



19°C LE JOUR,
16°C LA NUIT,
C'EST SUFFISANT.



1°C de moins,
c'est **7 %**
de gagné
sur la facture.



Gestes simples

- Utilisez un **thermomètre** pour régler la température de chauffage :

le jour  19°C la nuit  16°C

Absence de plus de 2 heures : 16°C
Absence de plusieurs jours : 12 à 14°C

- Réguler la température **selon les pièces** et selon **les moments de la journée** peut vous faire économiser 15 % sur votre facture de chauffage.
- Nettoyez** et dégagez vos radiateurs pour qu'ils diffusent mieux la chaleur.
- Purgez** les radiateurs à eau.
- Évitez** l'utilisation **des poêles à pétrole et à butane** qui produisent beaucoup d'humidité, peuvent être dangereux et coûtent plus cher en fonctionnement.



Achats malins

- L'entretien régulier** : une chaudière bien entretenue est plus sûre et consomme moins.
- Le thermostat d'ambiance** : bien utilisé, son achat est rentabilisé en moins de deux ans.
- Isolants** : posés en plaques entre les radiateurs et les murs non isolés, autour des conduites et de la chaudière.



Le saviez-vous ?

Les chauffages d'appoints : les radiateurs à **bain d'huile** sont plus **confortables** que des convecteurs.

FERMEZ BIEN LES VOILETS ET RIDEAUX LE SOIR !



L'utilisation
des volets
et rideaux
économise
**5 % à 10 %
d'énergie.**



Gestes simples

- **Aérez** 5 minutes en grand, c'est suffisant. Assurez-vous que les radiateurs soient éteints.
- Vérifiez l'**étanchéité** de vos fenêtres.
- Évitez d'installer les lits, canapés, bureaux... près des **parois froides** (fenêtres, murs vers l'extérieur).
- Fermez les volets et rideaux pour emprisonner un volume d'air **sec et immobile** : celui-ci devient alors isolant.
- En hiver, profitez de la chaleur du soleil à travers les **vitres exposées au sud** : c'est gratuit !



Achats malins

- Des **joints** : posez-les autour des fenêtres et des portes et vérifiez l'état des mastics. Vous pouvez ainsi économiser jusqu'à 100 € par an !
- Des **rideaux** : choisissez-les épais pour la nuit.
- Des **isolants** : vérifiez votre isolation et n'hésitez pas à la remplacer (grenier, cave, fenêtres,...).



Le saviez-vous ?

Les **grilles de ventilation** doivent être dégagées et nettoyées au minimum tous les ans.

ENTRETENEZ VOS ÉQUIPEMENTS !



Un appareil bien entretenu permet **10 % d'économies** et dure jusqu'à **2 fois plus longtemps.**



Gestes simples

- Un **contrat d'entretien** avec un professionnel : il vous garantit un entretien régulier.
- Un **ramonage** préserve la santé de votre chaudière... et la vôtre ! Le ramonage des équipements au bois est obligatoire au moins une fois par an.
- Réglez les **thermostats** et **programmateurs** et faites-les vérifier tous les ans.
- Les propriétaires occupants et les locataires sont responsables de l'entretien des équipements.



Achats malins

- Le **thermostat d'ambiance** améliore le confort et délivre une chaleur constante et sans à-coup.
- Les **robinets thermostatiques** complètent une régulation centrale pour moduler le chauffage dans les pièces occupées par intermittence ou bénéficiants d'apports de chaleur gratuits : soleil, électroménager, occupants,...
- **Détecteur de monoxyde de carbone** : il prévient tout risque d'intoxication.



Le saviez-vous ?

Le **monoxyde de carbone** est un gaz toxique qui se dégage quand les appareils de chauffage sont **privés d'air, pas entretenus**, ou quand le conduit de fumée est obstrué.

PRENEZ UNE DOUCHE PLUTÔT QU'UN BAIN.



Une douche
rapide
consomme
**10 fois
moins d'eau**
qu'un bain.



