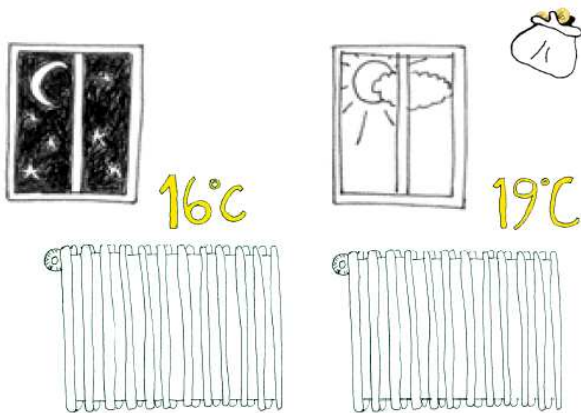
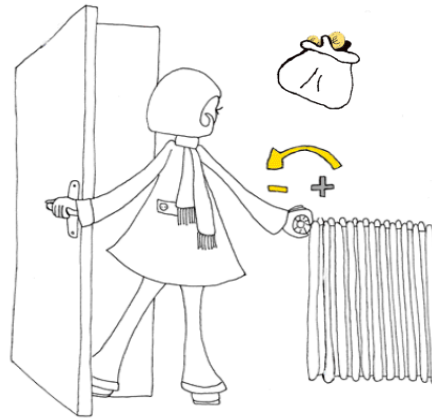


Eco - gestes sur le chauffage

Température de chauffage



Baisser la température en absence



Bien régler la température de chauffage

- **Faites entretenir votre chaudière** : économie de **3 à 5%** de combustible et garanti votre sécurité !
- **Utilisez un programmeur de chauffage pour adapter la température en fonction de votre présence**
- **Un thermostat d'ambiance est rentabilisé en moins d'un an et permet une économie de 15 à 25% sur la consommation de chauffage.**
- **Les robinets thermostatiques se placent dans les pièces avec apports « gratuits » : orientées au sud, cuisine, salon, ...**

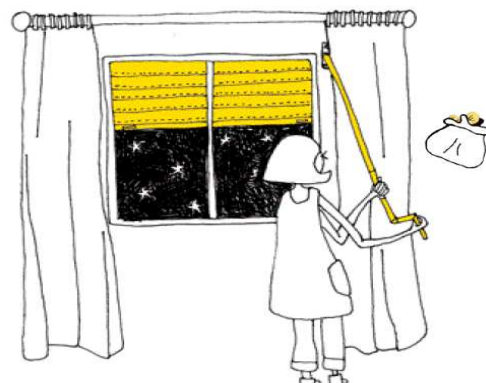
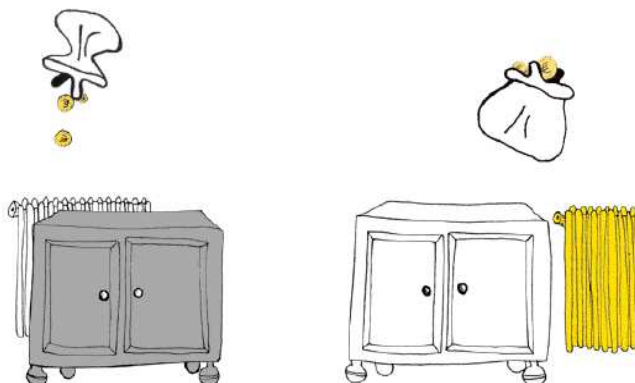


Numérotation de la vanne	Température de la pièce	
*	7°C	Hors gel
1	12°C	Absence longue
2	16°C	chambres
3	20°C	séjour
4	24°C	À éviter
5	25°C	À éviter

