RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Facile à lire et à comprendre

Chacun de nos gestes

est important pour notre planète terre

Pour faire des économies d'énergie il faut agir

tous ensemble et tous les jours.

Par exemple :

- **baisser** notre chauffage à 19 degrés
- **éteindre** nos appareils électriques quand on ne les utilise pas
- **décaler** la programmation de nos machines à laver la nuit
- **installer** des nouveaux systèmes de chauffage

Nous devons diviser par 2

notre consommation d'énergie avant 2050.

Ce qui consomme le plus d'énergie en France c'est :

- **le chauffage**
- **et l'eau chaude**

Mais nous pouvons aussi agir sur d'autres appareils comme l'ordinateur ou la voiture.

Voici ce qui est le plus efficace :

Chez moi ou au bureau 4

Je règle le chauffage à 19 degrés maximum l'hiver 4

J'évite la climatisation l'été, ou je règle la climatisation à 26 degrés minimum 6

J'utilise un thermostat programmable 9

Je règle le chauffe-eau à 55 degrés et je reste moins longtemps sous la douche 10

Je décale l'utilisation des appareils électro-ménagers 12

J'éteins tous mes appareils en marche ou en veille quand je ne les utilise pas 14

Dans mes déplacements 16

Je conduis écologique 16

Je fais du co-voiturage 17

J'utilise le vélo ou je marche pour les petits trajets 18

J'utilise Ecowatt pour éviter les coupures d'électricité 19

Dans mes dépenses énergétiques 20

Dans mes travaux de rénovation énergétique 21

France Rénov' m'accompagne dans mon projet 21

MaPrimeRénov' m'aide à financer mon projet 22

Je profite des aides "coup de pouce" pour le chauffage et l'isolation ou CEE 23

Je demande des prêts pour mon projet 23

Chez moi ou au bureau

Je règle le chauffage à 19 degrés maximum l'hiver

Le chauffage est la plus importante dépense en énergie.

Par exemple quand on dépense 1 000 euros en énergie par an

environ 660 euros sont pour le chauffage.

Se chauffer à 19 degrés maximum

est un des gestes les plus efficaces sans perdre en confort.

Vous économisez 7 % d'énergie avec 1 degré en moins !

Cela veut dire que vous économisez 7 euros

sur une facture d'électricité de 100 euros

.

Vous pouvez économiser de l'énergie en isolant mieux votre logement.
Par exemple en changeant les fenêtres.

Il existe des aides avec France Rénov'.

Contactez un conseiller France Rénov'

- au 0 808 800 700
- ou sur le site internet France Rénov'

Les autres bons réflexes à adopter au quotidien

- Baissez la température de votre chauffage
  quand vous quittez votre logement ou votre bureau
- Mettez **des rideaux épais ou des volet**s aux fenêtres
- **Purgez** les radiateurs à eau,
  cela veut dire qu'il faut enlever les bulles d'air
  du circuit de chauffage.
- **Évitez les petits radiateurs** électriques ou à gaz
  que vous branchez en plus pour chauffer vite une pièce.
- **Isolez bien vos portes** qui ouvrent vers l'extérieur
  ou le sous-sol par exemple.
  C'est efficace pour empêcher le froid d'entrer.
  Cela s'appelle des bas de porte.

- Installez **un chauffage qui utilise une énergie renouvelable.**

  Une énergie renouvelable est une énergie qui ne pollue pas.

  Par exemple : le soleil, avec des panneaux solaires.

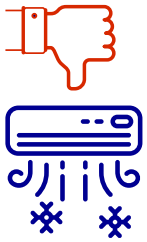
  Cela permet de ne plus utiliser le gaz par exemple.

Les lieux de vie ou de travail sont
les plus gros consommateurs d'énergie en France
avec les transports.

Pour en savoir plus, cliquez sur ces liens :

- Télécharger Guide ADEME "Un hiver tout confort" PDF – 1.68 Mo

- Télécharger Infographie de l'ADEME "Chauffage : pourquoi passer aux énergies renouvelables ?" PDF – 120.91 Ko
- Télécharger Guide ADEME "Isoler son logement"



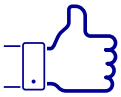
J'évite la climatisation l'été,

ou je règle la climatisation

à 26 degrés minimum

La climatisation consomme beaucoup d'énergie.

Une climatisation utilisée pendant 20 jours sans l'arrêter consomme plus qu'un réfrigérateur branché toute l'année !



Utilisez plutôt un ventilateur pour ne pas avoir trop chaud.

