



Facile à lire et à comprendre

COMMENT ?

**Passer un hiver
au chaud**

Sommaire

Ni trop chaud, ni trop froid.....	page 4
Installez un thermostat programmable.....	page 4
Les températures idéales.....	page 5
Des économies d'eau chaude.....	page 6
Des astuces pour faire des économies.....	page 6
Gardez la chaleur à l'intérieur.....	page 8
Le jour.....	page 8
La nuit.....	page 8
Chassez les infiltrations d'air et l'humidité.....	page 9
Chauffez au mieux.....	page 11
Les conseils pour votre chaudière.....	page 11
Les conseils pour votre poêle à bois ou votre cheminée.....	page 12
Les conseils pour mieux vous chauffer.....	page 12
Rénovez c'est encore mieux.....	page 14
Isolez votre logement.....	page 14
Améliorez votre système de chauffage.....	page 14
Vous avez besoin d'aide pour votre rénovation ?.....	page 15
L'ADEME est avec vous.....	page 16

Ce guide vous montre comment vous pouvez facilement améliorer votre confort thermique l'hiver et économiser de l'argent.

Le confort thermique c'est quand on est bien dans son logement, c'est-à-dire :

- qu'il fait assez chaud
- que ce n'est pas trop humide
- qu'il n'y a pas de courants d'air



Le prix du fioul, du gaz et de l'électricité augmente.

Le chauffage coûte de plus en plus cher.

Le chauffage, c'est plus de la moitié des dépenses d'énergie d'une famille.

C'est important pour tout le monde de faire des économies d'énergie.



Ce document est édité par l'ADEME
ADEME | 20, avenue du Grésillé | 49000 Angers

Conception graphique : bearideas - Rédaction : ADEME - Illustrations : Claire Lanoë - Impression : L'Artésienne

Ni trop chaud, ni trop froid

Installez un thermostat programmable

Pour faire des économies d'énergie il faut adapter la température à vos besoins.

Pour régler la température il y a 2 solutions :

1. régler la température de tous les radiateurs les uns après les autres avec des robinets thermostatiques.

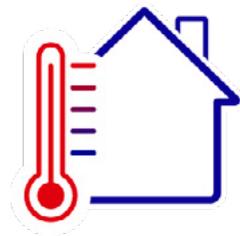
Un robinet thermostatique se place sur chaque radiateur. Vous le tournez pour chauffer plus ou moins fort la pièce.

2. installer un thermostat programmable pour régler votre chauffage.

Le thermostat vous permet de programmer la température dans votre logement en fonction du jour de la semaine ou du moment de la journée.

Vous pouvez par exemple :

- fixer la température à 19 °C quand vous êtes dans votre logement
- baisser la température à 16 °C pendant que vous êtes au travail
- baisser la température à 16 °C pendant la nuit



Les températures idéales

Pièces de vie

salon, bureau...

19°C

quand elles sont occupées



16 à 17°C

quand elles sont inoccupées

Chambre

17°C quand elle est inoccupée et la nuit



Chambre d'enfant

17°C la nuit



19°C quand elle est occupée en journée



Salle de bain

22°C quand on l'utilise



16 à 17°C le reste du temps



Des économies d'eau chaude

1. Vous pouvez régler le chauffe-eau à 55 °C.

Cela ne sert à rien d'avoir de l'eau trop chaude.

Avec une eau à 55 °C :

- on fait des économies
- on tue les microbes dans l'eau
- on limite le dépôt de calcaire dans l'appareil

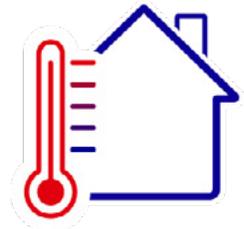
2. Vous pouvez avoir un contrat d'électricité « heures pleines/heures creuses ».

C'est-à-dire que l'électricité coûte moins cher à certains moments de la journée, par exemple la nuit.

Vous pouvez programmer votre chauffe-eau pour qu'il chauffe pendant la nuit.

Des astuces pour faire des économies

- Vous partez quelques jours ?
Pensez à réduire la température dans votre logement, par exemple à 16 °C.



- Vous partez plus longtemps ?

Vous pouvez mettre votre chauffage en mode hors-gel.

Le chauffage fonctionnera uniquement

si la température est très basse dans votre logement, par exemple si la température descend à 7 °C.

