

10 gestes pour faire des économies d'énergie à la maison

L'hiver arrive ! Pour éviter de faire grimper la facture d'énergie, voici quelques gestes essentiels. Et pour encore plus d'économies, envisagez une rénovation énergétique.

1. Baisser le chauffage de 1 °C

Pour réduire de 7 % votre consommation de chauffage. La température moyenne idéale est de 19 °C à l'intérieur du logement.

2. Installer un thermostat programmable

Pour moduler la température des pièces en fonction des besoins (jour/nuit, absences...) et réaliser jusqu'à 15 % d'économie de chauffage.

3. Empêcher la chaleur de s'échapper du logement

Fermer les volets et tirer les rideaux la nuit, fermer les portes des pièces peu chauffées, placer un boudin au bas de la porte d'entrée, isoler la porte vers le sous-sol ou la cave mais ne jamais boucher les grilles d'aération.

4. Laisser la chaleur se diffuser

Dans la pièce pour un confort sans surchauffe : éviter de recouvrir les radiateurs et de faire pendre les rideaux devant, purger régulièrement les radiateurs pour qu'ils transmettent mieux la chaleur.

5. Diminuer la consommation d'eau chaude

Entourer le ballon d'eau chaude et les tuyaux avec un isolant, régler la température du chauffe-eau à 55 °C, installer des réducteurs de débits sur les robinets et dans la douche, éviter les bains, prendre sa douche sans dépasser le temps d'une chanson.

6. Laver le linge et la vaisselle sans trop consommer

Laver à 30 °C (c'est 3 fois moins d'énergie consommée qu'un lavage à 90 °C), essorer le linge au maximum avant de le mettre au sèche-linge pour raccourcir le temps de séchage, privilégier le programme Eco du lave-vaisselle (c'est jusqu'à 45 % moins d'électricité qu'un programme intensif), éviter de faire tourner les appareils s'ils ne sont pas complètement remplis.

7. Supprimer les petits gaspillages d'énergie

Éteindre la lumière en quittant une pièce, éteindre complètement les appareils électriques et électroniques plutôt que de les laisser en veille, c'est jusqu'à 10 % d'économies d'électricité (hors chauffage et eau chaude).

8. Adopter le numérique responsable

Activer le mode économies d'énergie sur l'ordinateur et le smartphone, éteindre complètement l'ordinateur, la télévision, la console de jeu, la TV, le boîtier TV... quand ils sont inutilisés, et la box avant d'aller dormir, diminuer la résolution des vidéos regardées en streaming, faire le ménage dans les photos et les données stockées dans le cloud.

9. Cuisiner économe

Couvrir les casseroles pour raccourcir le temps de cuisson et économiser 25 % d'électricité ou de gaz, couper les plaques électriques un peu avant la fin de la cuisson, éviter d'ouvrir trop souvent la porte du four pour vérifier la cuisson, si le nettoyage à la main ne suffit pas, démarrer la pyrolyse après une cuisson (le four est déjà chaud).

10. Entretenir sa chaudière

C'est obligatoire tous les ans et une chaudière mal entretenue, c'est une surconsommation de 10 à 12 %.

Cette infographie fait partie de la campagne de communication du Gouvernement et de l'ADEME « Chaque geste compte, économisons l'énergie », rubrique « à la maison ».

Pour aller plus loin

- Le tuto « [Eau et énergie : comment réduire la facture ?](#) » et le guide « [Réduire sa facture d'électricité](#) »
- **Pour piloter au mieux votre consommation :** monecowatt.fr
- **Pour un logement économe longtemps,** rendez-vous dans un espace conseil France Rénov. En savoir plus sur france-renov.gouv.fr ou au 0 808 800 700 (service gratuit + prix de l'appel).

Cette infographie fait partie de la campagne de communication du Gouvernement et de l'ADEME « Chaque geste compte, économisons l'énergie ». Elle a été réalisée pour l'ADEME et le gouvernement français par l'Agence Giboulées en novembre 2023 (011965). Collection ADEME : Clés pour Agir