



CARNET DE BORD

PLUS DE CONFORT MOINS DE DÉPENSES

SANS
INVESTISSEMENT,
NOUS AVONS
RÉDUIT DE 20%
NOS CONSOMMATIONS
...

Astuces
et
bonnes
pratiques

... SOIT
UNE ÉCONOMIE
DE 350 EUROS
PAR AN.



Réalisation: E Lepage «Angus» manografic@gmail.com



SOMMAIRE

Je cherche un logement

page 1

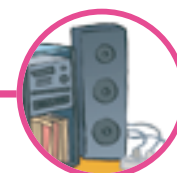


page 2

J'améliore mon logement

Dans mon salon

page 4



page 6

Dans ma salle de bain

Dans ma cuisine

page 8

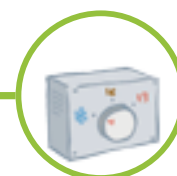


page 10

J'ai besoin d'un nouvel appareil

Je régule les températures et la ventilation

page 12



page 13

Je gère mes absences

Je fais réviser mes équipements

page 14



page 15

J'effectue quelques tâches utiles

Petites interventions pour grandes économies

page 16



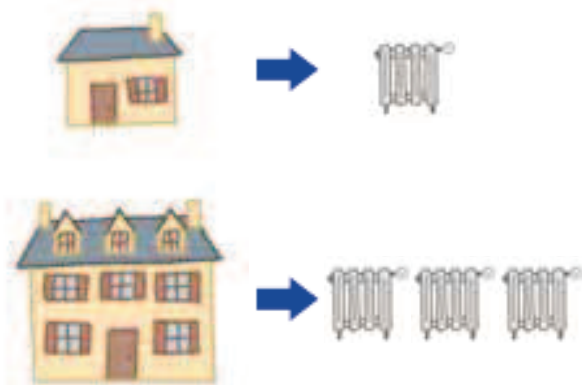
JE CHERCHE UN LOGEMENT...

... PRÈS DES COMMERCES,
DES ÉCOLES, DE MON TRAVAIL =

MOINS (OU PAS) DE VOITURE.



... PAS TROP GRAND.



... AVEC UN DPE* CORRECT.



VOIR FICHE CONTACTS



* DIAGNOSTIC DE PERFORMANCE ÉNERGÉTIQUE

... SANS TRACES D'HUMIDITÉ, DE MOISSURES,
DE FUITES D'EAU ET AVEC DES INSTALLATIONS
DE CHAUFFAGE ET D'ÉLECTRICITÉ EN BON ÉTAT

... ET J'ADAPTE MES
CONTRATS À MES
BESOINS.

