



VIVONS
L'ÉNERGIE
AUTREMENT



LE GUIDE MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE

**Chaque geste compte,
le vôtre aussi !**

#OnRéduit



SOMMAIRE

Comment je consomme ? 4

Confort thermique 5

Focus chauffage
Écogestes en hiver
Écogestes en été

Équipements électriques 8

Les appareils énergivores
Les écogestes

Eau chaude sanitaire 13

Focus chauffe-eau
Écogestes & eau chaude

Cuisson 15

Écogestes en cuisine



**Chaque geste compte,
le vôtre aussi !**

SOBRIÉTÉ ÉNERGÉTIQUE

Maîtriser son énergie, c'est **consommer moins et mieux** en modifiant nos habitudes de vie et en multipliant les écogestes simples à la maison.

Nous sommes tous concernés, alors **visons ensemble les 10% de réduction !**

Changeons nos habitudes de consommation pour :

- réaliser des économies
- protéger notre planète
- répondre aux enjeux énergétiques actuels
- faire face aux difficultés nationales d'approvisionnement de gaz et d'électricité

#ONRÉDUIT, TOUS ENSEMBLE

Baisser, éteindre, décaler : GEG vous propose quelques gestes simples à adopter chez vous, par usage, pour maîtriser votre énergie et la consommer le mieux possible.

Chaque écogeste compte, le vôtre aussi.

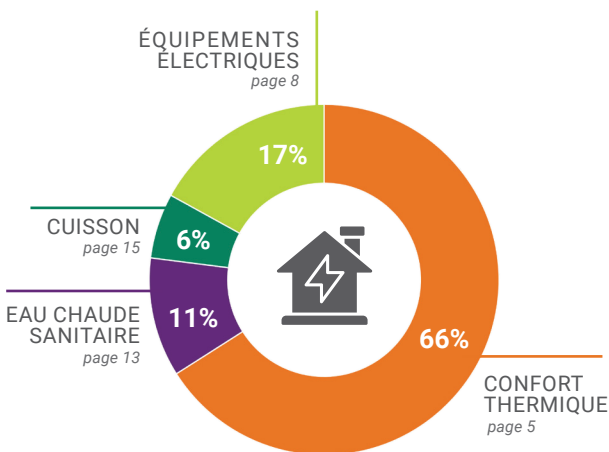
Alors, tous ensemble, #OnRéduit !

Comment je consomme ?



A chaque usage son écogeste !

Connaissez-vous vos consommations par usage ?



Source : Chiffres clés du logement 2022 - Ministère de la transition écologique et de la Cohésion des territoires

En 2022, le budget moyen « énergie » d'un ménage français était de **1 590€*** par an.

Avec la hausse des prix de l'énergie, adoptons dès à présent les bons gestes aux bons usages pour réduire nos consommations et nos factures.

*Source : ADEME



CONFORT THERMIQUE EN HIVER

19°

Recommandée
dans les pièces
de vie

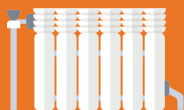
TEMPÉRATURES ADAPTÉES

Pour les pièces à vivre	19°
Pour la chambre à coucher	17°
Pour les chambres des enfants	18 à 20°
Pour la salle de bain (pendant l'usage)	22°
Absence en journée et la nuit	16°
En cas d'absence prolongée	Hors gel (8°)

APPAREILS ENTRETENUS

- Nettoyer ses radiateurs et éviter de les couvrir = 10%*
- Faire entretenir une fois par an le système de chauffage par un professionnel = 8 à 12%*

* % d'économies réalisées



1° en moins =
7% d'économies !





CONFORT THERMIQUE EN HIVER

LES ÉCOGESTES EN HIVER



Installer des **rideaux épais** aux fenêtres



Fermer les **stores et volets** la nuit



Laisser entrer la **lumière naturelle** en journée



Aérer les pièces 10 minutes par jour, même en hiver



Fermer les portes des pièces peu chauffées



Se couvrir avant de modifier le réglage du chauffage



Nettoyer et dépoussiérer les **bouches de ventilation**



Placer des **bas de porte** devant celles donnant sur l'extérieur ou le sous-sol



Ne pas couvrir et encombrer les radiateurs, pour ne pas perdre en diffusion de chaleur



Éviter d'utiliser des radiateurs d'appoint électriques : ils consomment 2 fois plus qu'un radiateur classique !



