

GUIDE PRATIQUE
MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE

CHAQUE GESTE COMPTE,
LE VÔTRE AUSSI



VIVONS
L'ÉNERGIE
AUTREMENT

C'EST DÉCIDÉ, ON FAIT DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE !

Économiser sur sa facture d'énergie tout en conservant le meilleur niveau de confort, tel est le propos de ce guide pratique édité pour vous et votre famille.



CHAQUE GESTE COMPTE, LE VÔTRE AUSSI

Nos consommations d'énergie explosent

Salle de bain, cuisine, salon, chambres... à la maison, les appareils que nous utilisons tous les jours consomment de l'énergie.

L'énergie est facile d'accès et semble inépuisable. La moitié de la consommation d'électricité des foyers concerne les usages spécifiques. Cette consommation ne cesse d'augmenter pour nos besoins quotidiens. L'énergie, que GEG distribue à tous les grenoblois, est rare. Elle ne doit pas être gaspillée. Il est possible de réduire sa consommation, sans perdre en confort. Économiser l'énergie, c'est aussi économiser sur sa facture. A chacun d'agir, en changeant son comportement et ses habitudes grâce à des gestes simples !

Mieux comprendre ce que nous consommons

L'énergie est aussi source d'inégalités car elle est chère. De nombreuses familles n'arrivent plus à honorer leurs factures.

GEG vous aide et vous accompagne. Des conseillers sont à votre disposition pour vous aider à mieux maîtriser votre budget énergie, réaliser un diagnostic simple et mettre en œuvre de petits travaux d'amélioration qui vont réduire, dans de nombreux cas, les dépenses énergétiques tout en améliorant votre confort.

CONTACTEZ-NOUS

CONSEILS EN MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE

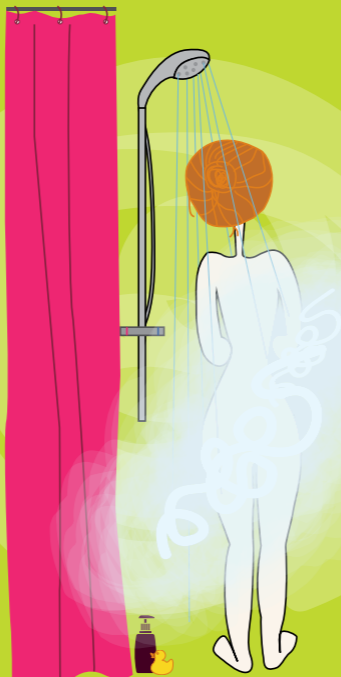
TÉL. 04 76 84 38 24



WWW.GEG.FR

DÈS LE MATIN, GESTES MALINS !

J'optimise les coûts, je préfère la douche
1 bain de 150 litres d'eau = 4 douches de 4 à 5 minutes



WWW.GEG.FR

DANS LA SALLE DE BAIN

ZOOM EAU CHAUDE

PRÉFÉREZ LA DOUCHE AU BAIN

- 1 bain de 150 litres d'eau = 4 douches de 4 à 5 minutes.
En préférant la douche, vous **divisez au minimum par 3 la consommation d'eau !**
Comptez 30 à 60 litres d'eau par douche.

**LE ROBINET OUVERT
DÉBITE 12 LITRES
À LA MINUTE !**

RÉGLEZ VOTRE CHAUFFE-EAU

- Réglez la température du chauffe-eau ou du ballon d'eau chaude entre **50°C et 60°C** maximum.
- Faites effectuer un entretien régulier par un professionnel.



CHASSE AU GASPI

- Ne laissez pas couler l'eau en permanence pour vos petits usages (lavage des dents, des mains...)
- Lutte contre les fuites d'eau :
un goutte à goutte = 20€ par mois (240€ par an)
- Installez un réducteur de débit d'eau sur vos robinets
- Équipez-vous d'un interrupteur de douche
- Équipez aussi vos WC d'une chasse d'eau double flux.



DANS LA SALLE DE BAIN

ZOOM ÉLECTROMÉNAGER

OPTIMISEZ LE LAVE-LINGE

- Remplissez suffisamment le tambour de linge.
- Préférez les basses températures : un cycle à **30/40°C = 3 fois moins d'énergie** qu'un lavage à 90°C.
- Un bon essorage (1000-1200t/min) limite la consommation et le temps du séchage.

UTILISEZ LA TOUCHE ECO

SÈCHE-LINGE EN OPTION

- Sachez que le séchage du linge consomme **2 fois plus** que le lavage.
- Préférez la corde à linge ou l'étendage : ces **moyens naturels** pour faire sécher le linge sont gratuits !



CONSEILS AVISÉS

- Vérifiez l'étiquette énergie : investissez dans des appareils électroménagers de classe A.

