

Astuces et bons gestes proposés par EDF suite à

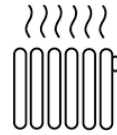
L'Atelier sur la Maîtrise de l'énergie



- Le Chauffage
- Les Équipements
- L'Eclairage
- Le Froid et la Cuisson
- L'Eau

LE CHAUFFAGE

- Réglez la température entre 19° et 21° dans les pièces occupées la journée, et à 17° la nuit et en journée dans les pièces peu occupées



- Isolez vos portes et vos fenêtres. Calfeutrez-les avec des joints et des bas de portes, tous en veillant à ne pas boucher les aérations.

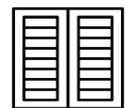
Pour l'isolation, contactez l'Anah qui vous renseignera sur les aides financières



- Ne placez pas de meubles ou de rideaux devant les radiateurs. Ils seront plus efficaces
- Veillez à ne poser aucun objet ni linge sur vos appareils de chauffage



- La nuit, fermez vos volets et baissez la température de vos pièces. Vous conserverez la chaleur accumulée le jour. Si aération + 10 min coupez le chauffage



- Pompe à chaleur = chauffage le plus économique
- Allumez tous les chauffages d'une même pièce en même temps + même température = économie d'énergie

UNIQUEMENT POUR LE CHAUFFAGE

- Absent → -2°, mode « éco » ou « hors gel »



Les Équipements

- Remplissez au maximum votre machine à laver, privilégier un lavage (30 °C /40 °C) : il consommera trois fois moins d'énergie qu'un cycle à 90 °C et lavera aussi bien



UNIQUEMENT SI VOUS DISPOSEZ D'UN CONTRAT A OTPION HEURES
PLEINES/HEURES CREUSES

- Faites démarrer vos appareils (lave-linge, lave-vaisselle...) de préférence en heures creuses



- Si vous remplacez votre électroménager, optez pour les appareils les plus économes en énergie

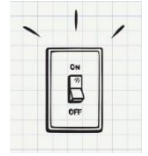


- Ne laissez pas vos appareils en veille lorsque vous ne les utilisez pas, éteignez-les. Vous pouvez ainsi économiser jusqu'à 10 % de votre consommation
- Favorisez l'utilisation d'un coupe veille ou d'une multiprise à interrupteur pour le branchement de vos appareils : cela permet de couper l'alimentation plus facilement



L'éclairage

- Éteignez les lumières en sortant de la pièce



- Dépoussiérez vos lampes, elles vous offriront une meilleure luminosité



- Profitez de la lumière naturelle en ouvrant au maximum vos volets la journée



- Utilisez des lampes à LED, elles consomment peu d'électricité et durent longtemps



Le froid et la cuisson

- Limitez les ouvertures de votre porte de four durant la cuisson pour éviter les pertes de chaleur



- Ne mettez pas de plat chaud dans le réfrigérateur : cela favorise la formation de givre et augmente la consommation d'énergie



- Adaptez vos récipients à la taille de la plaque ou du brûleur.

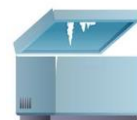


- Mettez des couvercles sur les casseroles pour conserver la chaleur et pour avoir une cuisson plus rapide, ou faire bouillir de l'eau dans une bouilloire, cela chauffe plus vite, puis dans la casserole

- La consommation d'électricité augmente à partir de 2 à 3 mm de givre. Dégivrer votre réfrigérateur et votre congélateur 2 fois par an (de préférence en hiver) pour éviter une surconsommation d'environ 30%

→ Lorsque le congélateur/frigo est presque vide : le débrancher et le vider, mettre une bassine d'eau chaude et fermer légèrement la porte.

