



Guide des économies d'énergie

Faire des économies
d'énergie sans réaliser de
travaux ? C'est possible !
Retrouvez dans ce guide
tous nos conseils pour
alléger vos factures.

Domial 

Groupe ActionLogement



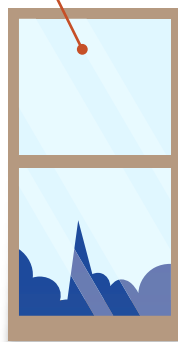
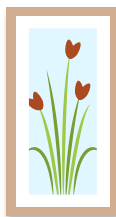
Eclairage

Il représente à lui seul 12% de la consommation d'électricité d'un ménage !

Eteignez les lumières dans les pièces non utilisées.

Dépoussiérez les lampes pour profiter d'une meilleure qualité d'éclairage.

Profitez un maximum de la lumière naturelle.



Pour aller plus loin...

Utilisez une multiprise avec interrupteur ! Cela permet d'éteindre simultanément tous vos appareils.

Programmez un coupe-veille automatique sur votre ordinateur par exemple. Cette démarche vous permettra de réaliser jusqu'à 66% d'économies sur l'audio-visuel.

Optez pour des ampoules basse consommation (LED).

Pensez à éteindre les télévisions et ordinateurs plutôt que de les laisser en veille.

La télévision représente **11%** de la facture d'électricité moyenne d'un ménage !

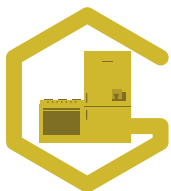
Le saviez vous ?

Chaque foyer dispose en moyenne d'une centaine d'appareils électriques !

2

Multimédia





Dans votre Cuisine

Réfrigérateur / Congélateur :

- Contrôlez la température de votre réfrigérateur : **4°C** mais aussi celle de votre congélateur : **-18°C**,
- Évitez d'installer les appareils froids à **proximité d'une source de chaleur** pour éviter toute surconsommation,
- Attendez le **refroidissement des aliments** avant de les ranger,
- Ne laissez pas la **porte ouverte** trop longtemps pendant le rangement des courses,
- Ne **surchargez pas** trop votre réfrigérateur : cela augmente sa consommation d'énergie,
- Pensez à **dégivrer régulièrement** votre réfrigérateur : à partir de **trois centimètres** de givre, il peut y avoir une surconsommation de 3%,
- Nettoyez la **grille arrière** du réfrigérateur une fois par an.

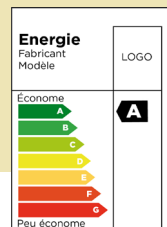
Le froid alimentaire représente 26% des dépenses en énergie !

Température idéale* : **19°C**

Pour aller plus loin...

Privilégiez des appareils électriques qui consomment moins d'énergie : pour ce faire pensez à consulter la classe énergétique de votre électroménager pendant l'achat.

Utiliser une cocotte minute permet de réduire le temps de cuisson et ainsi, la consommation d'énergie de **70%**.



Le saviez vous ?

Faire la vaisselle à la main coûte cinq fois plus en énergie et en eau qu'un lave-vaisselle.

Utilisez un couvercle sur poêles et casseroles pour éviter les pertes de chaleur.

Vous réaliserez jusqu'à 9% d'économies d'énergie !

Utilisez les programmes « eco » du lave-vaisselle et remplissez-le au maximum

N'ouvrez pas la porte du four pendant qu'il est en marche.

* température préconisée par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME)

Dans votre Salle de bain



**Ne faites pas comme Bob !
Prenez des douches !**

- Coupez l'eau pendant le savonnage,
- Utilisez un minuteur, ne dépassez pas 5min sous la douche.

Température idéale* :



19°C

22°C

(pendant la toilette)

Pour aller plus loin...

Utilisez un mousseur à fixer sur un robinet : celui-ci va réduire le débit d'eau et vous permettre de faire des économies.



Utilisez une douchette économe, sur le même principe que le mousseur, elle réduit le débit d'eau. Réalisez jusqu'à 75% d'économies !

14% du budget des ménages en électricité concerne l'eau chaude.

Le saviez vous ?

Le tarif de votre électricité diminue pendant les « heures creuses** ». Profitez-en pour faire tourner votre machine à laver (ou votre lave-vaisselle).

****12h-16h et 21h30-7h30**

(en évitant les nuisances sonores nocturnes et en respectant le repos de ses voisins), ces horaires peuvent varier selon le gestionnaire du réseau de distribution.