Réglage robinet thermostatique =>

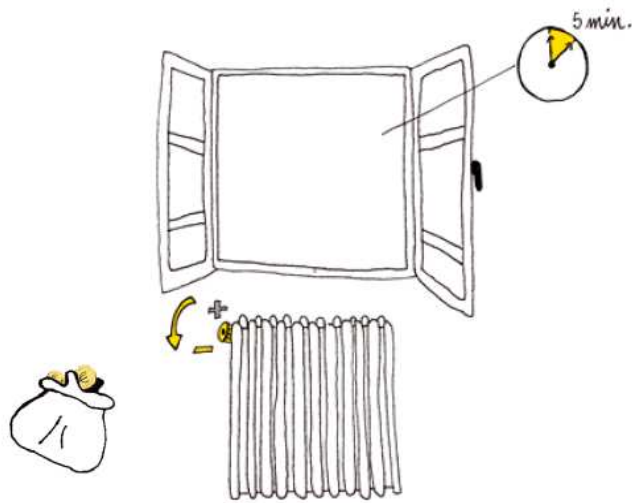


Ne pas gêner la diffusion de chaleur Fermer les volets / rideaux la nuit

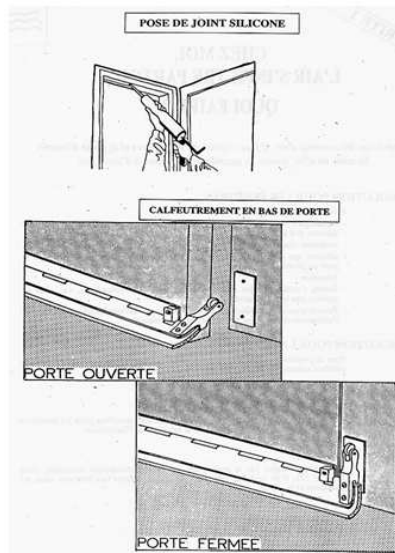


De même, ne pas mettre de torchon sur les radiateurs

Aérer efficacement : faire un courant d'air en ouvrant plusieurs fenêtres



Stopper les entrées d'air des portes et fenêtres



Ventiler ni trop ...

Calfeutrez portes et fenêtres :

La pose de joints en mousse et la remise en état des mastics permettent d'importantes économies.

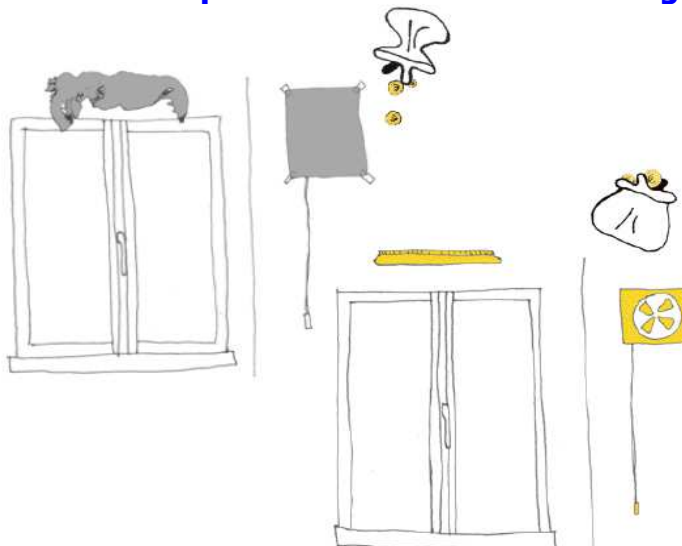
... ni trop peu :

Attention au calfeutrement des aérations indispensables :

- haute et basse en présence d'un appareil à gaz
- évacuation de la vapeur d'eau en cuisine et salle de bain
- ouverture des fenêtres dans les chambres le matin

