



Faire des économies d'énergie ?  
Réponse : Enercoop vous accompagne !

Mon guide économies d'énergie

**enercoop**  
L'énergie  
militante





## Eco-gestes sur l'éclairage

En plus de bien choisir ses ampoules d'éclairage, des petits gestes du quotidien permettent de réduire notre consommation électrique et baisser notre facture.

Prendre de nouvelles habitudes n'est pas chose facile, celles qui sont décrites ci-dessous ont une intention bien claire : réduire la consommation électrique afin de faciliter la transition énergétique. Si tout le monde fait sa part, les petits gestes deviennent grands.

Ne touchez pas vos ampoules ayant servi il y a peu de temps (notamment les incandescentes et les halogènes), risque de brûlure.

Quelques conseils :

**Conseil n°1 :** Éteindre les lumières en sortant d'une pièce, quelle que soit la technologie utilisée.

**Conseil n°2 :** La poussière sur les ampoules nuit à l'efficacité de l'éclairage ! Le nettoyage des ampoules fait encore rarement partie des tâches ménagères, et pourtant c'est important d'y penser, ça évitera peut-être de devoir allumer une autre lampe.

**Conseil n°3 :** Placer les espaces de travail à proximité immédiate des fenêtres pour profiter au maximum de la lumière naturelle.

**Conseil n°4 :** Pour une utilisation domestique, remplacer vos ampoules par des ampoules basses consommation et stocker les anciens modèles (qui consomment beaucoup), ils pourront toujours servir pour du dépannage. En effet, gardons en tête que l'énergie grise consommée par ces ampoules est importante, il est conseillé de ne pas les jeter.

**Conseil n°5 :** À l'achat de luminaires, ne pas oublier de regarder le classement des lampes compatibles avec le luminaire, mais aussi le classement de la lampe dont il est équipé lors de la vente et la possibilité que vous avez à remplacer ou non cette lampe (dès l'achat).



## Régulation et Programmation

La Régulation et et la Programmation sont indissociables des économies réalisables sur le poste chauffage.

### La régulation des températures

Afin de maintenir une température constante, et ajuster au mieux température, confort et coût sur la facture, il est important d'utiliser une régulation.

Pour les radiateurs électriques, il est possible de faire installer une régulation, associée à une sonde d'ambiance, elle permet de piloter les radiateurs.

Pour les radiateurs hydrauliques qui fonctionnent à eau chaude, les équiper de vannes thermostatiques. Elles permettent un réglage de la température pièce par pièce, à faible coût avec des économies potentielles de chauffage de 5 à 10 %.

Par ailleurs, ne pas hésiter à utiliser un thermomètre pour vérifier la température.

## La programmation des températures

La programmation est un très bon complément à la régulation. Elle permet d'affiner les consignes souhaitées en fonction des plages horaires. Préférer programmer 16°C la nuit, et 20°C à partir de 6h30, pour avoir une température confortable dès le petit déjeuner. De même, lors d'un départ en week-end, cela permet de programmer une température hors-gel et d'avoir une température confortable pour le retour.

Les économies de chauffage liées à la programmation sont estimées à 10-20 % (même si un thermostat d'ambiance est déjà présent).

Enfin plus généralement, le corps humain a besoin d'environ une semaine pour s'acclimater à une nouvelle température : prendre le temps avant de pousser le chauffage est à creuser !

**Vous souhaitez en savoir plus ?**  
**Réponse : [transition.enercoop.fr](http://transition.enercoop.fr)**





L'énergie est notre avenir, économisons-la !

[www.enercoop.fr](http://www.enercoop.fr)

Contenu en ligne sur la page : <https://transition.enercoop.fr/EbookEconomiesEnergie2/iframe>

