



# LE GUIDE MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE

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





## SOMMAIRE

### **Comment je consomme ?**

#### **Confort thermique**

Point chauffage  
Les écogestes  
Zoom sur la clim'

#### **Équipements électriques**

Les appareils énergivores  
Focus sur l'éclairage  
Les écogestes

#### **Eau chaude sanitaire**

Focus chauffe-eau  
Écogestes & eau chaude

#### **Cuisson**

*Chaque geste compte,  
le vôtre aussi !*



## TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Maîtriser son énergie, c'est faire preuve de sobriété énergétique pour réduire de 10 % nos consommations.

Pour **protéger notre planète**, répondre aux **enjeux énergétiques** que nous vivons actuellement, il convient de changer ses habitudes.

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

## #ONREDUIT, TOUS ENSEMBLE

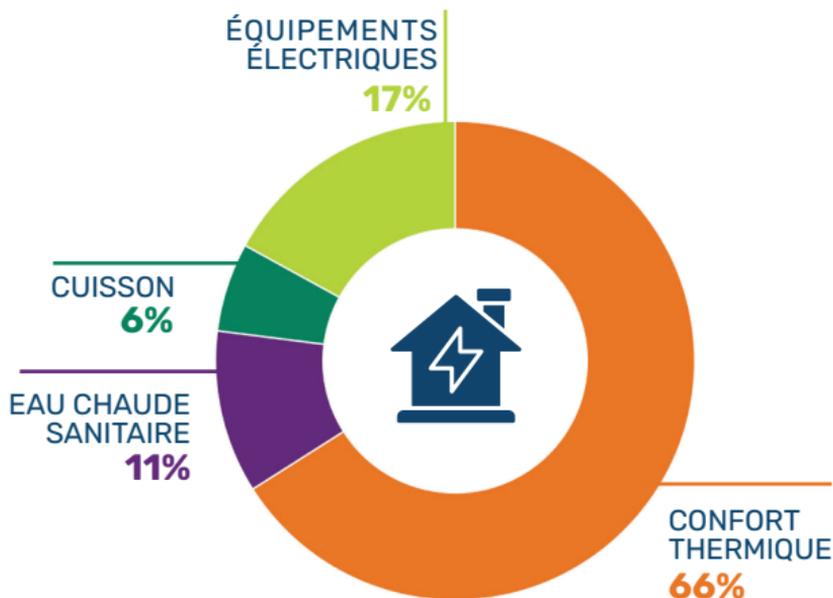
Baisser, éteindre, décaler : GEG vous propose quelques gestes simples à adopter chez vous, par usage, pour maîtriser votre énergie et la consommer le mieux possible.

**Chaque écogeste compte, le vôtre aussi.**  
Alors, tous ensemble, #OnRéduit !

Comment  
je consomme ?



Il est primordial de connaître ses propres consommations afin d'appliquer des écogestes vraiment adaptés à chaque usage.



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

En 2021, le budget moyen « énergie » d'un ménage français était de **1744€\***.

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

Source : ADEME.



## CONFORT THERMIQUE

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

### 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%\*

Source : ADEME.

\* % d'économies  
réalisées



1° en moins =  
7% d'économie !





# CONFORT THERMIQUE

## LES ÉCOGESTES THERMIQUES



Installer des **rideaux épais** aux fenêtres



Fermer les **volets** la nuit



**Ne pas couvrir** les radiateurs, et **éviter de placer des meubles devant** pour ne pas perdre en rayonnement



Laisser entrer la **lumière naturelle** en journée



**Aérer les pièces** 10 minutes par jour, même en hiver



**Fermer les portes** des pièces peu chauffées



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



Nettoyer et dépoussiérer les **bouches de ventilation**



**Proscrire les radiateurs d'appoint électriques** : ils consomment deux fois plus qu'un radiateur classique !

Source : ADEME.



Un thermostat programmable =

**15% d'économies**





## CONFORT THERMIQUE



### ZOOM SUR LA CLIMATISATION EN ÉTÉ

- Ouvrir en grand portes et fenêtres tôt le matin ou tard le soir pour profiter de l'air extérieur
- Tirer les rideaux et fermer les volets en pleine journée pour bloquer les rayons du soleil
- Augmenter sa consigne de climatisation de 2°C : cela peut représenter jusqu'à **10% d'économie d'énergie** sur sa facture
- Respecter la règle des 4°C de différence entre la température intérieure et extérieure
- Préférer le ventilateur au climatiseur : il consommera **20 fois moins d'énergie**
- S'équiper d'une pompe à chaleur réversible de type air/air, moins énergivore qu'une climatisation classique



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

Source : ADEME.



# ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

= 2501  
kWh par an

## LES APPAREILS LES PLUS ÉNERGIVORES



Plaques  
Vitrocéramique  
455 kWh



Frigo  
combiné  
346 kWh



Sèche-  
linge  
301 kWh



Fer  
à repasser  
250 kWh



Téléviseur  
LED  
187 kWh



Décodeur  
+ box  
184 kWh



Lave  
vaisselle  
162 kWh



Four  
électrique  
146 kWh



Ordinateur  
fixe  
123 kWh



Machine  
à laver  
101 kWh



Bouilloire  
électrique  
70 kWh



Aspirateur  
traîneau  
60 kWh



Machine  
à café  
42 kWh



Hotte  
aspirante  
35 kWh



Micro-  
ondes  
39 kWh

Ajoutés à cela smartphones, luminaires, sèche-cheveux, imprimantes, et autres petits appareils électroménagers...