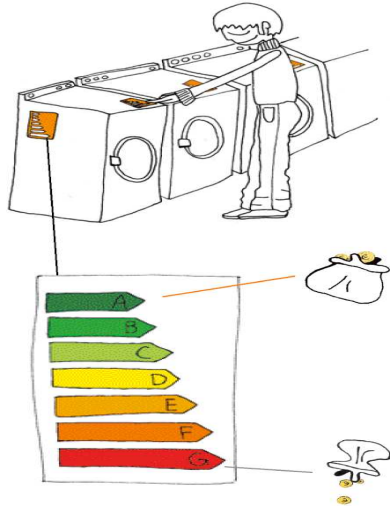
9

Attention : ne pas obstruer les aérations règlementaires

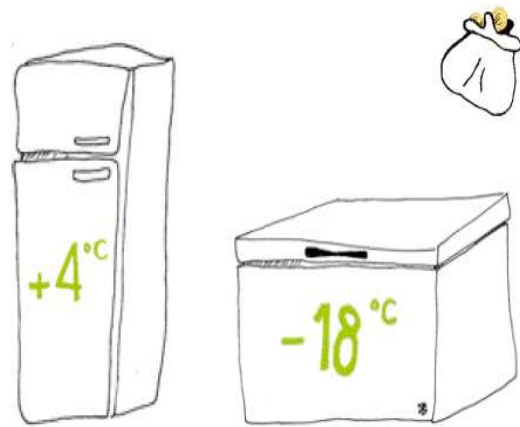


Eco - gestes sur la consommation électrique

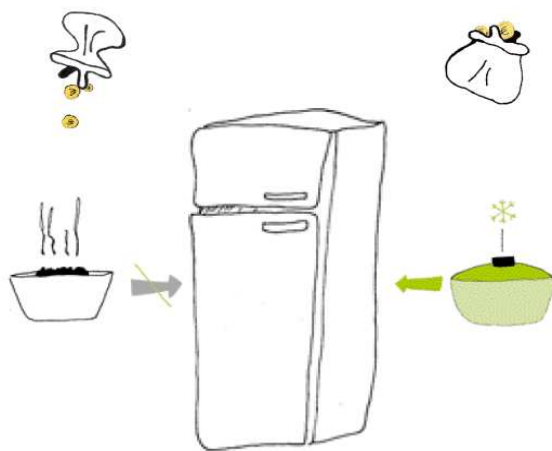
Choix des appareils électroménager



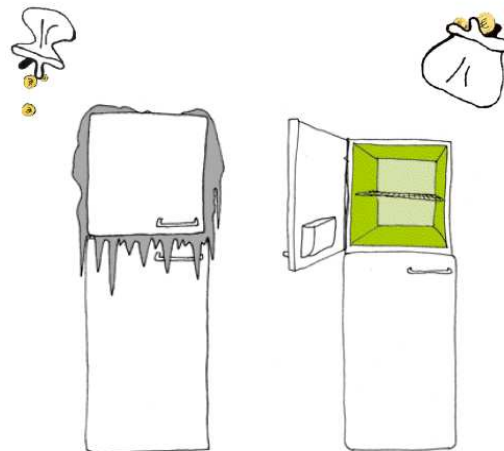
Régler la bonne température du réfrigérateur



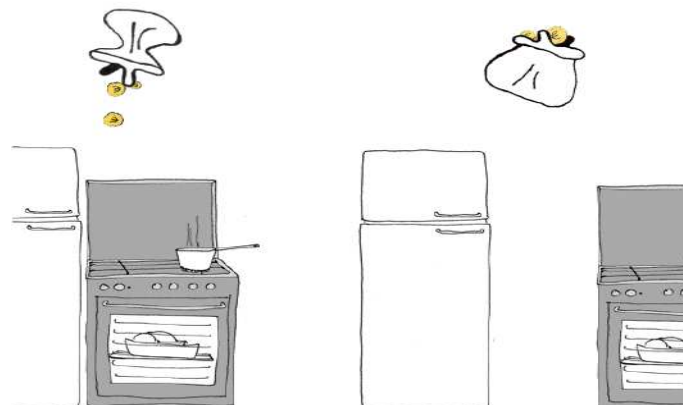
Dans le réfrigérateur : plats refroidis et couverts



