



Revoyons notre consommation d'énergie à l'approche du froid

C'est à ce temps-ci de l'année que l'on réalise à quel point l'été est vite passé. On laisse place à l'automne et à ses couleurs vives, pendant que nos jardins gèlent et que nos maisons se réchauffent! Alors, comment rester écolo quand le temps se refroidit?



Selon certaines études, le chauffage représente plus de la moitié de la consommation annuelle en énergie d'un foyer. Voilà donc une avenue à explorer si vous souhaitez réduire vos coûts énergétiques. Il est recommandé de garder son domicile à une température de 20 degrés Celsius. Pour les frileux, admettons que ce n'est pas l'idéal... mais il n'y a rien comme de bons bas de laine ou un coton ouaté confortable pour améliorer votre bien-être à peu de frais! Optez pour nos produits québécois qui sont de bonne qualité et inévitablement plus écologiques, puisqu'ils ne prennent ni l'avion ni le bateau.

Vos fenêtres sont parées de rideaux en tissu? En les fermant durant la nuit ou lorsque vous sortez, vous diminuerez les pertes de chaleur. En revanche, gardez-les grands ouverts pendant les heures d'ensoleillement. Pensez aussi à dégager les conduits d'air chaud et les calorifères pour une meilleure diffusion de la chaleur. Si vous aimez bricoler, vous pouvez fabriquer un panneau de chauffage solaire, ce qui n'est pas si compliqué à faire. Vous trouverez sur Internet plusieurs sites illustrant la marche à suivre. Soyez certain de faire vérifier le tout par un maître-électricien.

Quand vient le temps d'aller au lit, baissez le chauffage de 3 ou 4 degrés. Il semble que dormir nu serait plus propice au réchauffement corporel que dormir habillé! Pourquoi? Parce qu'un pyjama ne permet pas la circulation optimale du sang. Autre avantage : la baisse de température du corps, quand nous entrons dans les couvertures froides du lit, provoque une sensation de somnolence. C'est tout indiqué pour un sommeil plus réparateur. Même que de dormir sans pyjama aiderait à brûler davantage de calories pour le maintien de la température interne.

Accueillons l'hiver de manière écolo et ayons du plaisir tout en utilisant mieux nos ressources!



Pour consulter une de nos chroniques déjà parues, visitez notre site Internet à www.bficanada-quebec.com. Afin de visiter le lieu d'enfouissement technique de BFI Canada, à Terrebonne, contactez André Chulak au 450 474-7222, ou à andre.chulak@bficanada.com

**Le développement durable, ça commence
chez vous et ça se poursuit chez nous.**