

# Les écogestes pour un hiver en toute sobriété

## LES CONSOMMATIONS D'ÉNERGIE DANS LE LOGEMENT



**67%**  
Chauffage

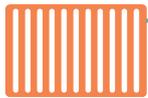
**17%**  
Électricité spécifique  
(électroménager et multimédia)

**11%**  
Eau chaude sanitaire

**5%**  
Cuisson

### RAPPEL DES PRINCIPAUX ÉCOGESTES

Des actions à moindre coût qui permettent des gains rapides  
\*gains estimés pour une maison-typé de 100 m<sup>2</sup>, habitée par une famille de 4 personnes  
dont la facture énergétique annuelle est de 1 900€.



Régler correctement la température intérieure, voire **baissier le chauffage** de 1°C, pour économiser 7% d'énergie.



70-90 €/an



**Éteindre la lumière** en quittant une pièce et enlever les lumières non essentielles.



10-20 €/an



**Vérifier le frigo**, ne pas y mettre de plats chauds, le dégivrer, nettoyer la grille arrière et vérifier la température régulièrement.



10-30 €/an



Réduire l'utilisation d'**eau chaude sanitaire** et programmer la température du ballon entre 55 et 60°C.



15-30 €/an



**Couvrir casseroles et poêles**, couper plaques et four avant la fin de cuisson et décongeler les aliments à l'avance.



15-30 €/an



**Éteindre les veilles** dès que possible pour réduire de 10% la consommation électrique.



10-50 €/an

Si on éteignait tous nos appareils en veille, on pourrait éviter la production d'une centrale nucléaire.

Wahou ! Et toi, tu ne voudrais pas mettre un pull ? Ca te coûtera moins cher en chauffage !



Les écogestes sont très importants, surtout si on s'y met tous. Et pour décupler leur efficacité, c'est mieux de les appliquer à des horaires précis !

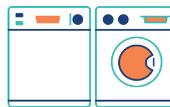
### LES ÉCOGESTES POUR «SOULAGER» LE RÉSEAU ÉLECTRIQUE



La consommation électrique est la plus importante entre 8h et 13h puis entre 18h et 20h.

Par **solidarité** nationale, pour soulager le réseau électrique, il est recommandé de décaler, si possible, certains usages consommateurs et limités dans le temps.

De 20:00 à 8:00 :



Faire fonctionner les équipements de lavage, en privilégiant les programmes «éco» ou basse température



Produire l'eau chaude sanitaire



Recharger les véhicules électriques  
aussi de 14:00 à 18:00

Le **compteur Linky** collecte des données de consommations électrique. Il existe des **applications smartphone** pour optimiser votre consommation.



> 20 €/an



> 20 €/an



Pour aller plus loin :

rendez-vous sur le site [monecowatt.fr](http://monecowatt.fr)



Réalisation : SE60,  
d'après ADEME et RTE  
Octobre 2022



Fiche réalisée par Le SE60 / reproduction autorisée en citant la source « SE60 »