Source : ADEME.



# ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

## ÉCOGESTES & GROS ÉLECTROMÉNAGERS

- Investir dans des appareils de **classe «A»**
- Privilégier les **programmes «ECO»**
- Remplir entièrement** lave-linge et lave-vaisselle avant le démarrage
- Dès que possible, faire sécher le linge **à l'air libre**
- +4°C** pour le réfrigérateur / **-18°C** pour le congélateur / **-2°C** pour le freezer
- Entretien et dépoussiérer régulièrement ses appareils

## MODIFIER SES USAGES

- Éteindre la box **pendant la nuit**
- Ne pas laisser les appareils branchés la nuit
- S'équiper de **multiprises à interrupteurs** pour faciliter l'extinction des appareils
- Éviter d'utiliser les appareils **entre 8h-13h et 18h-20h**

Source : ADEME.



**La veille** des appareils électriques représente jusqu'à de la facture d'électricité

**15%**





## ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

25

C'est le nombre moyen de points lumineux chez un ménage français en 2021

### FOCUS ÉCLAIRAGE

- Remplacer toutes ses vieilles ampoules par des **LED**
- Éteindre les lumières** en quittant une pièce
- Éviter les abat-jour sombres ou épais
- Une ampoule LED consomme **80% d'énergie en moins** par rapport à une ampoule classique

### LES DIFFÉRENTS TYPES D'AMPOULES



#### Halogène

*Durée* 3 000 heures  
*Eclairage* Instantané  
*Prix d'achat* Prix bas  
*Consommation* 60W\*



#### LBC

8 000 heures  
 Progressif  
 Prix bas  
 13W\*



#### LED

40 000 heures  
 Instantané  
 Prix élevé  
 9W\*

\* pour une intensité lumineuse de 800 lumens

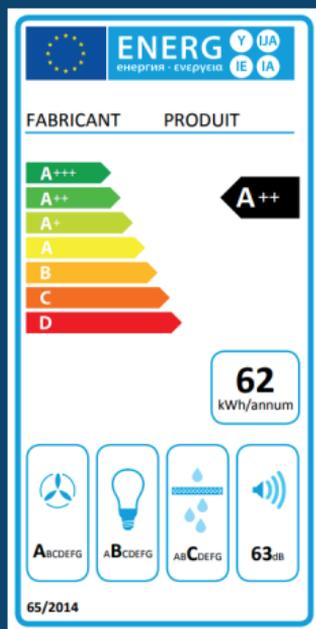




# ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES

99

C'est le nombre moyen d'appareils électriques que l'on trouve dans un foyer français en 2021



## UNE NOUVELLE ÉTIQUETTE ÉNERGIE\*

Il existe une nouvelle étiquette énergie depuis mars 2021.

Elle permet de repérer les appareils les moins énergivores, permettant ainsi d'économiser jusqu'à **150€** par an !

Changer d'une classe, c'est réaliser de **12 à 20% d'économie** 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

De l'eau utilisée  
serait chauffée  
inutilement

### ZOOM SUR LE CHAUFFE-EAU

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



Programmer son chauffe-eau  
en **heures creuses**.

Plus de **35%** des ballons chauffent  
en dehors des HC, ce qui représente

**0.6%** de la consommation  
électrique de tous les français !

Source : ADEME.



## EAU CHAUDE SANITAIRE

**5**  
min

*C'est la durée  
idéale d'une  
douche*

### ÉCOGESTES & EAU CHAUDE

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



**Douche = 60 L/ Bain = 150 L**  
Une douche = près de **3 fois moins**  
d'énergie qu'un bain !

Source : ADEME.



## CUISSON

### LES ÉCOGESTES DANS LA 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
- Couper les plaques un peu avant la fin de la cuisson
- **Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson** pour conserver un maximum de chaleur
- Démarrer le nettoyage du four par pyrolyse **après une cuisson** quand le four est déjà chaud
- Opter pour **une cuisson électrique à induction** lorsque c'est possible



Les plaques à induction consomment entre **30 et 60% de moins** par rapport aux autres moyens de cuisson. Et en plus, elles chauffent plus vite !

Source : ADEME.



## CUISSON

17

*C'est le nombre moyen de petits appareils électroménagers à la maison*

### ZOOM DANS LA CUISINE

- Préférer un four à catalyse, **moins cher** et **moins énergivore** qu'un modèle à pyrolyse
- Éteindre le four avant la fin de la cuisson permet de **réduire la consommation jusqu'à 10%**
- Éviter de laisser la porte du réfrigérateur ouverte trop longtemps
- Tenir les appareils de cuisson **éloignés** du réfrigérateur
- Dépoussiérer régulièrement la grille du réfrigérateur pour **économiser 30% de consommation électrique**
- **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) **de classe «A»** qui consomment jusqu'à 2 fois moins que des appareils indépendants
- **Éviter** les réfrigérateurs «américains»

Source : ADEME.



Rencontrons-nous

## NOS AGENCES

Parce que la proximité avec nos clients fait partie de notre ADN, nous vous accueillons dans six 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

- ➔ Echangez 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 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'Économie 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**





 04 76 84 20 00

 [vivonslenergieautrement.fr](https://vivonslenergieautrement.fr)  
[geg.fr](https://geg.fr)

Sources : ADEME 2022  
[ademe.fr](https://ademe.fr)  
[agirpourlatransition.ademe.fr](https://agirpourlatransition.ademe.fr)

