

## FICHE PRATIQUE



# Je fais des économies d'énergie

## L'ESSENTIEL

Je peux décider de réduire ma consommation d'énergie pour des raisons financières ou pour protéger l'environnement.

Des gestes simples peuvent me permettre de réduire ma facture d'énergie.

## LA FICHE

Réduire la consommation d'énergie est un enjeu financier et environnemental :

- **Enjeu financier** : dans un contexte de crise économique et sociale et d'augmentation des prix de l'énergie, 2 Français sur 3 estiment que leurs factures d'énergie représentent une part importante des dépenses totales du foyer.

- **Enjeu environnemental** : la raréfaction des ressources, la hausse de la température moyenne de la planète et la pollution sont sources de préoccupation.

Pour économiser l'énergie et réduire mes factures, je dois avant tout adopter des comportements économes, faciles à mettre en œuvre :

### 1 Chauffage

C'est le plus gros poste de consommation (65% des dépenses d'énergie). Pour le réduire :

- J'évite de surchauffer. La température conseillée est 19°C dans le salon et la salle à manger et 16°C dans les chambres.

- J'éteins les radiateurs quand les fenêtres sont ouvertes pour aérer.

- Lors de mon absence en journée, je laisse les volets et rideaux fermés pour conserver la chaleur et baisser le chauffage.

- Je baisse le chauffage dans les pièces inoccupées.

- Je purge régulièrement les radiateurs.

- Je fais entretenir tous les ans ma chaudière par un professionnel.
- J'installe un système de régulation et de programmation du chauffage.



**Astuce :** Baisser la température de 1°C, c'est 7% de consommation en moins.

**A savoir :** L'entretien annuel des chaudières est obligatoire. Une chaudière entretenue dure 2 à 3 fois plus longtemps et consomme 10% d'énergie en moins.

## 2 Eau chaude

- Je règle la température de l'eau chaude sanitaire entre 55°C et 60°C (ce réglage permet également de supprimer le risque de brûlure).
- J'isole les tuyaux et le ballon d'eau chaude.
- J'installe un mitigeur ou un robinet thermostatique.

## 3 Appareils électriques et éclairage

- J'éteins la lumière et les appareils électriques (TV, Hi-fi, ordinateur...) lorsque que je ne m'en sers pas.
- J'éteins les appareils plutôt que de les laisser en veille. Leur consommation en veille peut représenter jusqu'à 10% de ma facture d'électricité hors-chauffage.
- Je débranche les appareils électriques lorsque je ne les utilise pas : chargeur de portable, petit électroménager...
- Je dépoussière les lampes et abat-jour pour une meilleure luminosité.



**Astuce :** J'éteins les veilles des appareils Hi-fi, ordinateurs, TV... avec une multiprise munie d'un interrupteur.

## 4 Electroménager

### Réfrigérateur-congélateur :

- Je ne mets pas d'aliments encore chauds dans le congélateur ou le réfrigérateur.
- Je dépoussière les grilles arrière de ces appareils.
- Je dégivre dès que la couche de givre dépasse 3 mm.
- Je nettoie les joints des portes et je les change si besoin.
- Je ne place pas ces appareils près d'une source de chaleur (four ou fenêtre ensoleillée par exemple).

### Lave-linge :

- Je lave mon linge à basse température
- Je remplis entièrement mon lave-linge avant de le mettre en marche.
- Je fais sécher mon linge à l'air libre (le sèche-linge est très énergivore). Si ce n'est pas possible : j'essore bien le linge avant de le mettre dans le sèche-linge.



**Astuce :** 25% d'électricité économisée avec un lavage à 40°C au lieu de 60°C.

#### **Lave-vaisselle :**

- J'utilise la touche « Eco ».
- Je remplis entièrement le lave-vaisselle avant de le mettre en marche.
- Je nettoie régulièrement les filtres et joints de porte.

#### **Cuisson :**

- Je couvre les casseroles lorsque je fais bouillir de l'eau (cela divise par 4 la consommation d'énergie).
- Je démarre un nettoyage par pyrolyse à la fin d'une cuisson pour profiter de la chaleur déjà produite.

#### **En cas d'absence prolongée :**

- J'arrête la production d'eau chaude.
- Je débranche tous les appareils électriques.

#### **Remplacement ou achat de nouveaux équipements :**

L'installation d'équipements performants (pour le chauffage, l'électroménager, l'éclairage...), couplée à ces gestes, me permettra de réduire significativement ma consommation d'énergie.

Lorsque j'achète des nouveaux équipements, je préfère ceux les mieux classés sur l'étiquette énergie (A+++ à G) :



5

## **Travaux de rénovation**

Si je souhaite réaliser des travaux de rénovation énergétique dans mon habitation, je me renseigne en amont sur les travaux les plus utiles et sur les éventuelles aides financières.

> Voir : [je fais des travaux de rénovation pour économiser de l'énergie](#)



**Pour tout savoir sur vos démarches et vos droits :**

Consultez le site Internet [www.energie-info.fr](http://www.energie-info.fr) ou contactez-le

**0 800 112 212**

Service & appel  
gratuits