Gestes simples

- Éteignez le chauffe-eau ou la chaudière pendant les **vacances**.
- Utilisez de préférence l'eau froide pour des **besoins courts**...
- Douchez-vous économe: **arrêtez l'eau entre les rinçages** et ne restez pas trop longtemps

Douche rapide	15 litres
Douche longue	60 litres
Bain	150 litres

- Faites **détartre** votre ballon d'eau chaude : jusqu'à 50 % d'économie d'énergie.



Achats malins

- Les **réducteurs de débit** (mousseurs) s'adaptent sur toutes les robinetteries, réduisent le débit d'eau de 30 % à 50 % et donnent à l'eau une agréable sensation de légèreté.
- Un **stop douche**, des **limitateurs de débit** ou des **mitigeurs thermostatiques**, ils évitent le gaspillage pendant les réglages.
- Une **douchette économe** équipée d'un système à turbulence fractionne les gouttes d'eau et divise ainsi la consommation par deux.
- De **l'isolant** pour les canalisations et le ballon.
- Avez-vous pensé au chauffe-eau solaire ? Il peut vous apporter jusqu'à 70 % d'énergie gratuite !



Le saviez-vous ?

La température de votre **ballon d'eau chaude** doit être comprise **entre 55°C et 60°C**, pour éviter le développement des bactéries et l'entartrage des équipements.

ATTENTION AUX FUITES !



Une fuite
de votre
chasse d'eau
pendant un an
peut remplir une
piscine !



Gestes simples

- **Ne laissez pas couler l'eau** inutilement pendant la toilette et la vaisselle...
- **Placez une bouteille en plastique pleine d'eau** dans le **réservoir** des anciennes chasses d'eau et économisez 1,5 litre à chaque utilisation.
- **Fermez le robinet d'arrivée générale** (près du compteur) lors de vos longues absences...
- **Observez** si votre **compteur d'eau** a varié pendant la nuit. Si oui, il y a une fuite...
- Si vous lavez votre voiture, utilisez une **station qui recycle l'eau**.



Achats malins

- **Des joints** : changez ceux des robinets usés pour éviter les goutte-à-goutte.

Fuite	Volume annuel	Coût annuel
Robinet qui goutte	7 à 35 m³	85 €
Mince filet d'eau	140 m³	340 €
Chasse d'eau	250 m³	607 €

- Une **chasse d'eau économe** : à volume réduit, à double commande ou avec dispositif d'arrêt, elle permet de réduire d'un tiers la consommation.
- **L'étiquette énergie** : consultez-la lors de l'achat de votre futur électroménager, elle indique aussi les consommations d'eau.



Le saviez-vous ?

40 % de l'eau potable d'un foyer est utilisée dans les chasses d'eau. Avec des **toilettes sèches**... plus de consommation d'eau et **plus de fuites** !

COUVREZ LES RÉCIPIENTS !



La consommation des appareils de cuisson peut varier du simple au double.



Gestes simples

- Baissez la **puissance** dès l'ébullition, le temps de cuisson sera le même à gros ou petit bouillon et ne faites bouillir que la **quantité d'eau nécessaire**.
- Utilisez un **autocuiseur**, la cuisson y est plus rapide.
- Utilisez le **nettoyage à pyrolyse** seulement quand votre four est chaud, cela consommera moins d'énergie.
- Réservez le **micro-ondes** au réchauffement de **petites quantités**, évitez les utilisations longues (décongélation, plats) où il consomme autant d'énergie qu'un four électrique.
- Utilisez un **thermos** pour maintenir chaud votre café.



Achats malins

- Avec le **gaz naturel**, la cuisson est 2 fois moins coûteuse que l'électricité ou le butane.



Le saviez-vous ?

L'utilisation d'un « **cuiser thermos** » (caisse isolée dans laquelle on place la casserole chaude) économise 70 % d'énergie .

DÉGIVREZ FRÉQUEMMENT VOS APPAREILS.



À partir d'un
demi centimètre
de givre,
ils
consomment
30 %
de plus.



