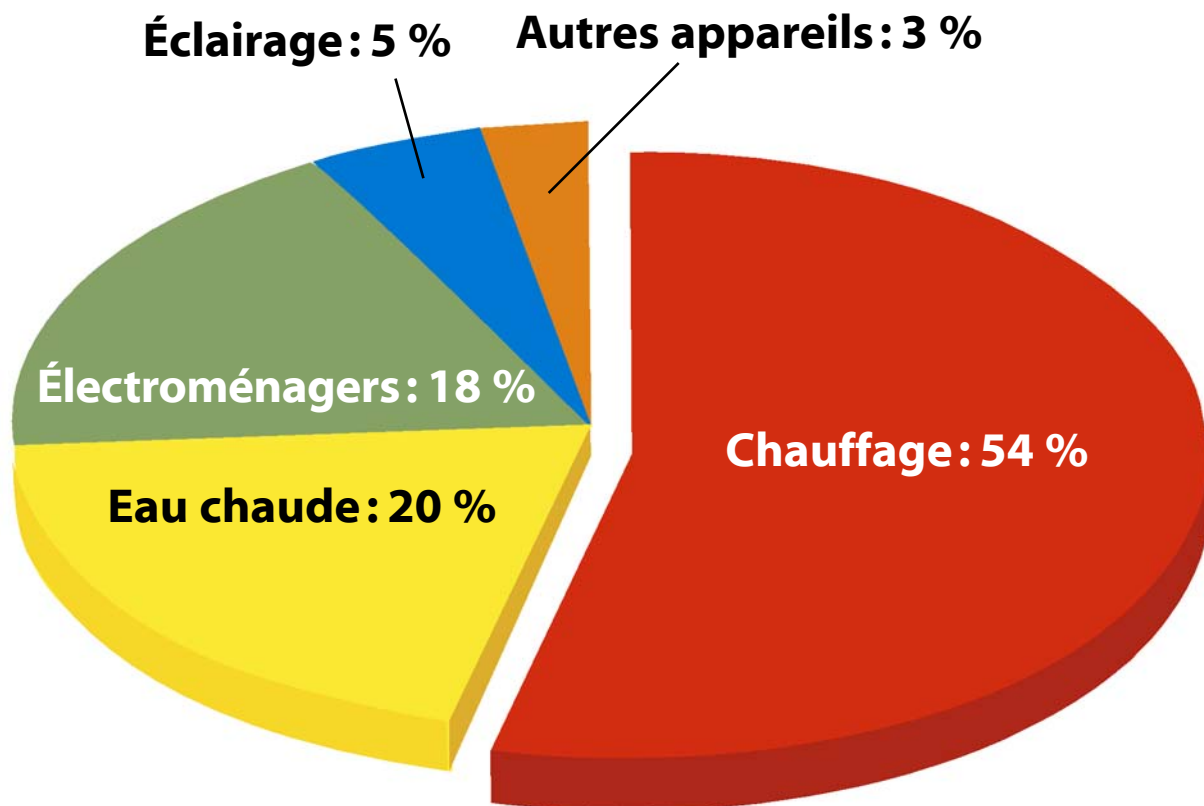


# TRUCS ET ASTUCES POUR RÉDUIRE VOS FRAIS D'ÉNERGIE

CHAUFFAGE - CLIMATISATION - EAU  
APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS  
MATIÈRES RÉSIDUELLES - TRANSPORTS  
CONTRÔLE DE L'HUMIDITÉ  
LIENS INTERNET PERTINENTS

## RÉPARTITION DE LA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ POUR LES FOYERS CHAUFFÉS À L'ÉLECTRICITÉ



## CHAUFFAGE

- ✓ Maintenir la température de votre logement à environ 20°C (68°F).
- ✓ Abaisser la température du chauffage de 3 °C durant la nuit et lorsque vous quittez pour plus de 3 heures. Une diminution de 1°C représente une économie de 2 % sur vos frais de chauffage.
- ✓ Fermer les portes des pièces inoccupées ou pouvant être maintenues plus fraîches. Ne pas réduire la température de ces pièces sous 15 °C (59 °F).
- ✓ Pour éviter les pertes de chaleur, installer des rideaux en tissus aux fenêtres et les fermer durant la nuit et lorsque vous êtes absents.
- ✓ Faire inspecter les appareils fonctionnant au gaz ou au mazout une fois par année, de préférence en fin de saison de chauffage.
- ✓ Dégager les plinthes électriques, calorifères et autres sorties d'air chaud.
- ✓ Éviter de placer meubles ou objets volumineux devant les plinthes électriques.
- ✓ L'hiver, utiliser un ventilateur de plafond, à la vitesse la plus lente, dans le sens des aiguilles d'une montre afin de favoriser la circulation de l'air chaud.



