



Maîtrise de l'Énergie

Réseau Habitat et Énergie des Hautes-Alpes

Espace Info-Énergie nord 05

04 92 21 27 40

Conseille sur le volet énergétique, les aspects techniques, réglementaires et financiers de votre projet de rénovation.

ADIL

04 92 21 05 98

*Informe sur la réglementation, la fiscalité et les aides financière autour de l'habitat.
Gère les dossiers de l'habitat dégradé.*

CAUE

04 92 43 60 31

Conseille sur le volet architectural de votre projet de rénovation.

SOLIHA

04 92 51 53 34

Accompagne sur le dossier éligible ANAH (Agence NAtionale de l'Habitat), et dans l'amélioration de l'habitat (adaptation du logement, insalubrité...).

Maison des Solidarités

Briançon

04 92 21 11 49

L'Argentière la bessée

04 92 23 05 77

Guillestre

04 92 45 02 17

Embrun

04 92 43 71 00

Gap (Cezanne / Bonne)

04 86 15 36 60

04 86 15 30 30

Saint Bonnet

04 92 50 56 96

Avec le soutien de :



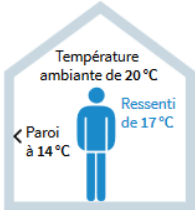
Chauffage

Si c'est acceptable, j'évite de surchauffer. La température conseillée est 19°C dans le salon et la salle à manger et 16°C dans les chambres.

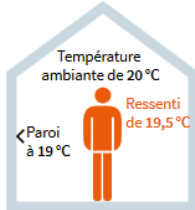
Il est intéressant d'avoir un thermomètre mais il faut relativiser ce qu'il affiche. La température ressentie n'est pas la température qu'affiche mon thermomètre, c'est la sensation subjective que j'en ai.

À QUELLE TEMPÉRATURE SE SENT-ON BIEN CHEZ SOI ?

SITUATION INCONFORTABLE



SITUATION DE CONFORT



Un mur froid « aspire » la chaleur du corps.
Une paroi à 14°C et un air ambiant à 20°C entraînent une température ressentie de 17°C.

Source : Guide ADEME « Se chauffer mieux et moins cher »

LES BONS GESTES A ADOPTER

Je baisse le chauffage dans les pièces inoccupées.

Je fais entretenir tous les ans ma chaudière par un professionnel.

J'installe un système de régulation et de programmation du chauffage.

LES AMELIORATIONS DU CONFORT THERMIQUE

Je nettoie les grilles d'aération.

Je refais les joints des vitres (7€).

Je mets en place des tapis (de 9€ à 40€/m²) et des tentures.

Je mets un boudin de porte (9€).

J'installe un isolant ou un réflecteur derrière mes radiateurs (9-20€).

Je pose de gros rideaux (30 €) et ferme mes volets la nuit tombée.

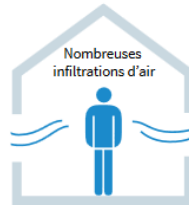
Je change mes revêtements de sol et de mur (junc de mer 10€/m²).

Je réalise des enduits isolants (4-6€/m² si j'ai truelle, seau, gamate...).

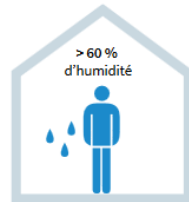
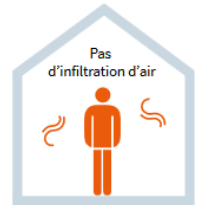
Je vais réaliser des travaux : je vais voir l'Espace Info-Énergie pour être accompagné.

J'installe un poêle à granulés (2 000€).

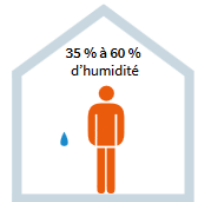
Je change les menuiseries (5 000€).



Les mouvements d'air dus aux infiltrations non contrôlées entraînent une sensation d'inconfort dans le logement.



Un air trop humide ou trop sec provoque une sensation d'inconfort (sensation de froid ou sensation de sécheresse dans les voies respiratoires...). Pour se sentir bien, le taux d'humidité doit être compris entre 35 et 60 %.



