulique (p.ex. avec le label Bra Miljöval), vous pouvez réduire votre impact environnemental. Revoyez votre contrat de fourniture d'électricité et choisissez activement votre fournisseur, vous pourrez ainsi réduire vos coûts et votre impact environnemental.

9. Énergies nouvelles

- Si habitez dans une maison individuelle chauffée directement à l'électricité ou au mazout, envisagez une autre solution. Le raccordement au chauffage urbain ou l'installation d'une chaudière à granulats ou d'une pompe à chaleur est souvent rentable et très bénéfique pour l'environnement. La chaleur solaire est un bon complément.

10. Transports

- Si vous conduisez, choisissez une voiture écologique, adoptez une conduite « douce » et veillez à ce que vos pneus soient correctement gonflés. Votre consommation de carburant pourra ainsi diminuer de 20 %.
- Préférez le train à l'avion, car son rendement énergétique est plus de 50 fois supérieur. Faites aussi plus de vélo...

Appellez nos conseillers au 08-29 11 29 pour une consultation téléphonique en suédois ou en anglais. Permanence du lundi au vendredi, de 9 heures à 17 heures.

Le site www.energiradgivningen.se donne des informations en suédois. Le service de consultation énergétique (Energirådgivningen) de votre commune prodigue des conseils impartiaux et gratuits pour vous aider à réduire votre facture énergétique et votre impact sur le climat.

