



En langage
simplifié

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

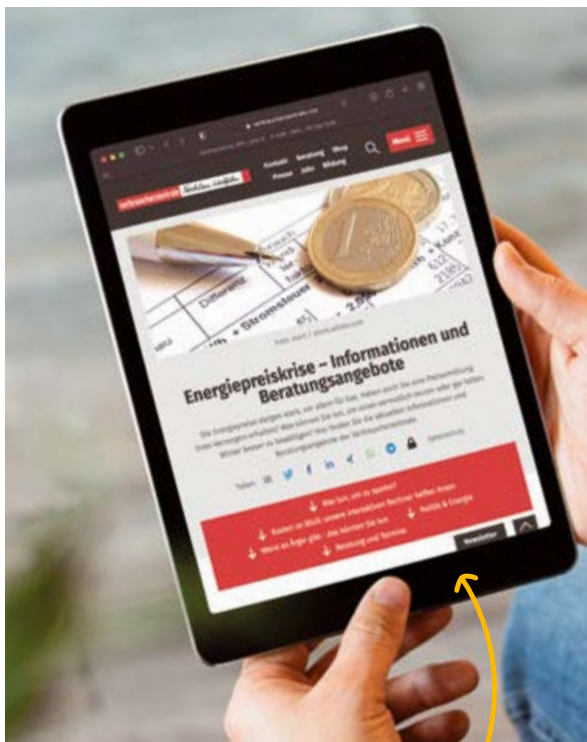
ÉCONOMISER DE L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

CONSEILS POUR LES CONSOMMATEURS

TABLE DES MATIÈRES



Introduction L'énergie coûte cher	3
1 Bien chauffer et aérer	4
2 Économiser l'eau chaude	10
3 Économiser l'électricité à la maison	12
Verbraucherzentrale NRW Contact	16



Notre site Internet

Vous trouvez sur le site Internet de l'association des consommateurs de Rhénanie-du-Nord-Westphalie (Verbraucherzentrale NRW) des informations actuelles sur les questions de l'énergie.



[www.verbraucherzentrale.nrw/
energiepreise](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energiepreise)



L'énergie coûte cher !

Le chauffage, l'eau chaude et l'électricité sont devenus très chers. Si vous consommez moins d'énergie, vous économisez de l'argent. Dans cette brochure, vous allez découvrir comment économiser de l'argent à la maison.

Voici les coûts moyens par an en électricité, chauffage et eau chaude pour trois personnes qui vivent dans un appartement de 70 m².



Électricité

1150 €

Électricité : 38 ct/kWh

Gaz : 15 ct/kWh

Mazout : 15 ct/kWh

Mise à jour : Septembre 2022



Chauffage

1500 €

Gaz ou mazout

2300 €

Accumulateurs de chaleur (électricité)



Eau chaude

350 €

Gaz ou mazout

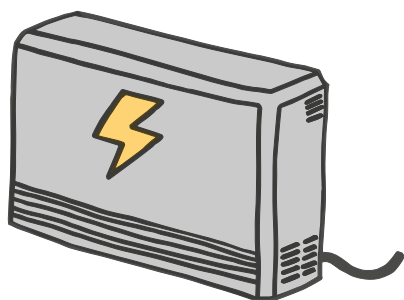
600 €

Électricité



1 BIEN CHAUFFER ET AÉRER

En chauffant correctement, vous économisez de l'énergie et de l'argent. Chauffer est très cher mais nécessaire en hiver. Vous pouvez lire ici comment réduire les frais de chauffage sans provoquer de moisissures dans la maison.



Attention !

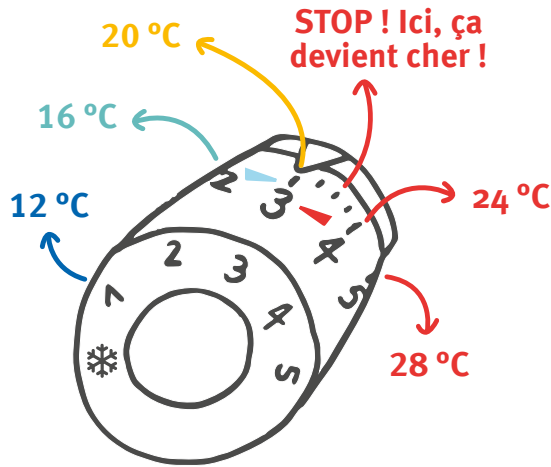
Les chauffages électriques sont particulièrement chers. Les accumulateurs de chaleur ont un gros câble électrique. Demandez conseil pour savoir comment régler ce chauffage.