Vous pouvez aussi éteindre votre chauffe-eau.

- Installez des réducteurs de débit sur vos robinets.

Cela s'appelle aussi un mousseur de robinet.

Le mousseur se visse au bout de votre robinet, à l'endroit où sort l'eau.

L'eau sort moins vite du robinet.

Vous utilisez moins d'eau pour vous laver les mains par exemple.

- Isolez votre ballon d'eau chaude

avec une jaquette isolante :

c'est comme une couverture que vous mettez autour du ballon d'eau chaude.

La jaquette permet de garder l'eau chaude plus longtemps.

- Entourez avec de la mousse isolante

les tuyaux d'eau chaude entre la cave et la maison.

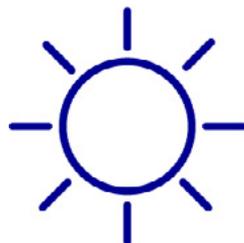
Cela permet de garder la chaleur dans le tuyau.



Gardez la chaleur à l'intérieur

Le jour

Chauffez seulement les pièces où vous vivez, par exemple le salon, le bureau, la cuisine.



Fermez les portes des pièces plus froides.

Pour avoir bien chaud vous pouvez aussi :

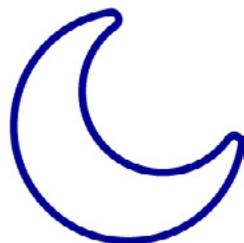
- mettre des tapis sur le carrelage
- utiliser un plaid quand vous êtes sur votre canapé
- mettre des chaussons plus chauds
- ouvrir les volets et les rideaux dès qu'il y a du soleil

La nuit

Fermez les volets et les rideaux dès qu'il fait nuit.

Vous pouvez accrocher des rideaux épais le plus près possible des fenêtres.

Mais vous ne devez pas couvrir les radiateurs.



Chassez les infiltrations d'air et l'humidité

Une infiltration d'air, c'est de l'air froid qui rentre dans votre logement.

Pour éviter les infiltrations d'air froid vous pouvez :

- mettre des bas de portes, par exemple à la porte d'entrée et la porte du sous-sol.
Un bas de porte est une sorte de coussin qu'on met le long de la porte. Il empêche l'air de passer.
- mettre des joints isolants autour des portes et des fenêtres
- mettre de l'isolant dans les coffres de vos volets roulants
- fermer la trappe de votre cheminée quand vous ne faites pas de feu.

**C'est important d'aérer
votre logement
10 minutes par jour,
même en hiver.**



Pensez à fermer vos radiateurs avant d'ouvrir les fenêtres.

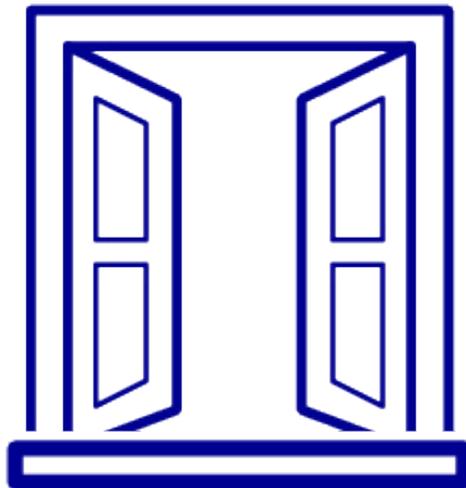
Aérer votre logement permet :

- de rendre l'air plus pur
- de chasser l'humidité.

Si votre logement est trop humide vérifiez que le système de ventilation fonctionne correctement.

La ventilation mécanique contrôlée fonctionne avec un petit moteur.

Cela s'appelle une VMC.



Chauffez au mieux

Les conseils pour votre chaudière

Une chaudière bien entretenue permet :

- de limiter sa consommation d'énergie
- d'être en sécurité et d'éviter des pannes

La loi impose de faire vérifier par un professionnel le bon fonctionnement de votre système de chauffage.

On appelle cela une révision.