4

* température préconisée par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME)

Faites sécher votre linge sur un étendoir et non grâce à un sèche-linge. Vous économiserez jusqu'à 5% sur votre facture d'électricité.

Lave-linge :

- Privilégiez les lavages à basse température : 30°C consomment nettement moins qu'un lavage classique à 90°C. C'est jusqu'à **70% d'économies** !
- Entretenez-le ! Cela augmente sa durée de vie et vous permettra de réaliser des économies sur le long terme,
- Optimisez vos lavages en machine ! remplissez complètement votre machine avant de l'utiliser.



Dans les Chambres

Fermez les volets la nuit et installez des rideaux épais.

Vous réaliserez déjà 2% d'économies

Température idéale* :



17°C

(La nuit)

19°C

(La journée)

Pour aller plus loin...

Utilisez un thermostat pour contrôler la température de vos pièces en temps réel et éviter les dépenses énergétiques inutiles.

Le saviez vous ?

Réduire la température de 1°C permet d'économiser 7% d'énergie !

Ne brûlez pas de bougies ou d'encens, afin de ne pas contaminer votre air avec des polluants.

Aérez chaque pièce 5 à 10min par jour, même en hiver afin d'améliorer la qualité de l'air.

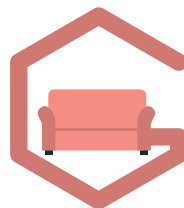
* température préconisée par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie (ADEME)



Température
idéale* :

19°C

Dans la pièce à vivre



Radiateur :

- Nettoyez régulièrement vos radiateurs, sans oublier de nettoyer le dessous !
- Ne placez aucun obstacle devant votre chauffage : meuble, rideau, décoration, etc,
- Évitez l'usage de chauffage d'appoint électrique ou gaz,
- Si la température extérieure remonte, profitez-en pour baisser votre chauffage.

Le saviez vous ?

Ne coupez pas complètement le chauffage si vous partez toute la journée. En effet, il consommera beaucoup plus le soir afin de remettre la pièce à la température souhaitée.

N'oubliez pas de fermer les portes des pièces peu chauffées !

Pour aller plus loin...

Vous pouvez équiper le bas de vos portes avec des coussins spécifiques afin de limiter la perte de chaleur.

Vous pouvez trouver ce type d'équipement dans n'importe quel magasin de bricolage.



* température préconisée par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME)

Eteignez les lumières dans les pièces non utilisées,

Dépoussiérez les lampes pour profiter d'une meilleure qualité d'éclairage,

Profitez un maximum de la lumière naturelle.

Pensez à éteindre les télévisions et ordinateurs plutôt que de les laisser en veille.

Nettoyez vos radiateurs et ne placez rien devant,

N'utilisez pas de chauffage d'appoint, et coupez le chauffage uniquement si la température extérieure le permet,

Fermez les portes des pièces peu chauffées.



Entretenez votre Réfrigérateur / Congélateur / Lave-linge,

Utilisez un couvercle sur poêles et casseroles pour éviter les pertes de chaleur,

Utilisez les programmes « eco » des lave-vaisselle.

Faites des remplissages complets de votre lave-linge et lavez à 30°C pendant les heures creuses,

Prenez des douches de 5min et coupez l'eau pendant le savonnage,

Utilisez de préférence un étendoir à linge plutôt qu'un sèche-linge.

Fermez les volets la nuit et installez des rideaux épais.

Cuisez pour tout le monde en même temps, regroupez votre linge sale dans la même machine.

Vous verrez, en plus de gagner du temps, vous gagnerez de l'argent !



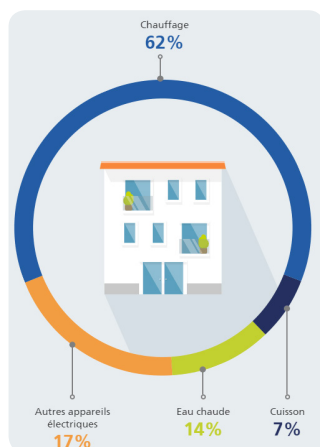
Eteindre les lumières en sortant
d'une pièce, fermer les portes,
entretenir son électroménager,
régler la température...

Il existe des dizaines de gestes
à adopter simplement au
quotidien pour alléger ses
factures !

Alors vous attendez quoi ?

Principales dépenses en électricité des ménages français

Source : EDF



Domial 

Groupe ActionLogement