Ne pas tenter de nettoyer son congélateur avec Couteau/Fourchette/Tournevis, risque de percer la paroi / Tube de gaz. Utiliser plutôt une spatule arrondie



L'eau

- Préférez la douche au bain, elle consomme trois fois moins d'eau. Moins d'eau chauffé, c'est autant d'énergie que d'eau économisées



- Si vous disposez d'un contrat à option heures pleines/heures creuses, alors programmez votre ballon d'eau chaude pendant les heures creuses. Pour connaître vos plages d'heures creuses, il vous suffit de vous reporter au verso de votre facture



- Si possible, isolez les canalisations de votre ballon d'eau chaude, s'il est placé dans un local non chauffé

- Pensez à couper l'eau lorsque vous vous brossez les dents ou lorsque vous vous rasez
- Choisissez des douchettes économes
- Remplacez votre robinet mélangeur classique par :
 - Un robinet mitigeur, qui permet une économie de 10 %
 - Un robinet thermostatique, qui permet une économie jusqu'à 30 %



Faites attention aux fuites : elles vous font gaspiller de l'eau et de l'énergie

J'évalue mon budget électricité

Hors chauffage et eau chaude



MON NOM :

COMPLÉTEZ LES TABLEAUX SELON VOS ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES :



Lavage

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Sèche-linge (2 cycles par semaine)	38 €		
Lave-linge (3 cycles BT (30°C, 40°C) par semaine)	19 €		
Lave-vaisselle (3 cycles BT (30°C, 40°C) par semaine)	21 €		
		Sous-total	



Audiovisuel & Hi-Fi

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Téléviseur LED (4 h/jour (aucun décodeur externe TV))	23 €		
Box internet (En permanence)	18 €		
Chaîne Hi-Fi (4 h/jour)	5 €		
Radio réveil (En permanence)	14 €		
		Sous-total	



Hi-tech

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Ordinateur portable (4 h/jour)	7 €		
Ordinateur fixe (4 h/jour)	23 €		
Ordinateur type gaming (4 h/jour)	70 €		
Tablette (1 Recharge complète/jour)	3 €		
Console de jeux (2 h/jour)	12 €		
Chargeur Smartphone (1 Recharge complète/jour)	1 €		
		Sous-total	



Éclairage

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Lampe fluocompacte (2 h/jour en moyenne sur l'année)	2 €		
Ampoule LED (2 h/jour en moyenne sur l'année)	1 €		
Ruban LED (4 h/jour)	3 €		
		Sous-total	



Petits appareils

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Bouilloire (2 fois/jour = 10 mn/jour)	21 €		
Cafetière filtre (2 fois/jour = 15 mn/jour)	15 €		
Cafetière expresso (2 fois/jour = 15 mn/jour)	18 €		
Fer à repasser (2 h/semaine)	10 €		
Robot de cuisine (3 h/semaine)	30 €		
Sèche-cheveux (30 mn/semaine)	8 €		
		Sous-total	



Froid

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Réfrigérateur (En permanence)	28 €		
Congélateur (En permanence)	43 €		
Réfrigérateur congélateur (En permanence)	58 €		
Réfrigérateur congélateur américain (En permanence)	80 €		
		Sous-total	



Cuisson

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Plaque électrique fonte (1 h/jour (Puiss. Max.))	94 €		
Plaque vitrocéramique (1 h/jour (Puiss. Max.))	70 €		
Plaque induction (45 mn/jour (Puiss. Interm.))	35 €		
Four (4 fois/semaine (240 mn/semaine))	33 €		
Mini-four électrique (30 mn/jour)	35 €		
Four micro-ondes (2 fois/jour (15 mn/jour))	15 €		
Hotte aspirante (45 mn/jour)	4 €		
		Sous-total	



Autre

	€/an* (unité)	Nombre	Total €/an
Aspirateur (2 fois/semaine (90 mn/semaine))	10 €		
Ventilateur (4 h/jour)	14 €		
Aquarium (En permanence)	119 €		
		Sous-total	

* Coûts estimés à titre indicatif sur la base du Tarif Réglementé, option Base hors abonnement (août 2022), à partir de la puissance électrique et de l'utilisation moyennes des équipements définies par EDF, arrondis à l'euro près. Données non contractuelles.

TOTAL €/AN