Comment chauffer de manière économique ?

Plus le chauffage est réglé sur une position élevée, plus c'est cher. 20 °C suffisent souvent comme température des pièces.

Si vous réglez votre thermostat sur une position très élevée, votre logement ne se réchauffe pas plus vite. Par contre, le radiateur devient particulièrement chaud et cela consomme beaucoup d'énergie.

Quel réglage donne quelle température ?



(réglage approximatif de la température)

Quelle doit être la température dans les pièces ?

Salle de séjour

- Position 3
- 20 °C

Salle de bains

- Position 3-4
- 20-22 °C

Chambre à coucher

- Position 2-3
- 16-18 °C

Cuisine

- Position 2-3
- 18 °C

Chambre des enfants et bureau

- Position 3
- 20 °C

Conseils pour bien chauffer



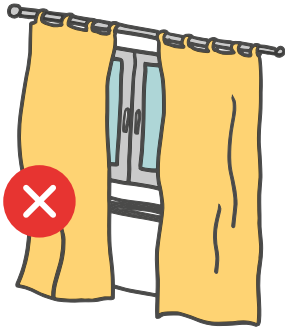
VENTILATEURS CHAUFFANTS ET RADIATEURS

Les ventilateurs mobiles de chauffage ou les radiateurs électriques consomment beaucoup d'électricité. Ils ne peuvent pas remplacer un chauffage normal.

QUAND PERSONNE N'EST À LA MAISON :

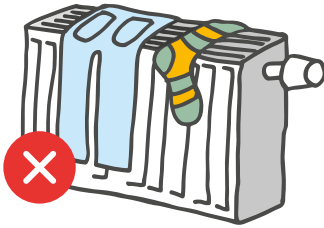
Baissez le chauffage sur la position 2. La température des pièces ne doit pas être inférieure à 16 °C, sinon il y a un risque de moisissure. Achetez un thermomètre qui indique aussi l'humidité de l'air (thermo-hygromètre). Si vous absentez longtemps de votre logement, réglez le thermostat sur l'étoile. C'est le réglage de protection contre le gel. Ainsi, les tuyaux du chauffage ne gèlent pas.



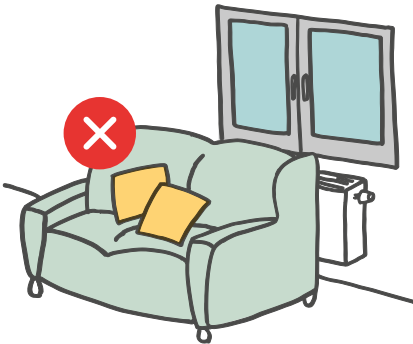


RÉPARTITION DE LA CHALEUR DANS LA PIÈCE

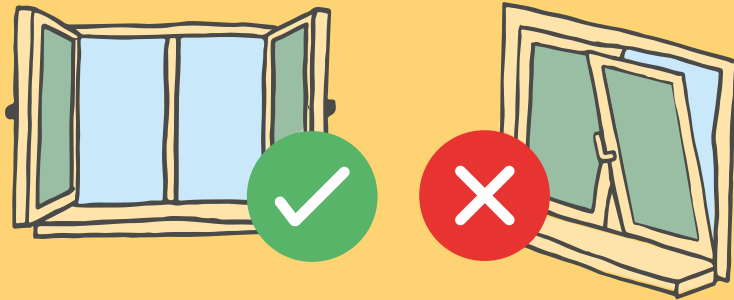
Ne suspendez pas de longs voilages ni de rideaux devant les radiateurs. Ils empêchent la répartition de la chaleur dans la pièce.



Ne séchez pas de vêtements sur les radiateurs. Cela augmente la consommation de votre chauffage.



Ne placez pas de meubles devant les radiateurs.



Aérer en hiver

En se douchant, en faisant la cuisine ou en séchant du linge, de l'humidité s'échappe dans l'air. Vous devez évacuer régulièrement cette humidité de l'appartement. Si l'humidité est trop importante, de la moisissure se forme.

