

# CRISE ÉNERGÉTIQUE

## LES GESTES QUI FONT VRAIMENT LA DIFFÉRENCE

Les prix de l'énergie ont explosé. En 2020, un ménage français dépensait en moyenne 1600€\* par an pour le gaz et l'électricité. En 2022, cette facture a grimpé de 150%, soit en moyenne 4000€\*\*. Pour y faire face ensemble, le Mag partage avec vous les écogestes qui comptent vraiment, pour votre portefeuille et pour la planète. Combinés ensemble, ils peuvent vous faire économiser jusqu'à 20 à 30% sur votre facture !

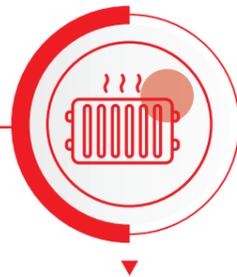
Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'ALEC Sud Parisienne  
alec-sudparisienne.org/ecogestes/



### LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

- \*\* Je renégocie mon contrat avec mon fournisseur d'énergie en fonction de mes besoins.
- \*\*\* Je suis en temps réel ma consommation énergétique pour optimiser l'utilisation de mes appareils.
- \*\*\* J'opte pour un abonnement heures creuses/heures pleines et je programme mes appareils électroménagers sur les heures creuses.
- \*\*\* Je contacte l'ALEC (Agence Locale de l'Énergie et du Climat) pour obtenir des conseils sur les travaux d'économie d'énergie pertinents dans mon logement.
- \*\*\* Je vérifie que ma VMC est correctement réglée (débit d'air pas trop fort).

- \*\*\* Très efficace
- \*\* Assez efficace
- \* Efficacité limitée



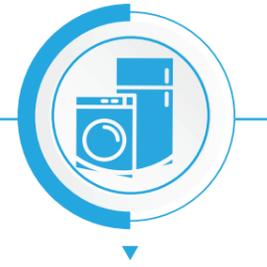
### LE CHAUFFAGE

- \*\*\* Je baisse le chauffage (19°C la journée et à 17°C la nuit), je porte un pull chez moi, je réduis le chauffage des pièces peu utilisées, je vérifie le thermomètre.
- \*\*\* J'installe des thermostats ou des robinets thermostatiques.
- \*\* J'aère en grand une ou deux fois par jour mais pas plus de 5 minutes.
- \*\*\* Je ne recouvre pas les radiateurs (vêtements, tablette, rideaux).
- \*\* La nuit, je ferme rideaux et volets pour conserver la chaleur à l'intérieur.
- \*\*\* Je pose des panneaux réflecteurs derrière mes radiateurs.
- \*\* Je pose des joints en mousse autour de l'ouvrant des fenêtres si elles laissent passer l'air.
- \*\*\* Je mets un « boudin de porte » si le bas de la porte d'entrée laisse passer l'air.
- \*\*\* J'installe des films isolants sur les vitres.



### L'EAU CHAUDE

- \*\*\* Je prends des douches plutôt que des bains.
- \*\*\* Je réduis la température et la durée des douches. Je coupe l'eau quand je me savonne.
- \*\*\* Je règle le chauffe-eau entre 55° et 60°C, j'isole les tuyaux et le ballon d'eau chaude.
- \*\* J'installe des mousseurs ou des réducteurs de débits sur les robinets.
- \* Je me lave les mains à l'eau froide.



### LES ÉQUIPEMENTS FROIDS

- \*\* Je vérifie que mes appareils ne sont pas réglés trop froids (congélateur : -18°C, frigo : 4 à 5°C).
- \*\* Lors de l'achat, je choisis des appareils performants (voir l'étiquette énergétique).
- \* Je vérifie que les joints des portes sont étanches à l'air et propres.
- \*\* Je dépoussière régulièrement la grille extérieure de mes appareils et je les dégivre occasionnellement.
- \* Je ne dépose pas de produits encore chauds dans le réfrigérateur.

### PRÉVOIR D'ISOLER DAVANTAGE SON LOGEMENT

Vous pouvez emprunter gratuitement une caméra thermographique afin d'effectuer un premier diagnostic des déperditions de votre logement : toitures non-isolées, menuiseries peu performantes, fuites d'air. Cet outil vous permettra de prioriser vos actions de rénovation énergétique. Par la suite, un conseiller de l'Agence Locale de l'Énergie et du Climat - ALEC - pourra analyser les clichés obtenus et vous accompagner dans votre projet de rénovation.

Infos : 01 81 85 00 89  
eie@alec-sudparisienne.org



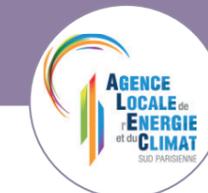
### LES ÉQUIPEMENTS CHAUDS

- \*\* Je mets un couvercle sur la casserole ou la poêle pendant la cuisson.
- \* J'éteins la plaque de cuisson ou le four un peu avant la fin de la cuisson.
- \* J'évite l'utilisation du micro-onde pour la décongélation.
- \* Je limite l'usage du four, je ne le préchauffe pas trop longtemps en avance.
- \* Je vérifie les joints du four tous les ans.
- \*\* Je limite au maximum l'usage du sèche-linge.

### ET POUR LE CHAUFFAGE COLLECTIF ?

L'ALEC accompagne gratuitement les copropriétés dans leur projet d'économie d'énergie et de rénovation énergétique : équilibrage des réseaux, renégociation du contrat de chauffage en passant en contrat de performance énergétique, installation de répartiteurs individuels, sensibilisation des copropriétaires à la baisse des consommations, réduction des consignes de température, optimisation de l'éclairage des parties communes, etc.

Infos : 01 81 85 10 10  
coproprietes@alec-sudparisienne.org



### LES AUTRES APPAREILS

- \*\* Je ne laisse pas en veille les appareils. J'opte pour des multiprises avec interrupteur pour éteindre l'ensemble des appareils.
- \*\* J'utilise des ampoules basse consommation (LED).
- \* Je favorise la lumière naturelle (murs aux couleurs claires, volets et rideaux ouverts) pour éviter d'allumer trop souvent les lumières.
- \* J'éteins systématiquement la lumière en sortant de la pièce.
- \*\* J'installe les zones de lecture et les bureaux près des fenêtres.
- \*\* J'utilise les cycles « éco » de mes lave-linge (basse température) et lave-vaisselle.

écowatt  
Ma météo de l'électricité pour une consommation plus responsable

Rejoignez le mouvement et consommez l'électricité au bon moment pour réduire le risque de coupure

→ monecowatt.fr