Si la climatisation est vraiment indispensable,

réglez la température à **26 degrés plutôt que 22 degrés.**

Vous allez consommer 2 fois moins d'électricité.

- Avant d'utiliser un climatiseur,

  évitez que la température augmente.

  Par exemple fermez les volets le jour

  et ouvrez les fenêtres la nuit

- Si vous achetez un climatiseur,

  achetez une climatisation fixe.

  Les climatisations mobiles consomment

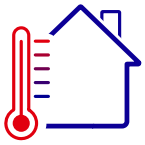
  jusqu'à 2 fois plus d'énergie que les climatisations fixes

- Vérifiez l'état de votre climatisation tous les 2 ans

Pour en savoir plus, cliquez sur ces liens :

- Consultez le tuto de l'ADEME "Comment garder son logement frais en été ?"
- Consultez le guide de l'ADEME "Adapter son logement aux fortes chaleurs"
- Consultez l'infographie de l'ADEME "À la maison et en voiture : 10 gestes pour économiser l'énergie cet été"

J’utilise un thermostat programmable



Un thermostat permet de choisir la température que l’on souhaite.

Un thermostat programmable permet de programmer la température.

Cela permet aussi de baisse la consommation d’énergie.

Par exemple programmez une température moins chaude :

- la nuit
- quand vous êtes absent

Bien programmer son thermostat peut faire baisser la consommation d'énergie jusqu'à 15 % par an.

Par exemple si on dépense 1 000 euros, on peut économiser jusqu’à 150 euros.

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

Télécharger Infographie "Pourquoi passer au thermostat programmable"

Je règle le chauffe-eau à 55 degrés et je reste moins longtemps sous la douche

Le chauffe-eau c'est l'appareil qui chauffe l'eau pour la douche ou pour faire la vaisselle à la main par exemple.

C'est en moyenne 270 euros par logement.

Réglez votre chauffe-eau à 55 degrés maximum.

Moins vous consommez d'eau chaude,

moins vous consommez d'énergie.

Par exemple vous économisez environ 30 euros par an

si vous chauffez 10 litres d'eau en moins par jour.

Une **douche complète**,

c'est environ **50 à 80 litres d'eau**.

Rester 1 à 2 minutes de moins sous la douche permet

d'économiser 10 litres d'eau.

Éteignez votre chauffe-eau

si vous partez plus de 2 ou 3 jours

Les autres bons réflexes :

- prenez des douches courtes
- refermez vos robinets sur la position d'eau froide
- ne prélavez pas votre vaisselle avant de la mettre dans la machine.

Pour en savoir plus, cliquez sur ces liens

- Télécharger Guide ADEME "Eau et énergie : comment réduire la facture ?"
- Télécharger Infographie ADEME "Chauffe-eau : comment éviter les surconsommations ?"

Je décale l'utilisation

des appareils électro-ménagers

Les moments pendant lesquels les Français consomment le plus d'énergie sont :

- le matin entre 7h et 11h
- et le soir entre 18h et 20h.

On parle aussi d'heures pleines.

Faites fonctionner les appareils électro ménagers pendant les heures creuses.
Par exemple pendant la nuit.

Les autres gestes à avoir tous les jours

Pour vos machines à laver le linge ou la vaisselle :

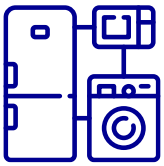
- Utilisez les programmes économiques
- Faites des machines pleines

Pour vos prochains achats d'équipements électriques : choisissez l'équipement qui consomme le moins d'énergies possible.

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

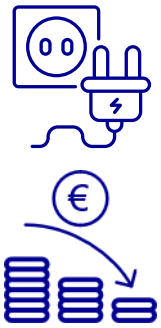
- Télécharger Guide ADEME "Réduire sa facture d'électricité"

J’éteins tous mes appareils en marche ou en veille quand je ne les utilise pas



On a de plus en plus d’appareils allumés tout le temps.
Quand on n’utilise pas ces appareils mais qu’ils sont branchés on dit qu’ils sont en veille.
Certains de ces appareils consomment beaucoup plus d’énergie qu’on ne pense.
Par exemple la télévision ou les ordinateurs.

Éteignez complètement ces appareils
et faites jusqu'à 10% d'économies d’électricité par an, hors chauffage et chauffe-eau.
Cela veut dire que,
vous économisez 50 euros si vous dépensez 500 euros d’électricité
par an, hors chauffage et chauffe-eau.