AÉRER 3 X PAR JOUR

Ouvrez en grand la fenêtre au moins trois fois par jour. Un courant d'air de 5 à 10 minutes, avec le chauffage éteint, est la meilleure option.

SÉCHER LE LINGE DANS L'APPARTEMENT

Si vous séchez le linge uniquement dans l'appartement, vous devez aérer et chauffer beaucoup pour éviter les moisissures.

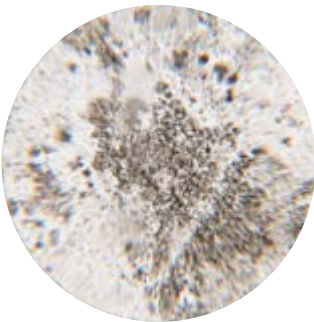
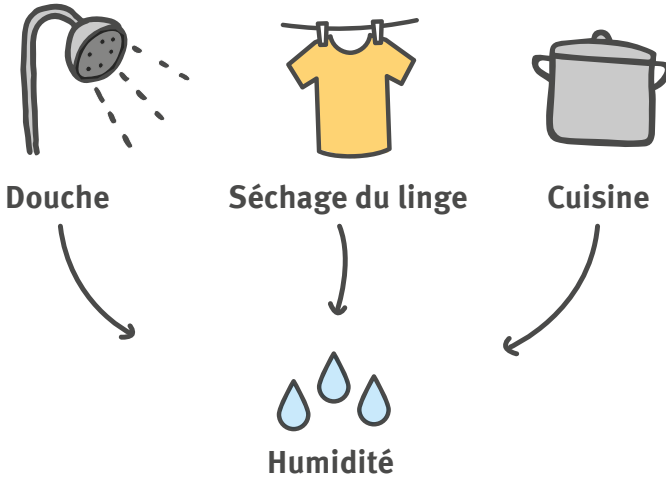
ÉVITER LA POSITION INCLINÉE

Si vous mettez la fenêtre en position inclinée, vous devez aérer plus longtemps : de 15 à 30 minutes. Lorsque la fenêtre est ouverte, éteignez le chauffage.

AÉRER CONTRE LA MOISSURE

Si vous cuisinez ou prenez une douche, aérez en même temps ou juste après.

Pourquoi aérer régulièrement est tellement important



On reconnaît la moisissure noire aux points et aux taches sombres.

Qu'est-ce que la moisissure ?

Dans les coins froids des pièces, sur les murs froids ou dans la salle de bains, on trouve souvent de la moisissure noire. Celle-ci se forme lorsque l'humidité de l'air est trop élevée. La moisissure est malsaine.

Si l'humidité est supérieure à 60 %, vous devez aérer. Une bonne valeur se situe entre 40 et 50 %. Contrôlez l'humidité de l'air avec un thermo-hygromètre.



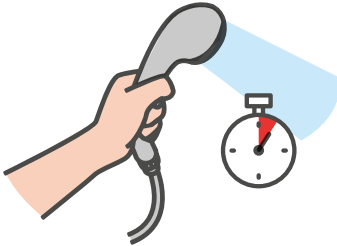
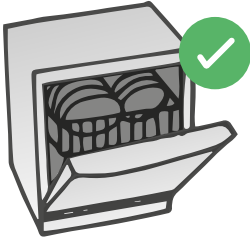
2 Économiser l'eau chaude

L'eau chaude est aussi très chère, car chauffer l'eau consomme beaucoup d'énergie. Vous pouvez réduire la consommation d'eau et régler souvent une température inférieure. Les pages suivantes vous expliquent comment.

Chauffe-eau instantané



Avez-vous un chauffe-eau instantané comme sur l'illustration ? Vous chauffez alors votre eau avec de l'électricité. Ne réglez pas le chauffe-eau instantané à une température plus élevée que la température de l'eau dont vous avez besoin pour vous doucher. Achetez-vous une pomme de douche qui économise l'eau. Vous économisez ainsi de l'eau et de l'électricité. Vérifiez avant utilisation si la pomme de douche qui économise l'eau est adaptée à votre chauffe-eau instantané.



Faire la vaisselle

Un lave-vaisselle plein consomme toujours moins d'énergie que lorsque vous faites toujours la vaisselle à la main.

Si vous devez faire la vaisselle à la main, utilisez l'évier sans laisser couler l'eau.

