

Extrait du CDURABLE.info l'essentiel du développement durable

<http://cdurable.info/Comment-limiter-facilement-sa-consommation-d-energie-pendant-l-hiver,2213.html>

Comment limiter facilement sa consommation d'énergie pendant l'hiver ?

- Développement Durable en action -

**ECONOMIES D'ENERGIE
FAISONS VITE
ÇA CHAUFFE**

ADEME



Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie

Date de mise en ligne : mardi 15 décembre 2009

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous

droits réservés

Alors que les premiers grands froids de l'hiver sont arrivés ce week-end, l'ADEME rappelle les gestes malins à adopter pour limiter ses dépenses énergétiques et donc économiser de l'argent, tout en restant au chaud !

En effet, en période de grand froid, la consommation électrique des ménages français atteint des niveaux très élevés. De fortes consommations sur des périodes prolongées peuvent aboutir à des coupures ponctuelles de courant dans les zones les plus fragilisées. Pour répondre à cette forte demande, des moyens complémentaires de production d'électricité (centrales thermiques utilisant des énergies fossiles) peuvent être activés par les différents producteurs français. Ces moyens de pointe sont le plus souvent fortement émetteurs de CO₂ ; il est donc indispensable de modérer avec encore plus d'attention notre consommation d'énergie durant ces périodes.

Au quotidien

▶ **Garder un oeil sur la température intérieure** : 19°C dans les pièces à vivre, 16°C à 17°C dans les chambres, c'est bon pour la santé, le porte-monnaie et l'environnement. Passer de 20°C à 19°C, c'est réduire sa consommation d'énergie de 7%. Et en cas d'absence prolongée, mais aussi lorsque l'on est absent dans la journée, il est important de baisser le chauffage. Il est inutile de pousser les convecteurs électriques au maximum lors de l'allumage : ils ne chaufferont pas la pièce plus vite.

▶ **Empêcher la chaleur de s'échapper** : Fermer les volets la nuit et le matin avant de partir de chez soi empêche le froid d'entrer et permet ainsi de réduire sa consommation de chauffage. Il est toutefois indispensable d'aérer son logement : il suffit pour cela d'ouvrir les fenêtres 5 minutes par jour et de penser à éteindre les radiateurs à ces moments-là.

▶ **Limiter sa consommation d'électricité** : Pour limiter sa consommation d'énergie, il faut également penser à la consommation des appareils électriques : l'utilisation des lave-linge, sèche-linge et lave-vaisselle en dehors des périodes de pics de consommation, l'extinction des lumières inutiles ou encore la mise hors tension plutôt qu'en veille des équipements (Hi-Fi, ordinateurs...) permettent de faire des économies non négligeables. Le widget de l'ADEME rappelle au quotidien les gestes et astuces pour économiser l'énergie et maîtriser ses dépenses. Exemple de conseil : « Pour éviter les pertes d'énergie, réglez la flamme de votre brûleur à gaz pour qu'elle ne dépasse pas de la casserole ». Le widget est téléchargeable sur www.faisonsvite.fr/Widget.

En plus des petits gestes quotidiens, il est possible d'agir à plus long terme pour limiter sa consommation d'énergie.

▶ **Bien isoler son logement** : Pour limiter ses dépenses énergétiques, il est avant tout important de conserver la chaleur à l'intérieur du bâtiment, grâce à l'isolation. En isolant le toit ou les murs (10 à 20 % d'énergie épargnée), les planchers bas (5 à 10 %), en optant pour des fenêtres à double vitrage (un double vitrage à isolation renforcée améliore votre confort et permet des économies de chauffage de l'ordre de 10 %) et en veillant à l'étanchéité du bâti.

▶ **Entretenir son chauffage, la clé pour maîtriser sa consommation d'énergie.** Une chaudière régulièrement entretenue permet de réduire sa consommation énergétique de 8 à 12%. L'entretien, obligatoire tous les ans, est également indispensable pour la sécurité des habitants et permet de réduire le risque de panne et d'accroître la durée de vie du matériel. Si la chaudière a plus de 20 ans, le plus écologique et économique est de la remplacer ! En

Comment limiter facilement sa consommation d'énergie pendant l'hiver ?

changeant son ancienne chaudière par un modèle « basse température », on économise de 25 % à 34% de consommation et si on opte pour une chaudière à condensation, on peut gagner de 30 à 40%.

▶ **Réguler son chauffage.** Pour maintenir une température constante dans une pièce, on peut poser un robinet thermostatique sur les radiateurs ou un installer un système de régulation (qui commande le chauffage en fonction d'une température choisie) ou une horloge de programmation (qui réduit automatiquement la température la nuit ou quand la maison est vide). On peut ainsi réduire sa consommation d'énergie jusqu'à 10% !

▶ [Plus d'astuces pour économiser l'énergie](#)