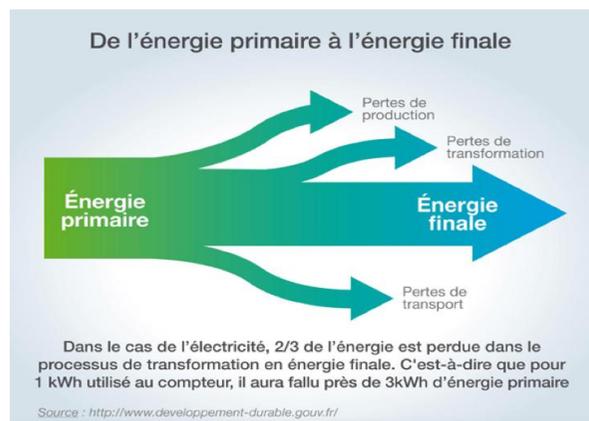


L'impasse environnementale et climatique qui advient nous appelle à nous recentrer sur nos **besoins réels** et à *repenser nos espoirs en la technique comme unique solution*.

**Économiser l'énergie** et inventer des façons nouvelles de satisfaire nos **besoins** se révèle un enjeu majeur de notre civilisation du 21<sup>e</sup> siècle.



### Se chauffer

- Isoler sa maison (Cf. plaquette « Rénover Construire Écologique » en Rhône Crussol)
- Paramétrer la température à 18/19° dans les pièces à vivre et 16/17° dans les chambres.
- Baisser le chauffage en cas d'absence prolongée.
- Fermer les volets dès que la nuit tombe.
- Bloquer les entrées d'air froid

### Cuisiner

- Utiliser un cuit-vapeur à trois étages pour cuire séparément des aliments différents.

- Mettre un couvercle sur les casseroles permet d'économiser 30% de l'énergie.

- Utiliser un four solaire d'avril à octobre



- Utiliser une marmite norvégienne : Avant la fin de la cuisson normale, éteindre le feu et placer le faitout dans un vieux manteau ou dans une coque isolante de votre fabrication.



- Pour les petites quantités, utiliser un mini-four (Puissance 1200W contre 3500W pour un grand four, en moyenne)
- Pour réchauffer un plat, l'empiler sur une casserole déjà sur le feu.

### Laver

- Régler la température de l'eau chaude à 50° maximum
- Isoler les tuyaux et le ballon d'eau chaude
- Laisser le mitigeur en position froide, pas en position intermédiaire
- Installer des réducteurs de débit sur les robinets
- Faire fonctionner le lave-linge ou lave-vaisselle uniquement lorsqu'ils sont pleins
- Privilégier le programme « ECO » de ces appareils.
- Débrancher le lave-linge du secteur. Même éteint, il consomme l'équivalent d'un cycle de lavage par 24h soit environ 85 kWh par an.
- Supprimer le sèche-linge. Cela prolonge la durée de vie des textiles. Le mistral est idéal pour ventiler le linge et lui donner une odeur de fraîcheur.



- Supprimer le lave-vaisselle pour les familles de moins de 4 personnes et faire sa vaisselle dans 5 L d'eau. Proposer aux invités de participer à la vaisselle à la

place de vous offrir des tulipes de Hollande.

- Un lave-vaisselle consomme en moyenne 10 litres d'eau et entre 230 et 300 KWh par an (*source Que choisir*).

### Travailler/Regarder

- Garder ses équipements tant qu'ils sont opérationnels.

- S'équiper léger. Voir si des équipements font double emploi : tablette avec ordinateur ?

- Porter ses équipements hors d'usage en déchetterie ou en magasin qui ont des circuits de recyclage.

- Débrancher les ordinateurs, TV, console de jeux quand ils ne sont pas utilisés

- Éteindre la box quand vous n'en avez pas besoin, en veille elle consomme 200 KWh/an.

- Diminuer la taille des écrans : maximum 80 cm de diagonale soit 31 pouces pour les télé.

- Imprimer que ce qui est indispensable

- Alléger vos mails : Limiter le nombre de destinataires et les pièces jointes.

- Ne regarder que les vidéos nécessaires  
Les data center utilisent au minimum 1% de la consommation électrique mondiale.

- Éclairage : remplacer les ampoules par des LED et éteindre en sortant d'une pièce.

### Acheter

- Les appareils électriques classe A (classification 2021) ou A+++ (2020)

- Les appareils avec un indice de réparabilité de 8/10.

### Se déplacer

- En bus, en train : le temps de conduite libéré peut être utilisé à travailler, lire, se relaxer, discuter.  
Une voiture consomme 50% de carburant en plus au 1er km.

- A pied pour les déplacements de moins de 1km.

En vélo pour les trajets de 1 à 20 km.

C'est bon pour la santé

Plus rapide que la voiture en ville et permet de se garer au plus près de ses courses.

Écologique, l'utilisation d'un vélo classique émet 0 CO<sub>2</sub>

Trouver son itinéraire sur le site « géovélo » option « sécurité »

### Yapluka – Crussol en transition

Association a pour objet de promouvoir la transition énergétique, écologique, sociale, sur nos territoires, en toute indépendance et en étroite coopération avec tous les groupes, mouvements, collectivités territoriales et structures associatives ayant le même but.

Association YAPLUKA  
CEP du prieuré  
Place Louis Alexandre Faure  
07130 Saint Péray  
Mail : [yapluka07@orange.fr](mailto:yapluka07@orange.fr)  
Tel. : 04 75 40 49 96  
Facebook :  
[@yaplukacrussolentransition](https://www.facebook.com/yaplukacrussolentransition)

**LA SOBRIETE**

**ECONOMISER  
L'ENERGIE AU  
QUOTIDIEN**



**yapluka**  
Crussol en transition