Se doucher

Prenez des douches courtes. De préférence de seulement 5 minutes.

Utilisez plutôt la douche que la baignoire. Se baigner est beaucoup plus cher que se doucher.

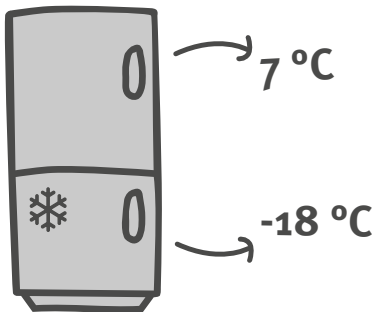
Veillez en particulier à arrêter l'eau pendant que vous vous brossez les dents ou vous rasez.



3 Économiser l'électricité à la maison

Nous consommons de l'électricité souvent sans nous en rendre compte, par exemple avec le téléphone portable, l'ordinateur ou les appareils de télévision. Certains foyers doivent aussi se chauffer à l'électricité et en consomment ainsi beaucoup. Vous découvrirez ici comment réduire votre consommation d'électricité.

Refroidir et congeler



Réglez votre réfrigérateur sur une température de 7 °C (position 2 ou 3). Vérifiez la température avec un thermomètre. Plus la température du réfrigérateur est basse, plus il consomme de l'électricité.

Le congélateur devrait être réglé sur -18 °C, pas plus froid.

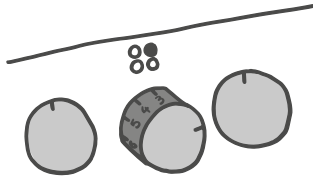


Cuisiner et cuire

Faites toujours chauffer l'eau pour le thé ou le café avec la bouilloire. Ainsi l'eau bout plus vite et vous payez moins d'électricité. Faites préchauffer l'eau pour les pâtes et les légumes avec la bouilloire.



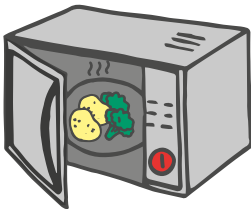
Mettez un couvercle sur les casseroles et les poêles.



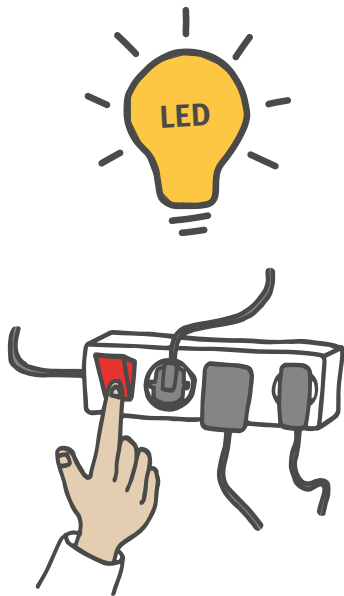
Sélectionnez une position de faible intensité lorsque l'eau des légumes, des pâtes, des pommes de terre ou du riz bout.



Utilisez une bouteille thermos pour le thé ou le café. Une machine avec fonction de maintien au chaud consomme toujours de l'électricité.



Réchauffez les repas au micro-ondes et non pas au four ni sur la cuisinière.



Éclairage et appareils

Éteignez la lumière quand vous quittez la pièce. Remplacez toutes les lampes halogènes et à incandescence par des lampes LED.

Éteignez complètement les appareils. Si un voyant est allumé, l'appareil consomme du courant (« mode veille »). Débranchez la prise ou achetez une multiprise à interrupteur pour éteindre complètement l'appareil.

Lavage et séchage

Remplissez complètement le lave-linge. Vous économisez ainsi de l'électricité et de l'argent.