VOIR FICHE CONTACTS



3kVA 6kVA 9kVA
6kVA

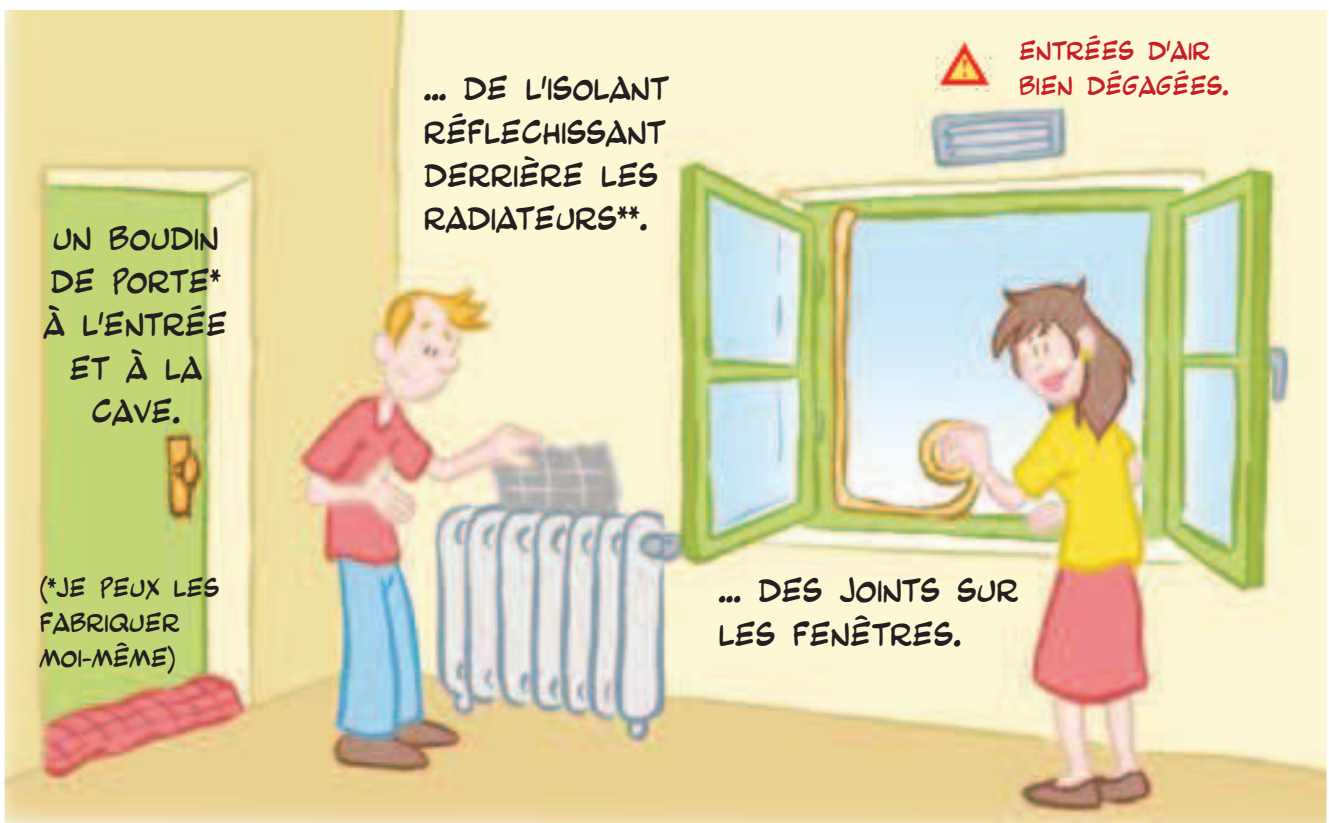
J'AMÉLIORE MON LOGEMENT, AVEC...



VOIR FICHE
CONTACTS

... DEUX COUCHES CROISÉES
D'ISOLANT DANS LES COMBLES.

... UN ISOLANT AROUND DU BALLON
ET DES CANALISATIONS.



(**... ET AUSSI SUR LE CÔTÉ DU RÉFRIGÉRATEUR S'IL EST PRÈS DE LA
GAZINIÈRE OU D'UNE SOURCE DE CHALEUR.)

... DES RIDEAUX ÉPAIS*.



(*JE PEUX LES
FABRIQUER
MOI-MÊME)

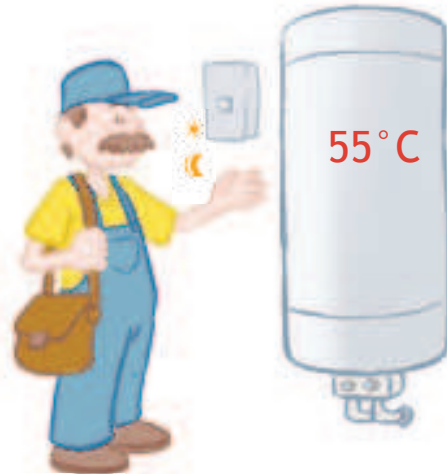
SANS CACHER
LES RADIATEURS!

... UN FILM TRANSPARENT SPÉCIAL SUR
LES FENÊTRES À SIMPLE VITRAGE.



... UN ABONNEMENT HEURES
CREUSES/HEURES PLEINES ET
UN CONTACTEUR JOUR/NUIT SI
LE BALLON EST ÉLECTRIQUE.