Un thermostat programmable
= 15 % d'économies
soit jusqu'à 270€ / an



CONFORT THERMIQUE EN ÉTÉ



LES ÉCOGESTES EN ÉTÉ

- Ouvrir les portes et fenêtres tôt le matin et tard le soir pour profiter de l'air frais extérieur
- Tirer les rideaux et fermer les volets en pleine journée
- Profiter des points de fraîcheur à l'extérieur, proches de chez vous
- Préférer le ventilateur au climatiseur : il consommera **20 fois moins d'énergie**
- Eviter d'utiliser les appareils électroménagers dégageant de la chaleur
- Respecter la règle des **5°C de différence** entre la température intérieure et extérieure
- Augmenter de 2°C sa climatisation : jusqu'à **10% d'économies d'énergie** sur sa facture



Un climatiseur mobile qui fonctionne 3h/ jour en été consomme **3 fois plus** qu'un réfrigérateur combiné branché 24h/24 toute l'année



ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

= 2 245
kWh par an

LES APPAREILS LES PLUS ÉNERGIVORES

en kWh par an



Frigo
combiné
356



Sèche-linge
183 cycles/an
301



Fer à
repasser
250



Lave-vaisselle
166 cycles/an
192



Téléviseur
LED
187



Décodeur
+ box
184



Plaques
vitrocéramiques
159



Four
électrique
146



Ordinateur
fixe
123



Lave-linge
198 cycles/an
101



Bouilloire
électrique
70



Aspirateur
traîneau
60



Machine
à café
42



Micro-
ondes
39



Hotte
aspirante
35

Ajoutés à cela smartphones, luminaires, sèche-cheveux, imprimantes et autres appareils électroménagers qui consomment beaucoup...

À **Grenoble**, la consommation annuelle moyenne d'un foyer est de **2 267 kWh**, hors chauffage.



ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

45%

D'électricité
économisée avec un
programme «ECO»

ÉCOGESTES & GROS ÉLECTROMÉNAGERS

- Investir dans des appareils de **classe énergétique «A»**
- Privilégier les **programmes «ECO»**
- Entretien et dépoussiérer régulièrement les appareils

MODIFIER SES USAGES

- Éteindre et débrancher tous les appareils inutilisés** plutôt que de les laisser en veille : jusqu'à **15% d'économies**
- S'équiper de **multiprises avec interrupteur** pour faciliter l'extinction des appareils
- Éviter d'utiliser les appareils **entre 8h-13h et 18h-20h** pour éviter les pics de consommation sur le réseau



La veille des appareils
électriques représente
15% de la facture
d'électricité !

100€





ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

99

C'est le nombre moyen d'appareils électriques chez un ménage français en 2022

Connaissez-vous le nombre d'appareils électriques chez vous ?

FOCUS CUISINE

- Respecter les **+4°C** pour le réfrigérateur, **-18°C** pour le congélateur et **-2°C** pour le freezer
- Éviter de laisser la porte du réfrigérateur ouverte trop longtemps
- **Dégivrer le congélateur tous les 6 mois** ou dès que la couche de givre dépasse 3 mm
- **Préférer les modèles combinés** (réfrigérateur + congélateur et four + micro-ondes), ils consomment jusqu'à 2 fois moins que des appareils indépendants
- **Éviter** les réfrigérateurs «américains»

FOCUS BUANDERIE

- **Remplir entièrement** le lave-linge avant le démarrage
- Utiliser le **lavage à 30°C** : 3 fois moins cher qu'un lavage à 90°C
- Faire sécher le linge **à l'air libre**, limiter le plus possible l'utilisation du sèche-linge



ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

25

C'est le nombre moyen de points lumineux chez un ménage français

FOCUS ÉCLAIRAGE

- Privilégier au maximum la **lumière naturelle**
- **Éteindre toutes les lumières** en quittant une pièce
- Éviter les abat-jour sombres ou épais
- Éviter les ampoules halogènes, utiliser des ampoules **LED ou basse consommation**
- Une ampoule LED consomme **80% d'énergie en moins** par rapport à une ampoule classique

LES DIFFÉRENTS TYPES D'AMPOULES



Halogène



LBC



LED

<i>Durée</i>	3 000 heures	8 000 heures	40 000 heures
<i>Consommation*</i>	44 kWh	9 kWh	6 kWh
<i>Coût d'utilisation*</i>	9€	2€	1€

*pour une utilisation de 2h / jour pendant un an



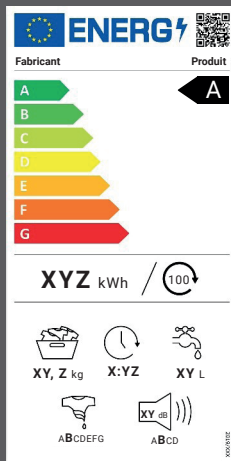


ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

150€
/ an

Économies réalisées grâce à des équipements plus performants

UNE NOUVELLE ÉTIQUETTE ÉNERGIE*



Il existe une nouvelle étiquette énergie depuis mars 2021, plus transparente et plus exigeante.

Elle permet de repérer les appareils les moins énergivores, permettant ainsi de réaliser des économies d'énergie.

Changer d'une classe, c'est réaliser de **12% à 20% d'économies** sur un gros appareil électroménager.

Un réfrigérateur classé **C** plutôt que **F** consomme **50% d'énergie en moins** !