Dégivrer votre congélateur



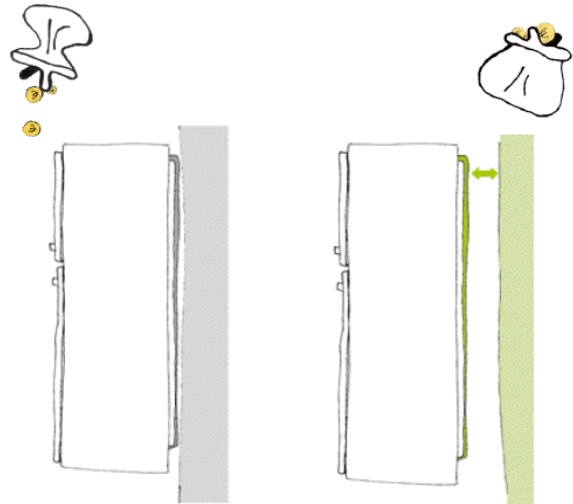
Ne pas mettre votre réfrigérateur prêt d'une source de chaleur



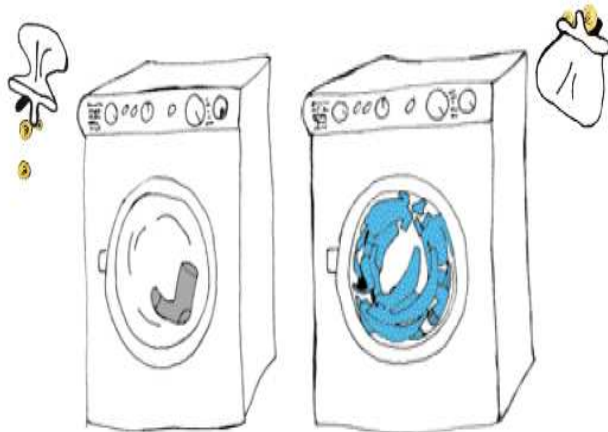
Dépeussierer la grille du réfrigérateur



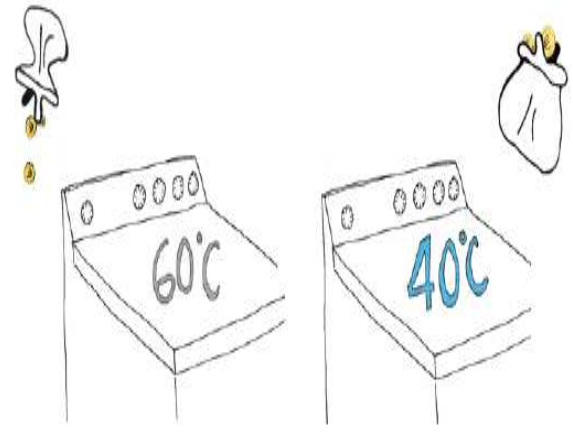
Ecarter votre frigo du mur



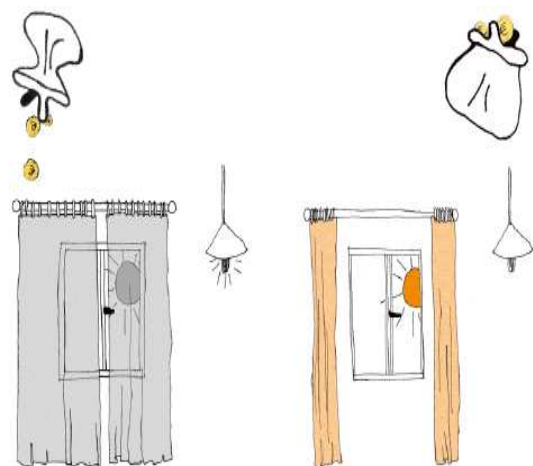
Bien remplir vos appareils



Eviter lavages à haute température