... UN THERMOSTAT À PROGRAMMER
SELON MES HORAIRES.



UN RÉGLAGE À 55°C, C'EST MOINS
DE TARTRE ET PLUS D'ÉCONOMIES

... DES MOUSSEURS
ÉCONOMES.



... DES ROBINETS
THERMOSTATIQUES



(SAUF DANS LA SALLE DE
BAIN ET DANS LA PIÈCE
DU THERMOSTAT)

... UN RÉDUCTEUR
DE PRESSION SUR
L'ARRIVÉE D'EAU.



DANS MON SALON, JE PENSE À...

... RÉGLER LA JUSTE TEMPÉRATURE.



... DÉGAGER LES RADIATEURS.



... ÉVITER LES POÊLES À PÉTROLE OU À GAZ.



... DÉBRANCHER LES TRANSFORMATEURS.



ET SI J'ÉTEIGNAIS
MA BOX INTERNET
LA NUIT ?



... ACTIVER LE MODE «ÉCONOMIE D'ÉNERGIE» DE L'ORDINATEUR.

... L'ÉTEINDRE QUAND IL NE SERT PAS.



... COUPER LES VEILLES DES APPAREILS INUTILISÉS.



DANS MA SALLE DE BAINS, J'UTILISE...



... UN VERRE À DENTS.

...L'EAU FROIDE POUR ME
LAVER LES MAINS.



...UNE BOUTEILLE PLEINE
DANS LE RÉSERVOIR
DES WC.

(SANS GÊNER LE MÉCANISME !)



... LA MACHINE PLEINE,
AVEC PROGRAMME «ÉCO»
ET ESSORAGE MAXI.



 UN LAVAGE À 40°C CONSOMME 2 FOIS MOINS D'ÉLECTRICITÉ QU'À 60°C ET 3 FOIS MOINS QU'À 90°C.

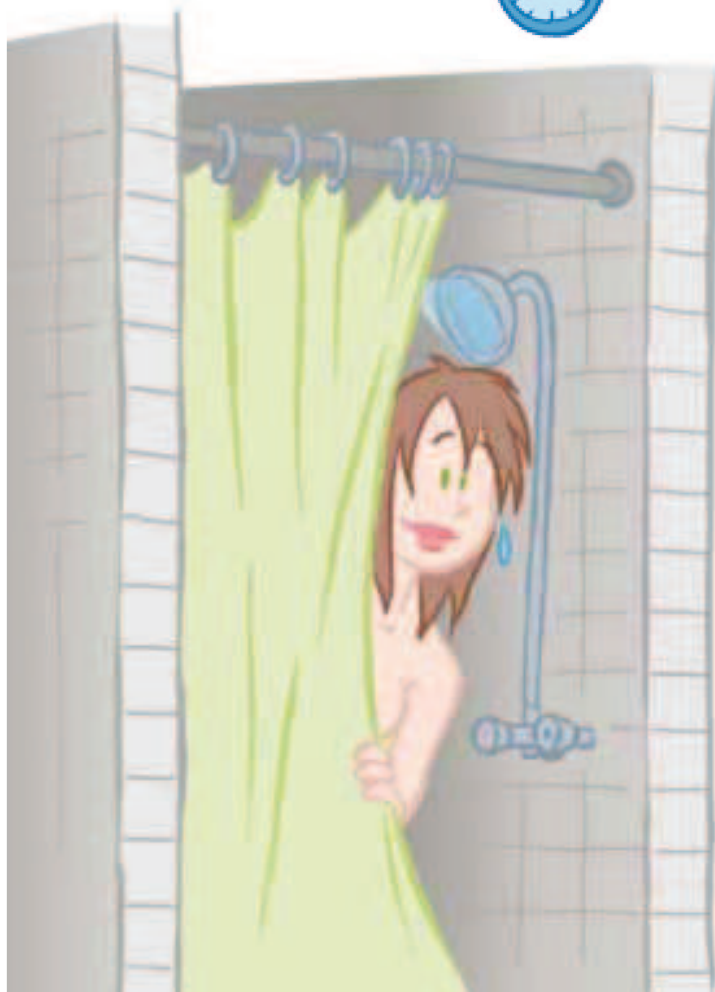
... UNE PRISE PROGRAMMABLE
POUR LES HEURES CREUSES.