Vous devez prévoir une révision :

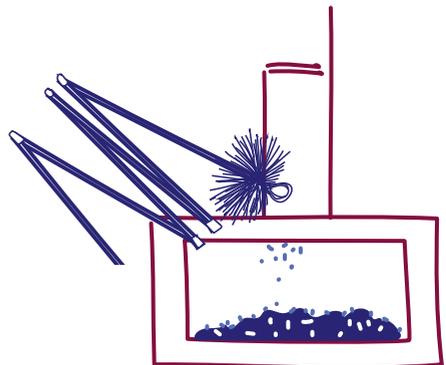
- tous les ans pour les chaudières au fioul, au gaz ou au bois.
- tous les 2 ans pour les pompes à chaleur.

Une pompe à chaleur c'est un système de chauffage qui utilise l'air, l'eau ou la chaleur du sol pour chauffer la maison et l'eau.

C'est conseillé de faire aussi une révision si vous avez un autre système de chauffage, par exemple des panneaux solaires.

Les conseils pour votre poêle à bois ou votre cheminée

- Mettez du bois bien sec dans votre poêle ou votre cheminée.
Le bois bien sec brûle plus facilement.
- Pensez à remettre du bois avant la fin du feu.
- C'est mieux pour le fonctionnement du poêle ou de la cheminée.
- Enlevez souvent les cendres et nettoyez le poêle ou la cheminée
- Pensez au ramonage.
- Ramoner, c'est nettoyer le conduit de fumée, c'est-à-dire le tuyau d'évacuation de la fumée.
Le ramonage est obligatoire au moins une fois par an.
Un professionnel doit faire le ramonage.



Les conseils pour mieux vous chauffer

- Enlevez les meubles ou les rideaux qui sont devant les radiateurs. Cela permet à la chaleur de mieux circuler.
- Ne faites pas sécher du linge sur les radiateurs.
- Si vous avez une pompe à chaleur, nettoyez régulièrement l'appareil qui est dehors, en enlevant les feuilles d'arbre. Il faut nettoyer aussi les appareils qui soufflent l'air chaud à l'intérieur.
- Faites un détartrage de votre chauffe-eau tous les 2 ou 3 ans. Détartrer c'est enlever le calcaire dans l'appareil. Cela permet de consommer moins d'énergie.
- Évitez les radiateurs d'appoint. Un radiateur d'appoint est un radiateur que vous mettez en plus de votre système de chauffage. Ce n'est pas très efficace et ça consomme beaucoup d'énergie.

Rénovez c'est encore mieux

La rénovation thermique est la meilleure solution pour être bien chez soi et économiser de l'argent.

Isolez votre logement

Isoler son logement permet :

- de conserver la chaleur à l'intérieur
- de consommer moins d'énergie pour chauffer
- d'avoir un logement plus confortable.

Par exemple les murs sont moins froids et il n'y a plus de courants d'air.

Vous pourrez vendre ou louer votre logement plus facilement s'il est bien isolé.

Améliorez votre système de chauffage

Vous pouvez par exemple remplacer :

- vos vieux radiateurs électriques par des radiateurs récents
- votre chaudière de plus de 15 ans par une chaudière récente
- votre chauffe-eau de plus de 20 ans par un chauffe-eau solaire ou un chauffe-eau thermodynamique.

Vous avez besoin d'aide pour votre rénovation ?

- Contactez un conseiller France Rénov'.
C'est un service gratuit.
Il vous aide à trouver la meilleure solution pour votre logement.
Il vous aide à trouver des aides pour financer les travaux.
Il peut aussi vous aider à faire les démarches en ligne.
Vous pouvez trouver un conseiller près de chez vous sur le site france-renov.gouv.fr.
- Demandez des devis à plusieurs artisans.
L'artisan doit être reconnu garant de l'environnement.
On dit aussi RGE.
Cela veut dire que l'artisan a eu une formation pour travailler en respect de l'environnement.
Vous pouvez trouver la liste des artisans RGE sur le site france-renov.gouv.fr ou en téléphonant au 0 808 800 700.

L'ADEME est avec vous

L'ADEME c'est l'Agence de la Transition Écologique.

Vous pouvez consulter notre site internet :

agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers



**Facile à lire
et à comprendre**

Ce document accessible à tous a été transcrit par Com'access avec la méthode du Facile à Lire et à Comprendre (FALC)

Pour en savoir plus sur le FALC vous pouvez aller sur le site :

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe

Nous remercions vivement Tess et Anthony du Collectif

CAP'acité pour la relecture et la validation de ce document.

www.capacite.net



Mars 2025

012793