Utilisez des multiprises avec interrupteur.

Cela permet d’éteindre tous les appareils en une seule fois

Si tous les Français éteignent une ampoule chez eux,

on économise l'équivalent de la consommation

d'une ville comme Toulouse.

Pour en savoir plus, cliquez sur ces liens :

- Télécharger Guide ADEME “Réduire sa facture d’électricité”
- Télécharger Guide "En route vers la sobriété numérique"

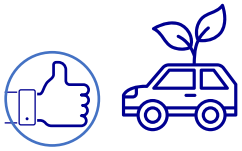
Dans mes déplacements

Les voitures créent beaucoup de pollution dans l'air.

C'est très important pour la planète

de diminuer notre consommation de carburant.

Je conduis écologique



Avoir une conduite écologique s'appelle l'écoconduite.

L'écoconduite permet de :

- moins polluer
- dépenser moins d'argent
- et garder sa voiture plus longtemps.

Pour faire de l'écoconduite :

- **je roule moins vite**

  Par exemple sur l'autoroute :

  je roule à 110 km par heure au lieu de 130 km par heure

- **je conduis en douceur :**
  - j'accélère doucement.
  - et je change les vitesses au bon moment.
    Cela veut dire qu'il ne faut pas faire travailler
    le moteur trop fort.

- **Je coupe le moteur** quand je suis plus de 10 secondes à l'arrêt.

  Par exemple au feu rouge ou dans des embouteillages.

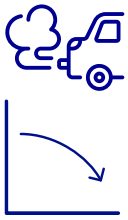
- **j'enlève les objets lourds ou les accessoires**
  que je n'utilise pas
  comme un coffre de toit vide ou un porte-vélo vide.
- **j'évite ou je limite la climatisation à 26 degrés minimum.**
  La climatisation consomme du carburant.

Je fais du co-voiturage

Le covoiturage, c'est partager une voiture
avec d'autres personnes
qui font le même trajet que vous.

Le covoiturage permet de

- **dépenser moins** de carburant
- **partager les frais** du trajet avec les autres personnes
- réduire le **nombre de voitures** sur les routes
- **polluer moins**
- garder les **voitures plus longtemps**

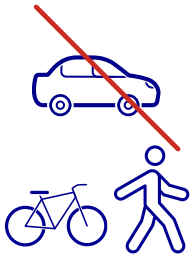


Le gouvernement donne 100 euros
pour aider les conducteurs
qui commencent le covoiturage.
Les sites internet qui organisent le covoiturage
donnent cet argent.

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

tout savoir sur le covoiturage

J'utilise le vélo ou je marche pour les petits trajets



Je laisse ma voiture au garage pour les petits trajets.

Prendre votre vélo à la place ou marcher permet :

- de faire des **économies**
- de protéger la **planète**
- de rester en bonne **santé.**

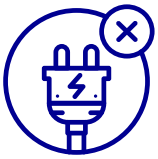
  Marcher ou faire du vélo 30 minutes par jour réduit les risques de maladie comme le cancer, les maladies du cœur, …
- d'être plus **rapide** en ville ou dans les embouteillages : par exemple sur un trajet de 5 km en ville
  - le vélo roule en moyenne à 15 km par heure
  - la voiture roule en moyenne à 14 km par heure seulement.
- de passer un **bon moment** si on est en vacances

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

le plan vélo et les mobilités actives :

J'utilise Ecowatt

pour éviter les coupures d'électricité



EcoWatt est un service gratuit sur internet pour les particuliers et pour les entreprises. Ecowatt montre le niveau d'électricité disponible en France en temps réel.

Ecowatt permet d'éviter les coupures d'électricité.

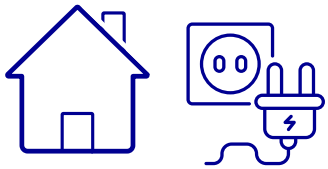
Avec Ecowatt vous avez :

- **des alertes** quand il faut réduire sa consommation
- **des conseils** sur les bons gestes à avoir pour réduire sa consommation d'énergie

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

en savoir plus sur le site Ecowatt

Dans mes dépenses énergétiques



L'État donne une aide financière
aux personnes qui gagnent le moins d'argent.
Cet argent est sous forme de chèque.
C'est le **chèque énergie.**
Le chèque énergie aide à payer :

- **vos factures d'énergie** comme l'électricité ou le gaz
- **vos charges** si vous vivez dans une résidence
  comme un EHPAD, une maison de retraite ou un foyer.
  Un EHPAD c'est un établissement d'hébergement pour
  personne âgée dépendante
  Les charges ce sont vos dépenses en énergie à payer
  en plus du loyer
- des charges dans un logement social
  Un logement social est un logement avec un petit loyer pour
  les personnes qui ont des difficultés financières
- **des travaux** pour mieux isoler votre logement

Ce chèque est envoyé une fois par an, au printemps.