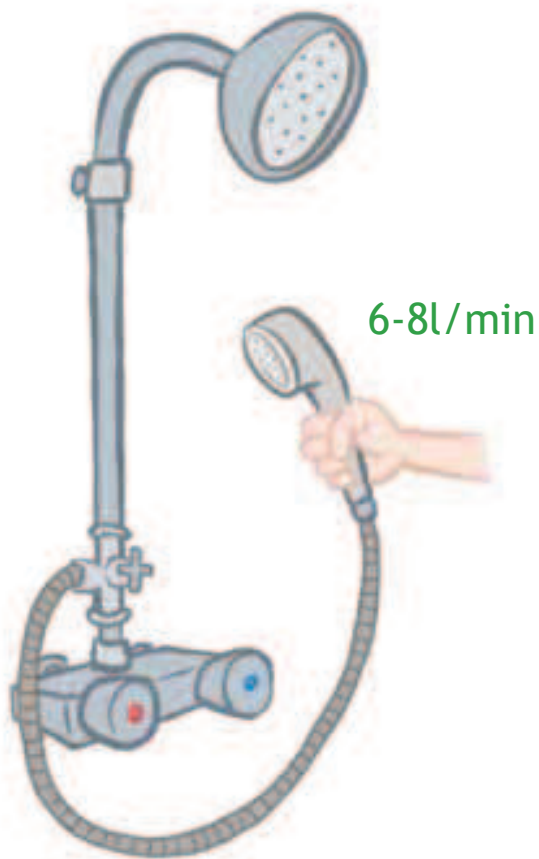
... UN ÉTENDOIR POUR
ÉVITER LE SÈCHE LINGE.



... LA DOUCHE, JUSTE LE
TEMPS NÉCESSAIRE!



... UNE DOUCHETTE ÉCONOME.



DANS MA CUISINE...



 UN COUVERCLE DIVISE PAR 2 LE TEMPS DE CUISSON.

... GROS OU PETIT BOUILLON,
ÇA CUIT AUSSI VITE.

PAS D'OUVERTURE DU FOUR
PENDANT LA CUISSON.



 PLUSIEURS PLATS À LA FOIS
OU L'UN APRÈS L'AUTRE.

... UN THERMOS POUR
NE PAS LAISSER LA
CAFETIÈRE ALLUMÉE.



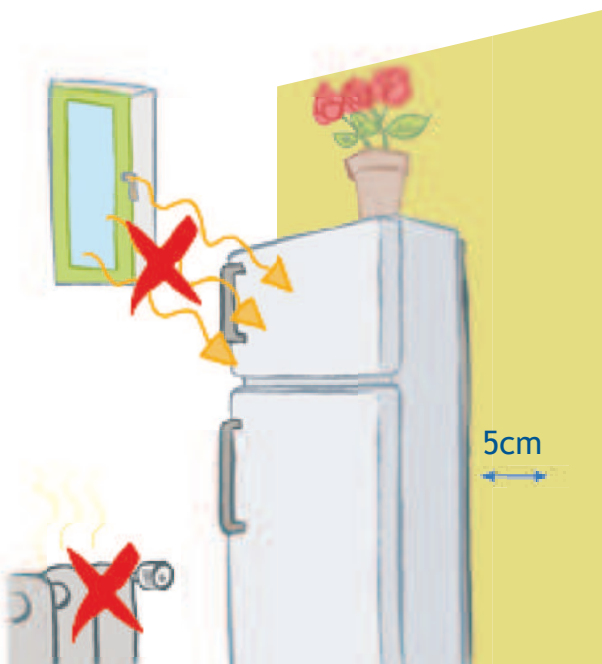
... LA JUSTE QUANTITÉ D'EAU,
PAS PLUS.