Gestes simples

- Utilisez un thermomètre afin d'y ajuster la **bonne température** : réfrigérateur, +4°C et congélateur, -18°C, pas moins !
- Couvrez vos plats ! Le dégagement de vapeur provoque la **création de givre**.
- Vérifiez l'**étanchéité de la porte** en y coinçant une feuille de papier : si vous la retirez facilement, les joints sont à changer.
- Placez les appareils **loin d'une source de chaleur** : four, radiateur, fenêtre au sud... Le congélateur peut être placé dans une pièce non chauffée.
- Laissez de l'espace entre la **grille arrière** et le mur. Maintenez-la propre, elle évacue la chaleur puisée dans l'appareil.



Achats malins

- Adaptez la taille de vos équipements à vos **besoins réels** : comptez 100 litres pour une personne et 50 litres par personne supplémentaire.
- Choisissez des appareils de **classe A++**, la consommation d'un appareil neuf peut varier du simple au triple.
- Faites attention aux appareils à froid ventilé, ils répartissent mieux le froid mais consomment jusqu'à 30 % en plus.
- Guide d'achat en ligne : www.guide-topten.com



Le saviez-vous ?

Réfrigérateurs et congélateurs consomment 30 % de l'électricité ! (hors chauffage et eau chaude).

CHOISISSEZ UN ÉCLAIRAGE PLUS ÉCONOME !



Les lampes fluo-compactes sont **5 fois + efficaces** que les halogènes.



Gestes simples

- Profitez au maximum de la **lumière naturelle**.
- **Éteignez** la lumière dans les pièces inoccupées.
- Multipliez les points lumineux **adaptés à chaque utilisation** : la lecture, le coin repas,...
- **Dépoussiérez** régulièrement les ampoules.
- Comme le radio-réveil, il est conseillé de placer les lampes de chevet à plus de 60 cm de la tête de lit **pour éviter les champs électriques**.



Achats malins

- Les ampoules basse consommation
 - Préférez les ampoules à **tubes en « U »** apparents : elles sont généralement plus efficaces !
 - Évitez les lampes trop bon marché, généralement avec une étiquette « B », qui risquent de ne pas durer.
 - Choisissez la qualité : elles ont aujourd'hui **un temps d'allumage** réduit et certains modèles sont adaptés aux **allumages fréquents**.
- Les LED sont adaptées à un **éclairage directionnel**, parfait pour la lecture, mais aussi en éclairage d'ambiance.



Le saviez-vous ?

L'éclairage représente le deuxième poste de consommation d'électricité (hors chauffage et eau chaude), après les appareils de froid !

L'UTILISATION D'UN LAVE-LINGE COÛTE AUSSI CHER QUE SON ACHAT.



Un lavage
à 30°C
consomme
3 fois moins
d'énergie qu'à 90°C.



Gestes simples

- Préférez une **machine bien remplie** que deux à demi-charge : elle consommera moins d'eau et moins d'énergie.
- Préférez les lavages à **basse température** : 1 à 2 kWh d'économie par lavage.
- Faites **sécher** si possible votre linge à l'air, sur un fil ou un séchoir.
- Utilisez la **fonction éco** pour les petites quantités...
- Si vous utilisez un sèche-linge, essorez à **1000 tours/minute minimum**.
- Un lave-vaisselle récent est plus **économe en eau** qu'une vaisselle à la main.
- Évitez les **surdosages de produits** utilisés en machine : ils sont plus polluants que ceux utilisés pour le lavage à la main.



Achats malins

- Préférez les classes **A et A+** : l'étiquette énergie précise la consommation en eau et électricité par lavage.
- Optez pour des **lessives en recharges**, c'est moins d'emballages et moins d'énergie consommé pour fabriquer les produits.



Le saviez-vous ?

Les nouvelles générations de machines peuvent être équipées d'un **raccordement à l'eau chaude**. Idéal pour le solaire ou le bois.

ATTENTION AUX VEILLES !



