

Comment réduire votre facture?

Entre les hausses des prix de l'énergie et les risques de coupures, il devient essentiel de se préparer à diminuer sa consommation. Quels gestes, souvent gratuits, mettre en place pour faire baisser la facture? Voici nos conseils pour préparer au mieux son logement.

Dans le salon

● **Baisser son chauffage.** Le Médiateur national de l'énergie recommande une température de 19 °C dans les pièces de vie lorsqu'elles sont occupées, 16-17 °C le reste du temps. Un conseil qui s'avère efficace : réduire son chauffage d'un degré, c'est **économiser 7 % d'énergie.**

● **Privilégier les lampes à LED.** Elles consomment peu d'électricité et durent jusqu'à 40 000 heures. Leur prix d'achat plus élevé est vite compensé. Avec ces types d'éclairages économes, la moyenne de consommation d'éclairage d'un ménage en France a été divisée par deux depuis 2000. Remplacer une ampoule halogène utilisée deux heures par jour par une LED représenterait **un gain annuel d'environ 25 €.**

● **Éviter les déperditions de chaleur en fermant les volets et les rideaux la nuit.** Autre geste simple et peu coûteux : installer un boudin en dessous des portes palières pour éviter les infiltrations d'air parasite.

● **Éteindre et débrancher les consoles de jeux, TV, ordinateurs, box Internet...** La consommation des appareils en veille est loin d'être anecdotique. Selon l'Ademe, 15 à 50 équipements par foyer sont en veille et la puissance totale de ces veilles dépasse souvent 50 W, soit un coût de plus de 80 € par an. Les débrancher vraiment permet de réduire votre facture d'électricité jusqu'à 10 % ! La box Internet, qui reste

souvent allumée 24 heures sur 24, génère une consommation pouvant dépasser 200 kWh par an, soit autant que le lave-linge. En débranchant sa box et son téléphone fixe ou portable la nuit, on pourrait par exemple économiser jusqu'à **30 € par an.**

● **Télévision : halte au surdimensionnement.** Un téléviseur de 160 cm de diagonale consomme autant que trois ou quatre téléviseurs de 80 cm.

● **Privilégiez les multiprises avec interrupteur.** Branchez-y des appareils que vous utilisez pour la même chose afin de tout couper facilement et rapidement et de rallumer aussi vite quand on en a besoin.

Dans la cuisine

● **Couvrir les casseroles pendant la cuisson** divise par quatre la consommation d'énergie. Couvrir systématiquement ses poêles et casseroles pendant une cuisson électrique pourrait faire **économiser 36 € par an.**

● **Dégivrer le congélateur et le réfrigérateur** au moins une fois tous les six mois, permet d'économiser **10 € par an (jusqu'à 30 €)** selon la fréquence du dégivrage). Un frigo ou un congélateur avec du givre consomme davantage qu'en temps normal : 2 à 3 mm de givre peuvent représenter 30 % de consommation d'énergie supplémentaire.

> suite en dernière page

● **Limiter l'usage du four.** C'est très énergivore, surtout si c'est un ancien modèle. Un micro-ondes ou un four à chaleur tournante sont bien plus économes. Il faut essayer de faire des cuissons groupées. Et mettre à profit le temps de refroidissement du four pour poursuivre la cuisson.

● **Débrancher sa machine à café** comme les petits appareils quand ils ne sont pas utilisés.

● **Faire bouillir l'eau à la bouilloire.** L'ébullition est plus rapide et permet ainsi de réduire sa consommation d'énergie.

● **Privilégier le lave-vaisselle** à un lavage manuel. Utiliser un lave-vaisselle peut permettre d'économiser **70 % d'eau** par rapport à un lavage à la main. Éviter de prélever la vaisselle lorsqu'on possède un lave-vaisselle. Utilisez une brosse pour frotter les restes alimentaires. Laver sa vaisselle avec le programme éco abaisse la consommation d'électricité jusqu'à 45 %. Cela permettrait d'économiser en moyenne **20 € par an.**

Dans la salle de bains

● **Optimiser le lavage de son linge.** On n'est pas obligé de mettre nos habits au sale chaque jour. Éviter de faire tourner son lave-linge ou son sèche-linge à moitié plein, privilégier les basses températures (un lavage à 30 °C consomme trois fois moins d'énergie qu'un lavage à 90 °C) et favoriser au maximum le séchage à l'air libre peut permettre une économie de **55 € par an.** Le mode éco permet d'économiser encore un peu plus.