... UN LAVE-VAISSELLE BIEN REMPLI.



... PAS DE SOURCES DE CHALEUR PRÈS DU RÉFRIGÉRATEUR.



PORTE OUVERTE : LE MOINS POSSIBLE.

... SANS RINCER AVANT.



VAISSELLE À LA MAIN:
2 BASSINES PLUTÔT QUE
L'EAU COURANTE.



PLATS À DÉCONGELER
DANS LE
RÉFRIGÉRATEUR
= DU FROID GRATUIT





⚠ PAS DE PLAT ENCORE CHAUD.

SI J'AI BESOIN D'UN NOUVEL APPAREIL,
JE FAIS ATTENTION À...



... LA BONNE CAPACITÉ.







 100 L
 /  150-200 L
 /  200-300 L
 >  350-400 L

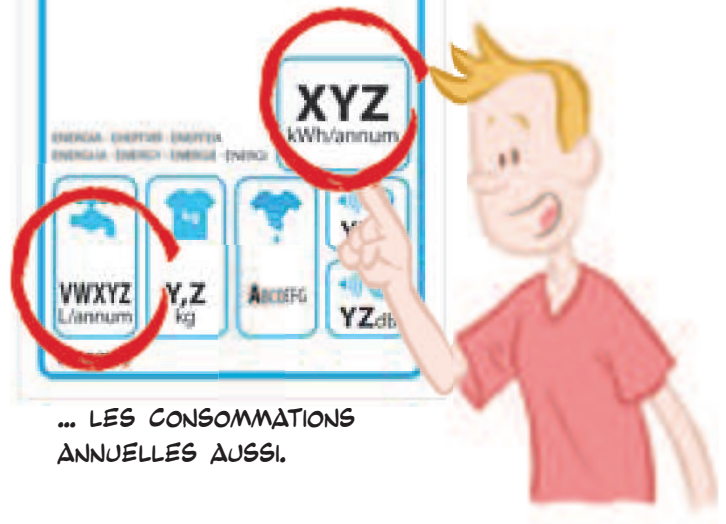


 4-6 couverts
 /  8 couverts
 >  12 couverts



 5 Kg
 /  5-6 Kg
 >  7 Kg

... L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE
IL N'Y A PAS QUE LA LETTRE QUI COMPTE...



... LES CONSOMMATIONS
ANNUELLES AUSSI.

