



Chauffage et électricité

FSM

groupe Arcade-vyv

# UTILISER L'ÉNERGIE AUTREMENT



groupe Arcade-vyv

CONCEPTEURS, ANIMATEURS  
de cadres de vie et de santé

# RÉDUIRE NOS CONSOMMATIONS

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G



La réduction des consommations d'énergies est la priorité de tous les scénarios énergétiques.

La réduction de ces consommations d'énergie nous renvoie à deux grandes questions :

- Comment se comporter et s'équiper pour réduire nos consommations d'énergie et notre impact écologique sans dégrader nos besoins actuels de la vie courante ?
- Comment faire la part des choses entre nos besoins élémentaires, nos besoins de confort et nos besoins accessoires au regard des enjeux énergétiques et climatiques (et plus largement des enjeux de société) .



## PLUSIEURS EXEMPLES POSSIBLES PARMIS CES CHANGEMENTS :

- Conduire plus économe (éco-conduite), réduire la vitesse sur les autoroutes.
- Manger moins de viande rouge, privilégier les circuits courts pour l'alimentation...
- Louer ses équipements au lieu de les acheter (voiture, électroménager...), faire réparer ses appareils/équipements...
- Installer des lampes basse consommation, installer des sondes de présence pour l'éclairage.
- Moins consommer de biens non indispensables.
- Utiliser la visioconférence dans son travail.

# LES BONS RÉFLEXES DU QUOTIDIEN



Pour être plus efficace dans notre quotidien et utiliser correctement les énergies, il est nécessaire de lutter contre toute consommation inutile et réfléchir en termes de performance énergétique. Cela signifie, entre autres de :

- Favoriser les « déplacements doux » (transports en commun, déplacement à pied, en vélo, en roller ou en trottinette...).
- Ne pas boucher une entrée d'air ou une bouche d'aération et les dépoussiérer régulièrement.
- Aérer régulièrement son logement pour réduire l'humidité.
- Éviter de placer un réfrigérateur ou un congélateur à proximité d'une source de chaleur – four, plaque de cuisson ou radiateur.
- Ne pas laisser la porte du réfrigérateur ouverte trop longtemps et vérifier régulièrement les joints pour éviter les fuites d'air.
- Mettre un couvercle sur la casserole d'eau chaude pour accélérer le temps de chauffe et diminuer l'énergie utilisée.
- Pour le four, privilégier le batch-cooking (cuire plein de plats en une fois) et éviter d'ouvrir la porte trop souvent.
- Couper le Wi-Fi la nuit : Si vous n'avez pas besoin d'Internet pendant la nuit, éteindre le routeur pour économiser environ 10% d'électricité.
- Diminuer le chauffage de son habitation : 19°C dans les pièces de vie, 22°C dans la salle de bain et 17°C voire 16°C dans les chambres.
- Avant de partir en congés, débrancher tous les appareils non essentiels, éteindre le chauffe-eau, régler le chauffage en mode hors gel, utiliser des minuteries pour les lumières et vider le réfrigérateur.



# LE SAVIEZ-VOUS ?



**Pour garantir votre confort et votre bien-être, il est impératif de permettre l'accès aux agents d'entretien des équipements de chauffage lorsqu'ils interviennent dans votre résidence.**

En optimisant vos consommations d'énergie à domicile, vous pouvez réduire votre facture jusqu'à **30%**.

Sur une facture d'électricité de 1 500 € par an, cela représente une **économie de 450 € environ**.

Par exemple, en baissant le chauffage d'1°C en hiver, vous faites baisser votre facture de **7%** !



## CONSOMMATION MOYENNE PAR MÉNAGE

Un ménage dépense en moyenne 1 720 € en énergie pour son logement, dont environ un tiers de taxes en 2022.

## CHAUFFAGE

Il représente 62% de la consommation totale, que ce soit en appartement ou en maison.



## APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS ET ÉCLAIRAGE

Ils représentent 17% de la consommation dans un appartement et 20% dans une maison.

## UTILISATION DE L'ÉNERGIE ÉLECTRIQUE

L'électricité a permis des progrès scientifiques et technologiques considérables en un siècle.

**Dans le monde**, l'électricité est produite par des installations fonctionnant :

- au charbon (40%),
- au gaz naturel (20%),
- par des énergies renouvelables (20%),
- par des centrales nucléaires (15%),
- par des centrales alimentées au fioul (5%).

**En France**, l'électricité est majoritairement produite par des centrales nucléaires (75%).

Cette production d'électricité peut donc avoir des conséquences importantes sur l'Homme et sur l'environnement (ex : réchauffement climatique avec la combustion des énergies fossiles –surtout du charbon-, déchets radioactifs pour le nucléaire...).

L'électricité est indispensable pour certains usages : ordinateurs, éclairage, électroménager, certains équipements industriels ou médicaux...). D'autres besoins peuvent être assurés par des moyens différents : chauffage des bâtiments assuré par un poêle au bois, un réseau de chaleur, une pompe à chaleur..., ou encore de l'eau chaude sanitaire produite par du solaire thermique...

### LES BONS RÉFLEXES DU QUOTIDIEN



- Remplacer les ampoules à incandescence par des ampoules basse consommation LED.
- S'équiper d'appareils électriques de classe énergétique A+++ (téléviseurs, lave-linges, ordinateurs...) qui consomment moins d'énergie.
- Régler les frigos à 4°C et les congélateurs à -19°C permet de réduire leur consommation énergétique, qui représente 25 % de celle des appareils électroménagers.

# UNE QUESTION ?

Renseignez-vous  
auprès de [gardien.ne](http://gardien.ne)  
ou de votre agence

## Agence de Fontainebleau

24, rue de Grande-Bretagne  
Village de la Faisanderie  
77300 FONTAINEBLEAU

☎ : 01 78 49 40 00

✉ : [accueil.fontainebleau@fsm.eu](mailto:accueil.fontainebleau@fsm.eu)

## Agence Val de Seine & Sénart

14<sup>bis</sup>, avenue Thiers  
77000 MELUN

☎ : 01 64 14 43 47

✉ : [accueil.valdeseine@fsm.eu](mailto:accueil.valdeseine@fsm.eu)

## Antenne de Bussy-Saint-Georges

12, rue Jean Monet  
77600 BUSSY-SAINT-GEORGES

☎ : 01 78 49 62 45

✉ : [accueil.bussy@fsm.eu](mailto:accueil.bussy@fsm.eu)

## Antenne de Provins

28, rue du Val  
77160 PROVINS

☎ : 01 72 84 00 24

✉ : [accueil.provins@fms.eu](mailto:accueil.provins@fms.eu)



[WWW.FSM.EU](http://WWW.FSM.EU)

