

# DOSSIER

## Rénovation

### Dix conseils et astuces pratiques pour réduire votre facture d'énergie.

*Un logement bien isolé peut diviser par 2 ou 3 sa facture de chauffage. Baisser les volets la nuit réduit les déperditions de 15 % mais un radiateur entartré consomme 20 % d'énergie en plus... Voici 10 conseils et astuces pratiques pour réduire significativement votre facture d'énergie cet hiver, sans sacrifier votre confort. Ces solutions allient bon sens, rénovation légère et optimisation des équipements.*



# Optimisez le chauffage : la base des économies



## Baissez la température

- **19°C** dans les pièces à vivre (salon, cuisine), 17°C dans les chambres la nuit ou en absence.
- **1°C de moins** = 7 % d'économie sur la facture de chauffage (source : ADEME).

## Chauffage d'appoint

Évitez les convecteurs électriques.  
Panneaux radiants infrarouges :  
Chauffent les objets, pas l'air  
(économie de 30 % vs un convecteur).

## Programmez votre chauffage

- Utilisez un thermostat programmable ou connecté pour adapter la température à vos horaires.
- Évitez de chauffer la nuit si votre logement est bien isolé.

## Entretenez vos radiateurs

- Purgez-les avant l'hiver pour éviter les pertes de chaleur.
- Ne les couvrez pas (rideaux, meubles) : cela bloque la diffusion de la chaleur.

## Poêle à granulés ou insert

Coût moyen : 0,06 €/kWh (contre 0,10 €/kWh pour l'électricité, 0,08 €/kWh pour le gaz).

**Rendement** : Jusqu'à 90 % pour les modèles récents (contre 60-70 % pour une cheminée ouverte).

**Aides** : MaPrimeRénov' jusqu'à 2 500 € pour un poêle performant.

# Conseils pour réaliser des économies d'énergies sans travaux

## Isolez les points faibles sans gros travaux

### Fenêtres et portes :

Posez des joints adhésifs (5 €/porte) pour éliminer les courants d'air. Utilisez des rideaux épais (ou des stores isolants) la nuit pour limiter les déperditions.

Films isolants transparents (10 €/fenêtre) : Une solution temporaire mais efficace pour les vitrages simples.

### Portes intérieures

Boudins de porte ou boudins de tissu (DIY avec des chaussettes remplies de riz) pour bloquer les courants d'air.

### Plancher et murs

Posez un tapis épais sur un sol froid (carrelage, parquet).

Isolation des prises électriques :

Des cache-prises isolants (2 €/pièce) évitent les infiltrations d'air.



# Maîtrisez l'eau chaude !



## 01

### Réduisez la température du ballon

55-60°C suffisent (au lieu de 65°C), sans risque bactérien.

Économie : Jusqu'à **10 %** sur la consommation d'eau chaude.

## 02

### Équipements hydro-économes

Pommeaux de douche à débit réduit (6-8 L/min au lieu de 12-15 L/min) :

**50 € d'économie/an.**

Mousseurs sur les robinets (2 €/pièce).



## 03

### Lave-linge et lave-vaisselle

Lancez-les en heures creuses (nuit ou week-end).

Programme "Éco" à 30-40°C : aussi efficace qu'un lavage à 60°C pour le linge peu sale.

## 04

### Isolation des tuyaux d'eau chaude

Manchons en mousse (10 € pour 2 m) : Réduit les pertes de chaleur de **80 %**.

**MAÎTRISEZ L'EAU CHAUDE  
PERMET D'ÉCONOMISER 15 %  
DE LA FACTURE D'ÉNERGIE !**



# Éclairage & Ventilation

## Le LED et l'aération

### 01

---

#### Remplacez toutes les ampoules par des LED

- Coût : 2-5 €/ampoule.

Économie : **90 %** d'énergie vs une ampoule à incandescence, 50 % vs une halogène.

- Durée de vie : 15 000 à 25 000 heures (contre 1 000 h pour une incandescence).

### 02

---

#### Éclairage intelligent

- Détecteurs de présence dans les couloirs ou WC.
- Minuteries pour les lampes extérieures.

### 03

---

#### Ventilation : aérez sans gaspiller

- **10 minutes** par jour suffisent pour renouveler l'air (même en hiver).
- Fermez les radiateurs pendant l'aération.
- VMC (Ventilation Mécanique Contrôlée) :
  - Nettoyez les grilles 2 fois par an pour un débit optimal.
  - Double flux : Récupère la chaleur de l'air sortant (jusqu'à **90 %** d'économie sur les pertes de chaleur).



# Cuisine : des gestes simples pour économiser

## 01

---

### Couvercles sur les casseroles

Réduit la consommation d'énergie de **25 %** (la chaleur ne s'échappe pas).

## 02

---

### Four

- Évitez de préchauffer (sauf pour les pâtisseries).
- Éteignez 10 min avant la fin : la chaleur résiduelle suffit.
- Nettoyez régulièrement : Un four encrassé consomme **10 %** d'énergie en plus.

## 03

---

### Réfrigérateur

- Température idéale : 4°C pour le frigo, -18°C pour le congélateur.
- Dégivrez régulièrement : 3 mm de givre = **30 %** de surconsommation.
- Eloignez le des sources de chaleur (four, radiateur).

## 04

---

### Électroménager : chassez les consommations cachées

- Multiprises à interrupteur : Éteignez complètement TV, box, ordinateurs la nuit (évitez le mode veille). Économie : Jusqu'à **100 €/an**.
- Appareils énergivores :  
Sèche-linge : Remplacez le par un étendoir (économie de 200 €/an).  
Lave-vaisselle : Remplissez le à fond avant de lancer un cycle.