FONTE



GAZ BOUTEILLE



VITROCÉRAMIQUE



INDUCTION

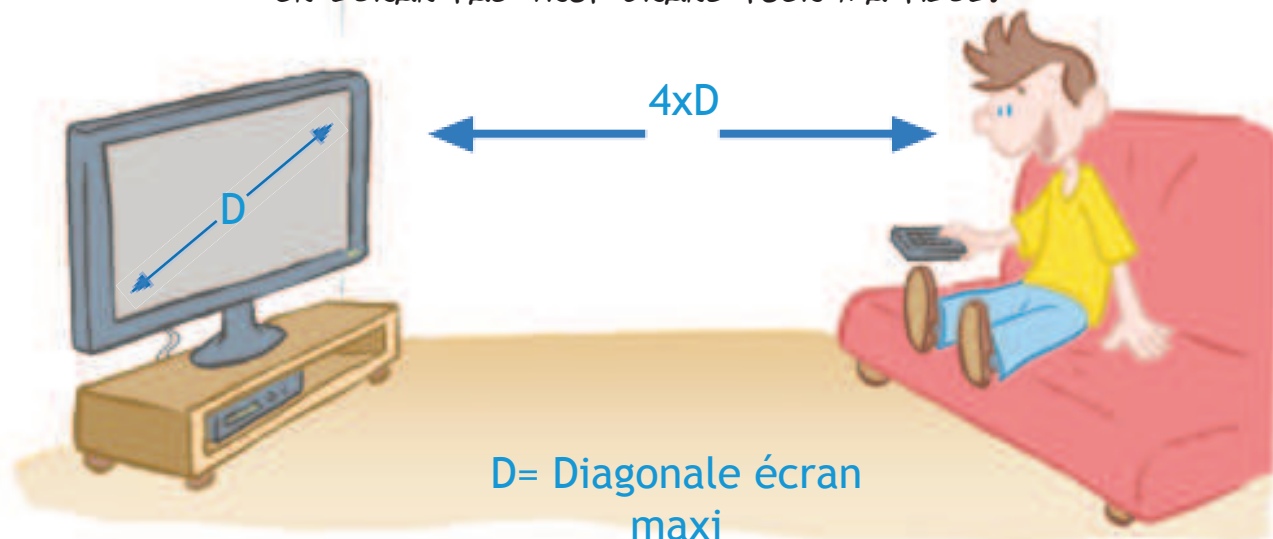


⚠️ PLAQUES À INDUCTION : ÉCONOMES MAIS BESOIN DE CASSEROLES SPÉCIALES

CHOISIR UN ORDINATEUR



UN ÉCRAN PAS TROP GRAND POUR MA PIÈCE.



D= Diagonale écran maxi

⚠ APPAREILS TRÈS GOURMANDS EN ÉNERGIE.



RAPPORTER L'ANCIEN APPAREIL AU MAGASIN, DÉCHETTERIE OU DANS UNE ASSOCIATION CARITATIVE.



ÉQUIPEMENTS D'OCCASION, ATTENTION À LEUR CONSOMMATION.

JE RÉGULE LES TEMPÉRATURES ET LA VENTILATION

CHAUD L'HIVER



FENÊTRES ET PORTES BIEN FERMÉES.



VOLETS ET RIDEAUX TIRÉS LE SOIR.

FRAIS L'ÉTÉ



FENÊTRES ET VOLETS FERMÉS : LA CHALEUR RESTE DEHORS.



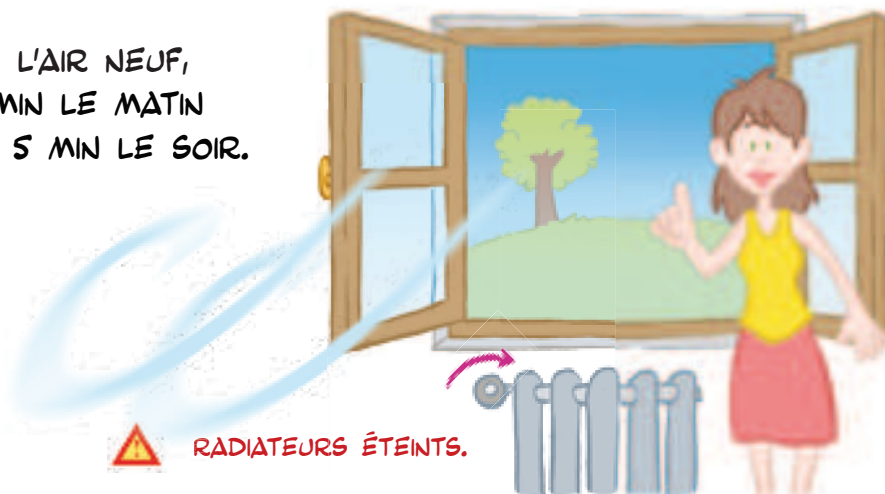
GRANDS OUVERTS POUR L'AIR FRAIS DE LA NUIT.



UN DRAP MOUILLÉ OU DU LINGE QUI SÈCHE, ÇA RAFRAICHIT

ÉTÉ COMME HIVER

DE L'AIR NEUF, 5 MIN LE MATIN ET 5 MIN LE SOIR.



RADIATEURS ÉTEINTS.

2x5 min



QUELQUES HEURES



LUMIÈRES ET APPAREILS ÉTEINTS.

CHAUFFAGE RÉDUIT DE 2 À 3°C.