## CLIMATISATION



- ✓ Recourir à la ventilation naturelle ou à un ventilateur de plafond pour rafraîchir la maison.
- ✓ Sélectionner le réglage le plus chaud du thermostat du climatiseur qui offre un niveau de confort acceptable. Un réglage de 25°C est recommandé.
- ✓ Ne pas laisser l'air chaud s'accumuler dans une pièce toute la journée pour ensuite régler le climatiseur au maximum afin de rafraîchir rapidement la pièce.
- ✓ Laisser l'appareil en marche plus tôt dans la journée afin qu'il rafraîchisse graduellement la pièce.
- ✓ Si la pièce n'est pas occupée pendant plus de quatre heures, régler le thermostat à 28°C.
- ✓ Régler le ventilateur de façon à ce qu'il fonctionne continuellement si vous avez besoin d'une circulation d'air pour maintenir les conditions confortables à l'intérieur.
- ✓ Utiliser le mode « ventilateur seulement » (si l'appareil en est doté) en soirée et tôt le matin afin de faire entrer dans la maison l'air frais de l'extérieur.
- ✓ Dans la mesure du possible, fermer toutes les portes de la pièce où le climatiseur est installé afin de garder l'air frais à l'intérieur.
- ✓ Éteindre les lumières et les appareils ménagers quand vous n'en avez pas besoin parce que ces derniers produisent de la chaleur.

## EAU

- ✓ Prendre une douche de 5 à 8 minutes plutôt qu'un bain.
- ✓ Utiliser un pommeau de douche à débit réduit avec un interrupteur de débit.
- ✓ Privilégier les robinets conçus pour économiser l'eau.
- ✓ Installer un réducteur de débit sur l'ensemble de vos robinets. Peu coûteux, il permet de réduire votre consommation d'eau de 60 % sans affecter la pression.
- ✓ Remplacer rapidement les rondelles de la robinetterie si vous détectez des fuites d'eau.
- ✓ Utiliser l'eau froide pour le lavage du linge et vous assurer que la laveuse et le lave-vaisselle soient bien remplis avant leurs utilisations.
- ✓ La température de l'eau chaude devrait se situer entre 55°C (131°F) et 60°C (140°F).
- ✓ Réparer rapidement les fuites d'eau.



# APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS



- ✓ Rechercher l'étoile ENERGY STAR® lorsque vous magasinez un gros appareil ménager. Le logo international ENERGY STAR® symbolise l'efficacité énergétique à son meilleur.
- ✓ Le produit étiqueté du symbole ENERGY STAR® vous permet de réduire de 30 à 50 % vos coûts énergétiques et frais d'utilisation.
- ✓ Laisser les couvercles sur les casseroles ce qui permet de diminuer le temps de cuisson.

- ✓ Éteindre le four quelques minutes avant la fin de la cuisson des aliments.
- ✓ Utiliser en priorité le four à micro-ondes, le four grille pain, la bouilloire et une mijoteuse.
- ✓ Refermer rapidement la porte du réfrigérateur et du congélateur.
- ✓ Attendre que les plats soient refroidis avant de les mettre au réfrigérateur.
- ✓ Mettre des bouteilles d'eau dans le congélateur s'il est presque vide.
- ✓ Laisser un espace suffisant derrière le réfrigérateur pour assurer une circulation de l'air (3 pouces du serpentin ou 5 pouces du derrière du réfrigérateur).
- ✓ Nettoyer le serpentin du réfrigérateur au moins une fois par année.
- ✓ Ne démarrer le lave-vaisselle que lorsqu'il est plein. Environ 85 % de l'énergie consommée par un lave-vaisselle sert à chauffer l'eau. Rincer votre vaisselle à l'eau froide et attendre qu'il soit plein avant de le mettre en marche. Utiliser le cycle court et laisser sécher la vaisselle en ouvrant la porte.
- ✓ Laver le linge à l'eau froide est généralement aussi efficace qu'à l'eau chaude.
- ✓ Faire essorer les vêtements à deux reprises.
- ✓ L'été, privilégier la corde à linge et l'hiver, la sècheuse.
- ✓ Nettoyer le filtre à charpie de votre sècheuse avant chaque utilisation.



# MATIÈRES RÉSIDUELLES



- ✓ Participer à la collecte sélective. L'objectif de récupération du gouvernement du Québec est de 60 % pour 2008. En 2006, on recyclait 48% des matières sur l'île de Montréal.
- ✓ Participer au compostage domestique. 69 % des ménages d'Halifax compostent, ce taux se situe à 41 % à Toronto et à 31 % à Vancouver. À Montréal, seulement 8 % des ménages compostent alors que l'objectif du gouvernement du Québec vise la récupération de 60 % des matières organiques en 2008.
- ✓ Vous adresser à l'Éco-Quartier de votre secteur pour obtenir des informations sur le compostage. Certains offrent des composteurs domestiques à très bon prix et des formations sur le compostage domestique.