Les veilles
peuvent
consommer
autant
qu'un
réfrigérateur !



Gestes simples

- Débranchez les **chargeurs et transformateurs** non utilisés.
- Allumez les scanners, photocopieurs, imprimantes,... seulement quand vous vous en servez.
- Éteignez votre **écran d'ordinateur**, même pour des temps courts, car il supporte bien les allumages/extinctions.



Achats malins

- Optez pour les **multi-prises à interrupteur** : elles permettent de couper l'alimentation des appareils équipés de veilles.
- Recherchez certaines **fonctions économes**. Par exemple : la possibilité d'éteindre totalement un appareil tout en conservant sa programmation et l'heure.
- Préférez les téléviseurs **LCD ou LED** car ils consomment 4 fois moins que les écrans plasma.
- Choisissez les imprimantes à **jet d'encre** car elles consomment peu en fonctionnement et n'ont pas besoin de préchauffage.
- Privilégiez les produits bénéficiant du **label Energy Star**, ils consomment moins en fonctionnement et en veille.



Le saviez-vous ?

La consommation d'énergie d'un **modem Internet** peut vous coûter un **13^{ème} mois d'abonnement**. Pensez à l'éteindre la nuit et lors de vos absences.

POUR VOTRE ÉLECTROMÉNAGER, CHOISISSEZ LA BONNE COULEUR !

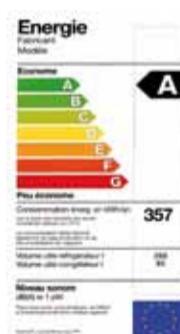


Entre
la classe
A et D,
les écarts
de consommation
peuvent atteindre **40 %**.



Achats malins

- Choisissez l'appareil répondant au **service recherché** : trop puissant ou trop gros, il consommera forcément plus pour le même usage.
- Utilisez l'**étiquette-énergie** :
 - Elle est obligatoire sur les réfrigérateurs, congélateurs, sèche-linge, lave-linge, lavantes-séchantes, lampes et fours électriques.
 - Elle indique la **consommation** de l'appareil en **kWh**. Cette indication vous permet de calculer le coût de fonctionnement de l'appareil pendant sa durée de vie.
- Soyez attentif aux autres indications : consommation d'eau, émissions de bruit, volume utile, efficacité de lavage ou d'essorage.



Le saviez-vous ?

Le site www.guide-topem.com peut vous aider à trouver des appareils économes en énergie : informatique, télévisions, électroménager mais aussi des lampes et même des voitures...

L'ÉNERGIE LA MOINS CHÈRE EST CELLE QUE L'ON NE CONSOMME PAS!



Une démarche
« NegaWatt »,
permet
de consommer
**2 fois
moins
d'énergie**
pour un même confort !



Pourquoi économiser l'énergie ?

- Les consommations d'énergies ont un **impact sur l'environnement** : pollution, déchets nucléaires, déforestation dans les pays pauvres, ... Cela contribue également à l'augmentation de l'effet de serre et à la raréfaction des ressources naturelles : énergies fossiles, bois, etc.
- **Le Facteur 4** désigne l'engagement de « diviser par un facteur 4 les émissions françaises de gaz à effet de serre du niveau de 1990 d'ici 2050 ».

Quelle famille êtes-vous ?

famille	Électricité <small>hors chauffage et eau chaude</small>	Chauffage		
	kWh	kWh	M ³ de gaz	stères de bois
Gaspi	3 000	20 000	200	14
Économe	1 500	5 000	50	3,5

- Cherchez les négaWatt :
 - **Comportements économes** : faites sécher le linge à l'air libre, éteignez les lumières, les veilles...
 - **Équipements sobres** : électroménager de Classe A++, chaudière et isolation performantes...
 - **Énergies renouvelables** : solaire, vent, bois...



Le saviez-vous ?

Une centrale électrique consomme **3 kWh d'énergie** sous forme de charbon, de gaz ou d'uranium, pour produire **1 seul kWh d'électricité**.