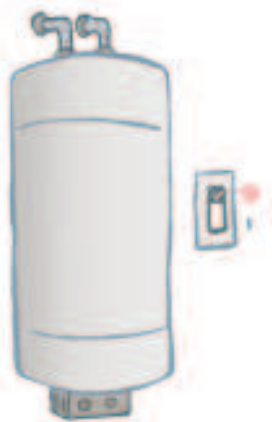
PLUSIEURS JOURS



CHAUFFE-EAU ÉTEINT LA VEILLE.

ROBINET D'ARRIVÉE D'EAU FERMÉ.

THERMOSTAT HORS GEL OU CHAUDIÈRE ÉTEINTE.



LE RALLUMER UNE NUIT ENTÈRE AVANT DE PUISER DE L'EAU CHAUDE AU RETOUR.

JE FAIS RÉVISER MES ÉQUIPEMENTS

POUR PLUS DE SÉCURITÉ ET MOINS DE CONSOMMATION...

UNE FOIS PAR AN



UN ENTRETIEN DE CHAUDIÈRE.

2 FOIS PAR AN



APPAREIL DE CHAUFFAGE AU BOIS :
UN RAMONAGE AVANT L'HIVER ET UN
PENDANT.

TOUS LES 5 ANS

. UN DÉTARTRAGE DU BALLON D'EAU CHAUDE



LE TARTRE PEUT AUGMENTER LA CONSOMMATION DE 50%.

. UN NETTOYAGE DU BLOC VMC. (VENTILATION MÉCANIQUE)

J'EFFECTUE QUELQUES TÂCHES UTILES

RÉGULIÈREMENT.



... POUR LAISSER
PASSER LA
LUMIÈRE.



... POUR Y VOIR
PLUS CLAIR

TOUS LES 6 MOIS.

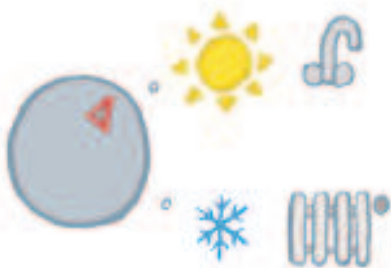
... POUR QUE LE RÉFRIGÉRATEUR
FONCTIONNE MIEUX.



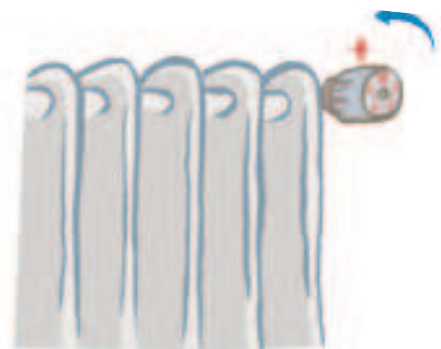
... POUR MIEUX RESPIRER.



À LA SORTIE DE L'HIVER



... POUR PRÉSERVER LA
CHAUDIÈRE ET ÉCONOMISER



... POUR NE PAS LES GRIPPER.

PETITES INTERVENTIONS POUR GRANDES ÉCONOMIES

COMMENT DÉGIVRER UN RÉFRIGÉRATEUR/CONGÉLATEUR ? (TOUS LES 6 MOIS)

DÉBRANCHER L'APPAREIL ET LE VIDER
DANS UNE GLACIÈRE. LAISSER LES
PORTES OUVERTES.

ATTENDRE QUE LA GLACE FONDE ET
L'ÉPONGER. NETTOYER L'APPAREIL.

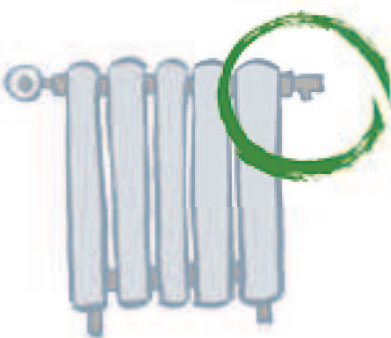


i QUELQUES MM DE GIVRE PEUVENT
MULTIPLIER PAR 2 LA CONSOMMATION
DU RÉFRIGÉRATEUR



REBRANCHER
L'APPAREIL ET
REPLACER LES
ALIMENTS.