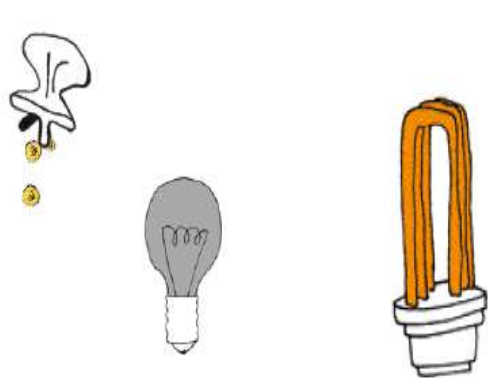
Privilégier l'éclairage naturel



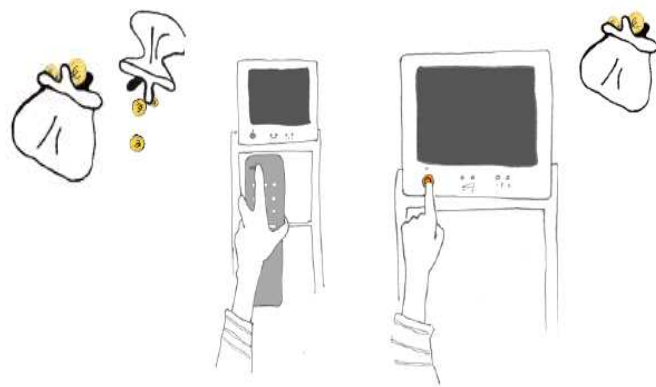
Eteindre la lumière en sortant



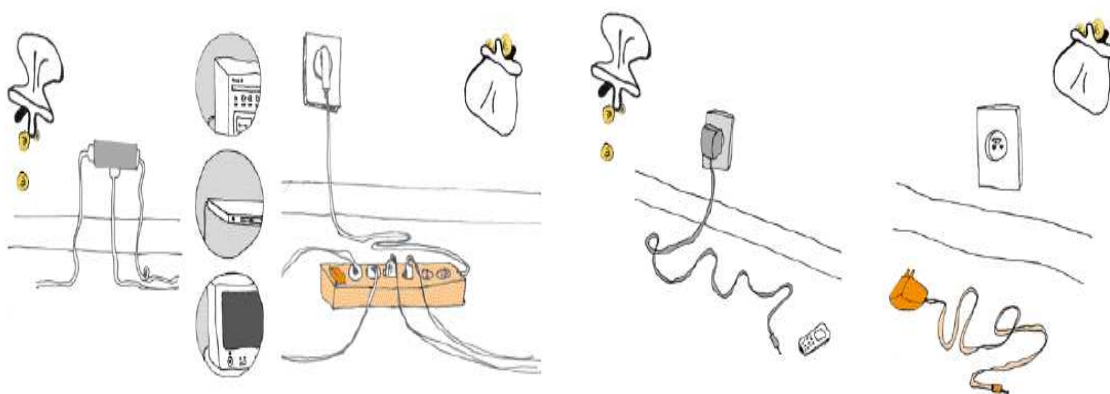
Remplacer vos lampes à incandescence par des lampes basse consommation



Couper les veilles inutilisées



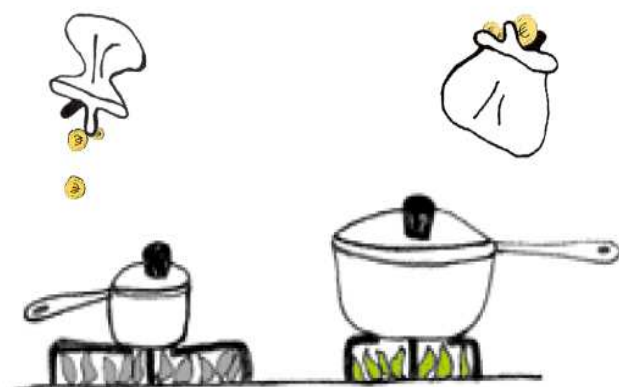
Ne pas laisser d'appareils branchés : utiliser des multiprises avec interrupteurs



