

Ce tableau nous montre des exemples de programmation de températures.

Période	Programmation
Week-end	Température conseillée toute la journée
Matin	Température conseillée du réveil au départ
Nuit	Température réduite pour un meilleur sommeil (16 à 18°C dans les chambres à coucher) et réduite au minimum dans les autres pièces
Absence courte	Température réduite pour faire des économies
Absence prolongée	Hors gel

### A NOTER SUR UN CALENDRIER

- × Dépoussiérer la grille arrière du réfrigérateur réduit la consommation de 30%. (2 fois par an)
- × Dépoussiérer les radiateurs avant l'hiver. (1 à 2 fois par an)
- × Dégivrer le réfrigérateur (suivant vos besoins)
- × Dépoussiérez les ampoules, permet d'avoir plus de lumière. (2 fois par an)
- × Les aérations assurent un bon renouvellement de l'air, à condition d'être nettoyées. (2 fois par an)
- × Entretien sa chaudière, c'est diminuer de 10% sa consommation et c'est obligatoire. (1 fois par an)

### LE COMPORTEMENT

Les habitudes sont tenaces, alors pour les changer, vous pouvez vous servir d'aides mémoire à coller à des endroits stratégiques ! Vous pouvez les enlever une fois vos nouvelles habitudes ancrées en vous !

Ce document est sous licence libre « creative commons ». Vous pouvez le trouver sur notre site, le modifier et le réutiliser sous conditions.



<http://la-fabrique-du-libre.org>

Rédigé par l'association « La-Fabrique-du-Libre »

Dessinateur : Yann LEFEUVRE

## FICHE PRATIQUE DE REDUCTION D'ENERGIES

Le but de cette page est de faire une analyse de ses consommations énergétiques, afin de les diminuer.

*Il n'y a pas ou peu d'investissement à faire. Le comportement et le réglage des appareils sont les principaux points abordés!*

### LES CONSOMMATIONS

Indiquez les valeurs suivantes, afin de les comparer l'année d'après et voir l'efficacité de vos changements.

*Consommation annuelle d'électricité:*

*Consommation annuelle de gaz:*

### LE RÉFRIGÉRATEUR/CONGÉLATEUR.

- × Placer le réfrigérateur et le congélateur éloignés des sources de chaleur, dans une pièce non chauffée et non humide de préférence.
- × Espacer de 10 cm du mur pour ne pas faire surchauffer le moteur.
- × Pour le réfrigérateur, régler la température entre 3°C et 5°C. Pour le congélateur, la température ne doit pas être en dessous de -18°C. (Vérifier avec un thermomètre)
- × Vérifiez l'étanchéité de vos joints, en refermant la porte sur une feuille de papier. Retirez la feuille, si celle-ci ne résiste pas, vos joints sont à changer.
- × Éviter la formation de givre en plaçant les aliments dans des boîtes hermétiques.
- × Espacer les condiments, permet de les refroidir plus facilement.
- × Attendre que vos plats refroidissent avant de les mettre au réfrigérateur.

*La consommation augmente de 38% lorsque la température d'une pièce passe de 18°C à 23°C.*

*3 millimètres d'épaisseur de givre entraîne une surconsommation de 30%. L'humidité provient des aliments ou de mauvais joints qui attire l'humidité extérieure.*

## LA CUISSON

- × Couvrir les plats diminue le temps de cuisson.
- × Utiliser des plaques de cuisson de la même taille que la casserole ou la poêle, évite les déperditions.

## LA FONCTION VEILLE

- × Une multiprise avec interrupteur, permet de tout éteindre en un geste. Pratique pour le salon où les appareils électrique sont nombreux.



*La fonction veille consomme 300 à 500 kWh par an sans rien produire en échange.*

## L'ÉCLAIRAGE

- × Bannir les halogènes, qui consomme 13 fois plus qu'une lampe à économie d'énergie ou qu'une LED

*Des lampes avec des variateurs de lumière ont le même effet halogène et consomme beaucoup moins.*

## LE LAVE LINGE

- × Faire fonctionner les appareils à pleine capacité.
- × La touche éco ou demi charge réduit la consommation jusqu'à 45%.
- × Un lave-linge à 40°C consomme 25% d'énergie en moins comparé à 60°C.
- × Brancher le lave-linge sur un robinet d'eau chaude, c'est économiser 80% de l'énergie utilisée.
- × En heures creuses, la consommation est diminuée de 35 %.

## LE SÈCHE LINGE

- × Sécher votre linge à l'air libre, quand c'est possible.
- × Utiliser la touche éco ou demi charge.

## LE LAVE VAISSELLE

- × La touche éco permet de réduire la consommation jusqu'à 45%.

## LA VENTILATION

- × Les aérations assurent un bon renouvellement de l'air, à condition d'être nettoyées de temps en temps.

## LE CHAUFFE-EAU

- × L'eau chaude se plaît à 55-60°C, c'est assez pour limiter le développement de bactéries et cela diminue l'entartrage du chauffe-eau, qui fait entraîne de la surconsommation.



## LES RADIATEURS

- × Sans les changer, un ajout de robinets thermostatiques permet de maintenir à la température choisie.
- × Lors de l'aération de l'appartement (5 minutes suffisent), le chauffage est vain, il vaut mieux le couper.

## LES TAPIS / RIDEAUX

- × Un tapis ou des rideaux épais, c'est un peu plus de chaleur qui reste dans l'habitat, donc, moins de consommée.

## PENDANT LA NUIT

- × Fermer les rideaux et les volets la nuit, dans toutes les pièces, conserve la chaleur à l'intérieur.

## LES FENÊTRES ET LES PORTES

- × Vérifiez que l'air ne passe pas au travers en passant votre main sur les contours. Si de l'air passe, bouchez les trous.

## APPRENDRE À RÉGLER SON THERMOSTAT

Ce tableau indique les valeurs conseillées en fonctions des différentes pièces.

Pièce	Température conseillée
Salle de bain	20°C
Séjour	20°C
Chambre	16°C