COMMENT PURGER LES RADIATEURS ? (EN DÉBUT D'HIVER)



1

OUVRIR DOUCEMENT
LE ROBINET DE
PURGE.



OU



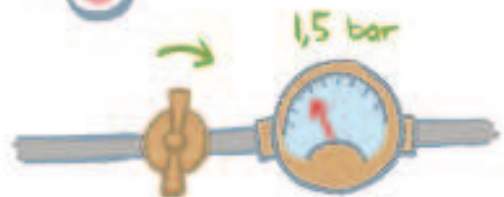
RÉTABLIR LA
PRESSION DU
CIRCUIT.

2

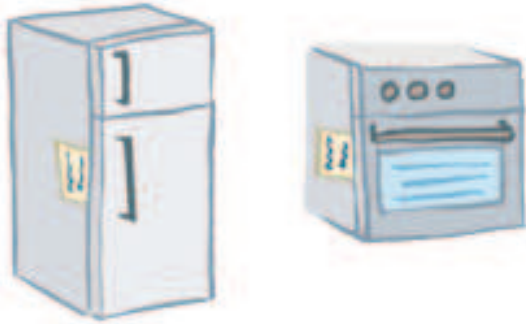


DÈS QUE L'EAU COULE,
LE REFERMER.

3



COMMENT VÉRIFIER LES JOINTS DU RÉFRIGÉRATEUR ET DU FOUR ?



FERMER LA PORTE SUR UNE FEUILLE DE PAPIER. TIRER SUR LA FEUILLE; SI ELLE VIENT SANS RÉSISTANCE, LE JOINT EST À CHANGER.
REFAIRE L'OPÉRATION SUR TOUT LE POURTOUR DE LA PORTE.

COMMENT VÉRIFIER QUE LA VMC FONCTIONNE ?



PLACER UNE FEUILLE DE PAPIER SUR LES BOUCHES D'ASPIRATION (AU PLAFOND DE LA SALLE DE BAINS ET DE LA CUISINE). SI ELLE RESTE ACCROCHÉE, L'ASPIRATION FONCTIONNE.

COMMENT DÉTECTER UNE FUITE ?

ABSENCE DE PLUS DE 24H : NOTER L'INDEX DU COMPTEUR AU DÉPART PUIS AU RETOUR. S'IL A VARIÉ, IL Y A DES FUITES.



 UNE FUITE D'UN ROBINET PEUT DOUBLER LA CONSOMMATION ANNUELLE.

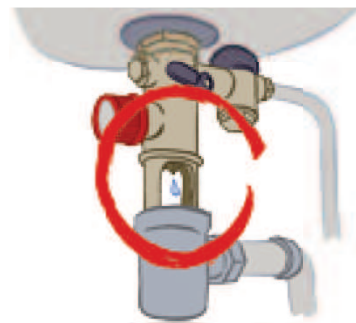
COMMENT VÉRIFIER QUE LA CHASSE D'EAU NE FUITE PAS ?


PLACER UNE FEUILLE DE PAPIER TOILETTE SUR LA PAROI DE LA CUVETTE.



SI ELLE EST EMPORTÉE AU FOND, IL FAUT CHANGER LE JOINT.

COMMENT VÉRIFIER QUE LE CUMULUS NE FUITE PAS ?



 SI LE GROUPE DE SÉCURITÉ DU CHAUFFE-EAU ÉLECTRIQUE GOUTTE EN DEHORS DES HEURES DE CHAUFFE, IL FAUT LE CHANGER.

Un service **gratuit**
et **indépendant**
pour économiser
l'énergie dans votre
logement

INFO → ÉNERGIE

en POITOU-CHARENTES



Financé par la Région Poitou-Charentes et l'ADEME,
le réseau des Espaces INFO ENERGIE (EIE)
est composé de 15 conseillers
répartis sur tout le territoire régional.

Ils vous accompagnent pour tous vos projets
de rénovation ou de construction
et vous aident à réduire vos consommations
au quotidien.



www.renovation-info-service.gouv.fr



www.poitou-charentes.fr