Vous pouvez recevoir cette aide si vous êtes **locataire**
ou **propriétaire** de votre logement.

Vous pouvez aussi vérifier si vous avez droit au chèque énergie

sur le site internet chèque énergie

Dans mes travaux de rénovation énergétique

France Rénov' m'accompagne dans mon projet

France Rénov' est un service public.

France Rénov'vous accompagne

dans vos travaux de rénovation énergétique.

Par exemple pour :

- **isoler votre logement**

  pour avoir plus chaud en hiver

- **changer votre système de chauffage**

  pour dépenser moins d'argent

France Rénov' est un service gratuit

avec **des conseillers sur toute la France**

Les conseillers vous aident

tout le long de votre projet pour savoir

- à quelle aide vous avez droit
- comment demander l'aide

Pour appeler un conseiller France Rénov',
vous pouvez téléphoner au 0 808 800 700.

Vous pouvez aussi trouver un conseiller France Rénov'
près de chez vous **sur ce lien :** Je trouve un conseiller France Rénov'

Avec France Rénov' vous êtes sûrs d'avoir
les bonnes informations sur les aides financières.

MaPrimeRénov' m'aide à financer mon projet

MaPrimeRénov' est la principale aide financière de l'État pour faire des travaux de rénovation énergétique
chez vous.
Avec MaPrimeRénov',
vous avez un logement plus confortable
et vous faites des économies.

MaPrimeRénov' est une aide
pour tous les propriétaires.
Qu'ils habitent dans leur logement
ou louent leur logement à une autre personne

Le montant de l'aide financière dépend :

- de vos travaux

- de vos revenus
- et du lieu de votre logement

Je profite des aides “coup de pouce” pour le chauffage et l’isolation ou CEE

CEE veut dire Certificat d’Économie d’Energie.

Les aides “coup de pouce” vous aident

à payer une partie de votre nouveau chauffage

ou de votre isolation.

Ces aides sont pour tout le monde.

Le montant de l’aide dépend de vos revenus.

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien : en savoir plus

Je demande des prêts pour mon projet

Éco-prêt à taux zéro “individuel” ou éco-PTZ

L'Éco-prêt à taux zéro est un prêt **pour les particuliers**

Il sert à faire des travaux de rénovation énergétique.

Par exemple acheter de bons radiateurs.

- Vous ne payez pas d'intérêt.

  Cela veut dire que vous remboursez la somme

  que vous empruntez.

  Vous ne donnez d’argent en plus

- Vous pouvez emprunter **jusqu'à 50 000 €.**
- Vous n'avez pas besoin d'avoir un revenu minimum ou maximum.

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

tout savoir sur l'éco-prêt à taux zéro

Éco-prêt Logement Social ou éco-PLS

L'Éco-prêt logement social est pour les **bailleurs sociaux,** c'est-à-dire les personnes ou les organismes qui louent des logements sociaux, comme dans les HLM.

Les bailleurs sociaux peuvent recevoir **entre 9 000 € et 22 000 € par logement.**

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

tout savoir sur l'éco-prêt logement social

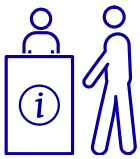
Les autres prêts possibles

Il existe d’autres prêts comme

- le prêt sur le Livret de développement durable
- le prêt d'accession sociale
- les prêts proposés par les fournisseurs d'énergie
- le prêt pour améliorer l’habitat

Demandez à votre banque ou à une assistante sociale

pour savoir quel prêt vous pouvez avoir.



Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien :

tout savoir sur les aides à la rénovation

Com’access a adapté ce document accessible à tous
avec la méthode du **Fa**cile à **L**ire et à **C**omprendre.
On dit aussi FALC.
Pour en savoir plus sur le FALC vous pouvez aller sur le site internet :
www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

©Logo européen easy to read d’Inclusion Europe.

Les pictogrammes appartiennent au ©service d’information du gouvernement.

Nous remercions vivement l’ESAT du Boulonnais et l’association Trisomie 21 Rhône et Métropole de Lyon pour la relecture et la validation du document.