Entre un appareil de classe A et un appareil de classe D, il peut y avoir un écart de consommation du simple au triple...



WWW.GEG.FR

DANS LA JOURNÉE, GESTES RUSÉS !

J'achète toujours éco, je roule à vélo
et je coupe les veilles :
sur tous les plans, j'y gagne !



DANS LE SALON

ZOOM ÉCLAIRAGE ET VEILLES

ÉCLAIREZ MALIN

- L'éclairage représente **10%** de la consommation électrique.
- Changez toutes vos ampoules à incandescence :
1 lampe Basse Consommation = **5 fois moins** de consommation qu'une ampoule à incandescence. Sa durée de vie est jusqu'à 10 fois plus longue. Elle dégage **80%** de chaleur en moins.

MAÎTRISEZ L'ACCÈS À INTERNET

- Déconnectez vos ordinateurs et périphériques dès que vous ne vous en servez plus = **25% d'économies** sur votre consommation totale annuelle d'électricité liées à ces usages.

SUPPRIMEZ LE MODE « VEILLE »

- Branchez plusieurs appareils audiovisuels (TV, Hifi, etc.) sur une multiprise munie d'un interrupteur. Ainsi, en l'éteignant le soir, vous coupez le mode « veille » de tous les appareils. L'économie d'énergie est de l'ordre de **50%** de leur consommation. *(Attention à l'utilisation abusive des multiprises et rallonges : risque d'incendie).*



CONSEILS ÉCLAIRÉS

- Le jour, profitez de la lumière naturelle.
- Éteignez la lumière avant de quitter la pièce.
- Dépoussiérez ampoules et luminaires pour gagner 40% de flux lumineux.
- Privilégiez l'éclairage direct.



POUR LE DÎNER, GESTES AVISÉS !

On prépare de bons petits plats pour la tribu...
et on fait encore des économies !



WWW.GEG.FR

DANS LA CUISINE

ZOOM CUISSON ET FROID

PLATS CHAUDS
DANS LE FRIGO,
C'EST DINGO !

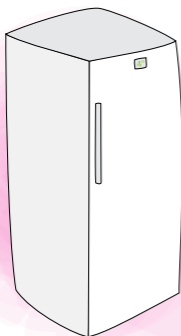
MAÎTRISEZ LA CUISSON

- Une casserole + un couvercle = jusqu'à **20 à 30%** d'économies*.
- Baissez la source d'énergie (flamme au gaz, plaque électrique) dès que l'eau est en ébullition.
- Arrêtez les plaques électriques et le four avant la fin de la cuisson. Ils continueront à chauffer.
- Évitez d'ouvrir le four pendant la cuisson afin de conserver la chaleur.

OPTIMISEZ RÉFRIGÉRATEUR & CONGÉLATEUR

- Ils représentent à eux seuls en moyenne **32%** de la consommation annuelle d'électricité spécifique (TV, Hifi, électroménager, éclairage).
- Le dégivrage régulier du congélateur et réfrigérateur est essentiel à partir de 3cm de givre = **30%** d'économies*.
- N'oubliez pas de nettoyer la grille du réfrigérateur à l'arrière.

** sur la consommation annuelle d'énergie de l'usage concerné*



CONSEILS ÉCO

Vérifiez vos appareils de froid

- Température en réfrigération : **+4°C**
- Température en congélation : **-18°C**
- Contrôlez l'étanchéité des joints.



WWW.GEG.FR

POUR LA SOIRÉE, GESTES FUTÉS !

Avec une couette, pas besoin de chauffer un max !
Je baisse le thermostat.



WWW.GEG.FR

DANS LA CHAMBRE

ZOOM CHAUFFAGE

ADAPTEZ LA TEMPÉRATURE

- **19°C** le jour et **16°C** la nuit.
- Un **thermostat d'ambiance** hebdomadaire programmable permet de réguler la température selon l'occupation du logement.
- Un degré de moins = **7%** d'économies*.
- Utilisez des robinets thermostatiques sur les radiateurs = **3 à 5%** d'économie*.
- Ne posez jamais d'objets sur un radiateur (risque d'incendie).

ENTRETENEZ VOS APPAREILS

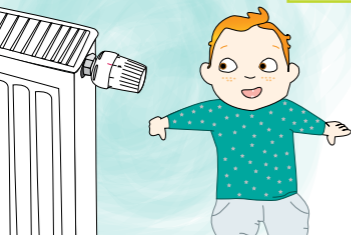
- Nettoyez les appareils de chauffage et ne les couvrez pas = **10%** d'économies.