Couvrir les casseroles

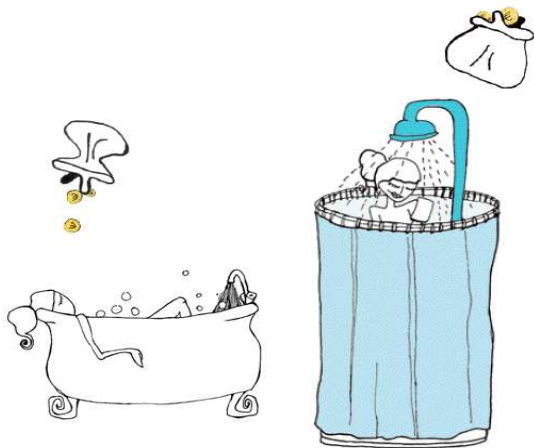


Feu adapté à votre casserole

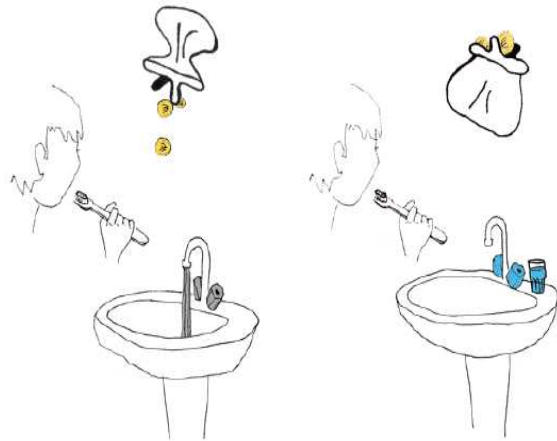


Eco - gestes sur la consommation d'eau

Préférer les douches (de 5 min)
aux bains



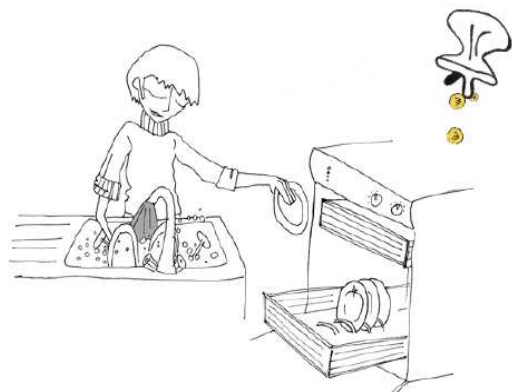
Fermer l'eau en vous brossant
les dents



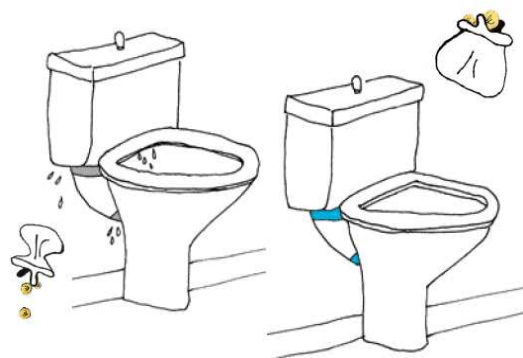
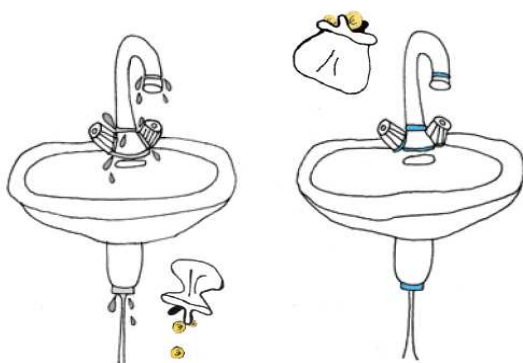
Utiliser des bacs pour la vaisselle



Inutile de rincer les assiettes
(avant de les mettre au lave vaisselle)



Attention aux fuites !