**exemple d'une étiquette énergie d'un sèche-linge de catégorie A*



EAU CHAUDE SANITAIRE

1/3

C'est le volume d'eau chauffé inutilement, à cause d'un chauffe-eau surdimensionné

FOCUS CHAUFFE-EAU

- Régler la température du chauffe-eau **entre 50 et 55°C**
- Détartrer et entretenir **tous les 2 ans** son chauffe-eau
- Le couper **en cas d'absence** de plus de 2 jours
- Isoler les tuyaux et le ballon d'eau chaude avec une jaquette isolante : **jusqu'à 21€ d'économies par an**
- S'équiper d'un chauffe-eau électrique classé «A» : **jusqu'à 150€ d'économies par an !**
- Choisir un chauffe-eau thermodynamique : consomme **2,2 fois moins** qu'un chauffe-eau électrique classique



Faire fonctionner son chauffe-eau en **heures creuses** : **jusqu'à 25% d'économies** chaque année !





EAU CHAUDE SANITAIRE

5
min

C'est la durée recommandée d'une douche

ÉCOGESTES & EAU CHAUDE

- Préférer la douche au bain : cela représente **3 fois moins d'eau** !
- Couper l'eau entre les petits usages : brossage des dents, lavage des mains, etc
- Ne pas prélever la vaisselle à l'eau chaude
- Fermer les mitigeurs **en position froide**
- Équiper les robinets de mousseurs ou aérateurs : **réduit le débit de 30% à 50%** sans perte de pression
- Investir dans un pommeau de douche économe : **jusqu'à 100€ d'économies par an** !



Douche = 60 L / Bain = 150 L

Une douche = près de 3 fois moins d'énergie qu'un bain !



ÉCOGESTES EN CUISINE

- Couvrir les casseroles pendant la cuisson, c'est consommer **25% d'énergie en moins**
- Adapter les casseroles à la taille des plaques de cuisson
- Éteindre les plaques et le four un peu avant la fin de la cuisson permet de **réduire la consommation de 10%**
- **Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson** pour conserver un maximum de chaleur
- Privilégier la **cuisson électrique à induction** lorsque c'est possible
- Préférer un four à catalyse, **moins cher et moins énergivore** qu'un modèle à pyrolyse
- Démarrer le nettoyage du four par pyrolyse **après une cuisson** quand le four est déjà chaud
- Tenir les appareils de cuisson **éloignés** du réfrigérateur



Les plaques à induction consomment entre **30% et 60% de moins** par rapport aux autres moyens de cuisson électrique



Rencontrons-nous

NOS AGENCES

Parce que la proximité avec nos clients fait partie de notre ADN, nous vous accueillons dans nos 6 agences réparties sur 5 villes en Isère :



Agence Vaucanson

5 place Vaucanson
38000 Grenoble
04 76 84 20 00
9h00 - 17h00
Du lundi au vendredi



Europole - Recouvrement

8 place Robert Schuman
38000 Grenoble
04 76 84 38 83
8h15 - 12h15 *accueil public*
8h15 - 17h *par téléphone*
Du lundi au vendredi



Agence Villard-Bonnot

2 rue du Boys
38190 Villard-Bonnot
04 76 71 40 92
8h00/12h00 -
13h00/16h30
Du lundi au jeudi



Agence Allevard

24 avenue de la Savoie
38580 Allevard
04 76 97 53 54
8h10/12h30 -
13h15/16h30
Du lundi au jeudi



Agence Vinay

26 Grande Rue
38470 Vinay
04 58 17 61 81
8h00/12h00 -
13h30/17h00
Du lundi au jeudi



Agence Saint-Marcellin

1 B rue Ampère
38160 Saint-Marcellin
04 76 64 01 81
8h30/12h30 -
13h30/17h00
Du lundi au jeudi



PÔLE ÉNERGIE SOLIDAIRE À VOTRE ÉCOUTE

- ➔ Échangez avec nos conseillers spécialisés pour trouver une **solution au paiement de vos factures**, à l'agence Recouvrement.
- ➔ Rencontrez notre **conseiller en énergie solidaire** qui dispense gratuitement des conseils pour **agir sur vos consommations**, à l'agence Vaucanson, par téléphone au 04 76 84 20 00 ou à votre domicile.
- ➔ Organisez vos **dépenses de la vie quotidienne** et trouvez des solutions à vos éventuelles difficultés avec une **conseillère en économie sociale et familiale du CCAS**. Prenez rendez-vous dans les locaux de GEG tous les lundis au : **04 76 69 46 26**.

RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE DE VOTRE LOGEMENT



Votre fournisseur d'énergie finance vos travaux ! Grâce au système de Certificats d'Économies d'Énergie (CEE), GEG vous conseille et vous verse une prime afin de financer tous les travaux de rénovation énergétique de votre logement.

Contactez-nous au **04 76 84 38 35** ou sur **geg.fr**



VIVONS
L'ÉNERGIE
AUTREMENT

 04 76 84 20 00

 vivonslenergieautrement.fr
geg.fr

#OnRéduit

Sources : ADEME 2022
ademe.fr
agirpourlatransition.ademe.fr