** sur la consommation annuelle d'énergie de l'usage concerné*



CONSEILS FUTÉS

- En cas d'absence prolongée, baissez le thermostat de **4°C**.
- Faire entretenir régulièrement le système de chauffage par un professionnel permet **8 à 12 %** d'économies*.



WWW.GEG.FR

DANS LA CHAMBRE

ZOOM ISOLATION

VÉRIFIEZ L'ISOLATION DES PORTES ET FENÊTRES

- Gagnez en confort en changeant les joints d'étanchéité pour limiter les courants d'air.

Isoler et rendre étanche les fenêtres = **5 à 10%** d'économies*.

- Installez aussi un boudin en bas de votre porte d'entrée.

AÉREZ VOS PIÈCES

- Pour aérer, laissez les fenêtres ouvertes 5 à 10 minutes par jour en coupant le chauffage du radiateur.

PRENEZ DE BONNES HABITUDES

- L'été, fermez volets et fenêtres la journée et aérez au petit matin.
- Lors de fortes chaleurs, éteignez les appareils électriques qui ne sont pas indispensables.
- L'hiver, conservez la chaleur avec vos rideaux et volets fermés.

** sur la consommation annuelle d'énergie du poste chauffage.*



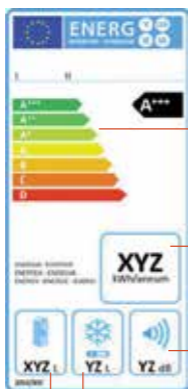
CONSEILS SÉCURITÉ ET SANTÉ

- Ne bouchez pas les grilles de ventilation.
L'air doit se renouveler en permanence dans votre logement afin d'éviter les moisissures et ainsi le rendre peu à peu insalubre. Vous éviterez aussi les allergies et les problèmes respiratoires pour toute la famille.



ACHATS MALINS ET RESPONSABLES

VÉRIFIEZ L'ÉTIQUETTE ÉNERGIE



Un exemple :
l'étiquette énergie d'un réfrigérateur

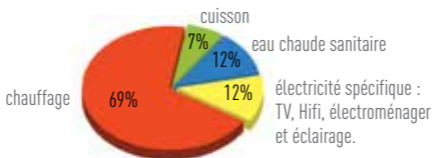
Niveau de consommation
d'énergie de l'équipement,
du vert sombre (A : économe,
jusqu'à A+++ : très économe).

Consommation d'électricité
obtenue dans des conditions
normalisées d'essai.

Niveau de bruit
plus le chiffre est élevé, plus
l'appareil est bruyant.

Partie spécifique à chaque
type d'équipement sous forme
de pictogrammes.

CONSOMMATION D'ÉNERGIE PAR USAGE D'UN LOGEMENT MOYEN



Source ADEME

VOTRE FACTURE IMPAYÉE

DES DIFFICULTÉS DE PAIEMENT ? RÉAGISSEZ !

- En cas de difficulté de paiement de la facture de GEG, des conseillers spécialisés sont à votre écoute pour vous apporter la solution adaptée à votre situation personnelle.
>> N'hésitez pas à venir les rencontrer et à en parler à
**l'Agence Europole : le lundi de 8h15 à 17h00 et
du mardi au vendredi de 8h15 à 13h (fermé l'après-midi).**
- Surtout ne laissez pas votre dette s'aggraver. Le non paiement vous exposerait à des relances et à une coupure de l'alimentation en électricité et gaz naturel.

ORGANISEZ VOTRE BUDGET ET TROUVEZ DES SOLUTIONS

- Pour vous aider à organiser votre budget et trouver des solutions à vos difficultés financières, une conseillère en économie sociale et familiale est aussi à votre disposition dans les locaux de GEG : deux mercredis par mois de 9h à 12h30. **Gratuit et confidentiel.**
- Consultez le planning sur www.geg.fr > conseils > accompagnement.
- La conseillère peut aussi vous recevoir sur rendez-vous au CCAS Contact : 04 76 69 45 85 (du lundi au vendredi de 8h15 à 16h30).

Des solutions existent !
Venez nous rencontrer
en toute confidentialité
à l'Agence Europole.
Vous avez tout à y gagner !



Accueil clientèle à l'Agence Europole
8 place R. Schuman - 38000 Grenoble
(Tram B : arrêt Palais de Justice)



Estiw@tt

Estimez votre consommation grâce à
une simulation détaillée ou simplifiée
de la consommation d'énergie de votre
logement > PARTICULIERS.GEG.FR

CONTACTEZ-NOUS

CONSEILS EN MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE

TÉL. 04 76 84 38 24

Sur rendez-vous au domicile ou par téléphone

WWW.GEG.FR

POUR NOUS, **VIVRE L'ÉNERGIE AUTREMENT,**
C'EST VOUS AIDER QUAND
VOUS EN AVEZ BESOIN