Eco - gestes : petit matériel économe

Attention, les coûts indiqués sont les prix minimum qu'on peut trouver, hors pose.
Les économies évoquées dépendent très fortement des habitudes de consommations précédentes.

Economies sur le chauffage:

- Thermomètre classique : bonne gestion du chauffage
 - ◆ Coût : 3€ ◆ Economie / an : 50€
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : moins d'un mois*

- Manchons isolants pour tuyau : isolation des tuyaux de chauffage dans local non chauffé
 - ◆ Coût : 1€/m ◆ Economie / an : 10€/m
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 1 mois*

- Thermostat hebdomadaire : programmation du chauffage (réduit de nuit et abaissement du chauffage lors des absences la journée)
 - ◆ Coût : 15€ ◆ Economie / an : 250€
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 1 mois*

- Joints de portes / fenêtres : stoppent les entrées d'air des menuiseries
 - ◆ Coût : 3€/fenêtre ◆ Economie / an : 10€/fenêtre
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 3 mois*

- Isolant réfléchissant derrière les radiateurs : limite les pertes par le mur
 - ◆ Coût : 3€/radiateur ◆ Economie / an : 10€/radiateur
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 3 mois*

- Film plastique de survitrages : limite les pertes des simples vitrages
 - ◆ Coût : 15€/fenêtre ◆ Economie / an : 15€/fenêtre
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 1 an*

Economies d'électricité :

- Thermomètre de réfrigérateur : optimisation de la température
 - ◆ Coût : 3€ ◆ Economie / an : 4€
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : moins d'un an*

- Multiprise avec interrupteur : pour éteindre les veilles
 - ◆ Coût : 3€ ◆ Economie / an : 15€ (TV, DVD, chaîne HIFI)
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 3 mois*

- Lampe Basse Consommation (15W contre 75W pour une à incandescence) :
 - ◆ Coût : 5€ ◆ Economie / an : 7€ (utilisée 3h/jour)
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 8 mois*

- Prise programmable : en cas d'abonnement Heures Creuses
 - ◆ Coût : 3€ ◆ Economie / an : 10€ (lave vaisselle)
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 3 mois*

Economies d'eau :

- Mousseur (réducteur de débit) : limite la consommation d'eau chaude
 - ◆ Coût : 3€
 - ◆ Economie / an : 15€
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 2 mois*

- Mousseur pommeau douche : limite la consommation d'eau chaude (voir si le débit d'eau est suffisant)
 - ◆ Coût : 10€
 - ◆ Economie / an : 50€
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 1 mois*

- Sablier de douche : évite les douches trop longues
 - ◆ Coût : 4€
 - ◆ Economie / an : 50€ (dépend durée douche)
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 1 mois*

- Sac 2 L pour chasse d'eau : diminue conso d'eau pour les WC (à ne pas mettre avec une chasse 3/6L)
 - ◆ Coût : 10€ (ou 0 si vieille bouteille)
 - ◆ Economie / an : 30€
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 4 mois ou 0 mois*

- Mécanisme chasse d'eau 3/6L : diminue conso d'eau pour les WC
 - ◆ Coût : 15€
 - ◆ Economie / an : 50€
 - ⇒ *Temps de retour sur investissement : 4 mois*

Le temps de retour est calculé par l'investissement divisé par les économies générées.



ADIL 26 : Conseils neutres et gratuits sur l'énergie et les aides financières

Site : <http://pie.dromenet.org>

Tél : 04 75 79 04 04

Financier de l'opération :

Rhône-Alpes Région

*Dessins réalisés par l'AJENA
(Espace Information Energie du Doubs)*