Électricité

Je réfléchis à mes besoins (nature et nombre d'équipements électriques et électroniques).

J'éteins la lumière et les appareils électriques (TV, Hi-fi, ordinateur...) lorsque que je ne m'en sers pas.

J'éteins les appareils plutôt que de les laisser en veille.

Leur consommation en veille peut représenter jusqu'à 10% de ma facture d'électricité hors-chauffage.

Je débranche les appareils électriques lorsque je ne les utilise pas : chargeur de portable, petit électroménager...

Je dépoussière les lampes et abat-jour pour une meilleure luminosité.

Je change mes ampoules (basse consommation ou LED : qui consomment 4 à 5 fois moins).

Je mets des aliments déjà refroidi dans le congélateur ou le réfrigérateur. Mettre des aliments chauds entraîne une sur-consommation de mes équipements pour baisser la température.

Je dépoussière les grilles arrières de mes appareils de froid.

Je dégivre dès que la couche de givre dépasse 3 mm.

Je nettoie les joints des portes et je les change si besoin.

Je place mes appareils de froid loin d'une source de chaleur (four ou fenêtre ensoleillée par exemple).

Je couvre les casseroles lorsque je fais bouillir de l'eau. Cela divise par 4 la consommation d'énergie.

Je démarre un nettoyage par pyrolyse à la fin d'une cuisson pour profiter de la chaleur déjà produite.

Je fais tourner mes appareils de lavage en pleine charge.

Je mets en place des multiprises avec interrupteur, type « maître-esclave »...

Je choisis des appareils adaptés et avec une étiquette énergétique A.

Nombre de personnes	Volume du réfrigérateur	
1	100 l	150 l
2 - 3	150 l	250 l
3 - 4	250 l	350 l
+ de 4	350 l	500 l

Eau Chaude

Je règle la température de l'eau chaude sanitaire entre 55°C et 60°C.

Ce réglage permet également de supprimer le risque de brûlure.

J'isole les tuyaux et le ballon d'eau chaude (manchon isolant 2 € et jaquette isolante 40 €).

J'installe un mitigeur ou un robinet thermostatique.

LES PETITES AMELIORATIONS GRACE AU MATERIEL HYDRO-ECONOME

Mousseur (sortie robinet) : 3 à 6 € ; économie financière : 15 à 40 € par an



Stop-douche (entre robinet et flexible) : 5 à 10 €

Régulateur de débit (entre pommeau et flexible) : 8 à 10 € ; économie financière : 30 à 45 € par an

Ecoplaquette ou sac WC : 15 à 30 € ; économie financière : 15 à 25 € par an



Douchette débit limité : 15 à 40 € ; économie financière : 30 à 45 € par an

Double-chasse WC : 25 à 60 € ; économie financière : 15 à 25 € par an



Réducteur de débit au compteur : 50 à 70 € ; économie financière : 30 à 75 € par an

Mitigeur thermostatique : 40 à 120 €



On n'y pense pas mais...

La « box », qui reste souvent allumée 24 h sur 24, génère une consommation pouvant dépasser 200 kWh/ an, soit autant que le lave-linge. Sa consommation totale sur un an se situe entre 150 et 300 kWh : c'est autant qu'un grand réfrigérateur ! (source : ADEME).

Équipement (Source ADEME et GREENIT)	Consommation d'énergie en Veilles
Smartphone	2 à 7 kWh/an
Tablette	5 à 15 kWh/an
Écran	20 à 100 kWh/an
Ordinateur portable	30 à 100 kWh/an
Ordinateur fixe	120 à 250 kWh/an
Box (Internet + TV)	150 à 300 kWh/an

Une recherche d'une minute sur Internet consomme 100 watts sur un ordinateur fixe (soit 1,66 Wh), 20 watts sur un ordinateur portable (soit 0,33 Wh), quelques watts sur une tablette, et encore moins sur un smartphone. Une connexion par fil (câble Ethernet) au réseau consomme moins qu'une liaison Wi-Fi. Et préserve aussi des ondes.