

# ÉCOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

## Gestes écologiques

Comment faire des économies d'énergie au quotidien ?

La consommation d'énergie représente une part non négligeable des **dépenses des ménages**. Il existe de nombreuses solutions pour réduire notre consommation énergétique, que ce soit des **réflexes** à prendre au quotidien ou des **petits équipements** à installer.

**P**as besoin d'habiter dans une cabane pour limiter notre consommation d'énergie, voici des **moyens simples** de faire des économies à son domicile !



### EAU

- Je préfère la douche au bain,
- J'utilise un éco-mousseur sur mes robinets pour réduire ma consommation d'eau,
- Je privilégie le lave-vaisselle rempli en mode « éco » plutôt que de faire la vaisselle à la main,
- Lorsque je me brosse les dents j'utilise un verre pour le rinçage au lieu de laisser couler l'eau...



### CHAUFFAGE

- Je baisse le chauffage dans les pièces inoccupées,
- J'évite de surchauffer mon logement. 19°C dans les pièces à vivre et 16°C dans les chambres (c'est suffisant)

- Je fais entretenir chaque année ma chaudière par un professionnel et je purge régulièrement mes radiateurs,
- J'installe des bas de porte devant les portes et des joints à mes fenêtres pour éviter les déperditions de chaleur...



### ÉLECTRICITÉ

- J'installe des ampoules LED,
- Je lave mon linge à basse température,
- Je privilégie le séchage des vêtements à l'air libre,
- Je dégivre mon réfrigérateur dès que la couche de givre dépasse 3 millimètres,
- Je branche mes appareils sur une multiprise avec interrupteur pour couper le courant facilement et ainsi éviter la veille prolongée...

Découvrez l'ensemble des éco-gestes en téléchargeant le **Guide « Gestes simples pour économiser »** sur le site de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie : [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr).



### Article du Parc naturel régional de l'Avesnois

Le Parc naturel régional de l'Avesnois –  
cour de l'abbaye 59550 Maroilles.

✉ [contact@parc-naturel-avesnois.fr](mailto:contact@parc-naturel-avesnois.fr)

☎ 03 27 21 49 56

🌐 [www.parc-naturel-avesnois.fr](http://www.parc-naturel-avesnois.fr)

## Ateliers autour de l'énergie

Des animations et des conseils pour adopter définitivement les éco-gestes !

Le centre communal d'action sociale (CCAS) et le Parc Naturel Régional de l'Avesnois (PNRA) mettent en place des animations pour adopter les éco-gestes.

**D**écouvrez comment réaliser des économies d'énergie avec les ateliers de sensibilisation organisés par le CCAS en partenariat avec le PNRA.

Réalisez les « **défis en 90 jours** » afin de vous sensibiliser à l'écologie. En multipliant les petits gestes, vous pouvez avoir un effet positif sur l'environnement. Vous apprendrez à adopter les bons réflexes et à utiliser les applications mobiles pour gérer au mieux votre consommation. Une **éco-box** vous sera **offerte** lors de la dernière séance !

Des animations seront proposées les **jeudis après-midi** à la Maison de la Solidarité jusque juin 2022.

Pour vous inscrire,  
contactez le CCAS :

✉ [ccas.jeumont@wanadoo.fr](mailto:ccas.jeumont@wanadoo.fr)

☎ 03 27 53 03 03

