

Diminuer sa Consommation Énergétique chez Soi

& Agir pour l'Environnement



En 2022, la facture d'énergie représentait en moyenne 9,5% du budget annuel d'une famille. Sur cette facture qui ne cesse d'augmenter, 49% concerne l'énergie dédiée au logement dont 60% pour l'électricité (chauffage 66%, équipements 17%, eau chaude 11%, cuisson 6%).



Installez des thermostats, réglez-les à 19°C dans les pièces de vie et à 17°C dans les chambres (moins 7 % sur la facture par baisse d'un degré). Portez un pull si besoin !

Remplacez vos anciens appareils de chauffage électrique par une solution alternative comme une pompe à chaleur.

La nuit, fermez les volets, les stores et les rideaux pour limiter la déperdition de chaleur au niveau des fenêtres.

L'Hiver ...

Le Chauffage



Faites vérifier votre chaudière chaque année. Le mauvais entretien ou réglage d'une chaudière peut réduire son efficacité de 10%.

Eteignez le chauffage lorsque vous n'êtes pas dans le logement (travail, vacances...). Mettez en position "hors gel" si vous vous absentez longtemps,

Le matin, pensez à aérer chaque pièce pendant au moins 10 min pour chasser l'humidité de l'air ; une pièce humide met plus de temps à se réchauffer.

Calfeutrez votre maison en mettant un « boudin de porte » au bas de la porte d'entrée si celle-ci laisse passer l'air.



L'Eté ...

La Climatisation



Réglez la température à 5°C de moins que la température extérieure.

Evitez de laisser les portes extérieures ouvertes lorsque la climatisation fonctionne.

Pensez à entretenir régulièrement votre climatisation. Si elle est obstruée, elle consommera beaucoup plus !

Installer des rideaux thermiques sur les fenêtre des pièces exposées au soleil.

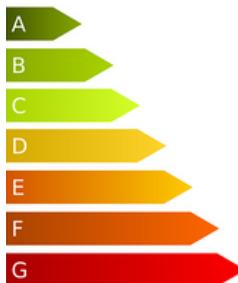
L'Eau Chaude

Entourez le ballon d'eau chaude et les tuyaux avec un isolant.

Réglez la température du chauffe-eau à 55 °C.

Eteignez le chauffe-eau lors d'une absence supérieure à deux jours.

Vérifiez la classe de consommation de vos équipements de cuisine pour opter pour le plus économique à l'achat.



Un four de classe A+++ permet de réduire la consommation d'énergie de plus de 70% par rapport à un four classé C.

Préférez les plaques à induction, moins énergivores (40%) que les plaques en fonte.

Dans la Cuisine ...

Les Bons Réflexes

Sortez vos aliments du réfrigérateur 15 min avant la cuisson. Mettez également les plats surgelés à dégeler dans le bas du réfrigérateur la veille de leur utilisation.



Pour une cuisson plus rapide, **placez un couvercle sur les casseroles** lors de la cuisson des aliments.

Faites une cuisson mixte de plusieurs aliments dans la même casserole (exemple : faire cuire des œufs et du riz simultanément).

Optez pour les programmes économiques, plus longs mais moins chauds.

Un programme à 30°C consomme 2 fois moins qu'un programme à 60°C.

Faites fonctionner ces appareils pendant les heures creuses si vous bénéficiez de cette option.

Evitez d'utiliser le sèche-linge très énergivore. Quand c'est possible, séchez toujours votre linge à l'air libre.

Réfrigérateur & Congélateur

Vérifiez que les thermostats ne sont pas réglés trop bas (5°C pour le réfrigérateur, -18°C pour le congélateur). Faites refroidir les aliments chauds en avant de les ranger à l'intérieur.

Dégivrez régulièrement votre congélateur. Il consommera moins d'énergie (40%) et aura une durée de vie plus longue. Évitez de le laisser vide.



Utilisez des autocuiseurs pour cuire vos aliments sous pression (gain de temps et jusqu'à 70 % d'économie d'énergie).

En fin de cuisson, optez pour la cuisson passive et éteignez les plaques pour profiter de l'inertie des plaques. Cela permet de réduire la consommation liée à la cuisine de 30%.

Évitez d'ouvrir sans arrêt la porte du four pour vérifier la cuisson. La chaleur s'échappe rapidement. Préférez le contrôle visuel.

Lave-Vaisselle & Lave-Linge



Évitez de les laisser en veille car 80% de la consommation d'électricité demeure.

La box internet représente 2% du total des consommations d'électricité. Pensez à l'éteindre ainsi que les autres appareils durant les vacances ou les week-ends.



Débranchez les chargeurs dès que les appareils sont suffisamment rechargés.

Utilisez les équipements numériques en mode économie d'énergie.

Préférez le wifi à la 4G et les appels téléphoniques à la visio.

Mettez-vous en mode avion dès que possible.

Ecoutez la musique en streaming plutôt qu'en vidéo.

Désactivez la lecture automatique des médias.

Côté Eclairage

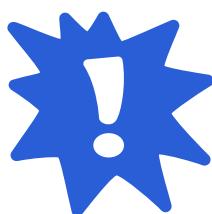
Éteignez la lumière en quittant une pièce.

Installez des ampoules LED. Elles utilisent 10 fois moins d'électricité qu'une ampoule à incandescence et 6 à 8 fois moins qu'une halogène. De plus, elles durent 25 fois plus longtemps contribuant ainsi à la diminution des déchets électroniques.



Adaptez la puissance de l'éclairage selon vos besoins. 20 W pour lire ou travailler, 5 W pour regarder la télévision.

Important



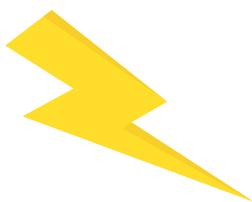
Suivez votre consommation d'énergie et ajustez-la. Vous pourrez ainsi réaliser jusqu'à 23% d'économie sur la facture d'électricité.

Analysez les données transmises par votre compteur communicant (Linky, Gazpar) et changez vos habitudes pour lisser les périodes de forte consommation.

Installez des thermostats connectés pour ajuster votre consommation en temps réel.

Voir plus Loin ...

dans la Transition Energétique



Les rénovations énergétiques permettent de diminuer la facture d'énergie, d'améliorer le confort thermique et de réduire l'empreinte carbone.

Isolez la toiture (40 % des pertes d'énergie)

Mettez des doubles vitrages performants aux fenêtres pour bénéficier d'une bonne isolation thermique.

Installez des panneaux photovoltaïques : retour sur investissement environ 8 années pour un gain de 30 à 60 % sur la facture d'électricité.