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.

Réduire sa consommation d'énergie : gestes simples et efficaces

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, 89% des foyers interrogés déclarent être préoccupés par leur consommation d'énergie.
- **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

- J'évite de surchauffer. Température conseillée : 19°C dans le salon, 16°C dans les chambres.
- J'éteins les radiateurs quand j'aère les pièces.
- En mon absence, je ferme volets et rideaux pour conserver la chaleur.
- Je baisse le chauffage dans les pièces inoccupées.
- Je purge régulièrement les radiateurs.

- ✔ Je fais entretenir ma chaudière chaque année.
- ✔ J'installe un système de régulation ou de programmation.

Astuce : Baisser la température de 1°C = 7% d'économie d'énergie.

> **À SAVOIR :** L'entretien annuel des chaudières est obligatoire. Une chaudière bien 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.
- ✔ 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 quand je ne les utilise pas.
- ✔ Je ne laisse pas les appareils en veille : cela représente jusqu'à 10% de ma facture.
- ✔ Je débranche les petits appareils inutilisés.
- ✔ Je dépoussière les lampes et abat-jour pour une meilleure luminosité.

Astuce : J'éteins les veilles avec une multiprise à interrupteur.

4 Électroménager

Réfrigérateur-congélateur :

- ✔ Je ne mets pas d'aliments chauds au frais.
- ✔ Je dépoussière les grilles arrière.
- ✔ Je dégivre dès que 3 mm de givre apparaissent.
- ✔ Je nettoie et change les joints si besoin.
- ✔ Je les éloigne des sources de chaleur.

Lave-linge :

- ✔ Je lave à basse température.
- ✔ Je remplis le tambour avant chaque cycle.
- ✔ Je sèche mon linge à l'air libre.
- ✔ Si sèche-linge, j'essore bien le linge avant.

Astuce : 25% d'électricité économisée en lavant à 40°C au lieu de 60°C.

Lave-vaisselle :

- ✓ J'utilise la touche « Eco ».
- ✓ Je le remplis entièrement avant usage.
- ✓ Je nettoie les filtres et joints régulièrement.

Cuisson :

- ✓ Je couvre les casseroles pour économiser l'énergie (consommation divisée par 4).
- ✓ Je profite de la chaleur résiduelle pour le nettoyage par pyrolyse.

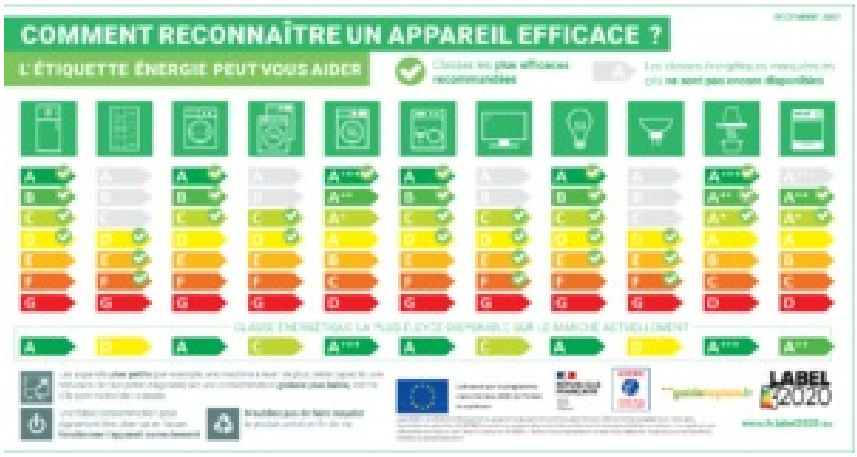
En cas d'absence prolongée :

- ✓ Je coupe la production d'eau chaude.
- ✓ Je débranche les appareils électriques.

Remplacement ou achat de nouveaux équipements :

L'installation d'équipements performants, combinée à ces gestes, me permet de réduire significativement ma consommation.

Je privilégie les équipements classés A+++ à G sur l'étiquette énergie :



5 Travaux de rénovation

Avant tout projet, je me renseigne sur les travaux prioritaires et les aides disponibles.

Le service public de la rénovation énergétique est accessible via :

- ✓ Le n° national : 0 808 800 700 (service gratuit + prix appel)
- ✓ Le site : https://france-renov.gouv.fr
- ✓ Les plus de 400 espaces conseil du réseau « France Rénov' »

Mots-clés : économie, consommation d'énergie, économies d'énergie, réduction consommation, facture énergie, efficacité énergétique, sobriété énergétique, gestes éco-responsables, comportement économe, transition énergétique, énergie.

énergie-info

Pour tout savoir sur mes démarches et mes droits :
Je consulte le site internet www.energie-info.fr ou je contacte le 0 800 112 212 Service & appel gratuits