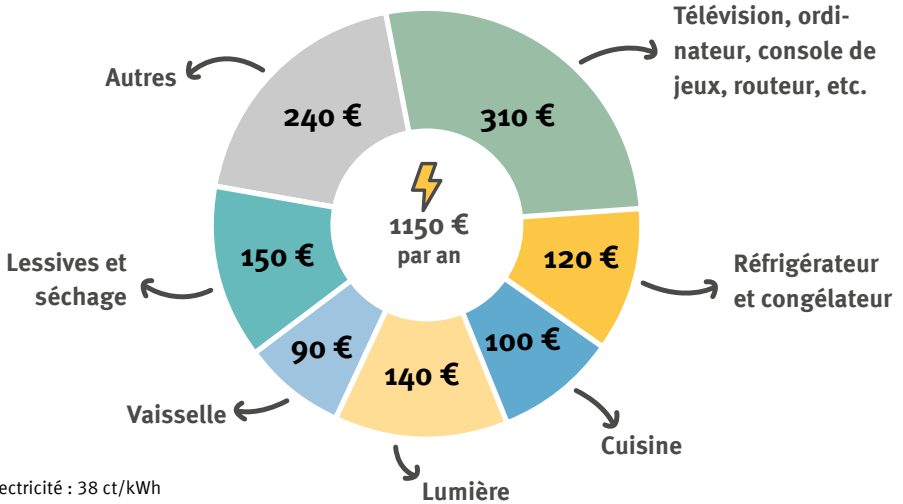
Plus la température de lavage est élevée, plus c'est cher. Pour une lessive normale, 30 °C suffisent. Vous économisez de l'argent avec le programme Eco.

Le sèche-linge consomme beaucoup d'énergie. Ne l'utilisez que si vous ne pouvez pas faire autrement.

Le mieux est d'accrocher votre linge mouillé à la cave, au grenier ou à l'extérieur.

Qu'est-ce qui coûte le plus en électricité ?

Exemple d'un foyer avec trois personnes avec 3000 kWh de consommation annuelle

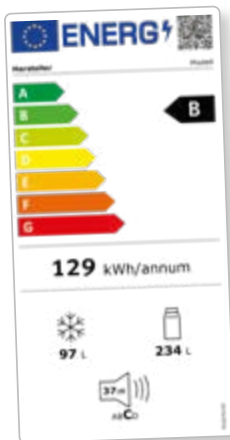


Électricité : 38 ct/kWh

Mise à jour : Septembre 2022

ACHETER DES APPAREILS ÉCONOMES

Faites attention à la consommation d'énergie quand vous achetez un nouvel appareil électrique. Ce signe de couleur, le label énergétique, vous aide : le vert foncé est très économe. Si vous achetez ou recevez gratuitement des produits électroniques d'occasion, vérifiez leur consommation avant de les utiliser. Vous pourriez sinon avoir un appareil à grande consommation d'énergie dans la maison.

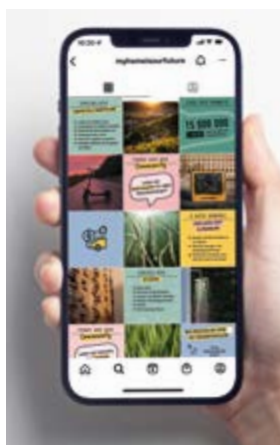


Infos actuelles
aussi sur notre
canal Instagram.



Jetez-y un coup d'œil !

@myhomeisourfuture



VERBRAUCHER- ZENTRALE NRW

Des consommateurs de Rhénanie-du-Nord-Westphalie (Verbraucherzentrale NRW) vous conseille en cas de problèmes concernant des contrats, des crédits, des factures ou des fournisseurs d'énergie dans l'un de nos 66 centres de conseil. Vous trouverez aussi de nombreuses informations au sujet des économies d'énergie, d'un nouveau chauffage ou d'une rénovation de maison sur notre site Internet et dans le cadre de nos séminaires en ligne :



(0211) 33 996 555



**[www.verbraucherzentrale.nrw/
energieberatung](http://www.verbraucherzentrale.nrw/energieberatung)**

RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :

Verbraucherzentrale NRW
Mintropstr. 27
40215 Düsseldorf, Allemagne



/vznrw.energie



/myhomeisourfuture

12/2023_ © Verbraucherzentrale NRW Projekt
Energie 2020plus / Crédits photos: titre, p. 2, 3, 4, 6, 9,
10 : chauffe-eau instantané, 12, 16 : stock.adobe.com ;
photo p. 10 : Eva Bianco Fotografia / Photocase
Addicts GmbH / Illustrations: p. 9, 11, 13 (bouilloire,
casseroles, micro-ondes), 14 (linge sur une corde) ;
thesounproject.com / toutes les autres illustrations :
Kerstin Wakob, Verbraucherzentrale NRW / Imprimé sur
du papier recyclé à 100% avec le label « bleauen Engel ».

Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