● **Bien régler son chauffe-eau.** Il ne sert à rien de régler le ballon d'eau chaude à une température supérieure à 55 °C puisque cela pousse à dépenser plus de calories.

● **Entretien sa chaudière** est obligatoire au moins une fois par an. Il peut permettre d'économiser **10 % d'énergie.** **AB-Habitat a mis en place un contrat de maintenance** permettant l'entretien de votre équipement.

● On peut mettre le chauffage entre 21 et 22 °C dans la salle de bains quand on l'utilise mais à **17 °C le reste du temps.** Veillez toutefois à ce que l'humidité s'évacue bien.

● **Prendre des douches courtes...** voire pas du tout. C'est un conseil tout bête : plus la douche est courte, moins on consomme en eau et en électricité.

● **Installer des mousseurs** sur les robinets ou la douchette permet de réduire la consommation d'eau et d'énergie (quand il s'agit d'eau chaude). Vissés sur le bec du robinet, ils réduisent le débit de l'eau de **30 à 50 %** en y ajoutant de l'air. Le conseil est utile pour tous les robinets de la maison.

● **Fermer les robinets mitigeurs vers le côté froid** afin d'éviter de solliciter la chaudière ou le chauffe-eau à chaque fois que l'on ouvre un robinet.

Dans la chambre

● **Pas plus de 17 °C.** Inutile de bien chauffer une chambre inoccupée la journée. Pour la nuit, l'Ademe recommande une température de 16 ou 17 °C, soit la température idéale pour avoir envie de se blottir sous la couette.

● **Aérer en été comme en hiver.** Un logement plus sec se réchauffe plus rapidement. Évidemment, quand on aère, il faut avoir éteint le chauffage.

● **Installer des rideaux thermiques** plutôt que des rideaux traditionnels permet de préserver la chaleur.

● **Adapter son chauffage.** Ne placez pas des meubles ou des rideaux devant les radiateurs et n'y faites pas sécher du linge. Évitez d'éteindre les radiateurs et le chauffe-eau lorsque vous vous absentez quelques jours : ils demanderont davantage de puissance pour revenir à température une fois de retour.

● Quand cela est possible, **AB-Habitat met en place des thermostats** permettant d'afficher vos consommations et la température du logement.

QUELLES SONT LES BONNES PRATIQUES EN MATIÈRE D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE ?

CONSOMMATIONS FANTÔMES
Elles représentent 10 % de la facture hors chauffage, plus de 80 € par an selon l'Ademe. On peut économiser 30 € par an en moyenne en éteignant le wi-fi la nuit.



Débrancher la console de jeux et la box Internet lorsqu'elles sont en veille

Fermer les volets et les rideaux la nuit pour garder la chaleur

Ne pas prélever la vaisselle avant de la ranger dans le lave-vaisselle. Utiliser le programme éco

LIMITER L'USAGE DU FOUR



très énergivore, surtout pour les anciens modèles

Couvrir les casseroles pendant la cuisson peut diviser par quatre la consommation d'énergie

Dégivrer le congélateur une fois tous les six mois

Mettre son chauffage à 19 °C. Réduire la température de 1 °C permet d'économiser 7 % d'énergie

Installer un boudin devant la porte

Entretien sa chaudière et bien régler son chauffe-eau

Optimiser le lavage de son linge. Faire tourner à plein et privilégier les basses températures

Installer des mousseurs permet de réduire le débit de l'eau sans perdre en puissance. Fermer les robinets mitigeurs vers le côté froid

Reperer les fuites

éviter les écrans surdimensionnés : Téléviseurs :

Mettre le chauffage à 16 ou 17 °C dans la chambre

Eteindre la lumière en quittant la pièce

LES LAMPES À LED sont nettement moins gourmandes en énergie



PRENDRE DES DOUCHES COURTES Eviter les bains



AÉRER permet de réduire le taux d'humidité de la pièce

