Gedia
chaque jour, l'énergie

Réalisez des économies
d'énergie avec

LE GUIDE DES ECOGESTES

ENSEMBLE, ADOPTONS LES BONS GESTE !

Un écogeste peut tout changer !

Economiser l'énergie c'est diminuer son empreinte écologique et faire un geste pour préserver notre planète !

Avec ce guide, Gedia, vous invite à contribuer à la préservation de l'environnement et à la lutte contre le réchauffement climatique, en adoptant les écogestes au quotidien.

Qu'est ce qu'un Ecogeste ?

C'est un geste simple qui permet **d'économiser de l'énergie, de consommer de manière plus durable et de façon générale de réduire son impact sur l'environnement.**

A la maison comme au bureau nous pouvons tous adopter des écogestes de manière simple.

Nous avons le pouvoir de réduire la consommation d'électricité en France en adoptant des gestes simples. En décalant certains usages, vous contribuez à assurer l'alimentation en électricité de tous durant les périodes de tension sur l'approvisionnement.

Dès à présent, **chaque geste compte pour réduire votre consommation électrique et votre impact sur le système électrique.** Particuliers, entreprises, industries et collectivités locales : **nous avons tous un rôle à jouer !**

1 degré en moins chez vous, c'est 7 % d'énergie économisés !

1 écogeste
peut faire la différence

Plus d'information sur
gedia-reseaux.com

#1 L'énergie

GRÂCE À QUELQUES GESTES SIMPLES, vous pouvez diminuer votre consommation d'énergie

CHAUFFAGE

Le chauffage est un poste important de votre facture d'énergie. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour diminuer votre consommation.

- Enfilez un pull au lieu de monter le thermostat.
- Mettez le chauffage en hors gel en cas d'absence prolongée.
- Baissez le chauffage en cas de courte absence.
- Installez un thermostat programmable qui diminue la température la nuit et l'augmente le matin (15% d'énergie économisés).
- Installez des robinets thermostastiques sur chaque radiateur (5% d'énergie économisés).
- Fermez les volets la nuit ou tirez les rideaux pour éviter les pertes de chaleur.
- Fermez les portes des pièces peu chauffées.
- Dépoussiérez et/ou purger les radiateurs régulièrement.

Les température idéales dans votre logement

SALLE DE BAINS
> 22 °C recommandés pendant la toilette.
> 16 à 17 °C le reste du temps

PIÈCES DE VIE
> 19 à 20 °C lorsque ls pièce occupées.
> 16 à 17 °C le reste du temps

CHAMBRES
> 17 °C recommandés la nuit ou lorsque la chambre et inoccupée.
>19 à 20 °C lorsque la pièce est occupé

Eteignez vos lumières inutiles et économisez jusqu'à 10% d'électricité !

1 écogeste
peut faire la différence

Plus d'information sur
gedia-reseaux.com

ÉCLAIRAGE

NOS CONSEILS PRATIQUES :

- Remplacez vos ampoules incandescentes ou halogènes par des ampoules LED (2% d'énergie économisées).
- Utilisez le plus possible la lumière naturelle en plaçant les plans de travail sous les fenêtres.
- Enlevez régulièrement la poussière sur les ampoules (40% d'éclairage en plus).

APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

NOS CONSEILS PRATIQUES :

> Utilisez des appareils électroménagers dont l'efficacité énergétique est supérieure à A+.
> Évitez le prélavage de vos textiles (15% d'électricité économisé).
> Décalez l'utilisation de vos machines après 22h et privilégie le mode éco (3% d'énergies économisées).
> Dégivrez régulièrement réfrigérateur et congélateur et dépoussiérez une fois/an la grille d'aération à l'arrière.
> Privilégiez des plaques à induction et des fours basse consommation.
> Éteignez les plaques électriques avant la fin de cuisson (elles continuent de dégager de la chaleur).
> Pensez à mettre un couvercle sur votre casserole quand vous faites bouillir de l'eau (4 fois moins d'énergie consommée).
> Vérifiez que votre ballon d'eau chaude chauffe uniquement en heures creuses (12% d'énergies économisées).

Lavez votre linge en mode éco et économisez jusqu'à 45 % d'électricité !

Eteignez vos appareils en veille et économisez jusqu'à 10% d'électricité !

1 écogeste
peut faire la différence

Plus d'information sur
gedia-reseaux.com

APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES

NOS CONSEILS PRATIQUES :

> Préférez les ordinateurs portables et les tablettes aux unités centrales plus énergivores.
> Équipez-vous d'une multiprise coupe-veille PC/TV qui permet de couper automatiquement ces
> appareils.
Débranchez les consoles de jeux, les chargeurs et autres appareils en veille (TV, ...).
> Utilisez des multiprises à interrupteur

SOBRIÉTÉ NUMÉRIQUE

NOS CONSEILS PRATIQUES :

> Taper des mots-clés précis dans le moteur de recherche, créer des favoris ou encore rentrer directement l'adresse du site.
> Fermer les onglets peu ou pas utilisés.
> Supprimer régulièrement les cookies et les téléchargements.
> Préférer les réunions en audio plus qu'en Visio.
> Connecter l'ordinateur à la box en filaire et le téléphone en wifi.
> Limiter le nombre d'applications ouvertes pouvant être en tâche de fond.
> Supprimer les spams, nettoyer les listes de diffusion, se désabonner des newsletters non lues,...
> Limiter le nombre de destinataires et les envois inutiles, et alléger les pièces jointes quand elles sont nécessaires (fichiers compressés, PDF basse définition...)

#2 L'eau

GRÂCE À QUELQUES GESTES SIMPLES, vous pouvez diminuer votre consommation d'eau

SALLE DE BAIN

NOS CONSEILS PRATIQUES :

> Préférez les douches rapides (moins de 5 minutes) aux bains.
> Coupez l'eau pendant le savonnage et le brossage des dents.
> Installez des mousseurs sur les robinets. Le débit est ainsi réduit de 30 à 50 %.
> Installez une douchette économe qui limite le débit d'eau. À la clé, c'est jusqu'à 75 % d'eau économisée !

LINGE ET VAISELLE

NOS CONSEILS PRATIQUES :

> Utilisez le mode éco.
> Ne prélavez pas la vaisselle avant de la mettre dans le lave-vaisselle.
> Remplissez complètement votre lave-linge ou votre lave-vaisselle avant de l'utiliser.

JARDIN

NOS CONSEILS PRATIQUES :

> Installez un système d'arrosage automatique en goutte-à-goutte.
> Installez un collecteur d'eau de pluie. Pour une toiture de 100 m2 , c'est 70 m3 d'eau gratuite par an.

#3 Déplacements

NOS CONSEILS PRATIQUES :

- Privilégiez les mobilités douces : marche à pied, vélo, trottinette, rollers, etc.
- Préférez les transports en commun (train, bus, ...) ou le covoiturage pour diminuer vos émissions de CO2 .
- Adoptez une conduite en douceur pour éviter une surconsommation de carburant polluante. Faites contrôler régulièrement votre véhicule.

1 écogeste
peut faire la différence

Plus d'information sur
gedia-reseaux.com

L'énergie est notre avenir économisons la !

Gedia,

votre énergie d'avenir

1 écogeste
peut faire la différence

Pour tout renseignement
gedia-reseaux.com

Accueil à Dreux
7 rue des fontaines
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00
sur RDV uniquement