

JE PRENDS DES DOUCHES DE
MOINS DE 5 MINUTES

Économie annuelle potentielle
(pour une personne par rapport à une douche de 10 min)

25 m3 soit 150 euros

JE DEGIVRE LE
REFRIGERATEUR/CONGELATEUR

Économie annuelle potentielle

35 euros

JE COUPE LES VEILLES DE MES
APPAREILS

Économie annuelle potentielle

50 à 70 euros

J'ISOLE LES TUYAUX D'EAU
CHAUDE ET DU CIRCUIT DE
CHAUFFAGE HYDRAULIQUE

Économie annuelle potentielle

40 à 70 euros

J'EQUIPE MES ROBINETS ET
POMMEAUX DE DOUCHE DE
MOUSSEURS ECONOMES

Économie annuelle potentielle

Jusqu'à 100 euros par personne !

J'INSTALLE DES RIDEAUX
EPAIS/VOLETS A TOUTES MES
FENETRES

Économie annuelle potentielle
(dépend de la performance thermique initiale du logement)

Jusqu'à 150 euros !

JE REGLE LE THERMOSTAT SELON
L'OCCUPATION QUOTIDIENNE OU
HEBDOMADAIRE

Économie annuelle potentielle
(dépend de la performance thermique initiale du logement)

Jusqu'à 200 euros !

JE BAISSÉ DE 1°C LA
TEMPERATURE DE CHAUFFAGE

Économie annuelle potentielle
(dépend de la performance thermique initiale du logement)

Jusqu'à 200 euros !

JE NETTOIE LES GRILLES
D'ENTREE ET DE SORTIE D'AIR DE
LA VENTILATION

Économie annuelle potentielle
(dépend de la performance thermique initiale du logement)

Quelques dizaines d'euros...et une meilleure
qualité de l'air intérieur !

Le Saviez-vous ?

Vous pouvez détecter les veilles et mesurer leurs consommations grâce au wattmètre prêté pendant le défi « Familles à Energie Positive » .



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

Au delà de 3 mm, le givre crée une couche isolante et engendre une surconsommation de 30 % .
A 1 cm, cela représente 50 % !



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

Le débit classique d'une douche est de 16 litres par minutes, soit 160 litres pour une douche de 10 minutes !
Des douchettes adaptées permettent de réduire ce débit à 6 litres par minutes.



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

Un volet fermé pendant la nuit peut réduire la déperdition de chaleur de la fenêtre jusqu'à 60 % .
De plus, fermer les rideaux et les volets augmentent la sensation de confort et évite l'effet « paroi froide » .



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

Il existe différents types d' « éco-mousseurs ». Choisissez votre matériel en fonction des besoins à chaque robinet : 2,5L/minutes pour les sanitaires, 6L/minutes dans la cuisine...



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

Vous pouvez réduire votre consommation d'eau chaude de 10 % avec 2 cm d'isolant autour de vos tuyaux. Il en va de même pour le ballon d'eau chaude.



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

Si les bouches d'air sont encrassées, le moteur de la ventilation surconsomme et l'évacuation de l'humidité et des polluants est moins efficace !



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

Le confort thermique est lié à plusieurs facteurs : température de la pièce, température des parois, taux d'humidité, étanchéité à l'air...
A température égale, une maison isolée et avec un taux d'humidité correct est plus agréable qu'une maison moins performante.



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30

Le Saviez-vous ?

1 degré de moins vous fait économiser 7 % sur votre consommation de chauffage !
La régulation permet de maintenir le logement à température constante. La programmation permet de varier la température de consigne en fonction de l'occupation du logement.



Relevez le défi !

Envie d'aller plus loin pour partager d'autres écogestes et faire le plein d'économie ?

Rejoignez le défi Familles à Energie Positive
www.familles-a-energie-positive.fr

Contact : Espace Info Energie 02 40 08 03 30