# TRANSPORTS

- ✓ Privilégier la marche et le vélo pour les déplacements dans le quartier vous permettra aussi d'améliorer votre santé !
- ✓ Favoriser l'utilisation des transports collectifs : métro, autobus, covoiturage (*Allostop, Amigo express, etc.*).
- ✓ Utiliser l'autopartage de *Communauto*.
- ✓ Opter pour les voitures qui consomment moins d'essence et les hybrides.
- ✓ Vérifier la pression des pneus mensuellement (à froid). Des pneus mal gonflés augmentent de près de 10 % la consommation d'essence.
- ✓ Un véhicule automobile dégage 3 fois et demie son poids en polluants par année.
- ✓ Adopter une conduite écologique (et économique) en :
  - Respectant la limite de 100 Km/h sur l'autoroute.
  - Évitant le ralenti inutile et les accélérations brusques.
- ✓ Privilégier les produits locaux qui ne nécessitent pas de transport sur de grandes distances. Ce geste contribue également à soutenir l'économie locale.



# CONTRÔLE DE L'HUMIDITÉ

- ✓ Éviter de faire sécher les vêtements à l'intérieur en hiver. Plus un logement est humide, plus il est difficile à chauffer en hiver.
- ✓ Vérifier le taux d'humidité à l'aide d'un hygromètre, il devrait indiquer moins de 50 % en été et moins de 30% en hiver.
- ✓ Utiliser la hotte de cuisinière ou le ventilateur de la salle de bain pour évacuer un surplus d'humidité dans la maison. À défaut, entrouvrir une minute une fenêtre à l'avant et à l'arrière pour rétablir le taux d'humidité.
- ✓ Ventiler la salle de bain pendant et après une douche ou un bain. Avec un taux d'humidité de 60 % et plus, des moisissures pourraient se développer dans votre logement.



## LIENS INTERNET PERTINENTS

### PARTENAIRES DE COOPS EFFICACES ET ORGANISMES OEUVRANT POUR L'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Société Canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL): la bible de l'habitation au Canada [www.schl.ca](http://www.schl.ca)

Société de l'habitation du Québec (provincial): de nombreuses publications sur l'habitation [www.habitation.gouv.qc.ca/](http://www.habitation.gouv.qc.ca/)

Communauto: un service d'autopartage à Montréal (Longueuil et Laval), Québec, Gatineau et Sherbrooke [www.communauto.com/](http://www.communauto.com/)

Agence de l'efficacité énergétique du Québec [www.aee.gouv.qc.ca/](http://www.aee.gouv.qc.ca/)

Office de l'efficacité énergétique (OEE) fédéral [www.oeenrcan.gc.ca/](http://www.oeenrcan.gc.ca/)

Ville de Montréal: Environnement [ville.montreal.qc.ca/portal/page?\\_pageid=65,5274472&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=65,5274472&_dad=portal&_schema=PORTAL)

Equiterre: ÉconoLogis [www.equiterre.org/energie/index.php](http://www.equiterre.org/energie/index.php)

Option Consommateur: ÉconoLogis [www.option-consommateurs.org/conseillers/efficacite\\_energetique/](http://www.option-consommateurs.org/conseillers/efficacite_energetique/)

### RECYCLAGE ET COMPOSTAGE

Le compostage de A à Z [www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/zzzGUIDE\\_177.PDF](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/zzzGUIDE_177.PDF)

### CONSOMMATION

Coopérative la maison verte: Produits domestiques verts [www.cooplamaisonverte.com/fr/](http://www.cooplamaisonverte.com/fr/)

Carrefour de la consommation responsable [www.ethiquette.ca/index2.html](http://www.ethiquette.ca/index2.html)

Peintures récupérées du Québec [www.peinture.qc.ca](http://www.peinture.qc.ca)

Répertoire Énergide des climatiseurs individuels 2006 [oeenrcan.gc.ca/Publications/equipement/climatiseurs-indi-2006/pdf/room-air-conditionner-2006.pdf](http://oeenrcan.gc.ca/Publications/equipement/climatiseurs-indi-2006/pdf/room-air-conditionner-2006.pdf)

### MOUVEMENTS ET REGROUPEMENTS EN ENVIRONNEMENT / CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Réseau québécois des groupes environnementaux [www.rqge.qc.ca](http://www.rqge.qc.ca)

Gaia Presse: portail de nouvelles sur l'environnement au Québec [www.gaiapresse.ca](http://www.gaiapresse.ca)

Greenpeace [www.greenpeace.org/canada/](http://www.greenpeace.org/canada/)

Conseil régional de l'environnement de Montréal [www.cremtl.qc.ca](http://www.cremtl.qc.ca)

Action RE-buts [www.actionrebuts.org](http://www.actionrebuts.org)

Québec-Kyoto: Coalition de solutions [www.quebeckyoto.org](http://www.quebeckyoto.org)

GIEC: Groupe Intergouvernemental d'experts sur le climat (ONU) [www.ipcc.ch/languages/french.htm](http://www.ipcc.ch/languages/french.htm)